



**Valor y  
respeto de  
nuestro  
cuerpo**

## **1. PRETENDEMOS**

Valoramos y respetamos nuestro cuerpo como regalo sagrado recibido de Dios.

## **2. PROVOCACIÓN**

- Leer el siguiente hecho:

### **Alejandra Guzmán y la lucha por su salud**

Con la operación a la que se sometió, la intérprete suma 22 en siete años, a causa una infección provocada cuando Valentina de Albornoz le practicó un tratamiento estético para mejorar la apariencia de los glúteos:

- Abril 2012. Después de un mes hospitalizada, Guzmán recibe el alta médica, pero se informa que deberá esperar tres meses para regresar a los escenarios. "Hoy aprendí a cuidarme más, a ser una mejor persona, a cuidar mi cuerpo, a escucharlo, pero sobre todo a tener paciencia", declaró.

- Marzo 2014. Durante un show en el Auditorio Nacional, dice emocionada al público "le pedí mucho a Dios estar aquí. 18 operaciones y una cadera de titanio ¡y aquí estamos!"

- Agosto 2014. Para ese mes ya registra su operación número 19, como ella misma lo explica en otro show. "Quiero confesarles una cosa que nadie



sabe: hace un mes exactamente me operaron de nuevo, por vez 19... Quiero que termine este año porque ha sido un año muy difícil para mí; creo que tengo mucha suerte de contarlo, de estar viva, de darme cuenta de que mi cuerpo es muy fuerte".

- Para el diálogo

¿Este caso te parece conocido? ¿sabes de otros casos similares? qué piensas al respecto.

¿Crees importante cuidar el cuerpo? ¿Por qué?

En la sociedad actual muchos jóvenes, sobre todo mujeres, dicen que pueden hacer con su cuerpo lo que quieran... ¿Estás de acuerdo con esta afirmación?

### 3. PROFUNDIZAMOS

La adolescencia está caracterizada por una serie de cambios intensos tanto en lo físico como en lo psicológico.



Los cambios fisiológicos suelen iniciarse primero en las niñas. Es natural que existan también diferencias individuales de persona a persona; esto es natural y no debe ser motivo de preocupación o vergüenza en la adolescencia.

Este proceso no siempre es bien asumido: Las chicas tienden a compararse entre ellas, o peor aún, a rechazar los cambios que les van sucediendo porque se les hace difícil asumirlos y aún más porque el desarrollo no es uniforme en todos: unos comienzan antes, otros después.

Dentro de estos cambios surgen también tendencias de desvalorización por el bajo nivel de autoestima, por ello es frecuente, sobre todo entre las chicas, enfermedades como la anorexia o la bulimia, para verse delgadas a cualquier precio y no ser objeto de la burla del grupo.

O la tendencia de tantas personas jóvenes y adultas, de someterse excesivamente a cirugías plásticas para mejorar el cuerpo. Diversos personajes van recurriendo a estas transformaciones, incluso a riesgo de su salud o de terminar deformados. Recordemos el rostro de



Michael Jackson, también las Barbies o Kent humanos y tantos otros.

Es el caso de la cantante Alejandra Guzmán.

Otra falta de cuidado y respeto del cuerpo son los embarazos no deseados en la adolescencia; representa un peligro latente, por querer experimentar una sexualidad intensa sin ninguna responsabilidad ni vínculo real con la otra persona. Muchas veces por el uso indiscriminado de las redes sociales las adolescentes son captadas e introducidas a mafias de trata de personas (explotación sexual) o envueltas en redes de pornografía, para satisfacer esa curiosidad indebida y morbosa sobre el cuerpo humano. Se banalizan y convierten en negocio relaciones que deben darse en la intimidad y seguridad de un amor maduro.

Es de vital importancia educarse en la aceptación de la propia identidad femenina o masculina y en el respeto mutuo entre varones y mujeres. Además, se requiere aceptar nuestro cuerpo, así como la genética de nuestros ancestros nos lo ha dado, con sus cambios físicos propios de la adolescencia.

Por el cuerpo nos expresamos, nos comunicamos. Somos nuestro cuerpo; por él somos parte de este mundo creado, aunque nuestra interioridad nos lleva más allá: trascendemos. Por eso el cuerpo humano, más que toda la creación tiene algo de sagrado.

El cuerpo que tenemos es nuestro, pero no podemos hacer cualquier cosa con él: es "regalo de Dios", es 'sagrado' por ser "templo de Dios"; él nos lo dio como es y nadie tiene derecho ni siquiera a mirarlo con malas intenciones ni tocarlo de manera indebida.

De ahí la necesidad de cuidar nuestro cuerpo, protegerlo de toda invasión o violación, valorarlo y respetarlo. ¿De qué manera?

- Practicando algún deporte o danza
- Comer adecuadamente y con moderación
- Cuidar tus pensamientos, siendo siempre positivo
- Vivir siempre aprendiendo, porque la ignorancia es causa de muchos males
- Tener buenas amistades, que te respeten



## 4. INTERIORIZAMOS

Lee esta oración y subraya las expresiones con las que más te identificas.

Gracias, Señor, porque con tus manos de alfarero me has formado;  
me has ido tejiendo desde el seno de mi madre.  
Gracias por los ojos que me permiten contemplar tantas maravillas,  
por mis manos, porque puedo tocar la textura de las cosas,  
y por los oídos que me permiten percibir mil sonidos y palabras.  
Gracias por mis pies, por mis piernas porque puedo caminar y correr,  
por mis manos que me permiten hacer tantas cosas y también acariciar y ....  
Gracias porque pusiste pensamiento en mi mente y amor en mi corazón;  
gracias por este conjunto que soy yo, tu hijo/hija.  
Por mi cuerpo soy parte de este mundo maravilloso,  
soy parte del universo y sus galaxias;  
mi cuerpo es un microcosmos maravilloso y con alma,  
capaz de comunicarme y hablar, y sonreír.  
No me dejes, Alfarero, sigue formándome,  
sigue tejiéndome, hasta que logres en mí tu obra maestra.

## 5. PROYECCIÓN

Piensa cómo puedes cuidar mejor tu cuerpo y así demostrar tu gratitud a Dios, luego responde:

- ¿Por qué motivos crees que debemos respetar y valorar nuestro cuerpo?
- ¿Has maltratado alguna vez tu cuerpo? ¿Qué razones te han llevado a ello?
- Escribe lo que harás en adelante para cuidar, valorar y respetar mejor tu cuerpo

## 6. PARA RECORDAR

Nuestro cuerpo es "templo de Dios". Debemos cuidarlo

- Como regalo de Dios, porque somos su creación.
- Aceptarnos como somos, cuidarlo y buscar lo mejor para nuestro cuerpo, para estar sanos y activos.
- No permitir que nadie maltrate, viole o atente contra nuestro cuerpo por ningún motivo.