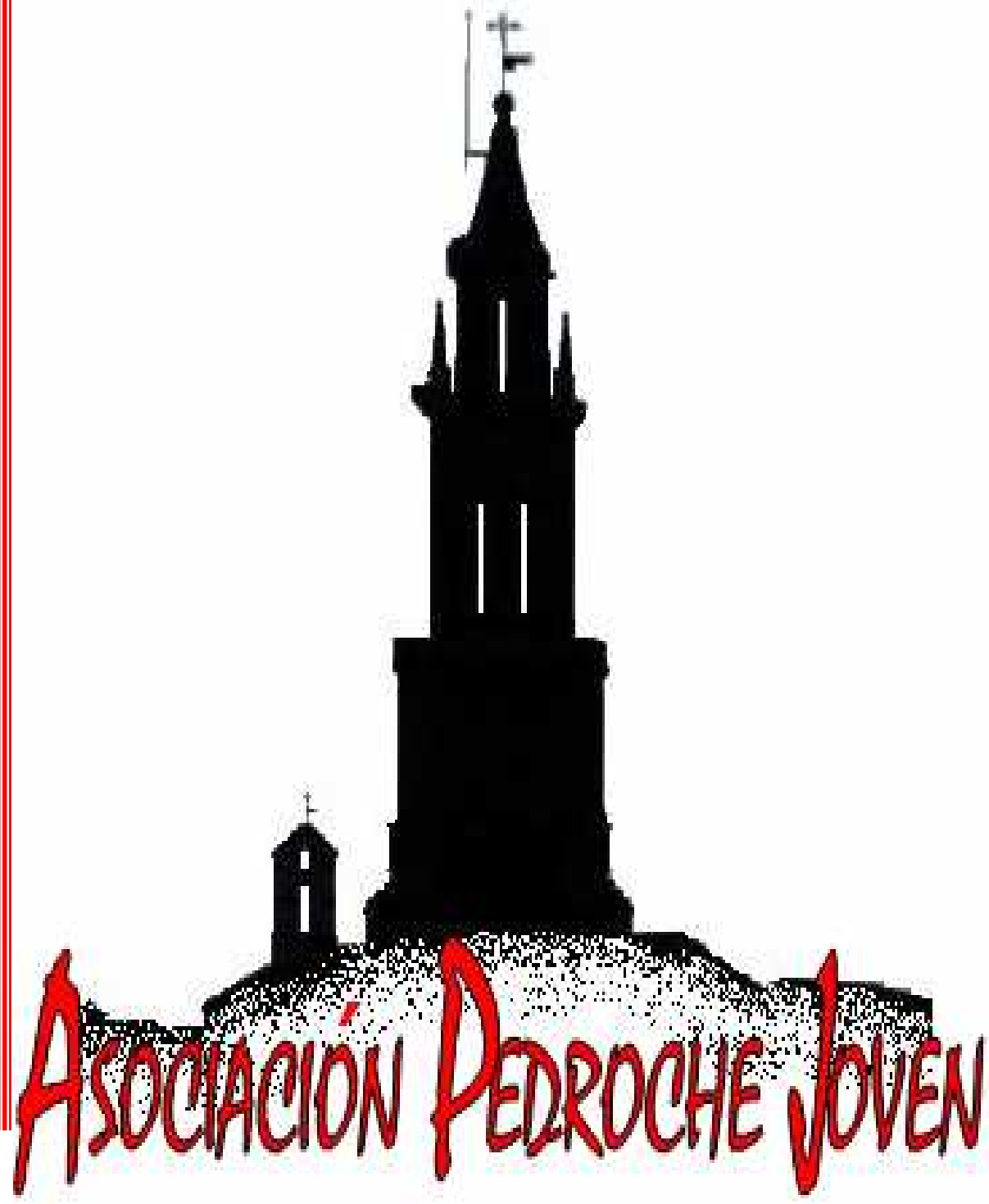
BOLETIN Nº 1 – PRIMAVERA 2008



SUMARIO

1. SUMARIO _____ PAG. 1

2. CARTA DE PRESENTACION _____ PAG. 2

3. ¿QUE PRETENDEMOS? _____ PAG. 3

4. ANOREXIA Y BULIMIA _____ PAG. 4 a 7

5. MOMENTOS _____ PAG. 8 y 9.

6. ACTIVIDADES _____ PAG. 10

7. OPINIÓN _____ PAG. 11 y 12

8. DATOS DE INTERES _____ PAG. 13

9. PASATIEMPOS _____ PAG. 14 Y 15

10. INFORMACIÓN _____ PAG. 16

CARTA DE PRESENTACIÓN

Hola jóvenes de Pedroche!!

