

DÍA MUNDIAL
DA SAÚDE
7 DE ABRIL

SAÚDE



Erik Johansson

"A saúde é principalmente unha medida da capacidade de cada persoa de facer ou converterse no que quere ser."

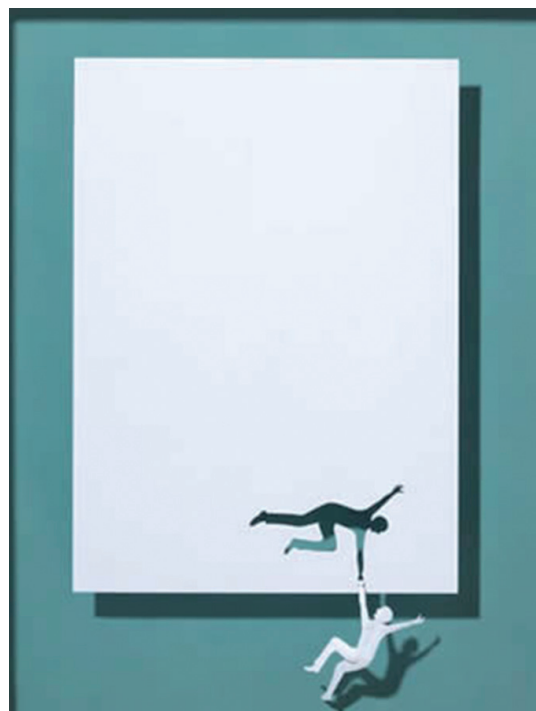
René Dubos



DÍA MUNDIAL DA SAÚDE



Para comezar...comezar...



Segundo a Organización Mundial da Saúde (**OMS**) a “saúde” non hai que entendela só como a ausencia de enfermidade, senón como o estado de benestar físico, mental e social e tamén de harmonía co medio ambiente.

Ao reflexionar sobre o **concepto de saúde** decatámonos de que a saúde ten que ser un **proxecto persoal**, de que a boa saúde depende en gran medida de cada persoa. Así pois, podemos potenciar o desenvolvemento da propia saúde, do coñecemento e da aceptación do propio corpo de cara a conseguir seguridade persoal e autoestima.

Para iso, cómpre desenvolver unha conciencia crítica e proporcionar modelos alternativos aos impostos polos estereotipos de xénero na nosa cultura, e axudar a ver as formas de beleza diferentes ás convencionais.

A educación para a saúde é un aspecto fundamental da educación en valores. O obxectivo prioritario consiste en lograr que o alumnado incorpore as rutinas esenciais para desenvolver un estilo de vida saudable e autonomía persoal. Os eixes sobre os que intervir son: alimentación, hixiene, saúde emocional, prevención do consumo de drogas, educación afectiva e sexual e loita contra a violencia de xénero.

CUESTIÓNS

- Que entendes por **saúde** e por **enfermidade**?
Recoller todas as ideas ou conceptos no encerado coas achegas de todo o grupo.
- Confeccionar o **concepto de saúde** segundo as ideas recollidas.



Vídeo: *Vacinas: “Responsabilízate ti da túa saúde”.*

Discurso da doutora canadense Ghis en inglés subtulado en español sobre a confusión no actual sistema de saúde e o control sobre os individuos que exerce a medicina oficial.



Erik Johansson

COLAXE (RECORTAR E PEGAR)

En grupos de 4 persoas elabórase un *collage* sobre cartolinas expresando en cada un deles como entenden a saúde. Pódense utilizar, fotos, recortes de revistas, debuxos, palabras, etc. Despois, cada grupo mostra o seu *collage*, explícallo ao resto da clase e coméntase o concepto. Pódense expoñer na aula.

7 DE ABRIL, Día Mundial da Saúde

En 1948, celebrouse a primeira Asemblea Mundial da Saúde e desde 1950 vense celebrando cada 7 de abril o Día Mundial da Saúde, porque foi o día que se constituíu a **OMS** (Organización Mundial da Saúde) organismo internacional que recoñece a saúde como un dereito fundamental das persoas e aos gobernos a responsabilidade de poñer os medios para acadala.

Cada ano, para esta xornada, selecciónase unha materia nova co fin de resaltar temas da saúde pública que afecten ao mundo enteiro. Entre os temas propostos están a actividade física, a alimentación sa, o consumo de tabaco, a obesidade...

O estilo de vida actual está levando cada vez máis ao abandono da actividade física e á diminución dunha alimentación sa. A falta de exercicio físico é unha causa importante de enfermidades. Milleiros de vidas poderían salvarse se se informase a tempo aos pacientes sobre as consecuencias de certas conductas. Segundo a Organización Mundial da Saúde, o 80% dos problemas de corazón, a terceira parte dos cancros e uns 2 millóns de defuncións ao ano pódense previr se a unha alimentación sa se lle suma suficiente exercicio ao longo de toda a vida.

PLASTILINA

Cun anaco de plastilina tratar de representar o propio corpo e/ou como te sentes nel. Ao rematar, móstrase e explícaselle ao grupo.

A importancia da alimentación

O obxectivo da alimentación é manter as funcións do organismo nun estado óptimo. **A dieta** debe proporcionar os nutrientes que permitan ás persoas reparar os seus tecidos e responder ás esixencias do seu tipo de traballo e estilo de vida. O ideal é permanecer nun peso estable, e procurar un bo equilibrio enerxético: "gastar o que se come".

Os **problemas máis frecuentes na alimentación xuvenil** son:

- Almorzos insuficientes.
- Monotonía alimentaria.
- Consumo de alimentos a calquera hora: *picoteo*.
- Abuso de refrescos e doces.
- Dificultade de aceptar o xantar que non lles gusta.
- Esquecemento da culler que permite tantos guisos. Presenza do *sandwich*/bocadillo como substitución.
- A comodidade como norma.
- Preocupación polo peso e posta en práctica de dietas desequilibradas.

