

EDUCAR A VIVIR

SUS CUERPOS

en igualdad



PARA EDUCAR A VIVIR SUS CUERPOS EN IGUALDAD,
Tanto en la infancia como en la adolescencia, nos toca
empezar, como agentes educativos, con varias
reflexiones previas*.

Reflexión nº1: ¿Nos suenan estas frases?

Eres guapa,
PERO... no sabes
sacarte partido

Péinate*, tíñete,
maquillate, depílate

*Si eres chico, solo te dirán esto.

Estás preciosa
¿has adelgazado?

¿Y si te vistes
más femenina?

Eres muy mona de
cara... ¿que pena
que estés gordita

Con esas ropas
pareces un
chicazo

Anda ¿no te has
depilado?

Sonríe, que estás
más guapa

Estás igual que siempre,
no envejeces

Uy, ¡qué raíces
llevas!

¿Estás con la
regla?... se nota.





Aunque resulte insólito, son frases muy habituales que, especialmente las niñas, chicas y mujeres, escuchan con frecuencia. De hecho, este tipo de comentarios sobre nuestro aspecto suele ser la primera frase que nos decimos en muchos encuentros.

¡OBSÉVALO!

¿Es positivo CRECER, EDUCARTE en un ENTORNO así, con una PRESIÓN TAN FUERTE SOBRE el PROPIO CUERPO?

¿QUÉ podemos HACER PARA CONTRARRESTAR ESTOS DISCURSOS? ¿CÓMO podemos EDUCAR PARA que TANTO peques como adolescentes no CREZCAN ODIANDO SUS PROPIOS CUERPOS?

Cada mensajito suelto PODRÍA no TENER REPERCUSIÓN en la SUBJETIVIDAD/IMAGINARIO colectivo, pero resulta que es un BOMBARDEO omnipRESENTE de millones de mensajes desde las REDES, PUBLICIDAD (en la TELE, INTERNET, la CALLE, MARQUESINAS...), PELIS, MÚSICA, CUENTOS, DIBUJOS... ¡Y COMENTARIOS de la GENTE!

Y esto nos lleva a la siguiente reflexión...

Reflexión n.º 2:

¿Te habías dado cuenta de que estos mensajes, que nos imponen un modelo de cuerpo, se escuchan a lo largo de toda la vida?

Mensajes a distintas edades

0 años

Floripondios, lazos descomunales, corazones con brillantitos, rosa a punta pala...



¡ES PRECIOSA, SERÁ MODELO!

Desde la cuna se nos diferencia, se nos "marca".

Al hablar a las bebés, halagamos su apariencia: linda, princesita. Y con los bebés, su conducta esperada: tragoncete, fortachón, listo, machote... Parece que los niños están estupendos tal cual, pero en las bebés... hay que adornarlas ¡incluso perforar sus orejas!

5 años

Bratz, Barbies,... aprendiendo a ser "muñequitas": pestañazas, morros, tacones, posturitas.

¡AY MI PRINCESITA GUAPA!

Es más importante estar bonitas que la comodidad.

- ✓ Ella va monísima con vestidito, sandalias de charol y abalorios... ¡pero así no puede subir al columpio! ¿Y el niño? Pues tan cómodo en chándal.
- ✓ Piojos en el cole. Al día siguiente, todos los niños rapados. ¿Y las niñas?
- ✓ Hace frío, pero el uniforme es una faldita.
- ✓ Bikinis con parte de arriba cuando todavía no tienen "nada que sujetar".

10 años

Princesismo, maquillaje, ropa ajustada, sujetes con relleno, taconcitos.



ANTES MUERTA QUE SENGILLA*

*Canta una niña de ¡9 años!

¡Empieza la hipersexualización a Tope!

Se ha reducido la edad promedio de uso de maquillaje. ¡Kits "make-up" para ir al cole como una princesa! Ya han aprendido a que sus bailes incluyan gestos sexuales y provocativos. Y... ¿los concursos de belleza infantiles? ¿Y los disfraces ya en plan sexy?



15 años

La cosificación y sexualización



¡NO SON SEXYS, SON NIÑAS!

¡Empiezan los complejos a mill!

Sienten que para "molar" tienes que ser deseada, admirada. Las redes, publi, series, pelis,... muestran a niñas con ropa y poses sexualizadas, imitando a las mayores. Hay chicas que, como regalo de los 15, no piden una fiesta, ¡piden una cirugía para el pecho! y la depilación láser,...

25 años

¡Qué pintas! ¿Vas a salir así? Ponte mona. ¡Uy! te has pasado.



SÁGATE PARTIDO ¡TUNEÁTE!

Se espera que encajes en el ideal-irreal-imposible de belleza. ¡Hagas lo que hagas se creen con derecho a opinar sobre tu cuerpo! Nunca es suficiente, es una batalla diaria, que ¡agota la autoestima!



