

SEXUALIPEDIA

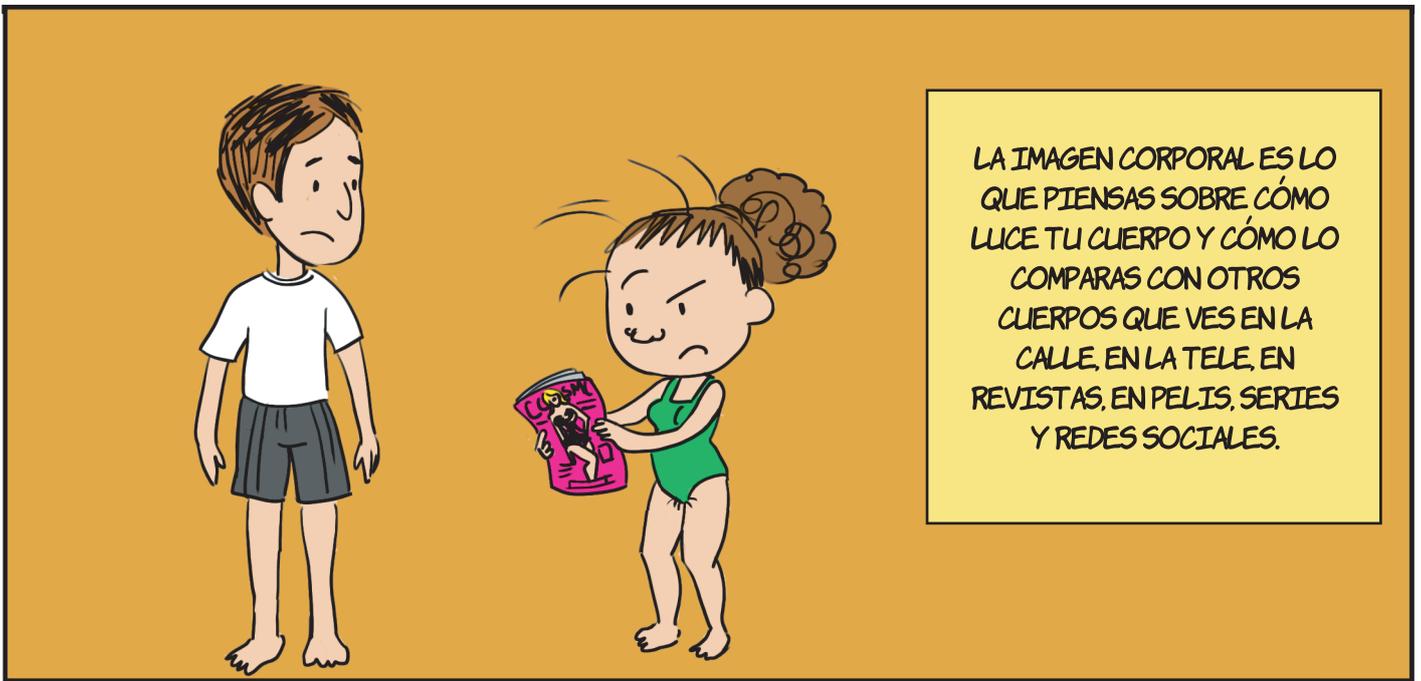


NO ME GUSTA
COMO
ME VEO

#25

MATERIAL DIDÁCTICO



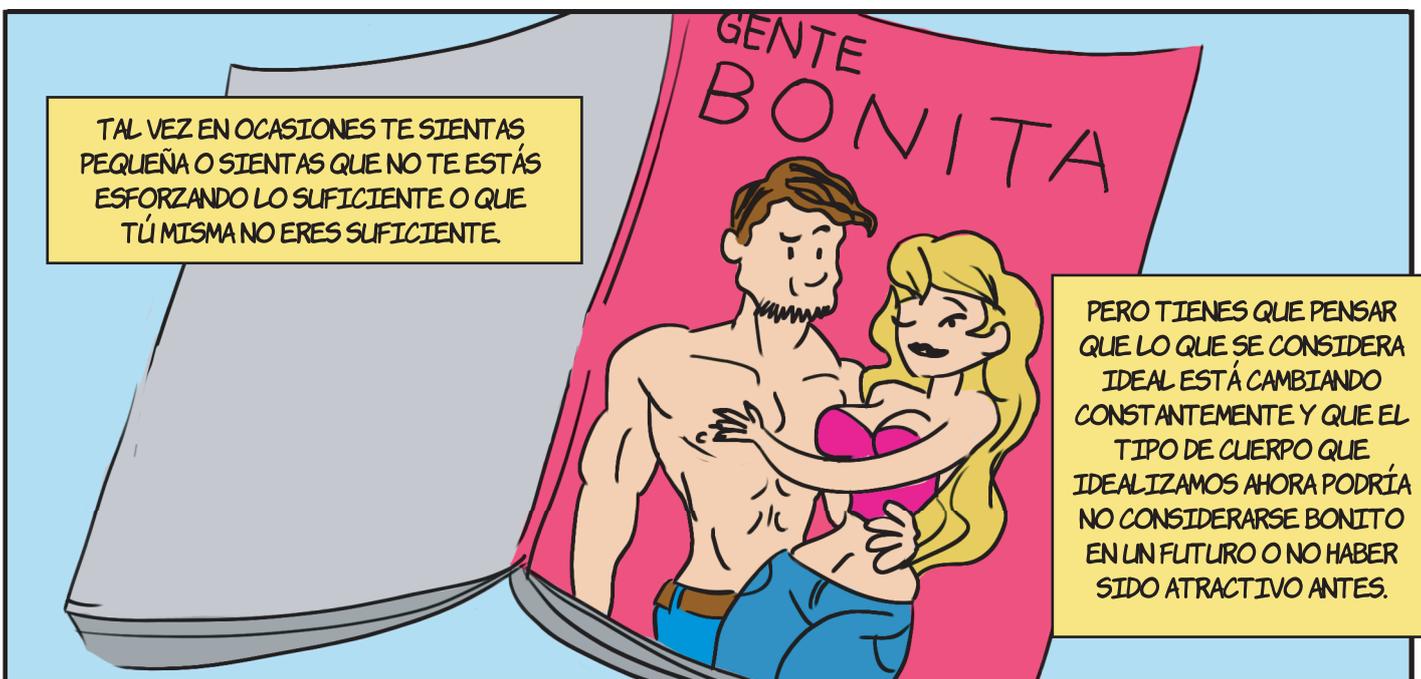


LA IMAGEN CORPORAL ES LO QUE PIENSAS SOBRE CÓMO LUCE TU CUERPO Y CÓMO LO COMPARAS CON OTROS CUERPOS QUE VES EN LA CALLE, EN LA TELE, EN REVISTAS, EN PELIS, SERIES Y REDES SOCIALES.