A obesidade, epidemia do século XXI

A Organización Mundial da Saúde cualificou esta enfermidade como a epidemia do século actual, que afecta non só ao mundo desenvolvido, senón tamén aos países en vías de desenvolvemento que imitan hábitos alimentarios moi negativos procedentes do mundo occidental (comida lixo). Este é un tema prioritario de saúde pública, porque constitúe un factor de risco moi importante para a diabetes, a hipertensión arterial, as enfermidades coronarias, as cerebrovasculares, as enfermidades de vesícula biliar, a artrose, a gota, etc. En Europa a obesidade afecta do 10 ao 40% das persoas adultas e calcúlase que no mundo existen uns 300 millóns de obesos e obesas.

A orixe da obesidade é debida a moitos factores, pois ademais dos factores xenéticos, fanse comidas de moitas calorías e hai pouco movemento (Televisión, ordenadores, videoconsolas...) o que favorece a acumulación de graxas. A situación é moi preocupante porque cada vez existen máis nenos e nenas con **sobrepeso** ou con clara obesidade.

Máis información en: www.msc.es/aesa (La Seguridad Alimentaria en la Educación Secundaria Obligatoria). Ministerio de Sanidad y Consumo

CONSELLOS DE ALIMENTACIÓN

- Ten un "fondo de despensa" con alimentos sans.
- Aprende a cociñar os teus alimentos.
- Come fresco e con alimentos da tempada.
- Engade ti outros...

A saúde dos homes e das mulleres

Estereotipos de xénero ante a saúde

1. Xan e María acaban de chegar ao hospital pois a súa filla Luísa tivo un accidente de moto e está a se debater entre a vida e a morte no quirófano. Imaxina o comportamento da nai e do pai e descríbeos. Analiza as diferenzas que ves entre ambas reaccións.
2. Un "home de verdade" no sentido máis tradicional, que tipo de emocións se pode permitir expresar? E unha muller?
3. Cando se dá a situación de que dúas persoas, unha muller e un home, van nun coche buscando un lugar que non coñecen... Cal delas dirías que está máis disposta a pedir axuda preguntando como chegar?
4. Cando el e ela están enfermos... Quen se coida máis? Quen admite mellor estar enfermo? Quen vai antes ao servizo médico? Quen se responsabiliza do tratamento a seguir?
5. Por que se caracteriza e como se comporta ese prototipo de "home tradicional"? Como cres que vive en relación co seu corpo e coa súa saúde?
6. Cres que os mozos e mozas de hoxe queren ser así? Hai outras formas de comportarse?



PDF: *Mujeres agotadas, hombres duros*

As mulleres teñen unha esperanza de vida 7 anos superior á dos homes pero manifestan ter peor saúde ca estes:

- Teñen as mulleres paradoxalmente unha “mala saúde de ferro”?
- Estas discrepancias canto á cantidade e calidade da saúde débense ao feito de **ser** home ou muller ou a **vivir** como home ou muller?

<http://www.elpais.com/articulo/salud/Mujeres/agotadas/hombres/duros/elpepusocsal/20070508elpepisa1/Tes>

O médico Luís Bonino comenta:

“No centro de paraplégicos de Toledo case todas as mulleres ingresadas por accidente de tráfico eran acompañantes de condutores temerarios e imprudentes ou foron atropeladas ou golpeadas por coches conducidos por pilotos imprudentes ou baixo os efectos do alcol.”

A masculinidade tradicional e a saúde: O custo oculto do machismo. Algúns datos significativos actuais en España

	MULLERES	HOMES
Defuncións en accidentes de tráfico	1.000	3.500
Suicidios	750	2.600
Casos de SIDA para o tramo de idade 30-34 anos:	4.000	17.000
Condenas por todo tipo de delitos para o tramo de idade 26-30 anos en porcentaxes:	2,5 %	22%
Poboación reclusa	4.000	57.000

(Fonte: Gráficas INE. Anuario Estadístico de 2005)



Foto: Erik Johansson

Textos para reflexionar

Nesgo de xénero na doenza cardiovascular

“Cando se menciona o termo **ataque cardíaco**, a maioría das persoas imaxínanse a un home de fazulas coloradas, de mediana idade, empapado en suor e preméndose o peito. Moi poucas persoas parecen considerar as doenzas cardiovasculares (ECV) como doenzas das mulleres.

Pero de acordo coa Asociación Americana do Corazón (American Heart Association) as doenzas cardiovasculares son as principais asasinas das mulleres de máis de 25 anos. Estas doenzas matan case o dobre de mulleres nos Estados Unidos ca todos os tipos de cancro, incluíndo o de mama. Unicamente o 13% das mulleres pensa que as cardiopatías ou doenzas cardíacas son unha ameaza para a súa saúde.

Signos cardíacos temperás

Os estudos mostraron que as mulleres experimentan signos de advertencia non diagnosticados semanas, meses e incluso anos antes de ter un ataque cardíaco.

Existen diferenzas significativas nos síntomas que manifestan as mulleres e os homes. Os homes experimentan de maneira característica os signos “clásicos” de ataque cardíaco: opresión no peito, dor no brazo e dificultade para respirar; mentres que os síntomas nas mulleres, como náuseas, fatiga intensa e mareos, son notablemente diferentes e a miúdo, os atribúen ao estrés. As mulleres

contáronlles aos investigadores do estudo que tiveran dificultades para facer que os médicos as escoitaran acerca destes síntomas iniciais de advertencia.

A fatiga pouco usual, os problemas para durmir, a dificultade para respirar, a indigestión e a ansiedade foron os 5 principais síntomas que referiron as mulleres.

Actuar a tempo

O feito de recoñecer e tratar un ataque cardíaco inmediatamente mellora de xeito significativo as posibilidades de que quen o padece sobreviva.

(...) Desafortunadamente, as estatísticas mostran que unha muller durante un ataque cardíaco recibe a terapia trombolítica moito máis tarde do que a recibe un home.

As mulleres que chegan ao hospital por mor dun ataque cardíaco presentan unha taxa de mortalidade maior, ao igual que un maior risco de complicacións. As mulleres premenopáusicas que presenten ataques cardíacos terán unha **taxa de mortalidade dobre** con relación aos homes da súa mesma idade, de acordo cos expertos.”

