

Profesora: Cenci Marisol

División: 4 2da

Materia: Salud y Adolescencia

Medio de contacto: whatsapp (223- 4479113) email (marisol_cenci@hotmail.com)

Trabajo práctico 10

Las prácticas saludables en la adolescencia

Aclaración: Este trabajo se realizará de manera individual. Consta de actividades, pero todas pertenecen al mismo trabajo.

Actividad 1: Acerca de las practicas saludables

Responde de manera escrita las siguientes preguntas utilizando diversas fuentes de referencia, como internet, libros, etc.

1- ¿Qué es una práctica saludable?

2- Somos seres biológicos, psicológicos y sociales. Las prácticas saludables ayudan a que estemos equilibrados en las tres esferas mencionadas. A continuación leerás una lista de prácticas saludables. Deberás describir y escribir de que manera ayudan a conservar nuestra salud:

- Higiene
- Actividad Física
- Buena Alimentación.
- Vínculos sanos.

3- ¿Como veras la ultima oración de la lista incluye vínculos sanos como practica saludable, qué opinas al respecto? **Aclaración: en muchas respuestas en las cuales les pido que opinen sobre algún tema responden no opino nada. Ejercitar la reflexión y las opiniones fundamentadas también son parte de las prácticas saludables y del objetivo de esta materia.**

Actividad 2: Noviazgo sin violencia

Introducción a la Consigna: Considerando que las practicas saludables incluyen muchos aspectos, reflexionar sobre los noviazgos sin violencia resulta necesario. Si bien existen casos de violencia de mujeres hacia hombres, la estadística nos muestra que por amplia mayoría la violencia es ejercida de hombres hacia mujeres, muchas veces terminando en femicidios.

Consigna: Mira el siguiente video, luego lee la nota periodística y después observa la imagen. Al terminar responde las preguntas que se encuentran al final

1-

<https://www.youtube.com/watch?v=xxCdpxvUmS0&t=68s>

2-

Los celos en tiempos de celulares: el amor no debería rendir cuentas

Los noviazgos violentos muchas veces comienzan en la adolescencia y dejan huellas en los mensajes de WhatsApp: "¿Dónde estás?", "¿Con quién estás?", "Cómo estás vestida?" Especialistas en género, educación y lectores de RED/ACCIÓN nos cuentan sobre los vínculos entre los jóvenes y cómo las redes sociales y aplicaciones pueden transformarse en herramientas de control.

Esta nota fue realizada junto a la Iniciativa Spotlight, una alianza de Naciones Unidas y la Unión Europea para eliminar la violencia contra niñas y mujeres en todo el mundo.

"Mi relación violenta fue durante la secundaria, cuando los celos son protagonistas plenos". "Me sentí violada porque me hackeó mis redes. No se lo perdoné". "Me exigía que le dijera dónde iba todo el tiempo: '¡Un mensaje no te cuesta nada!'".

Algunos de los testimonios que nos llegaron a través de la consulta que lanzamos entre nuestra comunidad de Instagram, hace poco más de un mes, para hablar de la violencia en los noviazgos, echaron luz respecto a una de las formas más usuales de control de estos tiempos: las redes y los teléfonos inteligentes.

Según el informe "Rompiendo moldes: transformar imaginarios y normas sociales para eliminar la violencia contra las mujeres", realizado por Oxfam en 2018 en América Latina y el Caribe:

- El 80% de los y las jóvenes afirma que sus amigos varones revisan el celular de sus parejas.
- Seis de cada 10 hombres de 15 a 19 años en América Latina piensan que celar es una demostración de amor.
- El 86% de los y las jóvenes indica que sus amigos y amigas creen que es mejor no meterse en las peleas de pareja.

- El 84% de las mujeres de entre 15 y 19 años piensa que revisar el celular de la pareja no es violencia.
- El 59% de los hombres de 20-25 años cree que no es violencia decirle a la pareja qué ropa debe usar.

“Comenzó a no dejarme hablar con mis compañeros de curso. Se ponía celoso y no me dejaba que los mire, literalmente. Llegó un punto en que yo entraba al colegio, me sentaba y miraba para abajo. Estaba todo el día mirando al piso y después volvía a mi casa con dolor de cuello —recordaba Nazarena, una de las lectoras que nos escribió y quiso compartir sus vivencias para alertar a otras personas que estén atravesando situaciones similares—. Si tardaba dos minutos en responderle un mensaje me pedía que le mandara fotos de donde estaba”.

Su primera experiencia de violencia y celos compulsivos llegó de la mano de su primer novio, a los 14 años de los dos. Ella y Matías eran compañeros de colegio, iban al mismo curso. Los celos aparecieron apenas empezó la relación.

Si él la veía online en WhatsApp le exigía que le mostrara con quién chateaba: “Con quién hablás, mandame capturas”. Después le pidió la contraseña de Facebook. Le leía las conversaciones con sus amigas, la seguía en la calle, la controlaba compulsivamente pidiéndole fotos para saber dónde estaba, todo el tiempo. “Estaba enfermo”, reflexiona ella cinco años después de aquella experiencia.

Esa relación duró dos años. De todos modos, debieron interferir su madre, sus profesores de colegio y hasta el rector para que se diera cuenta de que ese vínculo no era sano. Necesitó ayuda para salir.

La de Nazarena no es una historia aislada. Basta recordar lo que las lectoras y lectores — de las mil personas que respondieron, prácticamente todas fueron mujeres— contestaron a las preguntas que hicimos sobre situaciones violentas en las relaciones amorosas para trazar un mapa de situación:

- 421 marcaron que su pareja las o los hizo sentir culpable.
- 335 dijeron que su pareja las o los ridiculizó o hizo sentir inferior.
- 286 aseguraron que su pareja quería saber todo el tiempo dónde estaba o qué hacía.
- 274 personas dijeron que su pareja les había revisado el celular.
- 245 respondieron que su pareja les cuestionó la forma en la que se vestían.
- 178 respondieron que su pareja les limitó el contacto con sus amigas y amigos.
- 89 sufrieron algún tipo de violencia física.

“Este tipo de conductas [violentas] están tan naturalizadas que creo que es muy difícil, muchas veces, darte cuenta. Sobre todo cuando una es la protagonista. Por ahí la gente que está afuera lo está viendo y vos que estás adentro no te das cuenta que estás siendo sometida”, dice la socióloga y politóloga Lucía Martelotte, quien fue directora ejecutiva adjunta del Equipo Latinoamericano de Justicia y Género (ELA) y ahora integra el equipo de ONU Mujeres, desde donde trabaja con la Iniciativa Spotlight.



Responde:

- 1- Define violencia.
- 2- ¿Qué diferencia existe entre violencia psicológica y violencia física?
- 3- ¿Crees que las redes y los celulares en los noviazgos adolescentes, son una herramienta por la cual se puede ejercer violencia? ¿Cómo? ¿Por qué?
- 4-¿De qué manera crees que puedes ayudar a algún amigo o amiga que está pasando por esta situación?
- 5- Los celos compulsivos son una de las tantas manifestaciones de la violencia ¿qué otras manifestaciones puedes nombrar?