Ya habréis oído hablar de nosotros, somos una asociación juvenil, creada para fomentar y favorecer la convivencia entre los jóvenes, es una asociación sin ánimo de lucro.

Solamente llevamos en funcionamiento desde noviembre de 2007, por lo que aún nos queda mucho camino por recorrer, por eso os pedimos colaboración de todos los jóvenes del pueblo para poder desarrollar todas aquellas actividades que tenemos en mente.

Contamos con toda la ilusión y todas las ganas propias de nuestra edad y por eso os pedimos especialmente a los jóvenes que os impliquéis con nosotros para que salga adelante este proyecto.

Sabemos muy bien que todos los jóvenes tenemos inquietudes, anhelos y reivindicaciones, y esto es lo que nos hace luchar por conseguir que se cumplan nuestros deseos.

Un saludo a tod@s y os animamos a que os apuntéis.

LA ASOCIACIÓN.

¿QUÉ PRETENDEMOS?

El programa de nuestra asociación va dirigido a un grupo de jóvenes con edades comprendidas entre los 14 y los 30 años que de alguna manera pueden encontrarse sin espacio en esta sociedad. Por lo tanto con la creación de esta organización se pretende dar respuesta a las inquietudes y necesidades que los jóvenes demandan y necesitan. Por otra parte, queremos dejar claro que no pretendemos aislarnos de la sociedad donde nos encontramos, sino todo lo contrario, y es que a través de la asociación se pretende que la juventud participe también con cualquier tipo de asociación y clubes de nuestro entorno en cualquiera de las actividades programadas.

Nuestros objetivos son:

- Favorecer la convivencia entre los jóvenes de la localidad y la comarca.
- Promover la igualdad entre hombres y mujeres.
- Dar respuesta a las necesidades de los jóvenes.
- Cuidar y preservar el medioambiente.

Y para ello tenemos pensado desarrollar una serie de actividades, para las cuales esperamos tener la colaboración y el apoyo de tod@s.

ANOREXIA Y BULIMIA

UNA ENDEMIA EN LA SOCIEDAD MODERNA:

La urgencia cada vez mayor por obtener éxito social y el miedo a asumir responsabilidades están detrás de los trastornos de la conducta alimentaria, unas enfermedades que afectan sobre todo a mujeres y a adolescentes, y cuyo número de afectados obliga a los expertos a hablar de una patología crónica en el país.

"Odio esta sensación... he cenado a las diez de la noche y aún estoy con la barriga llenísima, con angustia, y peleándome con mi cabeza para no vomitar... ahora ¡¡vaya mierda!! que esto se acabe ya. ¡¡para que luego nos juzguen, estoy harta!!".

"Barriga hiperbólica... solo michelines que me rodean por todos lados, me inundan, me ahogo en ellos, quiero respirar, quiero quitarme de encima toda esta grasa... HOY TAMPOCO QUIERO COMER".

Estos dos testimonios definen en unas pocas líneas, los perfiles clínicos de dos enfermos de bulimia y anorexia.

En el primero la paciente bulímica muestra como, tras la ingestión compulsiva de alimentos le aflora la sensación de culpabilidad y miedo a engordar, motivo por lo que estos enfermos se provocan el vómito. Ella pelea por no hacerlo y siente el peso social y la incomprensión sobre su conducta. En el segundo, la anoréxica, presumiblemente chica si atendemos a las estadísticas (el 80% de los afectados son mujeres), muestra el deseo intenso de bajar cada vez mas de peso y su terror a la obesidad. Un miedo seguramente infundado debido al trastorno del esquema corporal que padece y que la conduce a ver una figura mucho más gruesa de lo que en realidad es. Una distorsión de la percepción de la propia imagen que la obliga a comer lo menos posible.