45 años

Con 40, en cine y moda, ya "te caducan", pero a ellos la cana y la arruga ¡les hace sexys!



¡QUÉ BIEN TE CONSERVAS!

No se trata de estar bien o estar sana y feliz, sino que aparentes 20 años ¡teniendo el doble!

Hace tiempo que te llaman señora y te entra la mieditis a envejecer. Las revistas "femeninas" te hablan cual doctora en química: ácido hialurónico, glicólico, colágeno...

+65 años

¡Las mujeres mayores molan! Más sabias, más seguras y libres. ¿Por eso invisibilizadas?



EN MODO "ABUELA" SUPERVETERANA



Cada arruga es un diploma,

significa que creces, que no te has quedado ahí, que vives, ¡que eres! Con mucho vivido y 20 años por delante de relaciones, ¡y de sexualidad! Pero solo aparecen anunciando dentaduras, compresas o sopas, de "abuela" o suegra, y punto.



Reflexión n^o3: Últimas preguntas para autoreflexión:

¿Luchas contra tu cuerpo en vez de disfrutarlo? ¿Cuándo es la última vez que te has mirado al espejo y has dicho algo parecido a ¡Tengo que adelgazar! O ¡no me gusta nada! ¿Cuántas "palabras feas" le decimos a nuestro cuerpo cada día?

¿Te imaginas que mañana nos levantamos todo el mundo queriendo a nuestros cuerpos serranos? ¿Qué crees que pasaría con miles de empresas que viven de nuestros complejos?

¿Te imaginas que esas 3h diarias que de media los estudios dicen que dedicamos a nuestro aspecto, lo dedicáramos a... luchar por nuestros derechos, a ser más libres... o a lo que nos diera la gana?

¿Qué ocurriría si de repente dejamos de escuchar al pepito grillo (que llevamos dentro) que nos juzga sin parar?

Venga, última pregunta:
¿Si pudieras cambiar una parte de tu cuerpo, qué cambiarías?

Nos pasamos el escáner "Detecta defectos" y tardamos 3" en contestar... ¿Solo puedo uno? Pues que sepas que cuando se lo preguntan a peques ¡no cambian nada! Y aprovechan para pedir algo que sume ¡yo quiero alas!, ¡yo una cola de sirena!*

¿Y si aprendemos de las y los más peques? ¡Nadie nace odiando su cuerpo!



Estas reflexiones ponen el punto de partida y el marco a cómo podemos **EDUCAR PARA QUE VIVAN Y ACEPTEN SUS CUERPOS DESDE EL AMOR Y NO DESDE EL ODIO-RECHAZO, EDUCAR A VIVIR SUS CUERPOS EN IGUALDAD.**

Así que parece que es muy importante:



CONTRARRESTAR ESTOS MENSAJES, tanto desde las familias como desde las escuelas, que provocan que, especialmente niñas y chicas, sientan miedo de **MOSTRAR SUS CUERPOS**, sientan rechazo con **COMENTARIOS** en redes sociales o **ENCUENTRO FAMILIARES**, se sometan a dietas con efectos en su salud física y mental, etc.

TRANSMITIR LA IDEA DE QUE NUESTROS CUERPOS DEBERÍAN SER HERRAMIENTAS CON LAS QUE NOS COMUNICAMOS CON EL MUNDO e interactuamos con él. ¡Pero está siendo al revés! En esta sociedad se han convertido en instrumentos en los que el mundo se comunica con **NUESTROS CUERPOS** "diciéndoles" que no importa tanto el bienestar, la salud, el placer que nos puedan proporcionar, ni lo que podemos aportar al mundo con sus acciones. ¡Lo que importa es su aspecto!



Algunos ejemplos-ideas concretas PARA EDUCAR:

DEMOS EJEMPLO

No mencionemos el peso o la imagen física en cuanto nos encontremos con alguien. En lugar de comenzar el saludo diciendo: "¡Qué guapa estás! ¡Cómo has adelgazado!", podemos preguntar a esta persona: "¿Cómo estás? ¿Qué es de tu vida?".

FOMENTEMOS (Y MANTENGAMOS) UNA RELACIÓN SANA Y PLACENTERA CON LA COMIDA.

Respetar las señales de hambre, hacer de las comidas familiares un momento de encuentro y no de tensión y educar el paladar para disfrutar de la comida sin presiones ni culpa.

LOS CUERPOS REALES NUNCA SON PERFECTOS ¡Y LOS CUERPOS PERFECTOS NUNCA SON REALES!

Tengamos muy presente que los cánones de belleza en la historia han pasado de venerar cuerpos regordetes y palidez, a ansiar pieles megabronceadas sobre "solo huesos", para luego imponer justo lo contrario, es decir, ¡son cánones inútiles, insanos y falsos!

