



CUIDAR Y VALORAR EL CUERPO Y LA SEXUALIDAD

Integral e Integradoramente

Tenemos que aprender a valorar y cuidar nuestro cuerpo, sin que este cuidado se vuelva un objetivo que pretenda rendir “culto al cuerpo” poniendo excesivamente toda nuestros esfuerzos y sacrificar todo a él, a idolatrar la perfección física, el éxito deportivo, los prototipos que nos ofrece la moda o la cultura.

La batalla por el cuerpo perfecto puede convertirse en una pesadilla de aislamiento, lesiones y anabolizantes. Ese trastorno tiene nombre: vigorexia. Sus víctimas, personas que, “llevadas por el modelo social de culto al cuerpo, desarrollan tendencias obsesivo-compulsivas y adictivas, experiencias negativas con su propio físico y baja autoestima

Los datos reflejan que las mujeres tienen mayor preocupación por el peso y la imagen corporal, así como mayor insatisfacción con su físico y mayor percepción errónea sobre su imagen corporal (Faus, 2015; Martínez-Martín y Bilbao-León, 2015).

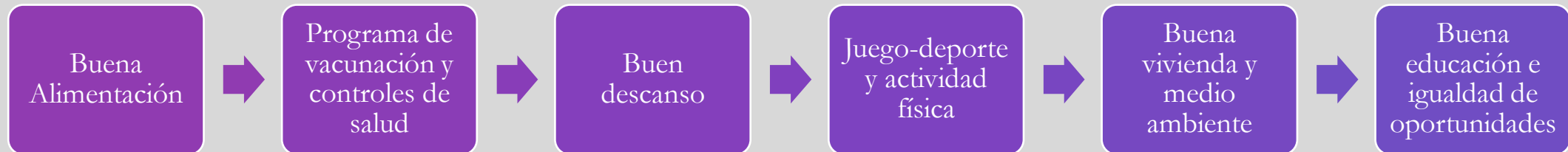
En países occidentales la frecuencia de los TCA (trastornos de la conducta alimentaria) ha aumentado considerablemente en las últimas décadas (Maganto, 2011; Morandé, 2015), y constituyen la tercera enfermedad crónica más común en la adolescencia y primera juventud, siendo más prevalente en mujeres que en hombres.

La Anorexia se caracteriza por el rechazo a mantener un peso normal, por el miedo intenso a ganar peso, y por una alteración en la percepción de la forma o el tamaño del cuerpo

Bulimia consiste en darse atracones de comida, seguidos en general, por conductas purgativas -vómitos o uso de laxantes- y/o ejercicio físico excesivo.

La salud física

La vida y la salud física son bienes preciosos que debemos cuidar racionalmente con la ayuda de la sociedad para lograr las condiciones de existencia que permiten crecer y llegar a la madurez: alimento y vestido, vivienda, cuidados de la salud, enseñanza básica, empleo y asistencia social



El derecho a la salud significa que los gobiernos deben implementar las medidas que permitan a todas las personas vivir lo más saludablemente posible, incluyendo la disponibilidad garantizada de servicios de salud, condiciones de trabajo saludables y seguras, vivienda adecuada y alimentos nutritivos. El derecho a la salud no debe entenderse como el derecho a estar sano.

