

Explorando la sexualidad
Mapa #8

Cuerpos diversos



Colaboración especial
con Nallely Ruiz "Puka"

Índice

Cuerpos de tallas grandes_____3

Cuerpos de tallas chicas_____7

La estatura_____9

**Cuerpos en situación de
discapacidad o diversidad funcional**_____11

¡Cabellos hermosos!_____13

Historias en la piel_____17

Los cuerpos

En nuestra sociedad hay creencias sobre cómo es un “cuerpo ideal”, lo que le hace daño a muchas personas que no encajan dentro de estas. Afectando el autoestima y el amor propio.



Por esto, es importante visibilizar que hay cuerpos de muchas formas, tamaños y colores y que todos son válidos, hermosos y merecen respeto!

Cuerpos de tallas grandes

Estereotipos

Los estereotipos de belleza a menudo han excluido a las personas con cuerpo grandes, etiquetándolas como poco estéticos y menos saludables.

Esto ha generado múltiples violencias como la discriminación.

Sin embargo, en los últimos tiempos, hemos comenzado a ver y valorar más los cuerpos de tallas grandes.



Salud

Se asocia a los cuerpos grandes con la mala salud, pereza y hasta fealdad,

¡Lo cual es una gran mentira!

Cuidar el peso por salud es importante, pero no se puede determinar la salud de alguien solo por su apariencia.

Personas con cuerpos grandes pueden ser excelentes deportistas y gozar de excelente salud.



Nuestro peso no define quiénes somos; la forma de nuestro cuerpo no determina nuestras habilidades ni emociones.

Genética

Algunas personas tienen cuerpos grandes debido a condiciones de salud, medicamentos, depresión o genética, no necesariamente por hábitos alimenticios o ejercicio.

Es importante hacerse chequeos anuales para detectar cualquier enfermedad o problema de salud a tiempo.



Por eso, sin importar de qué tamaño es nuestro cuerpo o cuánto pesa...

¡Valoremos nuestro cuerpo!



Es preocupante cómo la sociedad, los medios y las redes sociales nos muestran un “cuerpo perfecto” irreal, que a veces nos lleva a hacer dietas dañinas que no funcionan y afectan nuestra salud.

Es importante valorar y aceptar nuestros cuerpos con amor, sin dejarnos afectar por opiniones ajenas que no conocen nuestra realidad física y emocional.



Y si tú eres de esas personas que hacen comentarios sobre el cuerpo y la apariencia de las demás, te tenemos una gran invitación...



Piensa si esa persona puede solucionar aquello que le vas a decir en los próximos 3 minutos.*

- ¿Tiene una mancha de pintura en la cara?
¿Lo puede solucionar en 3 minutos?
-¡Sí, entonces dale tu comentario!
- ¿Aparentemente ha subido o bajado de peso?
¿Lo puede solucionar en 3 minutos?
-¡No, seguramente ya lo notó y tu comentario está de más!

*Es una fórmula que inventó [@fatpandora](#) y nos encanta pues nos invita a tratar a las demás personas con empatía.

¡Cuidemos y amemos nuestro cuerpo!

Hagamos actividad física y comamos bien por salud, no por presiones de cuerpos “perfectos” de redes sociales o televisión.

Los cuerpos y sus formas son tan diversos como la misma naturaleza.



Cuando aprendamos a amar y aceptar nuestro cuerpo, valorando su singularidad y libertad para cambiar si así lo deseamos, descubriremos su maravilla sin preocuparnos por opiniones externas.

Cuerpos de tallas chicas

Estereotipos

Nos hacen creer que ser delgado es igual a ser saludable o atractiva. O por el contrario, que es igual a verse como alguien enferma.

Afectando, de igual manera, el autoestima y bienestar de las personas.



Salud

No siempre significa buena salud, algunas personas son delgadas y les cuesta trabajo subir de peso por alguna condición médica, psicológica, o genética.

Sin importar el tamaño y la forma de tu cuerpo, lo ideal es realizarse un chequeo médico constante.

Ideales de belleza

Para alcanzar ciertos ideales de belleza, algunas personas recurren a cirugías plásticas, ejercicios intensos o suplementos.