¿Y ESTO POR QUE SUCEDE? ¿POR QUÉ SE DESATA UN TRASTORNO DE CONDUCTA ALIMENTARIA?

La raíz del problema se haya en las exigencias actuales sobre la mujer, a quien se la obliga a tener buenas notas, triunfar en el trabajo, lucir un cuerpo adecuado a las circunstancias, cumplir mil obligaciones a la vez... el trastorno alimentario aparece como una respuesta ante unas exigencias que, si bien las mujeres se ven obligadas a cumplir en teoría, no todas pueden afrontar, sobre todo aquellas que tienen una autoexigencia muy alta y una autoestima baja.

¿HAY UN PERFIL PSICOLÓGICO QUE NOS PREDISPONE A LA ANOREXIA O A LA BULIMIA?

Sí, lo que no significa que todas las personas que padecen un trastorno de alimentación cumplan con todos los rasgos de ese perfil.

La persona anoréxica suele ser muy perfeccionista, responsable, voluntariosa, autoexigente, a veces con tendencias obsesivas. Los demás suelen definirla como muy madura, pero, no obstante, le falta seguridad.

La persona bulímica suele ser impulsiva, actúa de forma precipitada, sin suficiente reflexión, es desorganizada y le cuesta seguir unas normas, tener unos hábitos. Suele ser una persona con autoestima baja.

¿CÓMO PODEMOS TRABAJAR LA AUTOESTIMA PARA MEJORARLA Y ASÍ PREVENIR ESTE TIPO DE PROBLEMAS?

A menudo, una autoestima baja puede ser el desencadenante de un trastorno de la conducta alimentaria, pero, paradójicamente, una vez manifestada la anorexia o bulimia, la autoestima sigue disminuyendo.

La forma de trabajar en ella es reflexionando y constatando que la valoración de la persona no se centra únicamente en su cuerpo, sino en otros aspectos: sus capacidades, su carácter, sus aptitudes...

Y por lo tanto, esto no solo se ha de aplicar a los demás, sino también a uno mismo hay que tener cuidado con el cuerpo tanto desde el punto de vista estético como de la salud. Pero especialmente hay que prestar atención a otras cuestiones: desarrollar las propias aptitudes, ganar en cultura y mejorar los rasgos de carácter.

¿QUÉ OTRAS CONSECUENCIAS DE CARÁCTER PSICOLOGICO TIENE ESTE PROBLEMA?

El trastorno de la conducta alimentaria provoca múltiples consecuencias físicas, que en los casos mas graves pueden llegar a producir

la muerte de la persona. Pero en el terreno emocional la desnutrición de la anorexia motiva importantes alteraciones del estado de animo. Cuando la familia lo describe a menudo menciona que la persona era antes alegre, vital, equilibrada y feliz, y que ahora esta susceptible, irritable, con menos interés e ilusión. Cuanto más desnutrida esta, más aparece la ansiedad y los síntomas depresivos y obsesivos. En el caso de la bulimia aparecen fuertes sentimientos de culpa, una autoestima muy negativa y también ansiedad obsesión y depresión.

¿COMO SUPERAR EL PROBLEMA?

Superarlo implica actuar sobre todas las áreas implicadas pero sabiendo que, mientras los hábitos alimentarios y el peso no se normalice, no solo no se resolverán los aspectos somáticos sino que tampoco se resolverán las consecuencias emocionales, cognitivas y conductuales.

Es frecuente escuchar: "cuando pierda el miedo al aumento de peso comeré bien", pero la secuencia funciona al revés: la persona afectada ha de entender que solo cuando recupere su repertorio alimentario normal empezara a perder el miedo. No es fácil; el afectado puede entender lo que ha de hacer, pero no sentirse capaz de llevarlo a cabo. Entonces es necesaria la ayuda de un profesional.

así se ven las mujeres...