Extraído da paxina de divulgación médica *Medline plus*:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007188.htm>

Texto antropológico

“Pode o fracaso masculino, á hora de elevar a súa esperanza de vida tanto como a das mulleres, explicarse integramente en función de prácticas sociais e clínicas modificables? Non vexo razón algunha para dubidalo. Os homes fuman máis cás mulleres, comen maiores cantidades de carnes vermellas ricas en graxas, beben máis alcohol, toman máis drogas duras, expóñense a maiores cantidades de substancias industriais tóxicas, corren maiores riscos no posto de traballo, conducen máis rápido e imprudentemente e desenvolven con maior frecuencia personalidades competitivas xeradoras de tensión. Como resultado, falecen máis frecuentemente por mor de ataques cardíacos, apoplexías e outras doenzas cardiovasculares, cancros de pulmón e cirroses hepáticas, accidentes automobilísticos e laborais, así como homicidios e suicidios. Os estudos demostran que o tabaquismo podería explicar por si só a maior parte da actual diferenza de lonxevidades.

A macabra ironía desta saga de infortunios é que reflicte fielmente o papel social machista tradicionalmente atribuído ao sexo masculino. Acaso non se educou aos nosos mozos na crenza de que é de homes consumir grandes cantidades de carne, fumar dous paquetes de

tabaco ao día, aguantar máis que ninguén bebendo, apandar coas incomodidades, correr riscos, conducir a gran velocidade, ser rápido ao desenfundar e non amosar medo? Isto indúceme a formular se o estraño silencio que rodea o asunto da diferenza de lonxevidades non será en si mesmo un efecto colateral involuntario da síndrome machista e dos antagonismos que o machismo sementou entre homes e mulleres. Non terán decidido os homes portarse sinxelamente como homes e non choromicar nin queixarse? Os homes só poden culpase a si mesmos. Non podía esperarse que as mulleres se adiantasen a revelar o segredo cultural da súa maior lonxevidade.

Independentemente de como se decida explicar a infravaloración da diferenza de lonxevidades como cuestión social, reviste importancia, ao meu xuízo, que tanto os homes como as mulleres comprendan o que en realidade representa: non o prezo que os homes pagan por nacer con cromosomas XY, senón o que teñen que pagar para poder cumprir coas expectativas da imaxe machista, culturalmente determinada, do que debe ser o home.”

Harris, Marvin (1995): *Nuestra especie*. Madrid, Alianza Editorial (357-359)

CUESTIÓNS

- Paréceche que estes datos revelan o custo oculto do machismo?
- Cres que este modelo de masculinidade supón un gasto importante para a sociedade?
- Cres que a educación de nenas e nenos ten algo que facer para corrixir estes datos?
- Comenta esta frase: “A vida dunha persoa é unha permanente construción”.



DÍA MUNDIAL DA SAÚDE

Para saber algo máis...



O corpo e a saúde

O corpo como campo de batalla

O noso corpo é un campo de batalla en moitos sentidos. Xeralmente só nos lembramos del cando nos doe ou cando nos desagrada, por iso é vítima de dietas, depilacións, esforzos aloucados en deportes ou ximnasios, calzados incómodos, roupa apertada, fibras repelentes, bronceados excesivos, operacións de cirurxía plástica, cosméticos, antitranspirantes, tinturas, fármacos, drogas, tabaco, alcohol...

A miúdo temos reparos con respecto á nosa aparencia física: o noso pelo é demasiado laso ou demasiado ondulado, o nariz moi curto ou demasiado longo, os senos demasiado grandes ou moi pequenos, o ventre ou as nosas coxas moi grosas, a constitución física con demasiados ósos. Non nos gusta o noso peluxe, o noso cheiro. Case nunca nos sentimos ben tal e como somos. Constantemente nos comparamos con outras persoas. Investimos tempo, cartos e enerxía en cambiar a nosa aparencia persoal, ás veces poñendo en perigo a nosa saúde.

O mundo e a cultura na que vivimos condénannos ao rexeitamento o través dos modelos que amosan os poderosos medios de comunicación.

Parece que preside a idea de satisfacer aos demais e poucas veces nos propoñemos a propia satisfacción: así a nosa capacidade de sentir vaise atrofiando a medida que nos imos esquecendo de “coi-darnos” ou “atendernos” sen reparar no trato que lle damos ao noso corpo aínda a sabendas de que nos vai acompañar toda a vida.

O noso corpo é o que nos une á vida e é o punto de encontro entre a natureza e a cultura, o intermediario entre o material e o espiritual, o real e o imaxinario. É o medio de expresión por excelencia, é o primeiro obxecto de espectáculo e o primeiro obxecto de pracer e dor, onde o erotismo actúa como un desafío á morte.

Así mesmo, todas as formulacións sobre o corpo están determinadas pola concepción cultural que temos da sexualidade; hai que ter en conta que esta ten implicacións físicas, psíquicas e sociais.

A nosa concepción da sexualidade aínda está sometida á tradición relixioso-cultural que sostiña que o ser humano era un composto de corpo e alma, elementos en oposición frontal: o que nos identificaba era a alma, que supuña a nosa esencia e o corpo víase como unha carga e un cárcere no que a alma vivía prisioneira. Ademais, o corpo e os seus desexos eran a fonte de todas as desordes e problemas da persoa. Tamén hai que sumar a identificación entre o biolóxico e o cultural que levou ás persoas a vivir o corpo como algo negativo e non como unha fonte de satisfacción. Así mesmo, vincúlase, á vivencia de estereotipos sobre a masculinidade e a feminidade que segue a escravizar as mulleres e os homes malia os grandes avances neste terreo.

Por todas estas razóns, hoxe máis ca nunca, faise necesaria unha reflexión encamiñada a reformular as nosas actitudes e valores ao redor do corpo, da saúde, dos desexos e dos afectos cara a aumentar a autoconfianza e o benestar.