PREOCUPÉMONOS DE LA SALUD INTEGRAL

Si nos preocupa que estén comiendo poco o demasiado, pensemos qué hay detrás, ¿le estamos proporcionando tiempo de atención (si son peques: juego y actividad física al aire libre)? ¿Le estamos ofreciendo alimentos de calidad? ¿Está pasando por un momento de nerviosismo o de ánimo bajo? ¿Podemos apoyar de alguna manera si está en un momento difícil?

NO OCULTEMOS NUESTRO CUERPO

Aceptémoslo y cuidémoslo desde el amor y no desde el odio. Si queremos ponernos a dieta, veámoslo como una oportunidad para cuidarnos y comer más sano y no como un castigo por salirnos de la norma con ese cuerpo que no nos gusta por no ser "normativo". Si queremos ponernos a hacer ejercicio, busquemos alguna actividad placentera y no algo que nos resulte una tortura.

LOS CUERPOS QUE SE QUIEREN ¡SON CUERPAZOS! ¡DEJEMOS A LA GENTE VIVIR EN PAZ EN SUS CUERPOS!

DECÁLOGO* PARA EDUCAR(NOS) A VIVIR NUESTROS CUERPOS DESDE EL BUEN TRATO

- 
- 1 ¿Es tu cuerpo? ¡Son tus reglas!
Y es tuyo forever... ¡Protégelo, quíerelo
y disfrútalo!
 - 2 Tu cuerpo es tu casa y es
sagrado, escúchalo para saber
qué le sienta bien o no.
 - 3 Agradécele por todo lo que es
capaz de vivir, sentir, soñar,
hacer, ¡te llevará muy lejos!
 - 4 ¡Abraza tus imperfecciones!
El amor propio viene de
aceptar cómo eres.
 - 5 ¡Comparación!
¡Inspiración! Deja
de mirarte en el
espejo, tu valor no
está ahí.
 - 6 No te juzgues,
la vida es muy corta para
estar en guerra contigo
mism@.
 - 7 Exprésate como
quieras. Tienes el
derecho de ser tú,
sin la validación de
l@s demás.
 - 8 Enamórate de todo
lo que eres. Cuando
te quieras, ¡no
querrás parecerse
a nadie más!
 - 9 Pasa del postureo
en las redes.
Unfollow a quien
te haga sentir
inadecuad@.
 - 10 No hay nada
más sexy que
una persona
que se quiere
tal cual es y
sin complejos.

Unos apuntes sobre una de las consecuencias más frecuentes de la presión estética...

¡Hasta los michelines de la

GORDOFOBIA!

“El único problema gordo que tenemos es creer que nuestra autoestima se gana perdiendo peso”.

#moderna de pueblo

¡Mi cuerpo no es un insulto!

Dí gord@, pero no como insulto. Es un adjetivo que debería ser neutral como otros, pero lo han negativizado y se asocia a pereza, fealdad, gula, enfermedad, comida basura...

¡Mentiras gordas!



«Una sociedad obsesionada con la delgadez de las mujeres, no está preocupada por su belleza, sino por su obediencia».

Naomi Wolf

La **GORDOFOBIA** es el odio, rechazo y violencia que sufren las personas gordas por el hecho de ser gordas. Es una discriminación que está cimentada sobre prejuicios respecto a los hábitos, costumbres y salud de las personas gordas, los cuales se nutren de la creencia de que el cuerpo gordo responde a una falta de voluntad o de autocuidado, de no hacer el esfuerzo suficiente para ser delgado, motivo por cual merece "castigo" o rechazo*.



La gordofobia y la presión estética derivan en problemas de autoestima y salud mental.

La **DIVERSIDAD CORPORAL** tiene que trabajarse desde el núcleo familiar y debería de ser algo transversal y estar presente en las aulas. Hay que educar en la diversidad corporal desde temprana edad para prevenir la gordofobia, las críticas y prejuicios a los cuerpos gordos, el bullying y todos los problemas derivados de la presión social que existe por los cánones de belleza.

"A menos que me sienta encima de tu cara, mi peso ¡no es asunto tuyo!"



**¡Queremos
referentes diversos!
¡Queremos un
MODELO DONDE
QUEPAMOS TOD@S!**

¡Un test como recurso*!

Te invitamos a realizar este test para saber cuánta gordofobia hay en ti.

¡Importante! La finalidad no es juzgarte ni que te sientas mal contigo, sino **ser capaces de identificar la gordofobia cotidiana que muchas veces pasa desapercibida** tanto en nuestro entorno, costumbres, prácticas, palabras, como a nivel personal. Cambiar la sociedad y acabar con la gordofobia requiere primero poder señalarla para poder educar en la diversidad corporal.

