

MUJER: si te encuentras mal y no sabes por qué, si estás intentando vivir de una manera distinta a la que inventaron para nosotras, o si te sientes satisfecha pero quieres estar mejor,...



RECUERDA Nuestra salud mental depende más de la educación que hemos recibido, de la interiorización de los valores y normas sociales, de cómo hemos vivido e integrado nuestras experiencias, de las actitudes que tenemos hacia nosotras mismas y hacia las demás personas, al igual que de los roles que desempeñamos y de los obstáculos y presiones que existen sobre las mujeres, que de las características de nuestra biología.

¿CÓMO MEJORAR NUESTRO ESTADO EMOCIONAL?

✚ No esperes a sentirte mal para cuidarte y dejar que te cuiden. Guarda un tiempo para descansar, relajarte, para disfrutar, para hacer cosas que te gustan. Piensa: ¿Qué quiero? ¿Cómo me siento? ¿Qué necesito?

✚ Aceptar, disfrutar y valorar tu cuerpo es necesario para sentirte bien. No pongas tantas expectativas en tu aspecto físico y sé crítica con los mensajes que siguen insistiendo en que nuestro valor depende del aspecto físico. Trata de gustarte a ti misma y de disfrutar con lo que haces.

✚ Hay muchas formas de vivir, sentir y expresar la sexualidad. Tú tienes la tuya y tienes derecho a conocer tu cuerpo, a disfrutarlo y sentirlo, a pedir lo que quieres y necesitas, a DECIR NO a lo que no deseas, a tratarte con respeto y exigirlo, a no sufrir violencia. Es importante estar informada, desterrar mitos y prejuicios, hablar de la sexualidad, de tus deseos, de tus dudas. No permitas que nuestra sexualidad siga estando marcada por la reproducción y la ausencia de placer.

✚ Es necesario empezar a poner límites, a no asumir toda la responsabilidad familiar, a expresar desacuerdos; decir "NO" sin culpabilizarnos.

✚ Compartir sentimientos, preocupaciones y deseos, nos ayuda a fortalecernos y encontrar alternativas. Si nos relacionamos con personas que nos estimulan, nos ayudará a desarrollarnos y nos harán sentirnos queridas y valoradas.

¿Cuánto te quieres?

Mujer, tú puedes mejorar tu estado emocional



AMOREBIETA-ETXANOKO UDALA
Gizarte Ongizate Saila
Departamento de Bienestar Social

¡Apuesta por tu Salud!