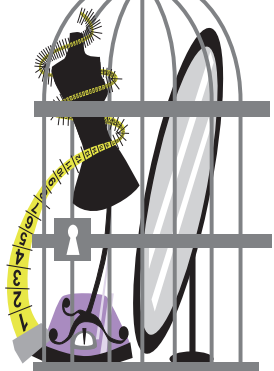


PRESA de la talla **No seas PRESA de la talla** **No seas PRESA de la talla** **No seas PRESA de la talla**



*Federación
Mujeres Jóvenes*



No seas presa de la talla

Campaña para la prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria

Presentación

Mujeres Jóvenes, es un espacio formado por chicas jóvenes feministas. Luchamos, reivindicamos y trabajamos para conseguir la igualdad real de oportunidades. Son muchas las cosas que deben cambiar para que las mujeres nos sintamos libres y en igualdad de oportunidades en esta sociedad.

Una de ellas es la imagen que de nosotras se trasmite a través de los medios de comunicación y son la cantidad de mensajes que recibimos diciéndonos que debemos ser guapas, estar delgadas, ir a la moda, depilarnos, ponernos a dieta, ... y

haciéndonos
sentir mal
cuando no nos
ajustamos a los cánones
de belleza que se llevan en
este momento.

Las mujeres somos más que nuestro
cuerpo y que nuestra apariencia física.
Nuestra belleza está en nuestra forma
de pensar, de comportarnos, de
expresarnos y son por esas
cosas por las que se nos debe respetar,
querer y valorar.

Somos todas diferentes, altas, bajas, más o
menos delgadas, más o menos rellenitas,
blancas, negras, rubias, morenas, pelirrojas
y cada una tenemos nuestra forma de ser
bellas.

¿Por qué?

¿Qué es comer sano?

Todas tenemos un cuerpo y unos
hábitos alimentarios únicos.

La alimentación sana
implica ser capaz de
comer lo que te
apetezca

cuando
tienes
hambre y no parar
hasta que no estés
satisfecha. Significa elegir
comida sana (variada y
nutritiva), pero sin tener que ser
tan exigente que no te puedas
permitir un capricho. Es vital para
mantener un equilibrio físico (fuerza,
energía), y emocional (influye
directamente en el estado de ánimo).

Una alimentación sana es flexible. Varía
según tu apetito, tu horario... Es parte de
la vida pero no debe de ser lo único.

¿Por qué sentirnos que tenemos que ser una "súper-woman"?

Parece que el objetivo principal de
nosotras, las mujeres, es ser esbeltas,
conseguir un cuerpo perfecto, y todo
lo que nos rodea (las revistas, la
publicidad, las tallas de las
tiendas), parece que nos dicen
que es la única manera que
tenemos de gustar a los
y las demás, de
sentirnos bien.

Pero
nosotras
sabemos que eso
NO es cierto y debemos
de empezar a recordárselo
al resto. Belleza, Inteligencia,
Simpatía, profesionalidad (...) NO
es igual a delgadez. Nosotras,
tenemos habilidades, Cualidades,
Conocimientos, Inteligencia; tenemos
muchos motivos para considerarnos
atractivas y bellas éstos, no tienen nada
que ver con los kilos.

GUAPA = CONTENTA

¿Realmente es tan importante nuestro aspecto físico?

Claro que es importante nuestro aspecto físico, pero éste es mucho más que el peso que tengamos; es la manera con la que expresamos, nuestros gestos, llevar la ropa que nos gusta, peinarnos de una determinada manera, sonreír, bailar...

Podemos cuidarnos de
muchas formas:
haciendo deporte,
comiendo de
manera

saludable,
divirtiéndonos,
defendiendo
nuestros ideales,
protegiendo nuestros
intereses...

Hay muchas cosas que nos hacen sentirnos bien con nosotras mismas. ¿A que cuando te sientes contenta con lo que haces, te sientes guapa?

¿Por qué hablamos de talla ideal, peso ideal, cuerpo ideal?

Tenemos que dejar claro lo siguiente:

El peso y la talla ideal es absolutamente personal y tiene que ver con nuestra altura, volumen, constitución y edad; puesto que es algo que varía de unas personas a otras, nadie puede imponer un peso ni una talla ideal para toda la población femenina; las/os médicas/os utilizan este concepto de manera funcional, es decir, para poder entenderse entre ellas/os y para poder

valorar,
cuando
asistimos a su
consulta, que tengamos
un peso que proteja
nuestra salud.

Pero entonces...

¿Qué sucede con las tallas de la ropa?

En este caso, nos presentan un ideal comercial, y como todo ideal, no es real; tenemos que ser conscientes de que vivimos en un mundo basado en el consumo y en los intereses económicos; la moda, las clínicas de estética, la empresa farmacéutica, la publicidad... mueven mucho dinero, (la industria de la belleza tiene más de

160.000 millones de dólares de beneficios al año); no se trata sólo de las tallas de la ropa; si a mí no me sirve la ropa que encuentro en las tiendas, que además es la que más me gusta, seguro que me planteo, “¿estás gorda?, ¿tengo

que adelgazar?, porque claro, si esta ropa está aquí será porque la gente entra en ella”; pues no, esto nos incita a consumir otra gran cantidad de productos (cremas de reducción de grasa, revistas que nos hablan de dietas milagrosas, pastillas que ayudan a mantener el peso...)

¿Qué buscamos cuando hacemos deporte?

¿Divertirnos o conseguir un cuerpo perfecto?

Practicar deporte es una actividad muy saludable además de divertida. Todas deberíamos dedicar unas horas a la semana para hacer algo de deporte ya que nos ayuda a relajarnos, estimula el corazón, la circulación, el sistema respiratorio, etc...

Pero no debemos olvidar que todo lo que se hace en exceso acaba siendo negativo.

Si sometemos nuestro cuerpo a sesiones excesivas de ejercicio, acabaremos por deshidratarlo, agotarlo, quemarlo, y además perjudicaremos nuestra salud.

Hacer deporte es divertido y muy saludable, lo pasamos bien y cuidamos nuestra salud física y mental, pero siempre y cuando escojamos el que más nos gusta, se adapte a nuestras características, posibilidades y necesidades, y nos divirtamos. No debemos convertirlo en nuestra obsesión, ni someter al cuerpo a duras jornadas de ejercicio con el único fin de “quemar calorías” y perder peso.

¿Para estar guapa hay que sufrir?

¿Cuántas veces hemos oído esta frase?,
¿nos la creemos?

Cuando una escucha constantemente una idea, que parece

además
que todo el
mundo comparte,
acaba creyéndosela,
pero ¿de verdad estamos
de acuerdo?

Parece que las mujeres, sólo por el hecho de serlo, debemos pasar por diferentes situaciones sin ni siquiera cuestionarlo; todas estas acciones están relacionadas con lo que se supone que las mujeres hacemos para “estar guapas” (depilarnos, estar pendiente de nuestro peso, de nuestra imagen...) Todo esto debería ser una elección personal y no algo impuesto ni por la sociedad ni por nadie; porque os habéis preguntado alguna vez:

**¿Qué es lo que a ti, te
hace sentir guapa hoy?**

**¿Qué pretenden tantas revistas
destinadas a las mujeres y
qué contienen?**

Volvemos de nuevo al
estereotipo de mujer que la
sociedad plantea y
mantiene, y en
base a estos

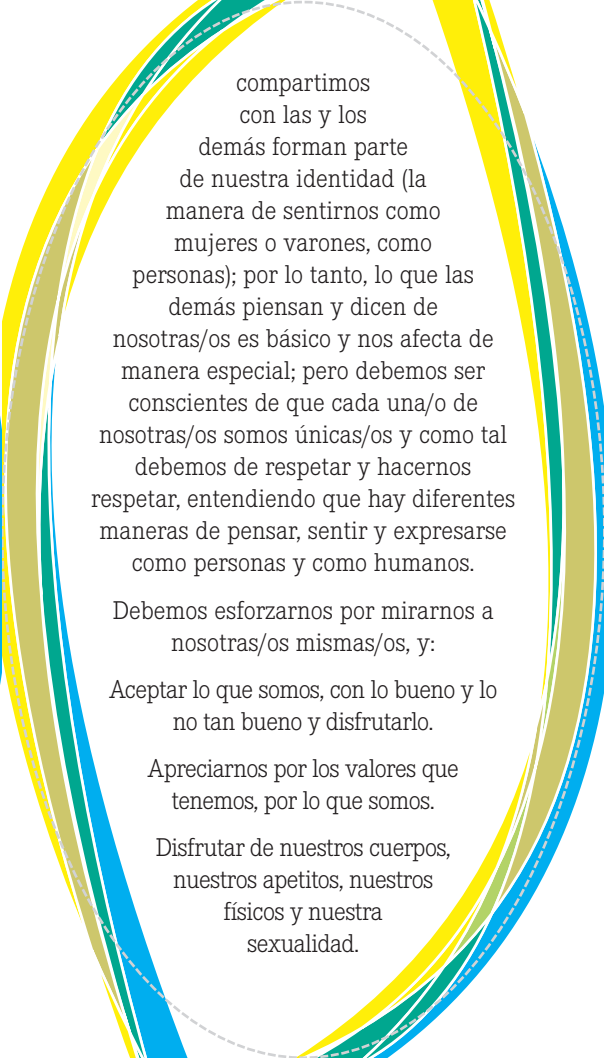
criterios
las revistas
ofrecen lo que
consideran es
“vendible”, y parece que
esto se centra en que la mujer
lo que debe y quiere hacer, que es
ocupar la mayor parte de su tiempo
en cuidar su aspecto físico; observar
que no nos bombardean especialmente
en épocas concretas del año, cuando llega
el verano, en Navidades, nos hablan de
trucos de belleza, dietas milagrosas,
celulitis, nuevos peinados...

Pero nosotras sabemos que hay otras
muchas cosas que nos interesan y que
nuestras conversaciones e inquietudes
van más allá de lo que las revistas y los
medios de comunicación nos ofrecen.

**¿Por qué es tan importante lo
que las demás personas
opinan de nosotras?**

Es condición indispensable de los
seres humanos el vivir en
sociedad.

Y esto significa que
las experiencias
que



compartimos
con las y los
demás forman parte
de nuestra identidad (la
manera de sentirnos como
mujeres o varones, como
personas); por lo tanto, lo que las
demás piensan y dicen de
nosotras/os es básico y nos afecta de
manera especial; pero debemos ser
conscientes de que cada una/o de
nosotras/os somos únicas/os y como tal
debemos de respetar y hacernos
respetar, entendiendo que hay diferentes
maneras de pensar, sentir y expresarse
como personas y como humanos.

Debemos esforzarnos por mirarnos a
nosotras/os mismas/os, y:

Aceptar lo que somos, con lo bueno y lo
no tan bueno y disfrutarlo.

Apreciarnos por los valores que
tenemos, por lo que somos.

Disfrutar de nuestros cuerpos,
nuestros apetitos, nuestros
físicos y nuestra
sexualidad.

¿Por qué?

Porque he quedado con mis
colegas, porque he dormido bien,
porque he ido a la piscina, porque
he aprobado el examen, porque he
comido un helado, por ser feminista,
porque me he conectado a internet,
porque estoy alegre, porque he ahorrado
30€, porque es viernes,

porque sí!

www.noseaspresadelatalla.com

**No seas
PRESA
de la talla**



No seas PRESA de la talla



*Federación
Mujeres Jóvenes*

www.noseaspresadelatalla.com



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES

injuve