Lo más importante es que sea por tu propia voluntad y no por presión externa o ideales de belleza inalcanzables. Es fundamental consultar con personal médico para evitar poner en riesgo tu salud.



La estatura

La estatura puede ser muy importante para algunas personas por los estándares de belleza, afectando su autoestima y bienestar, mientras que para otras puede no tener tanta relevancia en su día a día.



En la estatura de cada persona influyen varios factores como su genética, su alimentación y su actividad física antes de la adultez, es decir, si hace algún tipo de deporte que implica mucho esfuerzo físico en la infancia o adolescencia, puede influir en el desarrollo de músculos y huesos.



¿De dónde vienes?



También se dice que influye el lugar donde hemos nacido, esto por factores ambientales y de alimentación.

Aunque tiene que ver también con los genes de cada etnia o pueblo; las mezclas que hubo en esos territorios y a la final, nuestra estatura también cuenta la historia de nuestro linaje ancestral, así como el color de piel, por ejemplo.



¿Los hombres siempre son más altos?

Algunas culturas creen que los hombres son más altos que las mujeres, pero esto no es siempre cierto.



Los estereotipos de belleza pueden afectar la autoestima de quienes no encajan en estas expectativas. Es crucial valorar la diversidad de estaturas sin que determine nuestro valor como personas.

Cuerpos en situación de discapacidad o diversidad funcional

El término correcto es "Personas con Discapacidad" o "Personas en Situación de Discapacidad". Además, se ha propuesto el concepto alternativo de "Diversidad Funcional", que enfatiza las diferentes capacidades de cada individuo.

Esta perspectiva busca gestionar las habilidades de manera que no generen exclusión ni discriminación en la sociedad.

Cada persona es única y se identifica de formas diferentes debido a sus propias realidades y contextos.

En nuestra sociedad, todavía no hay un buen plan para cubrir todas las necesidades de este grupo de personas.



Es importante no llamar a las personas "discapacitadas" porque esto sugiere que la discapacidad define quiénes son.

En realidad, la discapacidad es una condición que puede superarse si eliminamos las barreras que impiden a cada persona utilizar sus capacidades al máximo.



Usar el lenguaje adecuado es crucial porque puede incluir a todos o, si no lo hacemos, podemos terminar discriminando sin querer.



Barreras como dificultades en acceso a servicios de salud, falta de material en braille y problemas de accesibilidad para sillas de ruedas, entre otros. También pueden ser prejuicios, discriminación, desconocimiento de sus capacidades y necesidades.



Las discapacidades pueden ser físicas, psíquicas, psicológicas, intelectuales, sensoriales, etc. y responde a una diversidad propia de la humanidad, pues no todas las situaciones bajo las que nos desarrollamos las personas son iguales.

Lo importante es recordar que todas las personas merecen respeto y que sus derechos se defiendan.

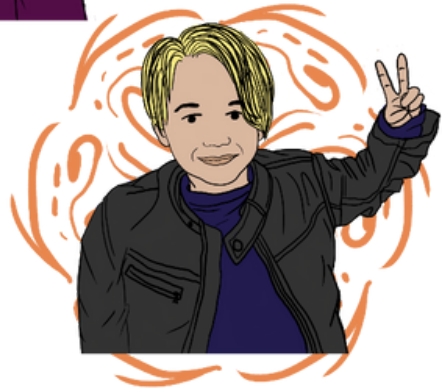
¡Cabellos hermosos!

❁ ¿Cabello corto o largo?

Es común escuchar que "las chicas tienen el pelo largo y los chicos el pelo corto" Pero no siempre es así.

El largo del cabello no define tu género. Jugar con diferentes estilos de llevar el pelo puede ser una forma de expresar la identidad.

¡A experimentar!



❁ Crespo - Afro - Liso

Si tenemos el cabello crespo, afro o liso depende de tres factores:

- Tus genes.
- La forma del orificio de los folículos pilosos, ósea, los huequitos por donde salen los pelos deciden si el pelo se encrespa o no.
- La queratina que se produce de manera natural.

❁ ¿Cabello profesional?

Culturalmente hay una percepción errónea de que el cabello liso es más bonito, y que, además, es más profesional llevar el cabello así.