DE HECHO, ES PROBABLE QUE VEAS EL MISMO TIPO DE CUERPO EN TODAS PARTES. ¿NO CIERTO?

ESTO PUEDE LLEVARTE A PENSAR QUE SOLO HAY UN TIPO DE CUERPO ACEPTABLE PARA MUJERES Y HOMBRES Y HACER QUE CONSTANTEMENTE TE COMPARES CON ELLOS.

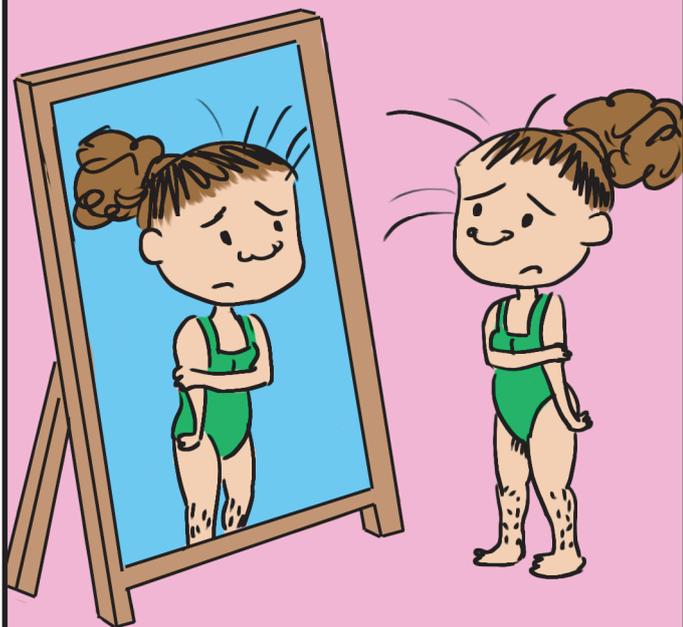


TAL VEZ EN OCASIONES TE SIENTAS PEQUEÑA O SIENTAS QUE NO TE ESTÁS ESFORZANDO LO SUFICIENTE O QUE TÚ MISMA NO ERES SUFICIENTE.