POWER POINT E PDF:

O corpo como campo de batalla, de Mercedes Oliveira

Reflexións sobre o corpo e autoestima

Tamén hai unha unidade didáctica publicada polo Concello de Vigo, o enlace é:

www.igualdadevigo.org/coeducacion



O coidado do corpo

Para sentirnos mellor co noso corpo convén ter certos coidados de hixiene que non requiren demasiado tempo e, sen embargo, proporcionáanos grandes beneficios. Isto inflúe moito no noso desenvolvemento erótico, xa que un corpo limpo e coidado préstase máis facilmente a ser fonte de satisfacción e de atracción sexual que un corpo abandonado e descoidado.

Podemos concretalos en:

- Ducharnos todos os días. Tomar un baño relaxante de cando en vez.
- Cambiarnos de roupa interior a diario e procurar que esta sexa de algodón.
- Cepillarnos os cabelos e darlle unha masaxe ao coiro cabeludo.
- Lavarnos as mans antes de comer e os dentes despois de cada comida.
- Durmir e descansar o que o noso corpo necesite, de ser posible sabas limpas.
- Facer exercicio físico, bailar, camiñar e respirar aire fresco, tomando conciencia das sensacións.

- Hidratar a nosa pel a cotío con cremas ou aceites, aplicándoos cunha suave masaxe.
- Non expoñer o corpo ao sol demasiado tempo sen crema de protección solar.
- Coidar a vista e, ao ler, considerar a luz e a distancia adecuada.
- Comer alimentos variados, sen esquecer as froitas e as verduras. Está mellor se o facemos a modo e tendo en conta o gusto, tamén intervén o olfacto e a vista.
- Controlar o consumo de fármacos, drogas e alcohol.
- Ter coidado co estrés e tratar de vivir relaxadamente.
- Ademais, debemos ter coidado coas posturas, sentar correctamente, manter as costas rectas, procurar non cargar pesos.
- Buscar axuda cando teñamos dúbidas polos cambios ou alteracións que se produzan no noso corpo.

¿Poderías engadir algunha máis?

TRABALLO COA IMAXE

- A que cres que era debida a deformación dos pés no caso destas mulleres chinesas?



- Cres que na nosa cultura existe algunha relación entre a moda e os problemas de saúde?
- Pensas que afecta por igual a saúde das mulleres e a dos homes?
- Que exemplos poderías poñer?
- Que razóns apuntarías para as diferenzas?
- Recollida de ideas e reflexión en grupo.

PENSA SOBRE AS SEGUINTE CUESTIÓNS

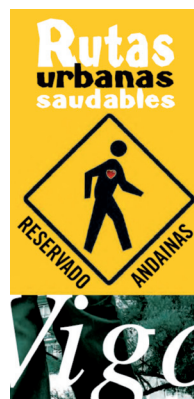
- Que entendes por tratar ben o corpo?
- Quen cres que trata mellor o seu corpo, as mozas ou os mozos?
- Causas desta diferenza?
- Que consecuencias pode ter para unha persoa non aceptar o seu corpo?
- Saberías que teríamos que facer para conseguir que as persoas teñan mellor relación co seu corpo?
- Que nos fai sentir ben cun mesmo ou cunha mesma?

COMENTA ESTA FRASE

“Es hóspede do teu corpo, acéptao e quéreo. Non envexes a casa dos demais”.

PROPOSTAS SAUDABLES

A concellería de medio ambiente do Concello de Vigo vén de propoñer un programa de **Rutas Urbanas Saudables**. Diseñaron oito percorridos con información detallada (estimación de intensidade, tempo aproximado, perfil coas cotas parciais, lonxitude total e parcial e gasto calórico aproximado). Estes percorridos circulares están pensados para realizar actividade física controlada e consciente.



Reunímonos en grupos de 5 e realizamos o seguinte traballo:

1. Diseñar **un menú saudable** para un día, para unha familia de 4 persoas (dous adultos e dous mozos ou mozas coma vós)
2. Calcular canto ides gastar.
3. Comparar este menú co que tomastes onte nas vosas casas.
4. Analizar que tedes que corrixir para unha alimentación sa.

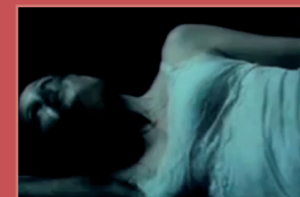
Falar das drogas

Falemos de drogas. Unha realidade que se deba tratar na escola. Kit educativo da Fundación La Caixa.

http://obrasocial.lacaixa.es/prevenciondrogas/kit_es.html



Vídeo: *Bad Night*. As drogas, o teu peor inimigo de Alex de la Iglesia



TRABALLO EN GRUPOS

Pódense formar grupos de dous, tres ou catro persoas e repártense estas frases. Cada grupo terá que atopar argumentos para explicalas, defendelas e expoñelo ao gran grupo da aula.

Frases:

1. "Cada persoa ten a súa propia maneira de ser home ou muller".
2. "O desenvolvemento das calidades persoais e o sentimento de pertencer a un grupo contribúen á autoestima".
3. "A aparencia dunha persoa está determinada pola herdanza, pola autoestima, polo ambiente, polos hábitos de hixiene e polos coidados co propio corpo".
4. "A autoestima interfire no desexo sexual".
5. "A construción do corpo determínase polo desexo, pola intelixencia e pola cultura".
6. "Unha persoa que se acepta, que se sente ben en relación a si mesma e ao seu propio corpo, parecerá máis desexable e atraente".
7. "As persoas expresan a través do corpo diferentes xeitos de pensar, sentir e relacionarse".
8. "As diferencias fannos persoas únicas".
9. "Diferentes épocas e culturas valoran diferentes tipos de beleza".
10. "A elección amorosa está determinada polo modo de ser da outra persoa como un todo".

A saúde e a sexualidade

As primeiras relacións sexuais

CUESTIÓNS

- Como se **espera** que se comporte un mozo na súa primeira relación sexual? E unha moza?
- Que **busca** un mozo na súa primeira relación sexual? E unha moza?
- Que lle **preocupa** a un mozo na súa primeira relación sexual? E a unha moza?