UNA DE LAS CLAVES ES MODIFICAR NUESTRO PENSAMIENTO ¿Cómo SE CONSIGUE ESTO?

Los pensamientos negativos sobre uno mismo son en gran parte los responsables del inicio de un trastorno alimentario. A menudo, estos pensamientos están referidos al cuerpo y han llegado a través de influencias ambientales. Hay que aprender a pensar de forma objetiva y se consciente de que informaciones son correctas y cuales no. Cuando por ejemplo en una revista aparece un artículo recomendando la dieta sin hidratos de carbono, hay que saber que esto es un error grave, con consecuencias muy negativas y que por lo tanto hay que rechazarlo. Hay que darse cuentas de en que momento el pensamiento no es objetivo ni racional y no caer en errores sobre estimando los defectos propios.

Y ¿Cómo SE NEUTRALIZAN EMOCIONES COMO EL MIEDO Y LA ANSIEDAD?

Los trastornos alimentarios a menudo cursan con ansiedad, miedo y a veces fobias. La forma de combatir estas emociones inadecuadas es afrontando la situación que las provoca. Por ejemplo: con relativa frecuencia, una chica rellenita se niega a ir a la playa con sus amigos. Solo cuando decide ir y se esfuerce en comportarse de forma normal y pasarlo bien, podrá reducir y eliminar su ansiedad. Esto no se consigue inmediatamente, pero se consigue.

BUENA FRASE!!

"CUANDO CONOCES A ALGUIEN, ¿SOLO TE FIJAS EN SU CUERPO O TAMBIEN TE PARECE IMPORTANTE COMO TE HABLA, COMO TE MIRA Y TE TRATA?"

CONDUCTAS QUE TE AYUDAN

- Recupera el repertorio alimentario normal (hidratos, grasas, proteínas)
- Normaliza las cantidades de los alimentos que comes.
- Elimina las conductas extrañas en relación con la comida (comer sola)
- Acepta tu cuerpo como es: esta predeterminado genéticamente y no puedes cambiarlo a tu gusto sin perjudicar tu salud.
- Acepta el peso que tu cuerpo precise: esta predeterminado biológicamente y es el adecuado.
- Elimina las conductas anormales en relación a tu cuerpo (pesarte a diario…)
- Come acompañado y en lugares adecuados.
- No tengas acceso fácil a la comida (chocolate en la mesilla de noche…)
- No realices actividades durante las comidas.
- Trata de rebatir creencias erróneas (como soy gorda nadie me querrá…) y sustituirlas poco a poco por el pensamiento mas racional (soy buena gente y me gusto)
- Trata de hacer frente a la ansiedad y a los miedos irracionales de la única forma útil: dándoles la cara.
- Trata de focalizar tu autoestima en tus aspectos positivos. Estar activa, cultivar tu autonomía, valentía y asertividad, tomar decisiones, resolver problemas, regalarte placer, disfrutar de los demás y hacer las cosas bien _sin perfeccionismos_ te puede ayudar

MOMENTOS.....

REYES MAGOS: 5 de enero de 2008.

PORTAL DE BELEN: 5 de enero de 2008.

CANDELARIA: 2 de febrero de 2008.

CONCURSO LOGOTIPO: 2 de febrero de 2008.

ACTIVIDADES

Entre las actividades que tenemos pensado realizar os avanzamos las siguientes:

- JORNADAS FORMATIVAS PARA JOVENES EN TODOS AQUELLOS TEMAS QUE SEAN DE SU INTERÉS.
- ENCUENTROS CON JÓVENES DE LA COMARCA Y DE LA PROVINCIA.
- COLABORACION CON LAS INSTITUCIONES EN PROGRAMAS COMUNES.
- REALIZACIÓN DE LA SEMANA JOVEN.
- JORNADAS EN EL MEDIO AMBIENTE.
- PROYECCIÓN DE PELÍCULAS CADA 15 DÍAS.
- RECUPERACIÓN DE FIESTAS TRADICIONALES COMO LA CANDELARIA Y LAS HOGUERAS DE SAN JUAN.