Libres de adicciones

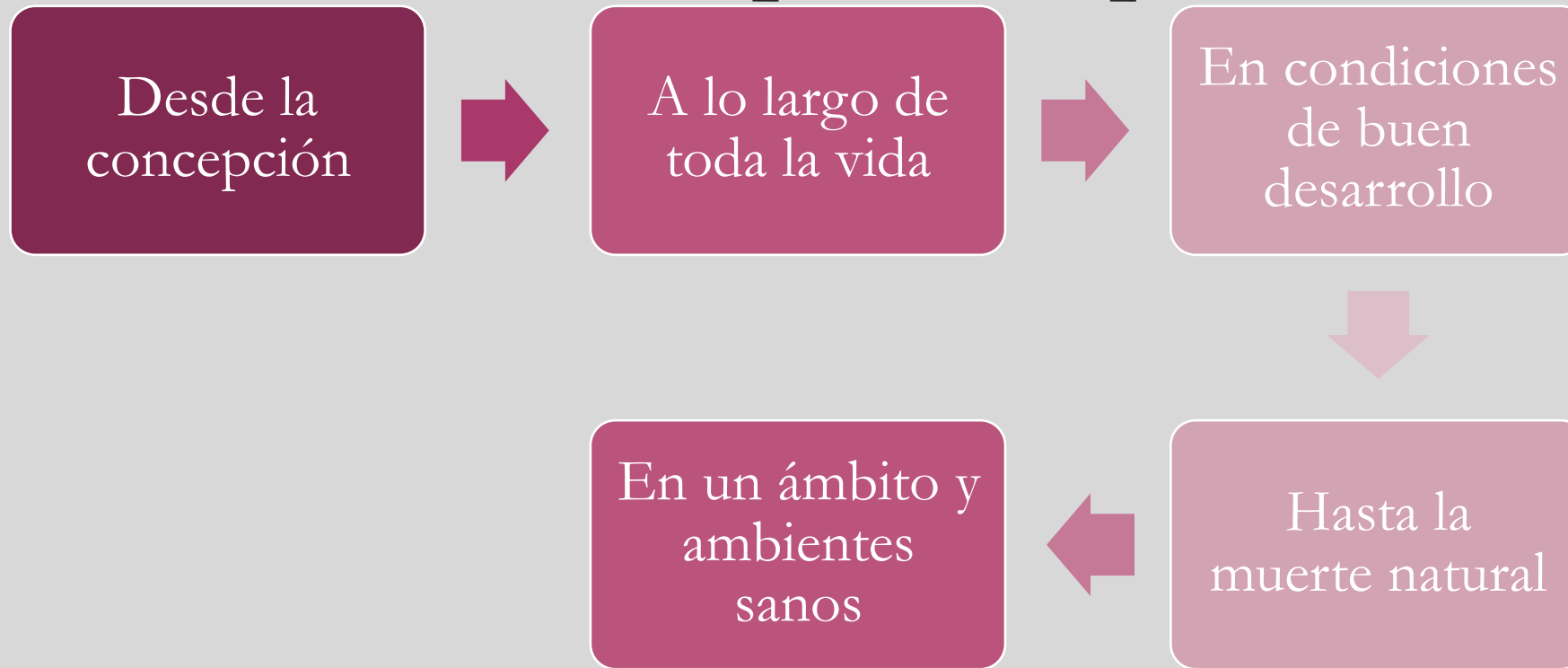
El *uso de la droga* inflige muy graves daños a la salud y a la vida humana. Fuera de los casos en que se recurre a ello por prescripciones estrictamente terapéuticas, nos pone en serio peligro..

La adicción a las drogas, que también se conoce como «trastorno por consumo de sustancias», es una enfermedad que afecta el cerebro y el comportamiento de una persona, y produce incapacidad de controlar el consumo de medicamentos o drogas legales o ilegales. Las sustancias como el alcohol, la marihuana y la nicotina también se consideran drogas.

La Academia Nacional de Medicina expresó su "preocupación por la problemática del alcoholismo en niños y adolescentes". Se advirtió en los últimos siete años un crecimiento de 50% en el consumo de alcohol entre menores de 14 años, situación que llevó a los académicos a exponer la posición institucional mediante un documento en el que se solicita "el cumplimiento de las leyes vigentes relacionadas con la venta y consumo de bebidas alcohólicas (prohibición de venta a menores, control de horarios); la prohibición de toda forma de publicidad, promoción y patrocinio de bebidas alcohólicas".

<http://www.observatorio.gov.ar/index.php/epidemiologia/item/16-estudios-de-poblacion-general>

Cuidarla la vida de punta a punta



Conversando con los chicos y chicas las causas verdaderas que atentan contra la vida: enfermedades de la pobreza, falta de equidad e inclusión, medio ambiente amenazado, la violencia. Para abordar luego el tema aborto, eutanasia, suicidios teniendo en cuenta los diversos contextos donde nos encontramos. (desarrollaremos estas temáticas en otros módulos)

Buen desarrollo sexual

La sexualidad, en la que se expresa la pertenencia de la persona al mundo corporal y biológico, necesita integrarse de modo tal en el interior de cada uno, que nos posibilite una vida que plenifique. “Cuando se la cultiva y se evita su descontrol, es para impedir que se produzca el «empobrecimiento de un valor auténtico» AL 150

La sexualidad como unión sexual no es un recurso para gratificar o entretener, ya que es un lenguaje interpersonal donde el otro debe ser tomado en serio.

El exceso, el descontrol, la obsesión por un solo tipo de placeres, terminan por debilitar y enfermar al placer mismo. El placer es bueno y por eso, se educa para sacarlo del plano de lo meramente instintivo y llevarlo al plano de lo humano.

La sexualidad sana, integrada e integradora no se queda en acciones como la masturbación que se entiende como la excitación voluntaria de los órganos genitales a fin de obtener un placer venéreo, la *pornografía* que consiste en sacar de la intimidad de los protagonistas actos sexuales, reales o simulados, para exhibirlos ante terceras personas de manera deliberada, la prostitución que atenta contra la dignidad de la persona que se prostituye, puesto que queda reducida al placer venéreo que se saca de ella.

Nuestro país cuenta con una ley nacional de salud sexual y procreación responsable n° 25673 y decreto reglamentario 1282/2003, y la ley **26.150** que es necesario conocer para hablar y trabajar con ellas .