1. ¿Has utilizado la palabra "gorda/gorde/gordo" como insulto contra ti o contra otra persona?

- a) Muchas veces
- b) Algunas veces
- c) Nunca

2. ¿Has comentado la bajada o subida de peso de otra persona sin que esa persona te pidiera tu opinión?

- a) Muchas veces
- b) Algunas veces
- c) Nunca

3. ¿Alguna vez te ha atraído sexualmente o te has enamorado de una persona gorda?

- a) Nunca
- b) Alguna vez
- c) Muchas veces

4. Nombra en 30 segundos a cinco personas gordas famosas del mundo del espectáculo.

- a) No conozco ni una
- b) Me faltó alguna
- c) Lo logré ¡Pleno!

5. ¿Sientes culpa cuando comes?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

6. ¿Eliges tus alimentos no en función de lo que te alimenta, sino en función de lo que crees que engorda o no engorda?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

7. Cuando te miras al espejo, ¿opinas que estarías mejor con unos kilos menos?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

8. ¿Eliges tu ropa, o te han invitado a elegir tu ropa, en función de lo que te hace ver como una persona más delgada?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

9. ¿Te has visto en la situación de decirle a una persona que deje de comer porque si no "ya verás cómo te vas a poner"?

- a) Sí, unas cuantas veces.
- b) Alguna vez
- c) Nunca

10. ¿Cuántas veces al día piensas en tu peso, en bajar de peso o en modificar alguna parte de tu cuerpo para adaptarte a los cánones estéticos imperantes?

- a) Muchas veces
- b) De vez en cuando
- c) Nunca

RESPUESTAS

Si la mayoría de tus respuestas fueron la A sentimos decirte que hay mucha gordofobia en ti y en tu entorno. Si fueron principalmente la B, podemos concluir que hay algo de gordofobia en tu vida, si bien parece que estás trabajando contra ella o has tenido la suerte de desenvolverte en espacios de amor que la frenan. Y si fueron mayoritariamente C, solo nos queda decirte: ¡¡WOOO!! ¡Qué poca gordofobia hay en tu vida! Una excepción al mundo gordófono que nos rodea.

Esto es solo una pequeña PILDORA COEDUCATIVA sobre cómo VIVIR CUERPOS EN IGUALDAD...



Si te apetece saber más, profundizar, aquí tienes los **RECURSOS y BIBLIOGRAFIA** utilizada y para utilizar:

Guía ilustrada muy rebeladora para disfrutar de nuestros cuerpos e identificar las violencias sobre ellos, las que nos hacen y las que nos hacemos: **"Despatriarcando CUERPOS"** de la Colección "Rebeldes de Género" del Gobierno de Canarias.



UNA PLAYLIST COMPLETITA con un montón de vídeos, canciones, cortos y docus, aquí.



UNAS JORNADAS CANARIAS... con muuucha chicha para aprender. **Jornadas sobre gordofobia y violencia estética** del Instituto Canario de Igualdad. Y la **Guía** de las jornadas

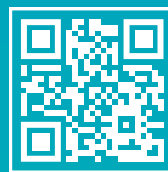


Y en Instagram... ¡cuerpos en rebeldía!: **dopaminity, pontechida_, marmarmaremoto, modernadepueblo, freedas, welovesize, yolandadominguez, feminarian, the.vulva.gallery,...**
¿Quieres gordoridad? Sigue a "Stop Gordofobia", en Insta **stopgordofobiaoficial** y Facebook **stopgordofobia**.

Los clásicos... "El mito de la belleza" de Naomi Wolf, "Cuando las mujeres dejan de odiar sus cuerpos" de Carol Hunter y Jane R. Hirschmann, "Tu cuerpo es tuyo" de Almudena Albi Parra, "Caliban y La Bruja" de Silvia Federici.

Cómics y libros ilustrados... "El fruto prohibido" de Liv Strömquist. "La regla mola" de Anna Salvia y "¡Hola menstruación!" Yumi Stynes y Melissa Kang. "Idiotizadas. Un cuento de empoderadas" de Moderna de Pueblo. "Amiga date cuenta" de Andonella y Plaqueta.

ALGUNAS PELIS GENIALES como "Miss Sunshine", "I Feel Pretty", "Las mujeres de verdad tienen curvas", "Precious", "Juno". Y sobre la regla, el maravilloso docu... **"La luna en ti"**.



WEBS, REDES y ACTIVISMO CORPORAL... la web **"La Rebelión del Cuerpo"** (@larebeliondelcuerpo).



Escanéame



EDUCAR A VIVIR

SUS CUERPOS

en igualdad

Un proyecto de:

Fundación
fad
Juventud

Financiado por:

