

***DESARROLLEMOS
HABILIDADES PARA LA VIDA...***

***Desarrollo físico en
la adolescencia***



***Fascículo
Nº 6***

MINSA



Tema:
Desarrollo físico en la adolescencia



¿De qué trata?

Del desarrollo físico en la etapa de la adolescencia y de lo que podemos hacer para mantener y proyectar una imagen corporal saludable y agradable.



¿Con qué OBJETIVO vamos a analizarlo?

Para profundizar en los cuidados que debemos tener (auto-cuidado), sobre técnicas y estilos de vida que nos ayudan a mantenernos sanos y sanas.

¿Qué CONTENIDOS se abordan?

Contenidos	Actividades sugeridas
1. Cambios de la pubertad	1. Estamos cambiando
2. Higiene y apariencia personal	1. Me preocupo por mi imagen 2. Autovaloración de conducta 3. Autovaloración de conducta: La influencia de los medios de comunicación
3. Nutrición y actividad física	1. Autovaloración de conducta: Distingo los alimentos de una buena nutrición y de una deficiente o mala nutrición 2. Autovaloración de conducta, como es mi nutrición 3. Autovaloración de conducta, mantengámonos en forma
4. Salud y enfermedad en la adolescencia	1. Somos adolescentes sanos y sanas.



Estrategia y Criterios de Evaluación

Ejercicio 1: Estudios de casos

Ejercicio 2: Manejando Mi Estrés

Ejercicio 3: Técnica: Dra Corazón

Ejercicio 4: Debatiendo la influencia de los medios

Ejercicio 5: La buena nutrición

Antes de tratar el tema en el grupo, leo detenidamente este material de trabajo

Tema: Desarrollo físico en la adolescencia

En el tema anterior analizamos la etapa de la adolescencia y debatimos sobre la salud. En este momento vamos a enfatizar en el desarrollo físico, especialmente en lo que se refiere a cambios físicos externos y observables que se producen en la etapa de la adolescencia. No vamos a hablar, por ahora, de los cambios que se producen internamente en los genitales de hombres y mujeres, porque este contenido va a ser abordado más adelante, cuando se trate sobre el desarrollo de la sexualidad.

Vamos a iniciar comentando sobre los cambios físicos externos y sobre las cosas que necesitamos hacer para mantenernos saludables, tener una imagen agradable de nosotros/nosotras y para los demás. También vamos a hablar de la influencia que ejerce la moda en las decisiones sobre apariencia personal que a veces decidimos tener; de la influencia que tiene en nuestra salud el hecho de comer sano; de la necesidad de realizar ejercicio físico y del balance que debe existir entre lo que comemos y el ejercicio que hacemos.

El último contenido tratará sobre la salud, pero visto especialmente desde lo que podemos hacer para mantenernos saludables, y no desde las enfermedades, aunque se explicarán algunas enfermedades relacionadas con la nutrición, que es clave en el desarrollo de los y las adolescentes (anemia, desnutrición, obesidad...)

Con el objetivo de ir aprendiendo técnicas que nos ayuden a mantener la salud en todos los ámbitos, en cada encuentro se proponen ejercicios de relajación que podemos ir aprendiendo poco a poco, y que nos ayudarán a ir fortaleciendo nuestras habilidades de "auto-cuidado".

¿Dónde puedo ampliar información sobre este tema? En el capítulo II del Módulo IV *de Adolescentes para Adolescentes* del MINSA podemos encontrar información específica sobre los **órganos genitales femeninos y masculinos**.



Contenido 1: Cambios de la pubertad

Desde que nacemos no dejamos de crecer y desarrollarnos. Primero pasamos por la etapa de la niñez y luego entramos a la **pubertad**, que marca el inicio de la adolescencia.

La pubertad es un **fenómeno biológico** que produce fuertes cambios en el cuerpo. Inicia cuando en nuestro cerebro empiezan a trabajar las glándulas del **HIPOTÁLAMO** e **HIPOFISIS**, enviando mensajes a diferentes partes del cuerpo para que comiencen a producir **HORMONAS** que hasta ese momento no se producían. A partir de ese momento, las mujeres empiezan a madurar **ÓVULOS** - en los **OVARIOS** y los hombres comienzan a producir **ESPERMATOZOIDES** - en los Testículos. También los ovarios empiezan a producir sus propias hormonas (estrógenos y progesterona) y los testículos empiezan a producir la hormona masculina llamada testosterona.

En las niñas, los cambios pueden empezar entre los 8 y los 16 años y duran como 4 años. En los niños, los cambios pueden empezar entre los 10 y los 16 años y durar hasta 7 años. Pueden existir casos de niñas que entre 8 a los 12 años esten en proceso de cambios, en el aspecto biológico, al igual que pueden existir casos en que una muchacha o un muchacho empiecen tarde el proceso de cambios, por ejemplo, a los 16 años.

Recordemos:

Los cambios se producen poco a poco, pero no todas las personas desarrollan igual: unas desarrollan más rápido que otras.

Generalmente las mujeres llegan a la pubertad antes que los varones

Debido a esta fuerte producción de hormonas, los órganos sexuales internos "maduran", ocasionando cambios en el interior del cuerpo. A estos cambios internos **en los órganos sexuales** se les llama "**características sexuales primarias**", porque son los primeros que se producen en nuestro organismo, pero no podemos verlos, porque se dan al interior del cuerpo.

También nuestro cuerpo comienza a cambiar "por fuera" y podemos notarlo, porque poco a poco empezamos a tener el cuerpo que tendremos de adultos: el cuerpo de las niñas empieza a tomar la forma de cuerpo de mujer, y el cuerpo de los niños a tomar la forma de cuerpo de hombre. Estos cambios externos del cuerpo se conocen con el nombre de "**características sexuales secundarias**", y son una consecuencia de los cambios internos.

La pubertad es especialmente una señal que nos avisa que hemos entrado a la edad fértil, es decir, que ya somos capaces de procrear y tener un embarazo, si tenemos relaciones sexuales sin protección. Es importante conocer bien nuestro cuerpo, cómo

funciona, y qué cosas nos hacen diferentes a los hombres y las mujeres, desde el punto de vista biológico, pero también es importante que conozcamos los cambios que se producen en el otro sexo, especialmente si somos promotores y promotoras.

Cambios que se producen en ambos sexos

Generalmente en la adolescencia temprana inician los cambios físicos o biológicos conocidos como cambios de la pubertad. Como consecuencia de estos cambios, en ambos sexos se observa que:

- **Se acelera el crecimiento**, aumenta el peso y la talla, crecen los huesos y aumenta su volumen y resistencia. Al principio puede ser incómodo, pues las piernas, los brazos, el cuello, y los pies crecen más rápido que el resto del cuerpo.
- Aumenta el espesor de la **piel** y se hace más oscura en algunas partes del cuerpo
- Aumenta la **sudoración** y el olor corporal se hace más fuerte
- En algunos casos, aparecen espinillas o **acné** que luego tienden a desaparecer.
- Aparece **vello** en determinadas partes del cuerpo.
- Se dan cambios en la **voz** porque se ensanchan las cuerdas vocales.

Cambios en el cuerpo de las niñas

En la niña es notorio el crecimiento de los huesos de la cadera, los brazos, las piernas y los pies. El cuerpo empieza a redondearse y a tomar forma de mujer. Las caderas se empiezan a redondear haciendo que la cintura se vea más pequeña. Uno de los cambios más visibles es el oscurecimiento del pezón y el crecimiento de los senos (el **busto**), pudiendo darse que uno crezca más rápido que el otro.

El tamaño del busto depende de la herencia, la edad y la raza y no debe ser causa de preocupación: en algunas culturas se aprecian los senos grandes, en otras, los pequeños. Lo importante es que cumplen muchas funciones. La principal es producir leche para al bebé, pero además, son muy sensibles al tacto y producen placer, si son acariciados, o dolor intenso, si se golpean, por eso deben protegerse. En nuestra cultura se protegen con el uso del brassier o porta-busto, aunque hay mujeres a las que les incomoda usarlo.

Comienza a crecer **vello** liso y fino en el pubis. Generalmente es un poco más oscuro que el del resto del cuerpo. También aparece vello en las axilas, las piernas y otras partes. En algunas culturas las mujeres se depilan el vello de las axilas y las piernas, en otras, es símbolo de belleza dejárselo. No existe razón médica para quitárselo, pero si se desea, puede depilarse con cuidado, para no irritar la piel.

Como a lo interno del cuerpo los órganos genitales están creciendo y cambiando, los ovarios comienzan a madurar óvulos y comienza la **menstruación**, que nos indica el paso de niña a "mujer".

La primera regla puede aparecer entre los 9 y los 18 años y generalmente baja uno o dos años después de que el busto empezó a crecer. **La menstruación es un aviso claro de que se ha adquirido la capacidad de procrear, es decir, que se puede quedar embarazada, si se tiene una relación sexual.**

¿Por qué se produce la menstruación? Desde la pubertad hasta los 45 años, más o menos, todos los meses, el cuerpo de la mujer libera un óvulo que crece y madura para ser fecundado. Al mismo tiempo, el útero de la mujer se prepara para recibir un bebé, haciendo una especie de colchoncito o nido en su interior. Si el óvulo no encuentra un espermatozoide, no hay embarazo y el colchón o nido no se necesita, entonces el útero se limpia a sí mismo y saca por la vagina, en forma de sangre, todo lo que había preparado. Este proceso es lo que se conoce como **menstruación o regla** y es completamente normal.

Al período de tiempo que pasa entre una regla y otra se le llama **ciclo menstrual**. En un ciclo regular la regla baja cada 28 días, pero puede bajar antes o después. Si la regla baja siempre el mismo día del ciclo (el día 28, o el 30 o cualquiera, pero siempre el mismo día), el ciclo es **regular**, pero si cada mes baja en días distintos, el ciclo es **irregular**. Hay mujeres que tienen ciclos regulares, otras los tienen irregulares. Lo importante es que toda mujer sepa cómo es su ciclo y cuánto dura. Para saberlo puede llevarse un calendario y marcar el día en que baja la regla y los días que dura, mes tras mes.

La regla dura de 3 a 5 días y puede causar algún dolor en la parte baja del abdomen antes, durante o después de la menstruación. A estos dolores de la regla se les llama "cólicos" y generalmente van mejorando o desapareciendo con la edad.

¿Qué hacer si se tiene cólicos? A algunas mujeres les ayuda ponerse una bolsa de agua caliente en el vientre; a otras las mejora tomarse alguna pastilla para el dolor; otras prefieren relajarse, descansar y tomarse un té o bebida caliente. Algunas prefieren salir a caminar o hacer algún ejercicio. Si los dolores no se quitan, es recomendable buscar ayuda médica.

¿Qué cuidados hay que tener durante la menstruación? Es necesario usar algún tipo de protector durante la regla para no manchar la ropa. Antiguamente se usaban pañitos o algodón, ahora existen las toallas sanitarias y los tampones. Para mantener la higiene, es recomendable cambiarlos 3 o 4 veces al día. Durante la menstruación, igual que cualquier otro día, se debe bañar diariamente para prevenir los malos olores, comer normalmente y hacer deporte o ejercicio, que siempre benefician. Si hay ausencia de un ciclo menstrual buscar ayuda médica para que oriente que hacer.

Cambios en el cuerpo de los niños

En los hombres, generalmente los cambios empiezan entre los 12 y los 14 años y se prolongan hasta los 16 o 17 años. Además de las características generales que se dijeron al inicio, se desarrollan los músculos de la espalda, pecho, piernas y brazos.

Aparece el **bigote** y la **barba**, que pueden dejarse crecer o quitarse, según se prefiera. Si se decide andarlos, es fundamental mantenerlos limpios, y si se deciden cortar, es importante tener cuidado al rasurarse, para no cortarse. Nunca se debe usar la rasuradora de otros, porque a través de ella se pueden transmitir enfermedades.

Al igual que en las mujeres, aparece **vello** en el pubis y las axilas, pero en los hombres este vello es más largo y grueso y es común que también salga en las piernas, los brazos, el abdomen, los hombros, el pecho, las manos y los pies. A algunos les sale más que a otros, a unos antes que a otros. Todas estas diferencias son normales.

Se da un cambio en el tono y timbre de la **voz**, en el hombre se vuelve más ronca que en las mujeres, pero ambos cambian de voz, porque se ensanchan las cuerdas vocales.

En los **órganos sexuales** externos pueden notarse los siguientes cambios: crece el pene y los testículos, se arruga y oscurece el escroto y los vasos sanguíneos se notan más en la superficie del pene. Se experimenta la **primera eyaculación** (expulsión de semen), que es el indicio o señal más claro de que a partir de ese momento se ha adquirido la **capacidad de fecundar o provocar un embarazo**, si se tiene relaciones sexuales sin protección.

Durante la adolescencia, a algunos hombres se les empieza a desarrollar el pecho. Esto es debido al exceso de ciertas hormonas. No debe ser motivo de preocupación, pues este crecimiento disminuirá cuando se nivele la producción de hormonas (entre seis meses a un año y medio después).

Las mujeres producen **ESTRÓGENOS** y **PROGESTERONA**, los hombres **TESTOSTERONA**.

Sin embargo, además de las hormonas femeninas, las mujeres también producen una baja cantidad de la hormona masculina testosterona, y los hombres, además de testosterona, también producen una baja cantidad de hormonas femeninas (estrógenos y progesterona).



Actividad 1 **Estamos cambiando**

Trabajo en grupos (hombres y mujeres)

1. Les pido organizarse en **dos grupos**, de hombres y de mujeres y, a partir de su experiencia personal, elaborar una lista de los cambios físicos que han tenido.
2. En la pizarra o papelógrafo cada grupo anota sus respuestas en el cuadro de tres columnas.

Hombres	Mujeres	Ambos sexos

3. Dibuja y recorta en cartón o cartulina siluetas para utilizarlos como títeres en la demostración de los cambios físicos que han tenido.
4. En plenario cada grupo debe exponer su lista, mientras voy clasificando y anotando los cambios en el cuadro, según corresponda: cambios en el cuerpo de los hombres, de las mujeres, cambios que se dan en ambos sexos.
5. Al terminar las presentaciones de los grupos, organizo un **debate** a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿A qué edad se producen los cambios?
 - ¿Cómo se llama la etapa de la vida en que inician los cambios?
 - ¿Qué cambios son diferentes en los hombres y las mujeres?
 - ¿Con qué cambios me siento bien?
 - ¿Con cuáles me siento incómodo incomoda?
 - ¿Qué podemos hacer para no sentirnos incómodos?

Durante el debate procuro ir aclarando y ampliando información, apoyándome en la primera lectura: Cambios de la pubertad.

Aprendiendo a hacer "un alto en el camino"¹. Ejercicio de meditación activa.

Los animo a seguir aprendiendo técnicas de relajación que nos ayuden a sentirnos mejor. Les pido que se sienten en círculo para aprender un ejercicio que nos enseñará a hacer una "meditación activa". Deben dejar todo lo que estén haciendo y sentarse cómodamente para escuchar y pensar en lo que les vaya diciendo. (Voy leyendo despacito)

¹ Meditación activa. Adaptado del Modelo Preventivo de riesgos psico-sociales "Chimalli", de México

Reflexionemos

¿Cuántas veces nos sentimos tan llenos y llenas de problemas que quisiéramos salir corriendo? Nos preocupa la situación económica, los problemas del trabajo o la escuela, los problemas de todos los días, hasta que ya no sabemos qué hacer para salir de esa presión y que nuestra vida pueda ser mejor.

Pensemos cuántas veces al día somos capaces de hacer un "alto en el camino", de detenerlo todo y aflojar el cuerpo y la mente para podernos serenar. Cuántas veces hemos hecho un "alto" el día de hoy, cuántas veces lo hicimos ayer. Pensemos cuántas cosas nos impiden vivir, sentir, pensar.

Técnica de relajación

¿ **Cómo se hace un alto en el camino?** Probemos. No importa donde estemos, solo es necesario detenernos un momento y regalarnos unos segundos, buscar un lugar donde sentarnos tranquilamente y relajarnos por un momento. **Cerramos los ojos**, respiramos profunda y lentamente jalando el aire desde la parte baja del abdomen, lo detenemos por unos segundos y nos concentramos en todos los ruidos que escuchemos (los carros, las voces, los pájaros, el viento, cualquier sonido que se escuche). Tratemos de distinguir cada sonido, concentrémonos lo más que podamos.

¡Muy bien! Ahora...¿qué tal nos sentimos? Mucho mejor, ¿verdad? Ahora ya sabemos: cada vez que nos sintamos con tensión, disgusto, aburrimiento, agobiados o agobiadas, podemos hacer un alto en el camino. Que no se nos olvide. Podemos hacerlo varias veces al día, siempre que sea necesario. Todos podemos controlarnos.

Finalizado el ejercicio, les animo a contar sobre los sonidos que escucharon y a comentar el ejercicio. Les recuerdo repetirlo cada vez que sientan la necesidad de hacer "un alto en el camino".



Contenido 2: Higiene y apariencia personal

Al llegar a la pubertad empiezan a ocurrir en nuestro cuerpo una serie de cambios profundos que nos hacen ir teniendo poco a poco el cuerpo de un hombre o una mujer adulta. Es importante saber y comprender el por qué de estos cambios antes de que ocurran. También es importante que conozcamos y tomemos las medidas de cuidado y protección necesarias para poder lograr un desarrollo físico pleno y saludable.

"Todo entra por los ojos", dice el título de este tema, y así es, porque es precisamente en la etapa de la adolescencia cuando por primera vez empezamos a preocuparnos por nuestra apariencia externa, y qué bueno que así sea, pues al

preocuparnos de cómo nos ven los demás, también tenemos la voluntad de asumir y practicar las normas de salud e higiene que nos ayuden a proyectar una apariencia personal saludable y agradable hacia los demás, y a interiorizar una imagen corporal positiva hacia nosotros mismos, con lo cual se fortalece nuestra auto-estima.

Pero no es por arte de magia que en la adolescencia empezamos a preocuparnos por nuestra imagen. La verdad es que en la adolescencia temprana (entre los 10 y los 13 años, más o menos), es frecuente observar descuido en el arreglo personal. Inclusive, hay chavalos y chavalas que prefieren usar ropa rota o sucia, aunque tengan ropa en buen estado. A algunas muchachas les gusta usar ropa floja, que disimule el crecimiento del busto, como si no quisieran que se les notara que están cambiando. Talvez es porque a veces nos sentimos alegres de estar creciendo, y en otras ocasiones nos sentimos confundidos o confundidas.

Pero un poco después, como a los 14-15 años, empezamos a preocuparnos por nuestra figura: hombres y mujeres empezamos a cuidar nuestra silueta haciendo ejercicios, porque queremos tener un cuerpo atractivo. Pasamos largas horas viéndonos frente al espejo, y es que no terminamos de convencernos de que esa imagen que aparece sea realmente la nuestra, porque no terminamos de aceptar que estamos cambiando y que vamos teniendo el cuerpo de adultos. Hemos estado creciendo tan rápido que ni nosotros nos reconocemos.

Pero bueno, ¿qué cosas deberíamos tener en cuenta para lograr un desarrollo físico saludable y proyectar una imagen agradable durante la adolescencia?

Aquí mencionaremos las que nos parecen más importantes:

- ❖ Cuidar la higiene
- ❖ Ser comunicativo y comunicativa
- ❖ Mantener una apariencia personal agradable a nosotros y a los demás
- ❖ Comer sano
- ❖ Practicar algún deporte o actividad física de forma regular.

Promueva la participación del grupo identificando otras cosas que consideren importantes.

Cuidar la higiene y apariencia personal

Seguramente coincidiríamos en señalar que el aspecto que más influye en nuestra apariencia personal es la higiene o aseo que tengamos con nosotros mismos, porque podemos ser personas guapísimas o lindísimos, pero si proyectamos una apariencia de suciedad y descuido, daremos la imagen de ser personas desaliñadas e irresponsables que ni siquiera nos hacemos cargo de nosotros mismos, y nadie querrá acercarse a nosotros o nosotras.

Si, en cambio, andamos siempre limpios y arregladitos, por sencilla que sea nuestra ropa, infundiremos confianza y respeto, porque proyectaremos una imagen de responsabilidad, amor y cuidado personal.

La higiene se refiere al conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas. Esta se divide en: higiene corporal e higiene mental; las dos son importantes para garantizar salud y bienestar para las personas. La higiene corporal, se refiere al cuidado y aseo del cuerpo.

La higiene mental, se refiere al conjunto de valores y hábitos que nos ayudan a relacionarnos de mejor forma y nos hacen sentirnos personas valoradas, respetadas y apreciadas dentro de un grupo social, así como también poder tomar decisiones propias.

La falta de hábitos higiénicos adecuados por parte de las personas se convierte en un problema grave, no sólo por lo desagradable de una mala apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes a otras personas. La buena o mala higiene incide de manera directa en la salud de las personas. Son muchas las enfermedades relacionadas con las malas prácticas de higiene. Por ejemplo: la diarrea, las enfermedades gastrointestinales, la conjuntivitis, las infecciones de la piel, la pediculosis, la gripa, etc.

En cuanto a la higiene, podemos precisar algunas cosas básicas y también enumerar las sugerencias que se nos daban al inicio de este módulo. Si recordamos, al hablar de los cambios de la pubertad, se podían ir entre-sacando algunas normas de higiene que ahora vamos a tratar de juntar y repasar. Veamos.

Medidas para mantener la higiene y la buena apariencia personal

Para ambos sexos:

- **Bañarse todos los días** con agua y jabón. En algunas zonas de nuestro país, en donde hace mucho calor, talvez no baste con bañarse solo por la mañana, sino también por la tarde o antes de vestirnos para salir a una actividad importante.
- **Mantener limpio el pelo** y lavarlo diario o varias veces a la semana, según la costumbre personal. Lo importante es que siempre luzca limpio y arreglado.
- **Vigilar y controlar el olor de las axilas** con el baño diario y el uso de desodorante, pues si no se controla, puede ser desagradable. Antiguamente la gente se ponía bicarbonato, para protegerse, ahora existen muchos desodorantes de diversos tipos y precios.
- **Usar ropa limpia**, que nos guste, nos "luzca" y esté en buen estado, es decir, cuidando de que no esté descosida, sin un botón o con el ruedo suelto, porque bien puede repararse con unas puntadas de hilo y aguja.
- **Mantener limpias las uñas** de manos y pies, cuidarlas y arreglarlas si nos gusta.

- Lavarnos los **dientes** después de cada comida.
- Si tenemos **acné**, podemos lavarnos la cara tres veces al día con jabón sin perfume, también puede mejorarse con una limpieza profunda de la cara con cremas especiales. Si no desaparece, puede consultarse a un especialista de la piel (un dermatólogo). Generalmente el acné es un problema pasajero que tiende a desaparecer.
- Ver y probar distintos **cortes** y formas de llevar el pelo, hasta encontrar el que nos haga sentir a gusto.
- Para las muchachas: Durante la **menstruación**: bañarse igual que siempre y hacer las actividades normales. Proteger la ropa interior usando toalla sanitaria y cambiarla varias veces al día.
- Para los muchachos: Si se decide usar **barba o bigote**, mantenerlos limpios y bien recortados para dar una apariencia limpia y agradable.

Imagen corporal y moda: un tema para reflexionar

Nos identificamos como adolescentes por la imagen corporal, la ropa que vestimos, la música que oímos, los bailes y los artistas preferidos y hasta por las palabras y dichos que empleamos al hablar.

Sentimos verdadera fascinación por la moda, incluyendo ropa, cantantes, artistas de cine y televisión, personajes del deporte y de la vida pública. Pero tenemos que tener cuidado, pues la publicidad dirigida hacia nosotros puede a veces transmitir mensajes perjudiciales.

Por ejemplo, nos presentan como modelos de belleza a personas super delgadas y esculturales, como promoviendo la idea de que debemos estar en dieta permanente para ser y mantenernos flacas, como si esta reflejara la imagen ideal y fuese el modelo universal.

Muchos de esos mensajes calan muy hondo en algunas personas, y pueden causar problemas serios de salud. Por ejemplo, ¿sabías que los trastornos de alimentación son muy frecuentes entre los y las adolescentes y que a veces se dan por eso, por querer imitar modelos y mensajes poco saludables e inadecuados que nos envían los medios de comunicación? Esto lo analizaremos más adelante.

Como veíamos en el fascículo sobre Adolescencia y salud integral cuando hablamos sobre la auto-estima, a veces los medios de comunicación presentan modelos que no son ni normales ni frecuentes, sino raros y hechos a punta de sacrificio. Presentan unas modelos con unos cuerpos que ya ni son esculturales, sino super delgados, al punto que pueden verse hasta los huesos.

Nosotras podemos decidir ser como esas modelos, si queremos, pero debemos estar claras que esos no son modelos de gente saludable, sino de gente a quien la publicidad le exige someterse a sacrificios tremendos para mantenerse en el mundo de la publicidad y la moda, que son campos de trabajo de enorme rivalidad y competencia, y en donde se dura unos pocos años: solo mientras se es joven y atractivo.

A propósito, hay un detalle interesante: ¿has notado que no existen modelos que tengan edades mayores? Digamos, ¿que modelen ropa para señoras o señores de 40, 50 o 60 años? Y ¿por qué será? ¿Será que las personas de esas edades no compran ropa? ¿Será que no les gusta ponerse ropa bonita?

No, no es nada de eso. Lo que pasa es que el mundo de la moda está dirigido a los y las adolescentes, a la gente joven, porque saben que en la juventud la gente hace cualquier cosa por andar "a la moda", y saben que en la adolescencia y juventud le gusta innovar y ponerse cosas nuevas y exóticas, entonces ellos se dirigen especialmente a estos/as en su "mercado", a los que tratan de convencer con sus modas.

Por eso ni se preocupan por tener modelos de personas mayores, porque seguramente saben que son más duros de convencer y ponerse todo lo que los productores de la moda viven inventando.

También podemos fijarnos que nunca presentan modelos de gente medio rellenita o gordita, cuando a por montón existen personas y jóvenes así, y sabemos que son personas saludables y "lindas" en su modo de ser, pero no, la idea que tratan de imponer con esos modelos es bien discriminante, si nos ponemos a analizar, porque es como decir que solo la gente joven, delgada y bonita es la que cuenta y vale la pena, dejando fuera a todos los demás: a los jóvenes rellenitos, a los señores mayores, a las señoras bonitas, a los y las jóvenes que tienen alguna discapacidad, a los y las viejitas y a las y los adolescentes que no encajan en ese modelo de flacas-bonitas.

Es importante hacer estas reflexiones con los compañeros y compañeras del grupo, para ir formando criterio, actitud crítica ante lo que vemos y oímos y firmeza en nuestras decisiones.

 Actividad 1: Me preocupo por mi imagen	
---	--

La botella vacilona. Juego de asociaciones

- 1) Los invito a jugar el juego de la botella: nos sentamos en rueda en el suelo y en el centro coloco una botella. La giro, y cuando la botella se detenga, las personas que está sentada frente al pico de la botella deberá decir su nombre y un adjetivo calificativo que comience con la misma sílaba que el nombre. Debe hacerlo con rapidez, si se tarda, entrega prenda.

Ejemplos: Matilde, maravillosa / Pedro perezoso / Luis luchador / Valeria valiente

Al que le vaya tocando participar, luego de decir su nombre, se levanta y sale de la rueda. Las y los que fueron castigados por no seguir rápido el juego, deberán de pagar con algo divertido que proponga el grupo. Quienes contestaron rápido, no pagan prenda.

- 2) Seguidamente los invito a pensar en cualidades positivas del grupo. Para ello, les doy unos minutos para que anoten en una hoja de papel o en su cuaderno, en columna, los nombres de todas las y los compañeras del grupo, incluyéndose ellos mismos. Al lado de cada nombre, deberán anotar algo positivo que sientan que tiene esa persona. Les doy ejemplos para que se orienten, pero deben decir cosas que realmente sientan. Deben trabajar en silencio, y sin copiarse.

Ejemplos:

Matilde es bonita / Pedro es simpático / Luis es inteligente / Valeria es agradable

- 3) Cuando hayan terminado, vuelvo a girar la botella y la persona que salga señalada deberá escuchar todo lo que piensan de ella el resto de compañeros, y leer lo que piensa de sí misma. Así se continúa, hasta que se hayan dicho las cualidades de todos. Mientras se desarrolla el juego, voy anotando frases bonitas que se refieran a la imagen y apariencia personal de los compañeros y compañeras.

Me preocupo por mi imagen. Reflexión colectiva sobre la apariencia personal.

- 4) Les pido cerrar los ojos para pensar en como les gustaba andar vestidos en la niñez y como les gusta andar vestidos ahora. Que piensen qué cosas han cambiado.
- 5) Pido a algunos voluntarios que comenten lo que pensaron y luego describan en grupo como les gusta andar vestidos a los varones, y cómo les gusta andar vestidas a las muchachas.
- 6) Leo algunas de las frases bonitas que se dijeron sobre imagen y apariencia de los compañeros y compañeras y en seguida pregunto:
- ❖ A criterio de ustedes, ¿qué debemos hacer para tener y mantener una imagen agradable a nosotros mismos y a los demás?

Dejo que vayan expresando sus ideas y las voy anotando en un lugar visible, tratando de llevar la reflexión a las necesidades planteadas en la lectura "Todo entra por los ojos", que nos habla de la necesidad de mantener la higiene, de preocuparnos por nuestra apariencia, de comer sano y de hacer algún deporte o ejercicio físico para mantenernos en forma.

- 7) Para terminar la reflexión, organizo un **debate** alrededor de la influencia de la moda en la juventud y el impacto que puede tener. Puedo apoyarme de las siguientes preguntas:
- ¿Qué piensan de la moda?
 - ¿Creen que se debe seguir siempre?
 - ¿Cuál debería ser el límite para seguir o no seguir una moda?
 - ¿Creen que es posible mantenerse siempre a la moda?
 - ¿Qué problemas podemos tener en relación a las modas?
 - ¿Qué podríamos hacer para superar esos problemas?

Termino el debate insistiendo en la importancia de preocuparnos por tener una imagen saludable y agradable, más que por andar siempre a la última moda, pues muchas veces nos exige sacrificios excesivos que a veces pueden perjudicarnos. Puedo hacer reflexión sobre lo costoso y tensionante que pueden ser para nuestras familias nuestras exigencias de ropa.

Cómo lograr estabilidad interna². Ejercicio de relajación

8) Les pido que se sienten cómodamente, se relajen y se preparen para una meditación final. Empiezo a leer.

A veces nos sentimos en soledad, desesperados y desesperadas, que nadie nos puede ayudar. Si esto nos pasa a menudo, si constantemente sentimos estas sensaciones, corremos el riesgo de enfermarnos, de tener conductas anti-sociales y hasta de destruirnos con sustancias o actitudes negativas.

Cuando tengamos esa sensación de desesperación, debemos relajarnos y pensar en todo lo bueno que tenemos. Somos seres humanos privilegiados, tenemos la capacidad de pensar, formamos parte de un todo que es el universo, formamos parte de la naturaleza. Tenemos la capacidad de percibir y disfrutar las maravillas de la naturaleza y sabernos parte de ella.

Cerremos los ojos y pensemos en un elemento de la naturaleza que nos atraiga: una flor, un paisaje, un árbol frondoso. Pongámonos en contacto con él, fijémonos en su color, su forma, el sentimiento que nos provoca. Tratemos de comunicarnos con esa flor, ese paisaje, ese árbol que tenemos frente a nosotros. Tratemos de comunicarnos con la tierra, el agua, el viento, que siempre nos acompañan. Disfrutemos de esa imagen por unos minutos...

Ahora abrimos los ojos y notamos la diferencia. Practiquemos este ejercicio siempre que lo necesitemos...!

² Adaptado del Modelo Preventivo de riesgos psico-sociales "Chimalli", de México

Actividad 2: Autovaloración de conducta: Reflexionando con Imágenes.	
---	--

Analiza las siguientes imágenes; luego responde a las preguntas para la reflexión y el análisis.

Imagen A



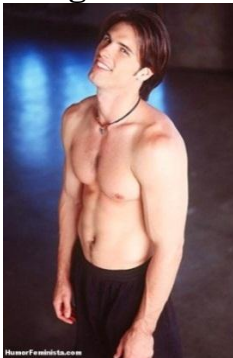
¿Cuál es el mensaje de esta imagen?
¿Considera que esta imagen influye en la forma de vestir de las adolescentes mujeres? Sí, No.
Explique su respuesta.

Imagen B



¿Cuál es el mensaje de esta imagen?
¿Qué tipo de cuerpo es el que se está vendiendo para las adolescentes y jóvenes mujeres?
¿Qué significado le encuentras a los jeans rotos y bien ajustados?

Imagen C



¿Cuál es el mensaje de esta imagen?
¿Qué tipo de cuerpo es el que está vendiendo esta imagen para los adolescentes varones?
¿Crees que tener buenos músculos y una cara guapa es lo más importante para un adolescente varón?

Actividad 3: Autovaloración de conducta: La Influencia de los Medios de Comunicación	
---	--

1. Presenta tres argumentos sobre la importancia de poner en práctica tu sentido crítico y autocrítico al ver y/o escuchar anuncios sobre productos cuyo grupo de consumidores son adolescentes y jóvenes (ropa, zapatos, cortes de cabello, piercing, tatuajes, cervezas, cigarros).
2. Luego, participa en un debate sobre la influencia de los medios de comunicación en las prácticas de consumo de las y los adolescentes.

Termino el debate insistiendo en la importancia de preocuparnos por tener una imagen saludable y agradable, más que por andar siempre a la última moda, pues muchas veces nos exige sacrificios excesivos que a veces pueden perjudicarnos.

Contenido 3: Nutrición y actividad física

La buena nutrición nos da energía

Para mantenernos en buena forma y estar saludables es necesario tener energías suficientes, y éstas se alcanzan comiendo bien y manteniéndonos "en forma", a través de la actividad o el ejercicio físico. Una buena nutrición es importante, pues permite que el organismo tenga una vida plena, que sea activo en su producción mental y biológica y que se mantenga en las mejores condiciones posibles.

El buen estado físico de una persona depende en gran medida del balance que exista entre la cantidad y calidad de la energía que produce su organismo (lo que come) y la energía que gasta al desarrollar sus actividades cotidianas (su actividad física). Es decir, del balance que existe entre su alimentación y el ejercicio que realiza.

Las personas muy activas, deportistas, adolescentes y jóvenes en general, gastan una gran cantidad de energía, por lo que deben alimentarse bien si quieren mantenerse sanos. Si una persona come mucho y hace poco ejercicio, es probable que llegue a ser robusta o gorda, al igual que una persona que come menos de lo que su organismo y su actividad física requieren, es generalmente delgada o incluso flaca.

En la adolescencia es bien importante la nutrición, porque los cambios que se generan aumentan las necesidades nutricionales de la persona. Entonces no basta comer igual y cualquier cosa, sino saber comer bien.

La dieta para un o una adolescente debe ser:

- **Equilibrada:** debe incluir carbohidratos, proteínas y lípidos (grasas) en proporciones adecuadas.
- **Variada:** debe contener todos los grupos de alimentos: 1) cereales y tubérculos; 2) leguminosas y alimentos de origen animal y 3) frutas y verduras.
- **Suficiente:** debe aportar todos los nutrientes y la energía que requiere el/la adolescente para su desarrollo.
- **Adecuada** con respecto a la edad, sexo, tamaño del cuerpo, actividad física y estado.
- **Inocua:** que no cause daño.

No todos los alimentos nutren igual, cada alimento tiene una composición diferente. Por ejemplo, los frijoles y la carne son ricos en proteínas; las frutas y las verduras, en vitaminas y minerales; la leche y los huevos son ricos en calcio y en proteínas. Por eso es muy importante la cantidad que se consume de cada alimento y la variedad de los alimentos que componen nuestra dieta.

Es importante combinar los alimentos para que la dieta diaria nos suministre todas las sustancias importantes que necesita nuestro organismo para mantener la vida. Estas sustancias son: las **proteínas**, las **vitaminas**, los **minerales**, las **grasas** y los **carbohidratos**.

Este balance se logra incluyendo en cada comida algún alimento de los tres grupos que se mencionaron antes:

- 1) **Cereales y tubérculos.** Por ejemplo: avena, arroz, papa, yuca, quequisque, pan, galletas, trigo, maíz y sus derivados (tortilla, atol, pinolillo, tamales), entre otros.
- 2) **Leguminosas y alimentos de origen animal:** frijoles, carne, pescado, huevos, leche y sus derivados (queso, crema, cuajada, quesillo, mantequilla, sorbete, yogurt).
- 3) **Frutas y verduras:** tomate, ayote, zanahoria, plátano, repollo, lechuga, naranja, limón, guayaba, mango, sandía, papaya, piña, melón, banano y cualquier otra fruta y verdura.

Debemos controlar el uso excesivo e innecesario del **azúcar** de dulces y chocolates por los problemas de salud que pueden generar. Incluso existen enfermedades como la **diabetes** (azúcar en la sangre) que hacen indispensable evitar el consumo de azúcar. También se ha relacionado el consumo excesivo de azúcar con **obesidad** y con **caries dental**.

Los alimentos **integrales** completos son los que consumimos en su estado natural, tal como los produce la naturaleza. Por ejemplo, es mucho más saludable comerse una naranja o un jugo natural de cualquier fruta, que un jugo enlatado o una gaseosa.

Comer **alimentos crudos** es muy bueno para la salud, siempre y cuando se laven perfectamente. Masticar despacio y combinar adecuadamente los alimentos ayuda a la digestión y elimina el estrés.

En fin, el secreto es aprender a comer bien, a comer sano, a comer comida saludable y no comida "chatarra", o comerla solo de vez en cuando, procurando comer de forma balanceada la mayor parte del tiempo.

¿A qué se le llama "comida chatarra"?

A las comidas rápidas y generalmente sabrosas que se nos ofrecen como alternativa, pero que aportan **muy pocos nutrientes** al organismo. No todas las alternativas que se ofrecen en la calle son comida "chatarra", pero generalmente son comidas preparadas a base de mucha grasa, muchos carbohidratos y mucha azúcar.

Lo importante es que sepamos diferenciar una comida balanceada de una comida chatarra, que nos quita el hambre, pero no nos alimenta bien y nos hace consumir azúcar y grasa en exceso. Tampoco significa que nunca podamos comer de esas "chucherías" sabrosas, se trata de saberse balancear y controlar.

Si comemos mucho de estos alimentos ricos en grasa, carbohidratos y azúcar, nos llenamos y dejamos de comer otros alimentos que tienen más nutrientes (proteínas, vitaminas y minerales), privando a nuestro cuerpo de los elementos que más necesita para mantenerse, crecer y desarrollarse.

Por eso, para mantenernos “en forma” en esta etapa de la adolescencia, debemos:

- 1) Comer de los tres grupos de alimentos.
- 2) Mantener el peso adecuado a la edad y a la estatura
- 3) Mantener un equilibrio entre los alimentos que consumimos y los que gastamos con el ejercicio físico. (Equilibrio entre consumo y gasto de energía)
- 4) Moderar el consumo de grasas y aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales.
- 5) Moderar el consumo de azúcar que llevan los dulces, galletas, gaseosas, chocolates, etc.
- 6) Controlar el consumo excesivo de sal
- 7) Practicar de forma regular algún deporte o actividad física

Por último, es muy importante que procuremos que el momento de la comida en nuestra familia sea un momento tranquilo y agradable en donde todos/as compartamos y fortalezcamos los lazos de familia.

La actividad física y el deporte: energía que gastamos

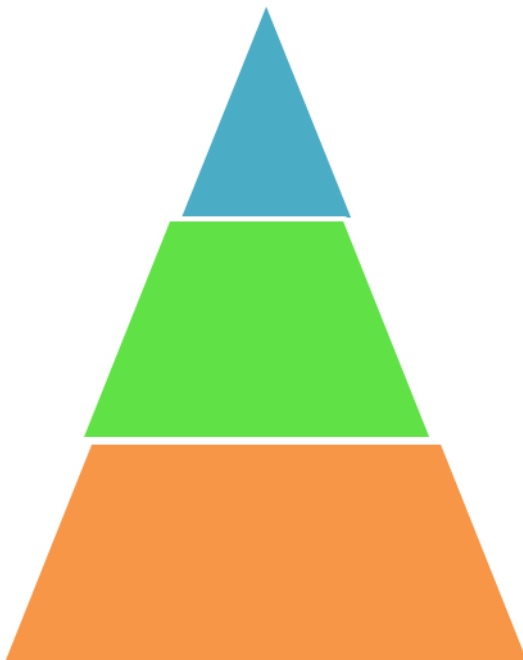
Un aspecto a tener en cuenta es la necesidad de hacer regularmente alguna actividad física o practicar algún deporte que nos guste. Llevar una vida activa y hacer algún ejercicio físico de manera constante, es un buen hábito de salud que deberíamos practicar por el resto de la vida. Y no tiene que ser ir a sudar hasta desfallecer en un gimnasio, sino que puede ser bonito y divertido, según lo que nos guste más. Podemos caminar, bailar, correr, inventar juegos de movimiento, hacer algún deporte, hacer ejercicios aeróbicos o pesas en un gimnasio.

En fin, las opciones abundan y si no, las podemos inventar nosotros/as desde el grupo. Por ejemplo: ¿qué nos impide organizar caminatas, o maratones, o carreras, o fiestas bailables, o campeonatos deportivos, o competencias de baile, o dar clases de bailes modernos en el grupo a todos/as los/as adolescentes que quieran? En fin, está en nuestras manos. Todo es asunto de proponernos, organizarnos y hacerlo.

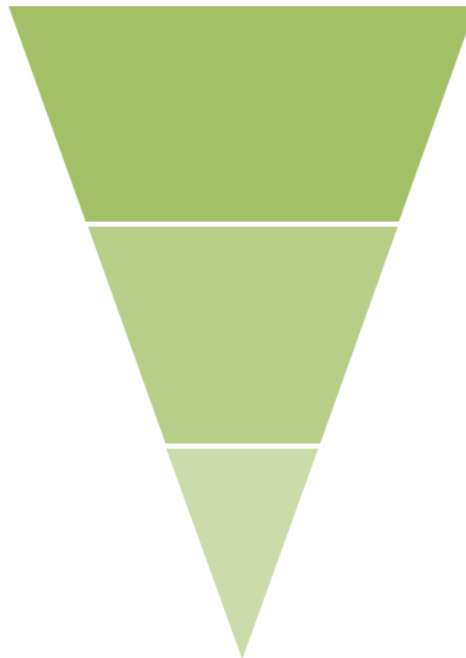
Un mensaje final: es importante que nos reconozcamos, aceptemos y valoremos más por la salud y bienestar que reflejemos, que se alcanzan comiendo sano y haciendo ejercicio físico que nos fortalece, y no por tener una figura estilizada pero enferma, y que probablemente se logre a fuerza de grandes sacrificios y dietas que pueden perjudicarnos.

Actividad 1: Autovaloración de conducta: Distingo los alimentos de una buena nutrición y de una deficiente o mala nutrición	
--	--

En el siguiente gráfico aparecen dos pirámides, una en su base y la otra invertida. En la pirámide A debes escribir los alimentos que corresponde a una buena nutrición en la adolescencia; en la pirámide B escribes los alimentos que representarían una nutrición deficiente en la adolescencia.



Buena Nutrición en la adolescencia
Pirámide A



Deficiente Nutrición en la adolescencia
Pirámide B

Luego, comparte las dos pirámides con el resto del grupo. Pueden discutir sobre la importancia de llevar a la práctica, en la vida diaria, los hábitos de una buena nutrición.

Actividad 2: Autovaloración de conducta: ¿Cómo es mi Nutrición?	
--	--

Es importante que reconozcas qué tanto estas poniendo en práctica los hábitos de una buena nutrición, de higiene y de actividad física. Para autoevaluarte, puedes responder al siguiente Test, el cual consta de 25 preguntas. En el espacio en blanco, puedes escribir el número que corresponda a la frecuencia con que pones en práctica este hábito.

Escribes un número cuatro si lo haces con mucha frecuencia, un número tres si lo haces con frecuencia, un número dos si lo haces a veces, un número uno si lo haces raras veces, y un cero si nunca lo haces.

Para conocer tu puntaje, debes sumar los números que has puesto. El puntaje máximo es 100.

Luego, puedes entrevistar a cinco de tus compañeros y compañeras, con el propósito de descubrir en ellos y ellas si están poniendo en práctica los hábitos de una buena nutrición, higiene y también realizando actividad física. Para la entrevista te basarás en el Test.

Recuerda utilizar la misma escala de valores, esta es:

- 4=Con mucha frecuencia
- 3=Con frecuencia
- 2=A veces
- 1=Raras veces
- 0=Nunca

Comparte con la persona entrevistada, los resultados que obtuvo; para esto debes sumar los números que escribiste; el puntaje máximo es 100.

TEST DE SALUD

1. Tomas leche _____
2. Comes carne _____
3. Comes frutas _____
4. Comes vegetales _____
5. Comes frijoles _____
6. Tomas agua _____
7. Comes pan o cereales _____
8. Lavas las frutas antes de comer _____
9. Te lavas las manos antes de comer _____
10. Te lavas las manos cuando las tienes sucia o sudadas _____
11. Tapas los alimentos _____
12. Cuidas la higiene en la cocina de tu casa _____
13. Bailas _____
14. Corres _____
15. Practicas algún deporte _____
16. Haces aeróbicos _____
17. Vas a un gimnasio _____
18. Andas en bicicleta _____
19. Tomas refrescos naturales _____
20. Dedicas el tiempo necesario para la digestión _____
21. Comes despacio _____
22. Te sientas bien cuando estás comiendo _____
23. Mantienes limpia la mesa o el lugar donde comes _____
24. Tomas agua potable _____
25. Tomas soya _____

Actividad 3 Autovaloración de conducta: Mantengámonos en forma	
---	--

1. Inicio el encuentro preguntando si alguien ha practicado las técnicas de relajación que se están enseñando en el grupo y quiere compartir su experiencia, escuchamos con atención y luego les animo a utilizar en su vida diaria todas esas herramientas y enseñanzas positivas que estamos aprendiendo en el grupo.

Juego de prendas y asociación de palabras. Variación del juego de la botella vacilona

2. Invito a sentarse en rueda en el suelo para realizar un juego de prendas, siempre con la botella vacilona. En el centro de la rueda coloco la botella plástica vacía.
3. Explico en qué consiste el juego: Al girar la botella, la persona que esté sentada frente al pico de la botella deberá decir su nombre y un adjetivo calificativo que comience con la misma sílaba que el nombre.

Por ejemplo: Soy Matilde maravillosa / Soy Luis luchador / Soy Valeria valiente

Hago ver que el juego no consiste en decir cosas positivas como el anterior, sino en relacionar rápido el nombre con cualquier adjetivo que comience con sílaba igual, sin importar si es cierto o falso, o si lo que se dice es un disparate. Lo que vale es que sea una característica que pueda tener una persona. Ejemplo: Soy Nancy narizona, soy Pedro perezoso.

Además debe contestar rápido, pues el que no conteste inmediatamente, debe pagar castigo y entregar una prenda que se irá metiendo en una bolsa. La prenda puede ser cualquier objeto de uso personal que anden, como reloj, pulsera, arete, lapicero, libreta, agenda, cadena, medalla, cédula, celular, y si no andan nada de esto, un calcetín, zapato o cualquier prenda u objeto que lleven y no quieran perder.

4. Giro la botella y se inicia el juego. Los y las adolescentes que va participando, luego de decir su nombre, se levanta y sale de la rueda. Cuando se tarde sale igual, pero tiene castigo y debe entregar una prenda. Al pasar todos y todas formamos la rueda nuevamente.
5. Meto la mano en la bolsa y saco una prenda cuidando que no se vea qué es, mientras digo:
 - ¿Qué merece el o la dueña de esta prenda?
6. El grupo debe escoger una actividad divertida que debe cumplir la persona castigada para que se le devuelva su prenda. La actividad puede ser un esfuerzo o ser chistoso, pero deberá cuidarse siempre que sea posible de realizar y que no cause daño o denigre a quien lo hace.

Por ejemplo:

- ❖ Que suponga habilidades artísticas como cantar o dramatizar alguna canción,
- ❖ O habilidades con el idioma, como recitar un poema, responder adivinanzas o preguntas difíciles, contar un chiste o anécdota interesante o declararle su amor en forma poética a un compañero o compañera del grupo,
- ❖ O demostrar destrezas físicas como bailar, mantenerse en un pie o en una posición difícil por tiempo dado, o hacer de "palo de camino" y que cada uno lo vaya poniendo en una posición difícil ("cuando yo pasé por este camino este palo estaba así....")
- ❖ O cualquier otro castigo divertido que pueda inventarse y que cumpla con las recomendaciones que se dieron al inicio.

7. Así se va pasando, hasta que se pagan todos los castigos y se devuelven todas las prendas.

Cómo mantenernos en forma. Reflexión colectiva y en grupos.

8. Seguidamente, con todo el grupo reunido, inicio una reflexión sobre el buen estado físico, ayudándome de las preguntas siguientes:

- ¿Qué significa para nosotras y nosotros la frase "mantenerse en forma"?
- ¿Cómo se logra?

9. Luego formo grupos de 3 o 4 personas y les pido analizar:

- a. Qué importancia tiene la alimentación y el ejercicio en la adolescencia
- b. Qué es para nosotros la "comida chatarra"
- c. Qué necesitamos comer para alimentarnos bien

10) En **Plenario**, cada grupo expone sus ideas, mientras voy anotando las cosas clave en la pizarra, completando y ampliando lo que sea necesario. Es conveniente destacar el balance que debe haber entre energía que adquirimos al comer y energía que gastamos, y las pautas de alimentación recomendadas para tener un cuerpo saludable y "en forma".

11) Concluido el análisis de grupo, pido a un/a voluntario/a que lea el siguiente texto:

Comer bien no es un lujo, es cuestión de educación

Con frecuencia pensamos que la comida adecuada es la que nos gusta, la que "se nos antoja" o la que se acostumbra comer en nuestra familia y comunidad. Pero eso no siempre es cierto, porque puede ser que una comida sea sabrosa, pero no ser adecuada.

Para que una comida sea sana debe estar bien balanceada, es decir, llevar las cosas que necesitamos para nutrirnos: **proteínas, vitaminas, minerales, grasas y carbohidratos**. No todos los alimentos nutren igual, cada alimento tiene una composición diferente, por eso es importante combinar los alimentos para que la dieta

diaria nos nutra de lo que necesitamos.

Este balance se logra incluyendo en cada comida algún alimento de los tres grupos siguientes:

- 1) **Cereales y tubérculos** como el arroz, maíz y sus derivados (tortilla, atol, pinolillo, tamales, pan, galletas), yuca, quequisque, papa, trigo, avena, soya.
- 2) **Leguminosas y alimentos de origen animal** como frijoles, carne, pescado, huevos, leche y sus derivados (queso, crema, cuajada, quesillo, mantequilla, sorbete, yogurt).
- 3) **Frutas y verduras** como tomate, cebolla, chiltoma, ayote, zanahoria, plátano, repollo, lechuga, naranja, limón, guayaba, mango, sandía, papaya, piña, melón, banano y cualquier otra fruta y verdura.

Seguramente muchas personas de nuestra familia o la comunidad saben lo que significa esto de la comida balanceada y podemos platicar con ellas. ¿Por qué no nos reunimos con ellas y aprendemos a cocinar comidas sabrosas y balanceadas? Empecemos hoy mismo a buscar recetas y cocinar nuevos platos sabrosos para nosotros/as y la familia.

Comentamos lo leído y luego les animo a compartir estas ideas con la familia y comunidad.

- ❖ ¿Quiénes en el grupo saben cocinar recetas sabrosas y nutritivas?
- ❖ ¿Quiénes se animan a organizar una jornada de cocina? ¿Cómo podemos hacerla?
- ❖ ¿Qué podemos hacer para promover la nutrición adecuada en nuestra comunidad?

Nota: En la organización y desarrollo de esta jornada de cocina pueden participar sus familias, mamás, abuelas, y personas de la comunidad que tengan recetas sabrosas y se animen a participar.

Contenido 4: Salud y enfermedad en la adolescencia

En la adolescencia, la salud es uno de los factores de mayor vulnerabilidad, por varias razones. En primer lugar, porque nos sentimos fuertes, como que nada va a enfermarnos, entonces no tenemos la costumbre de visitar al médico/a o buscar atención médica cuando la necesitamos; y en segundo lugar, porque muchos y muchas adolescentes no tenemos inculcado el hábito de cuidarnos (auto-cuidado).

La salud es un estado que consiste en estar en armonía con nosotros, nosotras y con lo que nos rodea. Aprender a conservar ese estado es algo que debemos hacer todos los días.

Las **enfermedades** comunes del **aparato digestivo**, del aparato **respiratorio** y de la **piel** son las más frecuentes entre la población y, a la vez, son las más fáciles de evitar, con solo cuidar nuestro cuerpo, nuestras emociones y el ambiente físico y psico-social que nos rodea.

El exceso de tensiones y emociones negativas afecta nuestro sistema inmunológico y, al bajar las defensas naturales del organismo, es más fácil enfermarse de gripe, catarro, tos, diarrea, alergias, granos y ronchas en la piel.

El **auto-cuidado** consiste en estar pendientes de las condiciones de salud de nosotros, nosotras y nuestra comunidad y procurar que no exista nada que nos afecte y, en caso de que se presente algún riesgo o foco de enfermedad, unirnos todos y todas en la comunidad para modificar y eliminar esas condiciones que ponen en riesgo nuestra salud y calidad de vida.

Incrementar las habilidades de auto-cuidado nos fortalece a todos las y los adolescentes, a nuestras familias y comunidades. Una de las más importantes que podemos desarrollar es la de **aprender a disfrutar sanamente**. Es decir, disfrutar sin tener que consumir alcohol, ni drogas, ni ninguna sustancia que pueda hacernos daño. Una manera sencilla de empezar es aprender a convivir con nosotros y nosotras mismas y con la naturaleza que nos rodea.

La recuperación de las enfermedades tiene mucho que ver con un estado mental fuerte, vigoroso y creativo. Cuando las personas experimentan un estado intenso de tensión emocional y cuando este estado se prolonga por mucho tiempo, es decir, cuando padecemos de *tensión crónica*, en nuestro organismo se suprime el sistema inmunológico (las defensas), se eleva el colesterol, se pierde calcio en los huesos, puede haber hipertensión (presión alta), dolores de cabeza, cambios intestinales y se incrementa el ritmo cardíaco.

Puede disminuirse o evitarse esa tensión crónica observando la naturaleza, aprendiendo a relajarse y a meditar, o pensando en imágenes y fantasías positivas que nos ayuden a tranquilizarnos.

Si logramos incorporar en nuestra vida diaria esa capacidad, estaremos ganando una enorme fortaleza moral, y resistencia, o **"resiliencia"**, o sea salir adelante, a pesar de las adversidades, y de la cual vamos a hablar con mucho más detalle en el tema 9 Riesgo y Protección.

Por eso, uno de los aspectos que más vamos a trabajar en el grupo, es la práctica del auto-cuidado desde la reflexión personal, procurando realizar en cada una de nuestras actividades de trabajo, un ejercicio de relajación que nos conecte con nuestro mundo interior, como una forma de ir fortaleciendo nuestra capacidad de resiliencia y auto-cuidado.

Parte importante del auto-cuidado es tomar conciencia de nuestras emociones, que dicho en pocas palabras quiere decir "pensar antes de actuar", es decir, **PENSAR lo que sentimos, en vez de ACTUAR lo que sentimos.**

También una alimentación adecuada forma parte de un estilo de vida protegido o de auto-cuidado, porque comer adecuadamente nos proporciona la energía que necesitamos para vivir. Uno de los aspectos que primero se afectan cuando, por ejemplo, consumimos drogas, es la alimentación, porque empezamos a comer menos o a no comer. También se dan trastornos de la alimentación en padecimientos como la depresión, la anorexia y la bulimia.

La **anemia**, la **desnutrición** y la **obesidad** son enfermedades relacionadas con una nutrición inadecuada.

La **anemia** se caracteriza por la disminución de glóbulos rojos en la sangre, provocando que a cada célula del cuerpo le llegue menos oxígeno del que necesita para funcionar, por lo que sus síntomas son el cansancio, la fatiga, la irritabilidad, la dificultad de concentración y la disminución del rendimiento físico y mental de la persona. Una mujer embarazada con anemia puede dar a luz niños y niñas prematuras y con muy bajo peso.

La **desnutrición** es un estado de deficiencia del organismo que se presenta cuando el organismo no está recibiendo el aporte de energía o de nutrientes que necesita para funcionar (proteínas, vitaminas y minerales). Los síntomas son: pérdida de peso, retraso en el crecimiento, piel arrugada, pelo reseco y quebradizo y de color rojizo o gris, hinchazón en el abdomen y diarrea. Produce falta de interés, irritabilidad y sueño, pudiendo llegar a causar estado de "coma" y hasta la muerte.

La **obesidad** se caracteriza por acumulación excesiva de grasa en el organismo. Se produce cuando se consumen mayores cantidades de energía de las que se gastan y el exceso se acumula en el cuerpo en forma de grasa.

También existen **problemas de nutrición causados por trastornos psicológicos**, que a veces se generan por un interés desmedido de someterse a la moda y ajustarse a los modelos esculturales y poco saludables que la publicidad nos presenta como modelos

ideales. Estos trastornos psicológicos relacionados con la nutrición son la **anorexia nerviosa** y la **bulimia**.

La **anorexia nerviosa** es una enfermedad que se presenta con mayor frecuencia en mujeres jóvenes. Se caracteriza por la pérdida constante de peso provocada por dietas para bajar de peso que son muy bajas en energía y que se mantienen por tiempos prolongados aunque la paciente tenga hambre, adelgace o se sienta mal. Estas pacientes nunca se sienten lo suficientemente delgadas y continúan "a dieta", desarrollando muchos de los síntomas de desnutrición de los que se hablaba antes. Si continúan, pueden llegar a la muerte.

La **bulimia** es una enfermedad que también supone un trastorno en la nutrición. Se caracteriza por períodos desenfrenados de sobre-alimentación (se come en forma excesiva), tras de los cuáles la persona se somete a purgantes, laxantes, edemas o hasta a inducirse el vómito, con la idea de no engordar, consciente de que comió en exceso.

Tanto la anorexia como la bulimia son enfermedades psicológicas en las que esas conductas extrañas de alimentación traen como consecuencia problemas médicos graves. El tratamiento de estas dos enfermedades debe incluir no solo apoyo médico y psicológico, sino también de un nutricionista que ayude a la persona a someterse y aceptar un régimen de alimentación adecuado a su edad, estatura, necesidades y nivel de actividad, para superar el modelo enfermizo de alimentación que estas personas tienen.

Comer bien no es un lujo, es una cuestión de educación.

Aprender a desarrollar habilidades para mejorar la calidad de nuestra alimentación es un factor de auto-cuidado que va a incrementar nuestra calidad de vida y que nos va a favorecer como personas, pues va a ayudar a que en nuestras familias se establezcan hábitos alimenticios sanos.

Veremos que practicando el auto-cuidado y todas estas técnicas que hemos mencionado y que practicaremos con el grupo, se va a mejorar notablemente nuestra salud y nuestra calidad de vida. Pero si alguna vez experimentamos algunos de esos padecimientos que se mencionaron al inicio, démonos el permiso de descansar y de "mimarnos", reconozcamos que debemos ir al centro de salud, y vayamos.

No somos médicos/as para diagnosticarnos enfermedades, ni para saber qué debemos tomar para curarnos. No somos invencibles para no enfermarnos. Descansemos, sigamos las orientaciones del médico/a, tomemos mucho líquido y dejemos que nos mimen.

Actividad 1 Autovaloración de conducta: Somos adolescentes sanos y talentosos	
--	--

- 1) Empiezo preguntando qué entendemos por "auto-cuidado", y una vez debatido en el grupo, les pido que cada quien valore si tiene o no el hábito de cuidarse y como lo hace.
- 2) Pregunto cómo cumplieron con las tareas de auto-cuidado que se les pidió realizar durante la semana en la sesión anterior, procurando que todos/as cuenten si cumplieron o no y qué tipo de actividades realizaron, para valorar en qué aspectos debo reforzar e insistir.

Trabajo en grupos sobre auto-cuidado, salud y enfermedad

- 3) Organizo grupos de 3 o 4 personas para debatir y reflexionar sobre la siguiente guía y repasar algunos de los aspectos que hemos venido trabajando:
 - a) ¿En qué consiste "tener salud"?
 - b) Los y las adolescentes nicaragüenses, en general, ¿tienen "buena salud"? ¿Por qué?
 - c) Si tuvieran que señalar 3 problemas de salud de los y las adolescentes ¿cuáles pondrían?
 - d) ¿Conocen de adolescentes amigo o amiga que hayan tenido problemas de salud? ¿Qué tipo de problemas? ¿Qué hizo?
 - e) ¿Conocen de adolescentes amigo o amiga que hayan tenido problema de salud relacionado con la nutrición? ¿Qué tipo de problema? ¿Cómo se manifestaba?
 - f) ¿Qué le recomendarían hacer a amigos y amigas adolescentes para mantenerse saludables y en forma?
- 4) Organizo el **plenario** por pregunta: primero cada grupo va a responder sobre la primera pregunta, y al tener las opiniones de todos los grupos, hago una síntesis de lo expuesto y amplío o aclaro lo que sea necesario, en base a lo que leí en el Contenido 3: Salud y enfermedad en la adolescencia.

Así continúo con el resto de preguntas, hasta terminar.

Ejercicio de relajación: Unificar pensamientos, sentimientos y acciones³

³Adaptado del Modelo Preventivo de riesgos psico-sociales "Chimalli", de México

- 5) Ahora les invito a sentarse cómodamente y en actitud de relajación, para aprender un nuevo ejercicio. Una vez acomodados/as, voy leyendo despacito el texto de la página siguiente:

Unifiquemos lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos

¿Sabían que las enfermedades del cuerpo tienen mucho que ver con las enfermedades de la mente?... ¿y qué las actividades de la mente también tienen que ver con las enfermedades del cuerpo?

Cuando nos enfermamos siempre pensamos en ir al médico, pero muchas veces una pastilla o un remedio no es lo que necesitamos. Tenemos la responsabilidad de hacer primero algo por nosotros mismos, especialmente cuando no se nos quita la tristeza o el mal humor.

Podemos ayudar a nuestro cuerpo y nuestra mente a sentirse bien, a estar unificados. Es muy sencillo, solo tenemos que pensar en alguna actividad que hayamos hecho esta mañana y contestarnos: cuando la estábamos haciendo ¿estábamos concentrados en esa actividad? ¿estaban conectados nuestro cuerpo y nuestra mente en la actividad, o estaba nuestro cuerpo haciendo la actividad y nuestra mente pensando en otra cosa?

Cuando no estamos unificados, **cuando nuestro cuerpo hace una cosa y nuestra mente piensa en otra**, no nos damos cuenta de lo qué nos pasa, no sabemos qué nos duele ni qué nos molesta y afectamos nuestras emociones, **perjudicamos nuestro cuerpo y hasta podemos enfermarnos**.

Cuando nos sentimos mal, démonos un tiempo para descubrir qué estamos sintiendo y pensando en ese momento, y después, tratemos de comentarlo con algún amigo o familiar. Tratémosle de explicar cómo nos sentimos por dentro, qué es exactamente lo que nos agobia.

Cuando tengamos mucha tristeza, enojo o confusión, nuestros sentimientos, nuestros pensamientos y nuestro cuerpo no están unificados y podemos explotar, pelear o enfermarnos fácilmente. En ese momento es necesario serenarnos y concentrarnos en averiguar lo que sentimos, y platicarlo con alguien.

- 6) Organicemos una velada de talentos del grupo ("talent show"). Para terminar la sesión, retomo el tema del ejercicio físico y les propongo que organicemos maneras entretenidas y participativas de hacer ejercicio físico. Les pido que propongan de qué forma se podría promover el ejercicio físico desde el grupo, de manera atractiva, para que todos los y las adolescentes que quieran puedan integrarse. Puedo animarlos/as preguntando:

- ¿Qué necesitamos para hacer una jornada, maratón o competencia de ejercicio y baile pronto?
- ¿Quién sabe bailar? ¿Qué saben bailar?
- ¿Quién se anima a enseñar algún juego o actividad de movimiento?
- ¿Qué otras demostraciones de habilidades físicas podemos presentar?
- ¿Qué otros números podemos presentar?

- ¿Quién quiere organizar el show y hacer el programa?
- ¿Quién quiere trabajar en la divulgación del evento?
- ¿Quién quiere ser maestro o maestra de ceremonias?

Una vez organizado de palabra, me ocuparé de recordarlo y animarlo en todas las sesiones, para que pueda realizarse una actividad bonita y atractiva que proyecte las habilidades físicas de la mayor cantidad posible de adolescentes del grupo y de otros adolescentes amigos y amigas.

Reflexión final y tarea en casa sobre el auto-cuidado.

10. Invito a sentarse cómodamente y en actitud de relajación, para hacer un ejercicio final. Una vez acomodados/as, voy leyendo despacito:

Auto-cuidado

El **auto-cuidado** puede evitarnos muchas enfermedades y problemas de salud que pueden afectar nuestra vida y nuestro desarrollo personal. Las enfermedades del sistema respiratorio, como la gripe, el catarro; las enfermedades del sistema digestivo, como los malestares intestinales, la diarrea, la gastritis; las enfermedades de la piel, como las ronchas y manchas en la piel, tienen mucho que ver con lo que comemos, con lo que sentimos y con la forma en que vivimos.

Nosotros podemos hacer mucho por evitar estas enfermedades. Podemos hacer mucho por nuestra salud, la de nuestra familia y comunidad, con solo proponernos. Pensemos por unos momentos cuántas veces en esta semana hicimos algo positivo por nuestra salud, algo positivo por nosotros mismos, algo positivo por nuestro auto-cuidado.

Empecemos ahora mismo. Propongámonos empezar haciendo esta semana al menos una de las siguientes cosas:

- Comer frutas y verduras
- Cuidar nuestra higiene personal y nuestra presentación diaria
- Darnos unos minutos al día para "hacer un alto" y reflexionar en nosotros/as.
- Hacer un poco de ejercicio todos los días
- Y tantas otras cosas positivas que seguramente se nos ocurren para cuidarnos.



Estrategias y criterios de evaluación

Ejercicio 1. Estudio de casos

- ❖ En equipo analizan cada uno de los estudios de casos. Para ello, primero lo leen y lo comentan y luego, responden a las preguntas planteadas para la reflexión y el análisis.

El Estrés de Rubén y el Estrés de Chepito

Caso de Rubén

En equipo analizan cada uno de los estudios de caso. Para ello, primero lo leen y lo comentan y luego, responden a las preguntas planteadas para la reflexión y el análisis.

"Rubén tiene 12 años, vive con su papá, mamá y tres hermanas menores; en casa se dan comportamientos de violencia doméstica. Su papá con frecuencia agrede verbalmente a la mamá; Rubén siendo el único hijo siente mucho enojo al ver el maltrato que recibe su madre; sin embargo él se reserva todo el enojo, pues le da temor reclamarle a su papá.

Rubén por las mañanas va a la escuela y por las tardes su mamá le encarga el cuidado de sus hermanas menores, pues ella tiene que salir a trabajar. Sus hermanas son bastante inquietas y entre ellas discuten y se agreden, y él siente que esta situación no la puede manejar.

Rubén se siente estresado, se irrita con mucha facilidad, no logra concentrarse en sus estudios, pierde el apetito cuando hay discusiones entre su papá y mamá. En los últimos meses Rubén ha bajado su rendimiento académico".

Preguntas para la reflexión y el análisis

1. ¿Cuáles son las causas del estrés de Rubén?
2. ¿Qué consecuencias tiene esta situación de estrés en la vida de Rubén?

Caso de Chepita

"Chepita tiene 14 años, y está cursando octavo grado en el Instituto "Amanecer". Ella se preocupa por sus estudios, y desea tener buenas calificaciones; sin embargo, le cuesta mucho matemáticas y ciencias. Siente que las explicaciones de sus profesores son muy rápidas, pero no se anima a expresarlo. A veces se siente frustrada, pues tiene la sensación de que no está aprendiendo nada; la tensiona el saber que su mamá le exige buenas calificaciones.

Chepita ha empezado un noviazgo con Ramón, un compañero de clase; él le demanda un espacio para compartir, pero Chepita se siente con el tiempo muy limitado ya que después de clase tiene que regresar a casa y ayudar en las tareas del hogar, además de estudiar. Con frecuencia discute con su novio por no disponer de tiempo por las tardes o los fines de semana para compartir. Ramón tampoco acepta llevar a su casa a visitarla.

Preg

1. ¿Cuáles son las causas del estrés de Chepita?
2. ¿Qué consecuencias tiene esta situación de estrés en la vida de Chepita?
3. ¿En qué forma Chepita pudiera superar el estrés?

Para evaluar la actividad, el promotor o promotora toma en cuenta los criterios siguientes:

- ✓ práctica del pensamiento crítico
- ✓ práctica de la comunicación asertiva
- ✓ práctica del manejo asertivo de la tensión y el estrés

Ejercicio 2. Manejando Mi Estrés

Organizados en equipos, van a dramatizar el caso de Rubén y el caso de Chepita. Pero lo más importante es que cada sociodrama demuestre el manejo asertivo de la tensión y el estrés. Para el caso de Rubén, se recomienda poner en práctica comportamientos de resiliencia.

Para evaluar la actividad, el promotor o promotora toma en cuenta los criterios siguientes:

- ✓ práctica del pensamiento creativo
- ✓ práctica de la comunicación asertiva
- ✓ práctica de las relaciones interpersonales asertivas
- ✓ práctica del manejo asertivo de la tensión y el estrés

Ejercicio 3. Técnica: Dra. Corazón

A continuación se presenta la carta que una adolescente estudiante ha enviado a la Dra. Corazón para que le responda.

Ustedes van a desempeñar el papel de la Dra. Corazón; para ello van a formar equipos de cuatro personas y entre todos responden la carta. Traten de poner en práctica la

Dra. Corazón:

Me llamo Patricia y tengo 13 años; a pesar de mi edad he desarrollado mucho mis caderas y senos; la mayoría de las personas piensan que yo tengo por lo menos unos quince años; me siento un poco apenada por el desarrollo de mi cuerpo y me molesta muchísimo que mis compañeros se queden viendo mi busto.

También tengo mucho acné y esto me avergüenza de mi misma, deseara andar la cara cubierta con mi cabello para disimular los barros. Algunas de mis compañeras me dicen que los barros salen al tomar alimentos grasos. Yo no sé si esta sea la razón, pero aprovecho para decirle que yo como muchos dulces, chocolates, frituras y me encanta la Coca Cola, a veces desayuno con esta bebida y algunas galletas.

Dra. Corazón, ayúdeme por favor con sus consejos. Deseo que me responda a estas preguntas:

¿Cómo puedo superar la pena por mi cuerpo?

¿Cómo puedo superar la vergüenza que tengo por el acné en mi cara? Cuando me veo en el espejo, siento que me rechazo yo misma.

¿Cómo está mi nutrición? Cree usted que estoy tomando los alimentos adecuados y que esto afecta mi cutis.

comunicación asertiva y respondiendo directamente a las inquietudes que presenta el remitente de cada carta.

Para evaluar la actividad, el promotor o promotora toma en cuenta los criterios siguientes:

- ✓ práctica de la comunicación asertiva
- ✓ práctica de la empatía

Ejercicio 4. Debatiendo la influencia de los medios

Van a participar en un debate sobre la influencia positiva y la influencia negativa de los medios de comunicación (televisión, radio, prensa, Internet y cine) en los hábitos de nutrición de las adolescentes y los adolescentes.

En una mesa pueden participar unos cinco compañeros y compañeras que argumenten la buena influencia de los medios de comunicación en los hábitos de alimentación de ellos y ellas, y dan ejemplos.

En la otra mesa, puede participar la misma cantidad de compañeros y compañeras que argumenten la influencia negativa o nociva de los medios de comunicación en los hábitos de alimentación de ellos y ellas, y dan ejemplos.

Para evaluar la actividad, el promotor o promotora toma en cuenta los criterios siguientes:

- ✓ práctica de la comunicación asertiva
- ✓ práctica del pensamiento crítico
- ✓ práctica del pensamiento creativo

Ejercicio 5. La buena nutrición

Conforman equipos y cada uno elabora un cartel que ilustre hábitos de una buena nutrición en la adolescencia, y la incidencia de estos hábitos en la salud.

Luego, en plenario cada equipo expone el contenido de su cartel. Finalmente, cada equipo pega su cartel alrededor del salón o aula, de modo que conforman una galería.

Para evaluar la actividad, el promotor o promotora toma en cuenta los criterios siguientes:

- ✓ práctica de la comunicación asertiva
- ✓ práctica del pensamiento crítico
- ✓ práctica del pensamiento creativo