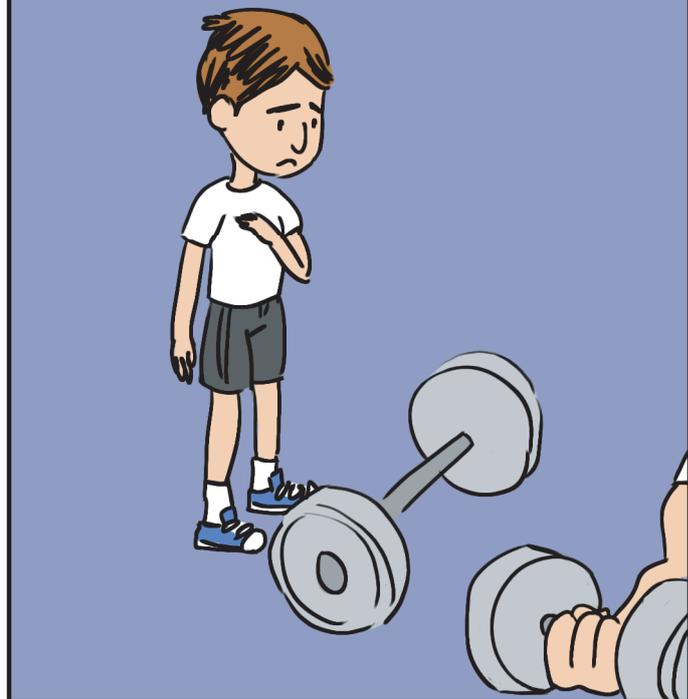
PERO TIENES QUE PENSAR QUE LO QUE SE CONSIDERA IDEAL ESTÁ CAMBIANDO CONSTANTEMENTE Y QUE EL TIPO DE CUERPO QUE IDEALIZAMOS AHORA PODRÍA NO CONSIDERARSE BONITO EN UN FUTURO O NO HABER SIDO ATRACTIVO ANTES.

LOS ESTÁNDARES CAMBIAN
CONSTANTEMENTE.

¡SIEMPRE HACIA IDEALES QUE SON
INALCANZABLES!



EL TEMA DE LA IMAGEN CORPORAL
AFECTA A HOMBRES Y MUJERES POR
IGUAL, PERO PARA ELLOS NO ES
ACEPTABLE HABLAR SOBRE ESO Y ES
MUY INJUSTO.



HAY TANTA PRESIÓN PARA QUE SEAN
FUERTES, QUE MUCHOS ADOLESCENTES
VAN AL GIMNASIO CADA VEZ MÁS
JÓVENES Y NO SIEMPRE ESCOGEN
EJERCICIOS ADECUADOS, NO LOS
REALIZAN DE MANERA CORRECTA Y
PUEDEN SOBRE ESFORZARSE Y
LASTIMAR SU CUERPO



RECUERDA QUE TU
SALUD ES MÁS IMPORTANTE
QUE TU APARIENCIA FÍSICA.
YA HABRÁ TIEMPO PARA CARGAR
PESAS.

¡EJERCITAR TU
MENTE TAMBIEN ES
IMPORTANTE!



HAY UN MONTÓN DE COSAS QUE AFECTAN NUESTRA IMAGEN CORPORAL. NUESTRO PESO, NUESTRO CABELLO, NUESTRA PIEL, NUESTRA ROPA, NUESTRO GÉNERO.

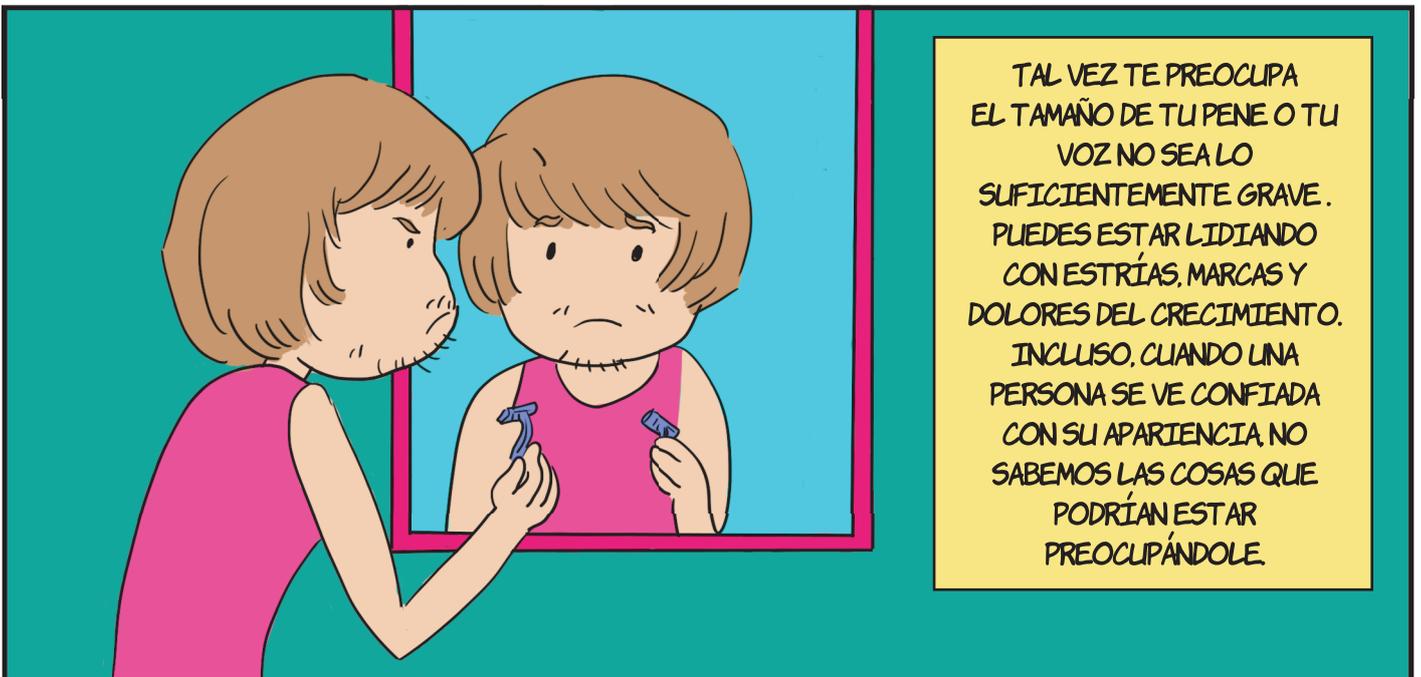


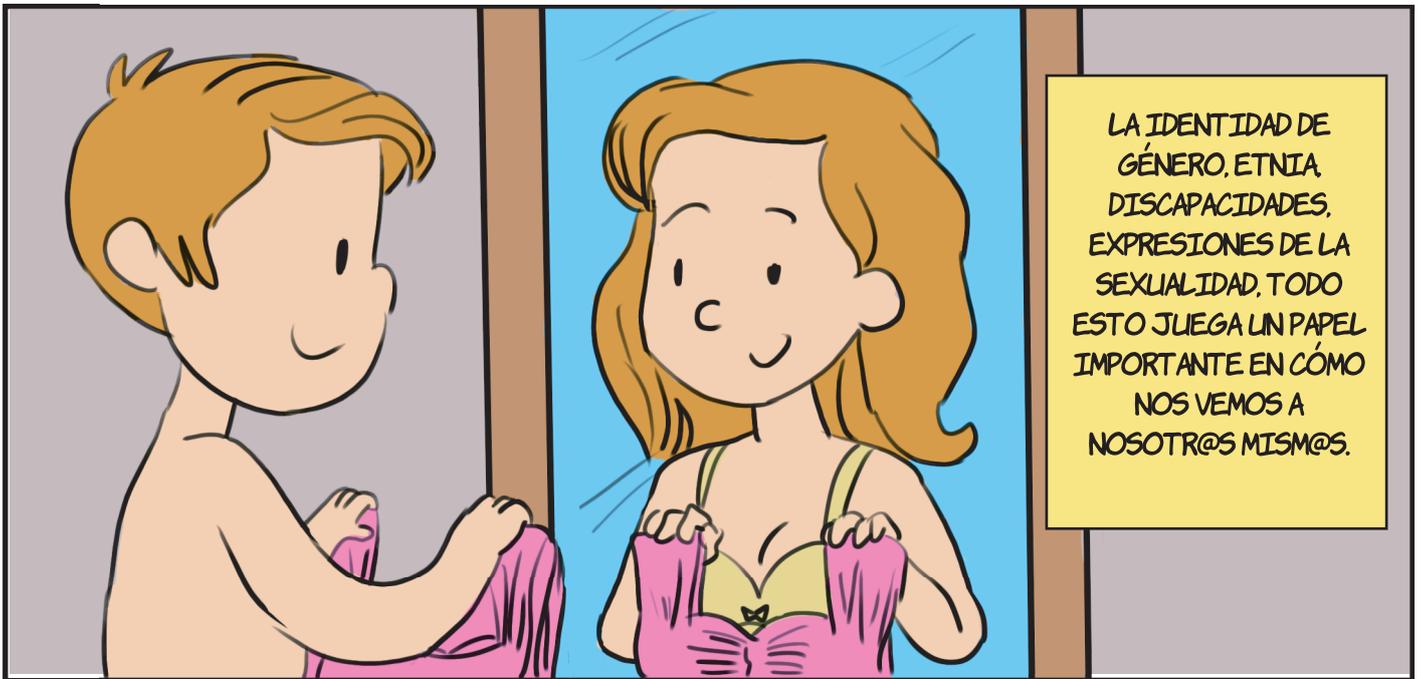
¡SON DEMASIADAS LAS COSAS QUE NOS PREOCLIPAN!

A VECES PIENSAS QUE TUS PECHOS NO ESTÁN CRECIENDO LO SUFICIENTEMENTE RÁPIDO O SON MUY PEQUEÑOS O SON DEMASIADO GRANDES Y TE HACEN SENTIR INCÓMODA.



TAL VEZ TE PREOCLIPA EL TAMAÑO DE TU PENE O TU VOZ NO SEA LO SUFICIENTEMENTE GRAVE. PUEDES ESTAR LIDIANDO CON ESTRÍAS, MARCAS Y DOLORES DEL CRECIMIENTO. INCLUSO, CUANDO UNA PERSONA SE VE CONFIADA CON SU APARIENCIA, NO SABEMOS LAS COSAS QUE PODRÍAN ESTAR PREOCLIPÁNDOLE.





LA IDENTIDAD DE GÉNERO, ETNIA, DISCAPACIDADES, EXPRESIONES DE LA SEXUALIDAD, TODO ESTO JUEGA UN PAPEL IMPORTANTE EN CÓMO NOS VEMOS A NOSOTR@S MISM@S.

¡AH! PERO A VECES A TODOS Y TODAS NOS GUSTARÍA CAMBIAR ALGO DE NUESTRA APARIENCIA.

ENTONCES, JUZGAMOS A NUESTROS CUERPOS CON DUREZA Y NOS SENTIMOS MAL CON NOSOTR@S MISM@S Y ESTO AFECTA NUESTRA AUTOESTIMA.



SIN EMBARGO... ¡LA VARIEDAD ES LO ÚNICO INVARIABLE!

ADEMÁS, NUESTROS CUERPOS SON INCREÍBLES Y PUEDEN HACER COSAS IMPRESIONANTES.