Regla de oro: Nadie puede avasallar tu cuerpo

La violencia sexual abarca actos que van desde el acoso verbal a la penetración forzada y una variedad de tipos de coacción, desde la presión social y la intimidación a la fuerza física.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia sexual como: “todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo”

El abuso sexual contra niños, niñas y adolescentes es una de las peores formas de violencia contra la niñez y adolescencia. A pesar de que constituye un problema creciente en el mundo, la mayoría de los casos no son detectados ni denunciados. Unicef

[https://www.unicef.org/ecuador/proteccion-AbusoSexual_contra_NNyA-2016_\(1\).pdf](https://www.unicef.org/ecuador/proteccion-AbusoSexual_contra_NNyA-2016_(1).pdf)

¿Qué es el abuso sexual contra un niño, niña o adolescente? El abuso sexual ocurre cuando un niño es utilizado para la estimulación sexual de su agresor (un adulto conocido o desconocido, un pariente u otro NNyA) o la gratificación de un observador.

Implica toda interacción sexual en la que el consentimiento no existe o no puede ser dado, independientemente de si el niño entiende la naturaleza sexual de la actividad e incluso cuando no muestre signos de rechazo.

El contacto sexual entre un adolescente y un niño o una niña más pequeños también puede ser abusivo si hay una significativa disparidad en la edad, el desarrollo, el tamaño o si existe un aprovechamiento intencionado de esas diferencias.

La interacción abusiva, que puede ocurrir con o sin contacto sexual, incluye:

- S Los manoseos, frotamientos, contactos y besos sexuales.
- S El coito interfemoral (entre los muslos).
- S La penetración sexual o su intento, por vía vaginal, anal y bucal.
- S El exhibicionismo y el voyeurismo.
- S Actitudes intrusivas sexualizadas, como efectuar comentarios lascivos e indagaciones inapropiadas acerca de la intimidad sexual de los NNyA.
- S La exhibición de pornografía. En ocasiones, disfrazada como “educación sexual”.
- S Instar a que los NNyA tengan sexo entre sí o fotografiarlos en poses sexuales.
- S Contactar a un NNyA vía internet con propósitos sexuales (grooming).

Educar el dominio de si, la autoestima y el respeto...

- ❑ La dignidad de las personas requiere que cada uno actúe mediante una elección consciente y libre, movido e inducido personalmente desde dentro en la búsqueda de lo que es bueno y no bajo la presión de un ciego impulso interior o de la mera coacción externa. Implica educar para lograr un control de los pensamientos para realizar acciones que resulten convenientes para la vida, al igual que tener la suficiente madurez para elegir con sabiduría, administrar positivamente las emociones y aprender a establecer relaciones sociales favorables. Educar el dominio es lo contrario a hacer lo que me venga en ganas.
- ❑ La “autoestima” tiene que ver con todo lo que pensamos, sentimos y realizamos hacia nosotros mismos abarca todas las emociones, sentimientos y sensaciones dirigidos a un mismo resultantes del autoconcepto y de la percepción de valía que se tiene sobre uno mismo
- ❑ Entendemos por respeto al acto mediante el cual una persona tiene consideración por otra y actúa teniendo en cuenta sus intereses, capacidades, preferencias, miedos o sentimientos.

Educar la responsabilidad

La responsabilidad se va aprendiendo de forma progresiva y de acuerdo con desarrollo evolutivo de los niño/as y adolescentes. Para ellos son necesarias las normas, los deberes y el conocer las consecuencias de no asumir la responsabilidad de su cumplimiento. Todos tenemos DERECHOS y todos tenemos DEBERES.

Hay que potenciar en los niños/as, adolescentes y jóvenes la conciencia que algunos eventos ocurren principalmente como efecto de sus propias acciones, es decir, una percepción de control sobre los actos la vida promueve la valoración del esfuerzo, la habilidad y responsabilidad personal.

En los eventos en que haya una correlación real entre un comportamiento y un acontecimiento: la atribución despierta en la persona las posibilidades para influir en el curso de los acontecimientos y de actuar ante las situaciones complejas de la vida.

No todo en la vida es casual, suerte, azar o responsabilidad de otro. Los hechos en general tienen consecuencias y hay que asumirlas conscientemente.

Hemos tomado conciencia de que hay que comenzar por la educación sexual que integre todas las dimensiones de la persona. Se pudo observar, además, que hay consenso de que dicha educación no debe limitarse a “saber qué hay que hacer para que una joven no quede embarazada”, o a conocer el cuerpo de varones y mujeres como quien meramente conoce el funcionamiento de un dispositivo, sino que esa educación debe ser integral, vale decir, de toda la persona: su espiritualidad, sus valores, sus emociones, sus pensamientos, su contexto social, económico, familiar y obviamente su cuerpo y su salud. Debe ser una educación para el amor, que incluya la sexualidad pero que no se circunscriba solo a ella.

Una educación así es, además, un camino excelente para prevenir el aborto, la iniciación sexual precoz, las enfermedades de transmisión sexual, la violencia y el abuso sexual..

3 de octubre de 2018

Comisión Episcopal de Educación Católica

Comisión Episcopal de Laicos y Familia

<https://www.episcopado.org/contenidos.php?id=1800&tipo=unica>