Frecuentemente...

- As mozas asumen un rol pasivo e de dependencia.
- Fronte ao pracer son meras “receptoras”.
- Virxindade, fidelidade, compromiso e romanticismo son atribuídos á muller.
- Estes valores dificultan o diálogo, a expresión de desexos e sentimentos e a negociación coa parella, expoñendoas a riscos.
- Hai maior percepción das mozas sobre posibles danos físicos e riscos asociados á actividade sexual.

A beleza segue sendo un valor central na identificación feminina e axéitase a estereotipos moi estritos que se relacionan con desordes alimentarias e o moldeado artificial do corpo.

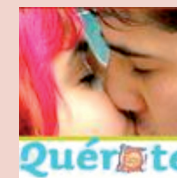
Estas de acordo? Que che parece? Cres que ten que ser así?

NOTICIA PDF:

“A Asociación para a saúde sexual alerta dun aumento dos estereotipos machistas entre os xoves”

@ WEB: A Rede de Centros
**Quérote, de asesoramento
afectivo e sexual**

www.querote.org



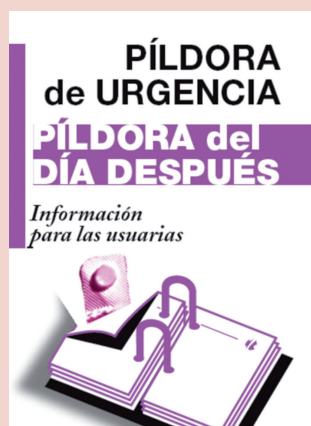
@ WEB: **Puntoj**

Entrevista sobre métodos anticonceptivos. Que métodos anticonceptivos hai?, como funcionan?, onde podo adquirilos?

<http://www.puntoj.com.pe/portal/index.php/inicio>

- A construción da **sexualidade masculina** estimula o inicio precoz das relacións sexuais, as múltiples parellas e a falta de compromiso.
- Os mozos asumen o papel activo na súa relación coas mozas, chegando a adoptar actitudes agresivas.
- Posúen unha sexualidade focalizada nos xenitais e asumen a responsabilidade de ser os “dadores” do pracer.
- A idea de pene pequeno, a falta de erección ou o non poder conter a exaculación son os medos recorrentes dos homes.
- Ambos os dous sexos consideran a primeira relación como un fito, un “rito de paso” cara ao mundo das persoas adultas.

PDF: Píldora postcoital



Vídeo: La regla

Vídeo: El clítoris

Vídeo publicitario sobre o preservativo. El pajarito

(Fundación Anti SIDA España)



É importante:

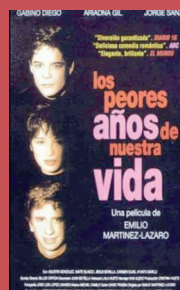
- Identificar as sensacións pracenteiras e as non pracenteiras con respecto do propio corpo.
- Aprender a distinguir o que nos gusta e o que non nos gusta en relación coas demais persoas.
- Desenvolver a capacidade de comunicación e o diálogo aberto en certos temas considerados tabú entre a mocidade.
- Evitar a culpabilidade e o silencio en todo o referente ao corpo e a sexualidade.

¿Hacer el amor es cosa de dos?



Vídeo: *Los peores años de nuestra vida* (Fragmento)

Año: 1994 de Emilio Martínez Lázaro. Proposta didáctica del Instituto Asturiano de la Mujer ¿Somos las mujeres de cine? Textos: Pilar Aguilar Carrasco. As actividades están no propio vídeo.



A actitude e o comportamento sexual entre rapazas e rapaces son diferentes por:

Nas rapazas:

- A educación tradicional culpabiliza o desexo e o pracer sexual da muller valorando máis os sentimentos.
- A nosa cultura reprobaba a iniciativa por parte das rapazas.
- Existe certa desconfianza e medo en relación a intención dos rapaces.
- A maternidade é un valor moi importante na muller.
- As rapazas teñen preocupación por ter un corpo atraínte e medo de seren feas.

engade outras...

Nos rapaces:

- A educación tradicional presenta a capacidade sexual como o valor máis importante do home.
- Estimula o atrevemento e a habilidade do rapaz na súa relación coas rapazas.
- Resérvaselles a posibilidade de iniciativa na relación.
- Medo a non resultar masculino.
- Preocupación pola súa dotación xenital.
- Desexo de ser potente e anguria fronte á impotencia.



Cine de animación:
La primera noche, de
Cindy Irving



TRABALLO EN GRUPO

- Señala os “medos” del e os “medos” dela.
- Reflexiona sobre os prexuízos na sexualidade que aparecen no vídeo.

O MODELO DE SEDUCCIÓN

- O modelo de seducción feminino máis frecuente é a exhibición do corpo e os xestos.
- Ela agarda que sexa el o que se achegue e comproba o resultado da súa exhibición.
- O modelo masculino en moitos casos consiste en seducir con un obxecto. O home seduce polo que ten. Outras veces seduce polo que é (un heroe, unha persoa que da seguridade e benestar, etc.)

Estas de acordo? Señala outras posibilidades.

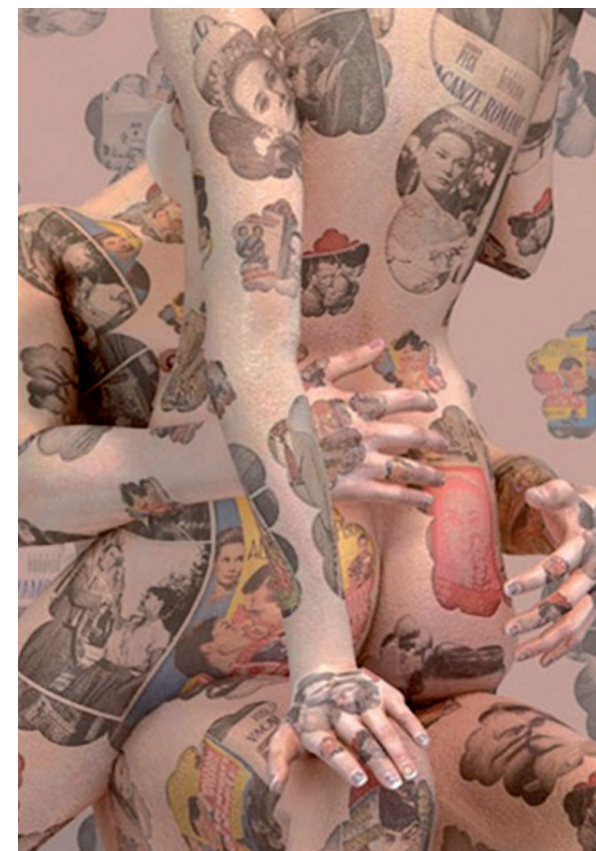
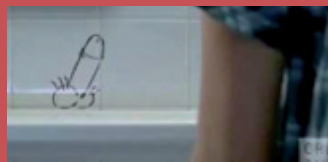


Foto: Emma Hack



Vídeo animación:
Protegez-vous !!!



Vídeo: Rapiño

A **sexualidade** é algo que vamos aprendendo a coñecer, a gozar e a compartir ao longo da nosa vida. A nosa vivencia será única e irrepetible. Hai todo un mundo por descubrir e non hai normas nin modelos para expresar os nosos sentimentos e sensacións.

As súas funcións son sobre todo o **pracer**, a **afectividade** e a **comunicación**, as veces nos reproducimos. Aínda que hoxe en día a meirande parte da xente ten unha ou dúas crianzas, e, en moitos casos ningunha, por esta razón temos que empezar a desligar a sexualidade da reprodución.

Se coñecemos o noso corpo e os nosos desexos e sentimentos e nos aceptamos como somos, estamos no camiño para sermos persoas máis sas, libres e responsables e sobre todo felices.

A sexualidade exprésase de moitas formas e varía dunhas persoas a outras de acordo cos gustos da xente e das súas preferencias. Hai persoas que teñen preferencia para relacionarse sexualmente con persoas do seu mesmo sexo son **homosexuais** (gays e lesbianas) e hai outras que prefiren o sexo contrario se chaman heterosexuais, e as persoas que lle gustan os dous sexos son as bisexuais. Hai persoas, castas, que asumen a súa propia sexualidade sen contacto alleo.

Non temos por que ter vergoña de nada nin ante ninguén. O que unha persoa sinte sempre é válido. Temos o noso corpo e a nosa mente, e toda a nosa vida para investigar, descubrir, amar...

Todas son formas válidas e sas sempre que se respecte á outra persoa. Na nosa cultura o patrón de conducta dominante é o heterosexual por mor da influencia relixiosa, moral e social.

A **relación sexual** é unha forma máis de expresión da relación amorosa. Iníciáanse a idades moi variables, ás veces na adolescencia e outras veces máis tarde, e non hai ningunha razón para que alguén se sinta incómo-

do por non ter tido relacións sexuais. Se cadra, so é sinal de que é máis esixente respecto da calidade afectiva desexada. Ninguén se debe sentir obrigado ou obrigada a ter relacións sexuais.

As veces, as persoas vense obrigadas a telas porque a súa parella quere ou por medo a seren consideradas anticuadas ou “estreitas”. Así mesmo, moitas veces queren ter relacións sexuais non so pola forza do seu desexo senón para someterse á proba de demostrar que son capaces de satisfacer á súa parella e, en certos casos, para “quedar ben” ante os colegas.

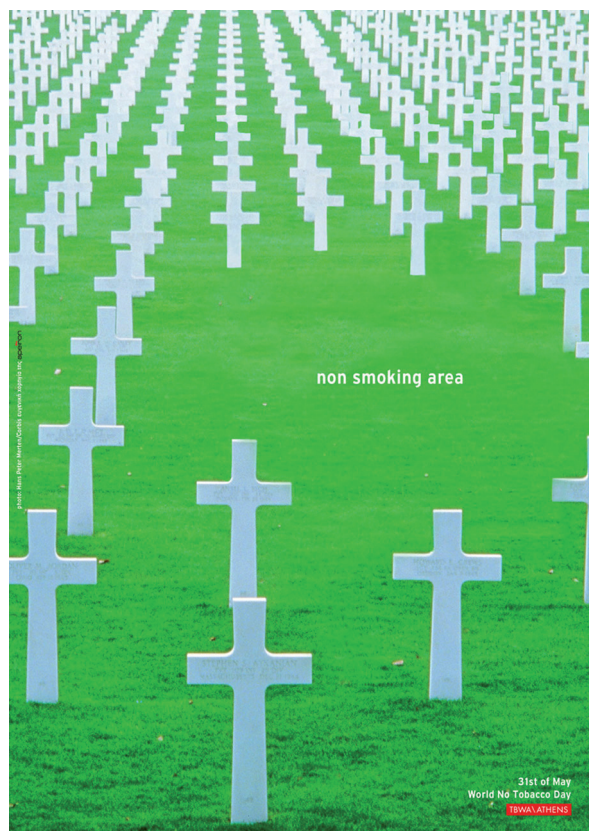
A solución a moitos problemas pasa porque a muller asuma o seu desexo e a súa propia sexualidade e saiba expresala; e tamén que os homes deixen de ter que aparentar ser omnipotentes e considerarse responsables da sexualidade das mulleres. E así conxuntamente, homes e mulleres aprendan a coñecerse e a quererse mutuamente.

O goce do amor heterosexual ten valor por si mesmo e non ten por que ir orientado cara á reprodución e polo tanto a un predominio da xenitalidade que remata no coito, pois hai moitos xeitos de pracer e o coito é unha de elas, non a única. Pero a influencia do mundo social e dos medios de comunicación, fixo que moita xente identifique relación sexual con coito.

O coito é unha posibilidade, pero hai que considerar se gozamos ou o aceptamos por satisfacer á nosa parella ou porque descoñecemos outras formas de obter pracer ou non nos atrevemos a propoer o que desexamos.

