

EMAKUMEA: txarto sentitzen bazara eta zergatia zein den ez badakizu, guretzat asmatu zuten moduan bizi nahi ez baduzu, edo asebeterik izanagatik ere, hobeto egon nahi baduzu...



GOGORATU: gure buru-osasuna baldintzatzen dutenak gehiago dira jaso dugun heziketa, gizarte-baloreen eta arauen barneratzea, gure esperientziak bizitzeko eta integratzeko modua, geure buruarekin eta gainerakoekin ditugun jarrerak, edota betetzen ditugun rolak eta emakumeoi jartzen zaizkigun trabak eta presioak, eta ez hainbeste gure biologiaren ezaugarriak.

NOLA HOBETU EGOERA EMOZIONALA?

✚ Txarto sentitu aurretik zaindu behar duzu zeure burua, eta besteei, zu zaintzen utzi. Gorde itzazu denbora tarteak atsedenerako, erlaxerako, gozatzeko, gustuko dituzun gauzak egiteko. Pentsa ezazu: Zer nahi dut? Zelan sentitzen naiz? Zer behar dut?

✚ Gorputza onartzea, disfrutatzea eta balioestea beharrezkoa duzu ondo sentitzeko. Ez begiratu hainbeste itxura fisikoari, eta eduki jarrera kritikoa gure balioa itxura fisikoaren arabera dela behin eta berriro dioten mezuekin. Zeure buruaren gustukoa izan behar duzu, eta egiten duzunarekin gozatu.

✚ Sexualitatea bizitzeko, sentitzeko eta adierazteko modu asko dago. Zuk zeurea daukazu, eta zeure gorputza ezagutzeko, disfrutatzeke eta sentitzeko eskubidea duzu, nahi duzuna eta behar duzuna eskatzekoa, nahi ez duzunari EZETZ ESATEKO eskubidea, begirunez tratatua izateko exijitzekoa, eta indarkeriarik ez jasateko eskubidea. Garrantzitsua da informatuta egotea, mitoak eta aurreiritziak alde batera uztea, sexualitateaz hitz egitea, desioez eta zalantzez. Ez dugu utzi behar geure sexualitatea ugalketarekin eta plazer ezarekin lotuta egon dadin.

✚ Beharrezkoa da mugak jartzen hastea, familiako erantzukizun guztiak ez geureganatzea, ezadostasunak adieraztea; errudun sentitu gabe, EZETZ esaten ikasi behar dugu.

✚ Sentimenduak, kezkek eta nahiak partekatzeak indartsuago sentitzen eta beste aukera batzuk aurkitzen lagunduko digu. Estimulatzen gaituzten pertsonetikiko harremanak edukiz gero, lagungarri izango zaizkigu geure garapenean, eta maitatuak eta baloratuak sentiaraziko gaituzte.

Zenbateraino maite duzu zeure burua?

Emakumea, zeure egoera emozionala hobe dezakezu



AMOREBIETA-ETXANOKO UDALA
Gizarte Ongizate Salla
Departamento de Bienestar Social

Egin apustu zeure osasunaren alde!