Esperamos poder llevarlas a cabo con la colaboración de todos los jóvenes del pueblo.

OPINIÓN...

UNA ASOCIACIÓN JUVENIL NO UN PARTIDO POLÍTICO...

A mediados de agosto del pasado año, se constituyó en Pedroche el grupo de JUVENTUDES SOCIALISTAS DE PEDROCHE, promovido por un grupo de jóvenes relacionado directamente con esta ideología política. Poco tiempo después (debido al interés y preocupación por los jóvenes) surgió la idea dentro de este grupo de crear una ASOCIACIÓN JUVENIL, con el fin principal de fomentar la convivencia entre los jóvenes del pueblo y así luchar todos juntos por llevar a cabo nuestros anhelos.

En noviembre del mismo año, queda constituida la asociación juvenil "PEDROCHE JOVEN" con la directiva que dentro del grupo promotor se ha elegido; lógico ¿NO? Nace entonces una asociación con nombre nuevo por supuesto, abierta y dispuesta a acoger a todos los jóvenes pedrocheños que quieran unirse a nosotros para trabajar por nuestros proyectos, incluso formar parte de la dirección.

Por lo tanto "PEDROCHE JOVEN" ni lleva "rosa en puño..." ni mucho menos pide el carnet de socialista para pertenecer a ella. Muy al contrario, cuando hablamos de convivencia entre los jóvenes, nos referimos, -y así nos gustaría que fuera- a convivir con todo tipo de personas e ideología.

NO SÓLO BONITOS FINES...

Esta asociación no solo tiene unos fines que por supuesto creemos bonitos para los jóvenes y para la sociedad en general, sino muchas ganas de trabajar por llevarlas a cabo. Creemos que el engrase para que funcione la maquinaria que nos lleve a convertirlo en realidad pase por la tolerancia, comprensión y respeto a los demás... ¿Crees que es posible sacar del "abatimiento o rutina" a quien dedica el tiempo libre a escribir casi a diario críticas infundadas y sin sentido de cada cosa que se hace para el bien del pueblo? Afortunadamente son una minoría.

Se sabe que nunca llueve a gusto de todos pero a la vista está las diversas actividades que se han ido realizando (visita de los reyes a la

guardería, organización del belén viviente, celebración de la candelaria, proyección de películas cada 15 días...) actividades que están dentro de nuestras posibilidades.

Sabemos que hacer y creemos que vamos a un ritmo adecuado. Pero ¿Creéis que una asociación entre un grupo de jóvenes tiene capacidad para construir una pista de padel por ejemplo.

La casa de la juventud y la biblioteca está actualmente en construcción por el ayuntamiento, ¡a ver que utilidad se le da...! O hay mucha ignorancia o muchas ganas de fastidiar ¿O quizás ambas cosas?

SIN ÁNIMO DE LUCRO...

"PEDROCHE JOVEN" es un colectivo que desde el principio ha caminado con el único objetivo de llevar a cabo los fines propuestos sin más medios que nuestras ideas y nuestros trabajos sin pretensión de obtener beneficios personal alguno.

Cuando hemos organizado alguna actividad (día de la candelaria, belén viviente....) lo hemos hecho por y para el pueblo, y para el desarrollo de la asociación.

Contamos con el apoyo y respaldo del ayuntamiento que nos dan una prestación económica a modo de subvención como al resto de colectivos del pueblo, para el funcionamiento del grupo. A su vez el ayuntamiento recurre en algunas ocasiones a la asociación para que se preste nuestro servicio en determinados eventos, como exposiciones (que tienen que ser vigiladas); actos donde son necesari@s azafat@s (que no figurines) para informar a la gente... y si se compensa económicamente a las personas que colaboran (ya que en la mayoría de los casos son jóvenes estudiantes sin trabajo remunerado) ¿Qué malo hay en eso?