A sexoloxía nos últimos anos avoga por unha sexualidade máis creativa e **global**, unha sexualidade que contemple outras formas de goce como as caricias, os bicos, a estimulación de todas as partes dos nosos corpos.

Outras propostas de actividades



1



Vídeo: *Por tu bien (El parto es nuestro)* de Itziar Bollaín

<http://www.youtube.com/watch?v=Hf69zR0xri8>



Obxectivos

- Desvelar a violencia en situacións comúns e cotiás.
- Empregar a estratexia de *darlle a volta* as situacións para podelas *ver*.
- Sensibilizar ao alumnado sobre *a violencia e os malos tratos*.
- Aprender a poñernos no lugar das outras persoas.
- Potenciar a *educación en valores*
- Ensinar ao alumnado a pensar e a responder sobre a súa saúde.
- Repensar o parto con outras claves.

Desenvolvemento

1. Ver o vídeo *Por tu bien (El parto es nuestro)*. Esta curtametraxe mostra unha situación de desigualdade, o parto dun home, e nos ensina que poñernos no outro lugar pode ser de grande axuda.
2. Pretende visualizar unha forma común e invisible de malos tratos. Un dos factores que dificultan a identificación dos malos tratos é que están asociados á "normalidade". Hai situacións que podemos empezar a considerar como "non normais" se as analizamos con outra mirada.

3. Proponemos a reflexión sobre o cuestionario seguinte:

- Comenta e opina sobre o vídeo.
- Indica as formas de violencia tanto sutís como explícitas que fuches detectando nesta cinta.
- Sabías que nalgunha universidade norteamericana os estudantes de xinecoloxía teñen que colocarse na padiola obstétrica para situarse e comprender o que poden sentir as mulleres nesa situación e propiciar a empatía?

4. Curiosidade

"O acto de parir, xa se trate dun fillo, unha idea ou unha obra de arte, vai sempre acompañado de dor. Os *indios huicholes* pensan que a parella da muller debe compartir a dor e o pracer de dar a luz: por iso, mentres ela está de parto, o marido séntase nas vigas situadas sobre o seu cabeza cunha corda atada aos testículos. Cada vez que ten unha contracción, a parturiente tira da corda. Ao final, o marido sente tanta alegría polo nace-

mento do bebé como a muller. Este costume de compartir as dores do parto, na que o home mantén unha actitude empática de gestación ante a chegada do fillo, está estendida entre moitos nativos.”

Adele Gelty. *La diosa. Madre de la naturaleza viviente*, Madrid, 1996



Temporalización

2 horas.

Modalidade

Grupal: debate en grupo.

Individual: cada alumno e cada alumna fai o seu propio traballo de análise e reflexión.

Área implicada

Titoría

Áreas que poderían estar implicadas e de que forma

Educación para a cidadanía, filosofía e ética.

Lingua galega: *O parto, as bruxas e as parteiras na cultura tradicional galega.*

Ámbito sociolingüístico: nos programas de diversificación curricular: *A violencia sutil e os malos tratos.*

Tecnoloxía: TIC: *O cine e a transmisión de valores.*

CS dietética: 1º: relacións no contorno de traballo.

CS dietética 2º: educación sanitaria e promoción da saúde.

CM 1º: atención sociosanitaria, atención e apoio psicosocial, atención sanitaria, necesidades físicas e psicosociais de colectivos específico, apoio domiciliario, relacións no equipo de traballo.

CM 2º: hixiene

E calquera outra área, materia ou módulo dos distintos niveis educativos: ESO, bacharelato e ciclos formativos de FP, que considere estes materiais axeitados aos seus obxectivos.

Competencias básicas

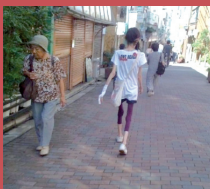
- Competencia en comunicación lingüística.
- Tratamento da información e competencia dixital.
- Competencia social e cidadá.
- Competencia cultural e artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa persoal.
- A violencia, os malos tratos e a educación en valores.

2 O corpo e a saúde



Vídeo anorexia

<http://www.youtube.com/watch?v=CcN-ijsoAw0>



Obxectivos

- Reflexionar sobre o corpo e a saúde.
- Decatarse de que a saúde ten que ser un proxecto persoal, de que a boa saúde depende en gran medida de cada persoa.
- Potenciar o coñecemento e a aceptación do propio corpo de cara a conseguir seguridade persoal e autoestima.
- Desenvolver unha conciencia crítica e proporcionar modelos alternativos aos impostos polos estereotipos de xénero, a publicidade, o consumo, etc.
- Axudar a ver as formas de beleza diferentes ás convencionais e a que mozos e mozas acepten mellor o seu corpo e relativicen a súa importancia.
- Aprender a denunciar o mal uso que fai a televisión e a publicidade do corpo das mulleres.
- Adquirir coñecementos, capacidades, actitudes e valores que amosen unha interacción responsable co seu corpo.

Desenvolvemento

1. A **anorexia** e a **bulimia** son males que afectan a adolescentes e que as pode levar á morte. Pretendese aclarar estes conceptos e propoñer unha busca nun dicionario ou na Internet, engadindo algún dato sobre a incidencia destas enfermidades.
2. Proponse a *elaboración dun texto* onde aparezan os seguintes conceptos: *top model*, tipazo, moda, aparencia, identidade, corpo, mente, pracer e personalidade.
3. Proponse esta idea de que pensen e fagan unha proposta: *Ante o problema de non aceptar o teu corpo. Que medidas proporías?*
4. Lectura e comentario do seguinte texto: "Es un corpo. O demais pouco importa. Non se trata na publicidade de plasmar unha persoa feminina en toda a súa integridade e os seus "desexos" reais. Só importa o seu Corpo, ese corpo de muller pasivo e insinuante, melancólico, cariñoso ou seductor. Ese corpo, despezado a maioría das veces, que serve como

reclamo de calquera tipo de produto. Non ela, senón o seu corpo é o soporte de parafusos –pernas-, bebidas, -beizos-, buxías –seos-, viaxes –traseiros-, etc., que non atopan outro aliciente no seus produtos publicitarios que estar asociados a calquera parte do corpo feminino. Canto máis erótica sexa a zona elixida mellor, máis vendible será o obxecto en cuestión. Un cu respigón e xuvenil para anunciar un tabaco, unha muller a medio vestir para publicitar un vídeo, outra tomando sol nunha praia para unha cervexa” (Instituto da Muller).