Estas son creencias que vienen desde la colonia, y que se quedaron, pero, ¿cómo un estilo de pelo va a ser más profesional que otro si así es como sale de tu cabeza?



El cabello natural se ve hermoso, y si decides tener tu pelo en su forma natural, no te hace menos profesional. Tu cabello no afecta tus habilidades.



Cabello de todos los colores

Experimentar con los colores puede ser una forma de explorar tus gustos e tu identidad.

Las canas suelen asociarse con la vejez, pero en realidad pueden aparecer en personas jóvenes debido a factores genéticos o estrés.



Hoy en día, más jóvenes eligen mostrar sus canas y las integran a su estilo personal.

Dreads y trenzas

“Los Dreads están llenos de piojos y son sucios.”

¡Es un mito!



Las rastas o dreadlocks necesitan cuidados e higiene intensivos, a menudo más que otros estilos de peinado

Trenzar el pelo es una expresión cultural y personal que muchas personas encuentran hermosa y disfrutan usar.

Encalvecer

Tiene que ver con la reacción a la testosterona en los folículos pilosos.



Hay genes que predisponen a encalvecer.

Puede ser hereditaria o causada por factores como la alopecia, el estrés o medicamentos. Cualquier persona puede experimentarla, sin importar su género. Algunas optan por usar pelucas, otras no.

Identidad y cabello

Controlar cómo llevar el cabello ha sido, y en ciertos espacios sigue siendo, una forma de represión y método de control.

También hay algunas personas que usan su cabello como herramienta en la lucha por reconocer identidades.

El cabello forma parte de nuestra identidad.

Ningún cabello es mejor o peor que otro. Simplemente es parte de la diversidad. diversas



Historias en la piel

✿ Vitíligo

El vitíligo causa zonas claras en la piel debido a que el sistema inmunológico ataca las células que producen melanina, en una condición autoinmune.



Generalmente, se observan primero en las partes más expuestas al sol, como las manos, los pies, los brazos, el rostro y los labios. Pero también es común verlas alrededor del ombligo, las axilas e ingles, zona genital y rectal.



No se transmite y a cualquier persona puede darle

✿ “Manchas”

El melasma, o “manchas”, aparece en la cara debido al sol y es más común en personas con piel oscura. Ciertas sustancias como cítricos también pueden causarlas.

✿ Pecas

Las pecas son manchas de pigmentación que aparecen en áreas expuestas al sol como la cara, el pecho y los brazos, pero pueden salir en todo el cuerpo. Suelen ser marrones, rojizas o negras y pueden cambiar con el tiempo.

✿ Estrías

Las estrías aparecen cuando la piel se estira rápidamente, especialmente al subir o bajar de peso rápidamente o durante el embarazo.

Al principio, pueden ser de color oscuro, rojizo o morado, pero con el tiempo se aclara su color.



✿ Lunares

Los lunares pueden ser de diferentes colores, tamaños y formas, y pueden estar planos o sobresalientes en cualquier parte del cuerpo.

La mayoría de los lunares son inofensivos, pero si notas algún cambio o un lunar irregular, es recomendable consultar a un médico.

Tatuajes

Adornar el cuerpo con tatuaje es un asunto personal. Pueden cubrir cicatrices, decorar una parte del cuerpo que nunca te gustó o simplemente porque te gusta el diseño sobre tu piel.



Hay lugares en el mundo donde las personas son discriminadas por los tatuajes, esto no debería ser así.

Aquí te compartimos una lista con varias cuentas de Instagram que seguramente te servirán de inspiración:

@yourewelcomeclub

@kelvindavis

@bodyposipanda

@littlelizzev

@fatpandora

@aaronwheelz

@lafatshionista

@melanieceleste

@welovesizer

@paola_antonini

@happyfrodag

@fashionbellee

@beautifully_marked_

@gordasinchaqueta

@cpolimorfas



Cuerpos diversos



Texto: Leonor Elizondo Chavero y Salka Wollesen Breum.
Ilustraciones: Nallely Ruiz "Puka" Instagram:
vientoentonado



Mi Cuerpo MK



micuerpomk



micuerpomk



micuerpomk.com



Mi Cuerpo ConSentido