Datos de interés

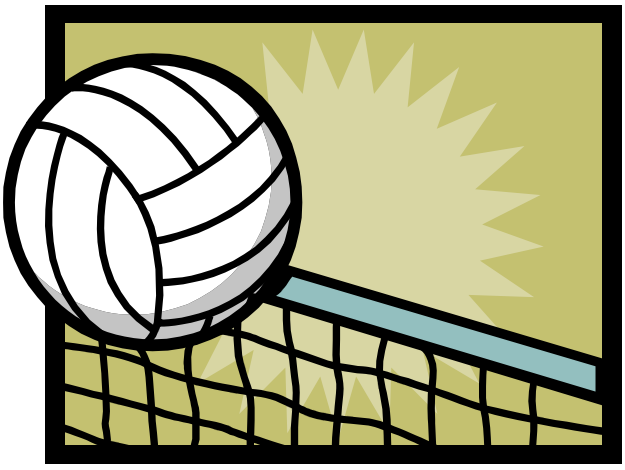
- **Escuelas deportivas:** Para niños hasta los 16 años de fútbol, baloncesto, atletismo, balonmano, pimpon y tenis de mesa. Los horarios para estas actividades son:

  - Campo de Fútbol de lunes a jueves de 16:30 a 19:30
  - Pabellón los martes ede16:30 a 18:45 y los viernes de 16:30 a 20:00
  - Tenis (pista polideportiva de la tejera) previa solicitud a los técnicos deportivos.

- El uso de la pista polideportiva, campo municipal de deportes y pabellón municipal todo previa solicitud a los técnicos deportivos.

- Centro guadalinfo:

  - Mañanas de 11:00 a 14:00
  - Tarde de 16:30 a 20:00



PASATIEMPOS

Autodefinidos

Prenda de Superman ----- Ham-brienta

Rutina jardinera ----- Lugar de Andalucía

Mamífero nocturno ----- Falda de montaña

Vivienda solariega ----- Grupos cantantes

Gentiles ----- De gran amplitud

Entidad de ahorros ----- Mezcle los huevos

Lugar de Cuba ----- Sonido de tambor

Cierto francés ----- Divida en dos

Cuarzo opaco ----- Zona del cine

Iguala los montones ----- Sella con cera

Correa del caballo

Deber del intér-prete

Alabanza

Arma lacrimó-gena

Exte-nuante

Foto de promoción ----- Voyager o Sputnik

Viva o muerta ------ Sujeta

Sistemá-tico ------ Ritmo cubano

Tejijo ligero ----- Finca de caza

Produce dinero ----- Motivar

Lugar de México ----- Lugar de Baleares

Parásito intestinal ----- Huella del mar

Flanco

Conjunto de rayos ----- Mardi (---)

Una balcánica ----- Famoso abrev.

Ver a lo lejos ----- Bien pagada

Incon-venientes

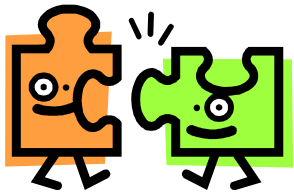
Sudoku

			7		4	6	5	
								8
			6	2		4	1	
		1	2	6				
9	5						2	6
				3	8	7		
	6	7		5	2			
2								
	1	3	9		6			

Adivinanzas

Adivina, adivinanza... ¿qué dos letras se han escondido?

En medio del mar me encuentro
y a orillas del agua estoy,
¿sabes qué letra soy?



En medio del cielo estoy sin ser lucero
ni estrella, sin ser sol ni luna bella;
a ver si aciertas qué letra soy.

Y ADEMÁS....

¿Qué países de Hispanoamérica empiezan con esas letras?

Información

Si tienes entre 14 y 30 años y estás interesado en la asociación, y quieres unirte a nosotros, no lo dudes y ponte en contacto:

- Asociación Pedroche Joven
  C/ Andalucía, (Oficinas Hogar del Pensionista)
  14412 Pedroche (Córdoba)
- Pagina Web: http://pedrochejoven.blogspot.com/
- Correo electrónico: pedrochejoven@yahoo.es

Cuota:

- 6 € anuales,
- Ingresar en Cajasur. (indicando nombre y apellidos)
  CC: 2024.0051.92.3300004894

Anímate

ASOCIACIÓN PEDROCHE JOVEN