Vídeo: Il corpo del le donne

<http://www.ilcorpodelledonne.net>



5. Para seguir aprofundando neste tema suxerimos debater sobre o documental italiano *O corpo das mulleres* (25 minutos) sobre o uso do corpo da muller na televisión. Constata que as mulleres “reais” están desaparecendo da televisión e que son substituídas por unha representación grotesca, vulgar e humillante. Isto ocorre baixo a ollada de todas as persoas, pero sen que exista unha reacción axeitada, nin sequera por parte das mulleres mesmas. O documental trata de seleccionar as imaxes televisivas que tivesen en común a utilización manipuladora do corpo das mulleres para contar o que está pasando non só a quen nunca mira a televisión, senón a quen a mira, pero “non ve”. O obxectivo é interrogarse e preguntar sobre as razóns deste ataque á dignidade, un verdadeiro “pogromo” do que somos todos espectadores silenciosos.

6. Para traballar coa publicidade: **Busca anuncios publicitarios** nos que o corpo da muller sexa un medio de atraer a atención (sen relación aparente co produto que se vende). Pensas que é unha forma de abusar das mulleres?
7. Unidade didáctica sobre a película *Caramel* de Nadine Labaki. Película franco libanesa sobre a importancia do corpo para as mulleres. U.D. de Milenta. Asturias 2009. (Ver ficha na documentación adxunta)



Película: Caramel, de Nadine Labaki



PDF:
Caramel

8. Para rematar pódese ver a película: *La verdad sobre perros y gatos* (*The truth about cats and dogs*). Comedia, 1995, EEUU 93 minutos. Dirixida por Michael Lehmann e interpretada por Janneane Garofalo, Uma Thurman, Ben Chaplin. Con gracia e tenrura abórdase a realidade sexual, a imaxe corporal, o medo nas relacións, a autoimaxe, a obesidade e tantos problemas relacionados co corpo e a saúde na xuventude.



Película: La verdad sobre perros y gatos, de Michael Lehmann



Temporalización

4 horas

Modalidade

Individual e grupal

Área implicada

Titoría

Áreas que poderían estar implicadas e de que forma

Ámbito sociolingüístico (nos programas de diversificación curricular), filosofía e ciencias sociais: *o corpo e a saúde*.

Economía: *A industria cosmética e alimentaria*.

Lingua española, galega, inglesa, francesa: *O uso de textos no que se proporcionen modelos alternativos ós impostos polos estereotipos de xénero*.

Tecnoloxía, informática, debuxo, música e educación física: Obradoiro dunha montaxe para denunciar o mal uso que fai a televisión e a publicidade do corpo das mulleres.

CS dietética: 1º: control alimentario, alimentación equilibrada, fisiopatoloxía aplicada á dietética, relacións no contorno de traballo.

CS dietética 2º: dietoterapia, microbioloxía e hixiene alimentaria, educación sanitaria e promoción da saúde.

CM 1º: atención sociosanitaria, atención e apoio psicosocial, atención sanitaria, necesidades físicas e psicosociais de colectivos específico, apoio domiciliario, relacións no equipo de traballo, alimentación e nutrición familiar.

CM 2º: hixiene

E calquera outra área, materia ou módulo dos distintos niveis educativos: ESO, bacharelato e ciclos formativos de FP, que considere estes materiais axeitados aos seus obxectivos.

Competencias básicas

- Competencia en comunicación lingüística.
- Tratamento da información e competencia dixital.
- Competencia social e cidadá.
- Competencia cultural e artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa persoal.

RECOMENDACIÓNS

Cómics

- Ludovic Debeurme: *Lucille*, editorial Norma. (Afonda no drama da anorexia)
- Frederik Peeters: *Píldoras azules*. Editorial Astiberri Ediciones, El sillón orejero. (Sobre a Sida nunha relación amorosa).

Lecturas

- Gemma Lienas (2004): *El diario rojo de Carlota*. Editorial Destino.
- Andreu Martín e Jaume Ribera (2004): *El diario rojo de Flanagan*. Editorial Destino.
- Amelie Nothomb (2003): *Un nome de dicionario*. Editorial Galaxia.

Películas

- *Perseguindo a Amy* (*Chasing Amy*) de Kevin Smith. Revisa moitos dos mitos da masculinidade tradicional e ofrece unha visión moi libre da sexualidade e das relacións.
- *¿Qué me está pasando? Los secretos de la vida*. Debuxos animados, 30' Visual Ediciones. Sobre os cambios no corpo durante a adolescencia.
- *4 meses, 3 semanas, 2 días* de Cristián Mungiu. Película feita en Romanía sobre o aborto na mocidade.
- *Juno* película sobre o embarazo adolescente (ver PDF).

Vídeos e anuncios

- *Un minuto e medio polo Alzheimer* (www.regalamemoria.com).

<http://www.youtube.com/watch?v=XwlcweCdSnI>

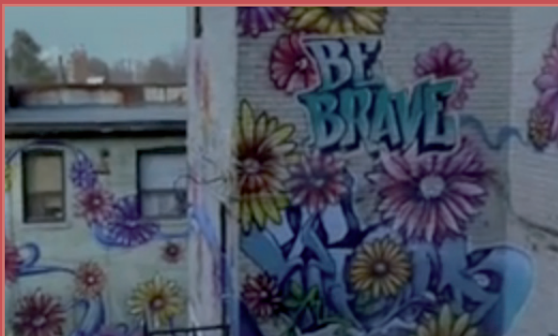


Para rematar



Vídeo: Sometimes it takes more than medication

<http://www.youtube.com/watch?v=d9op7PTnt2M&feature=related>





7 DE ABRIL