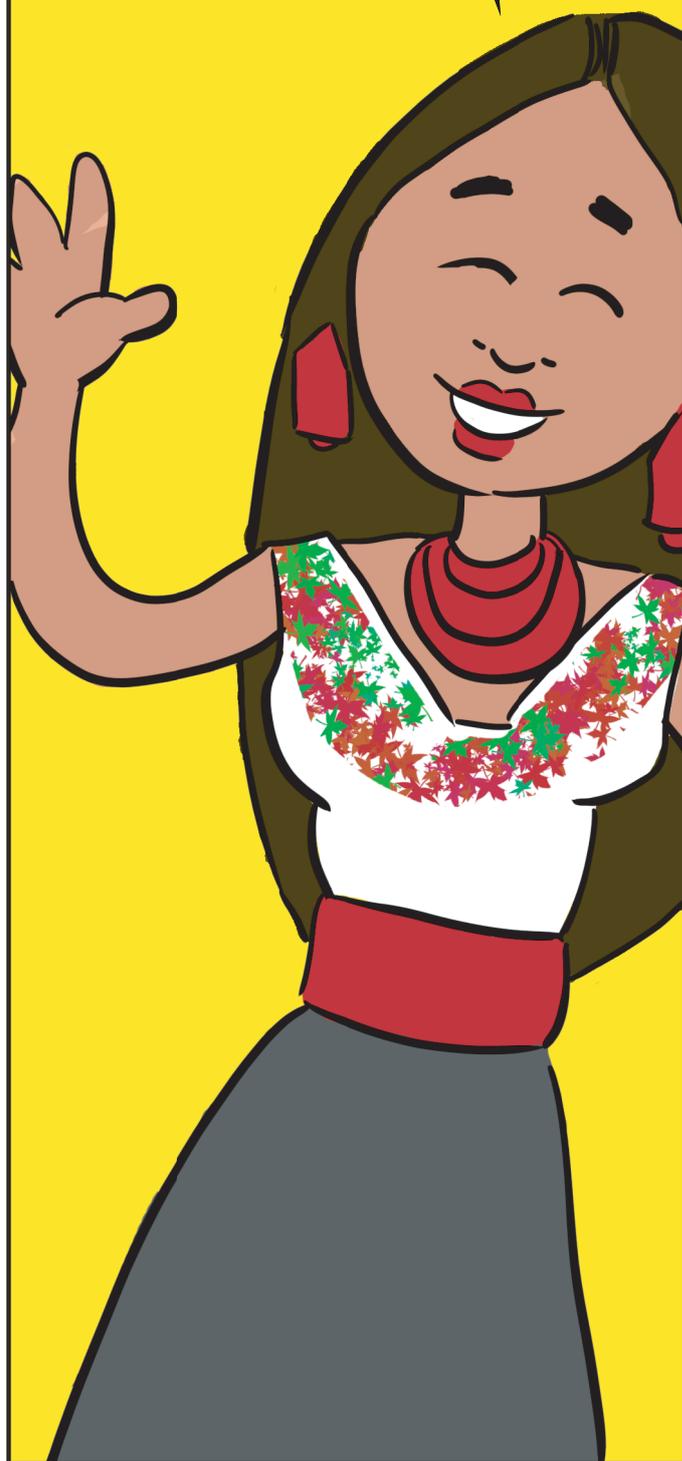
LOGRAR HAZAÑAS QUE REQUIEREN GRAN FUERZA. CREAR UN PEQUEÑO SER HUMANO. PRACTICAR UN DEPORTE. HACER MÚSICA. CREAR ARTE. ¡Y MUCHO MÁS!

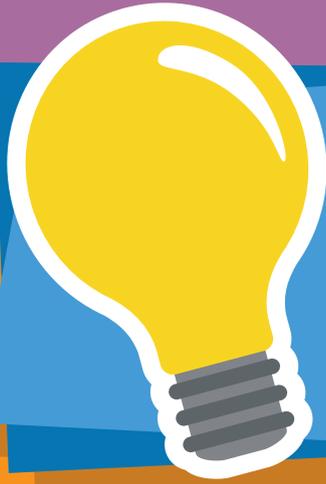
Y RECUERDEN ALGO.
¡USEN LA ROPA QUE LES
GUSTE, HAGAN LO QUE LES
LLENE DE ALEGRÍA Y
ACEPTEN SUS CUERPOS
COMO SON!
¡ÁMENSE MUCHO A SÍ MISMO
Y A LOS DEMÁS!



TOTAL ¡DEBAJO
DE LA PIEL, TODOS
SOMOS ESQUELETOS!
JA, JA, JA

¡HASTA LA PRÓXIMA!





SABÍAS QUE...

La autoestima se basa en la percepción y valoración que una persona tiene de sí misma. Lo que piensa y siente sobre su apariencia física, cualidades, logros, valores y otros, ayuda a mantener una salud mental equilibrada.

La autoaceptación es el reconocimiento de las cualidades, capacidades y valores positivos y de las limitaciones que una persona tiene. Es aceptarse como cada uno/a es.

educa

amaze

Advocates
for Youth
Young. Powerful. Taking Over.



GRUPO
MONO
COMICS

Sexualidad
Sin Misterios

