

NO SEAS PRESA DE LA TALLA



www.noseaspresadelatalla.com

NO SEAS PRESA DE LA TALLA



**MUJERES
JÓVENES**
federación

www.noseaspresadelatalla.com
noseaspresadelatalla@mujeresjovenes.org
C/ Bravo Murillo, 4. Local
Oficinas 6 y 7 - 28015 Madrid
T. 91 164 03 68 - M. 607 283 237

Subvencionado por:



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



**MUJERES
JÓVENES**
federación

NO SEAS PRESA DE LA TALLA



**MUJERES
JÓVENES**
federación

CAMPAÑA PARA LA PREVENCIÓN DE
**TRASTORNOS DE LA
CONDUCTA ALIMENTARIA**

www.noseaspresadelatalla.com

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 transmite 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 permitirse comer, a veces, porque estás contenta o porque estás triste, o porque te apetece sin más.

Una alimentación sana es flexible. Varía según tus emociones, tu apetito, tu horario...

Es parte de la vida pero no debe de ser lo único.

¿Por qué sentimos 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?

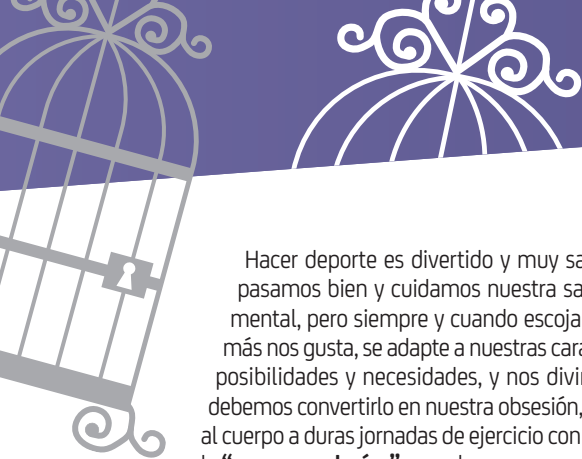
En este caso, nos presentan un ideal comercial, y como todo ideal, no es real; tenemos que ser conscientes de que vivimos en un

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!**

NO SEAS PRESA DE LA TALLA



**MUJERES
JÓVENES
federación**



www.noseaspresadelatalla.com