

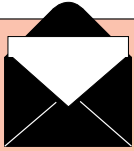


Guía para xoves maniáticos

Aidan Macfarlane/Ann McPherson

XERAS





FICHA TÉCNICA

Título: *Guía para xoves maniáticos*
Autor: Aidan Macfarlane/Ann McPherson
Editorial: Edicións Xerais de Galicia
Colección: Fóra de Xogo
Nº páxinas: 216
ISBN: 84-9782-178-5



OS AUTORES

2

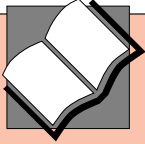
AIDAN MACFARLANE e **ANN MCPHERSON**

Aidan Macfarlane dirixiu o servizo de Saúde Infantil e Xuvenil para as Autoridades Sanitarias do condado de Óxford. Actualmente é asesor por conta propia.

Ann McPherson é doutora de familia, con moita experiencia en problemática xuvenil, ademais de lectora do departamento de Saúde e atención Primaria na Universidade de Óxford.

A páxina web dos autores, www.teenagehealthfreak.org, recibe máis de cento cincuenta mil visitas á semana. Colocouse a raíz do éxito dos libros *Diario dun xove maniático* e *Eu tamén son maniática*. Outro libro da súa autoría, traducido ao galego, é *Eu e os meus colegas*.





O LIBRO

Está composto por preguntas e respostas sobre todo o que os adolescentes necesitan e queren saber acerca do corpo, o sexo e a vida. Unha especie de consultorio de saúde ao estilo daqueles outros consultorios sentimentais.

Pensado para rapaces e rapazas de catorce anos en diante.

Sacado de dúas páxinas web ás que a xente nova envía correos para preguntar aquilo que lles preocupa. Elixen as cuestións que lles producen maior ansiedade e tamén as máis divertidas; as respostas están buscadas con moito coidado e baseadas en moitos anos de experiencia clínica. Aínda así, os autores recomendan que, ante as dúbidas, se consulte ao médico ou á médica de familia.

Podemos consideralo un libro de autoaxuda e tamén de divulgación no estilo de «todo aquilo que sempre quixestes preguntar e nunca vos atrevestes».

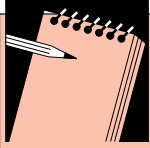
As ilustracións cumpren a súa función de complementar, acompañar e ambientar dando o ton ao texto. Son lixeiras, claras e espontáneas.



TEMAS E VALORES

3

- Educación para a saúde.
- Educación sexual.
- Autocoñecemento e autoestima.
- Prevención da violencia.
- Aspecto físico.



ACTIVIDADES

ANTES DA LECTURA:

- O título pode poñernos a pensar, despistarnos ou adiantarnos o contido do libro. Ben é certo que a cuña que aparece na portada, «Todo o que queres saber sobre o teu corpo, o sexo e a vida», xa vai aclarando moito máis o horizonte de expectativas.
- Os autores e a lembranza doutros libros como *Diario dun xove maniático*, *Eu tamén son maniática* ou *Eu e os meus colegas* situarannos xa no campo específico.
- O texto da contraportada será a porta de entrada ao apartado «De que vai o libro e para quen é». Unha vez lido, deixaremos que afloren todas aquelas preguntas que tiñamos aí dende hai tempo.
- Podemos pensar en películas e libros que nos lembren esta temática.

AO LONGO E DESPOIS DA LECTURA:

4

- Veremos as partes das que se compón o libro. Para iso acudiremos ao índice, onde as preguntas e as súas respectivas respostas están agrupadas por temáticas, facilitándonos dese xeito a busca rápida «en caso de urxencia» ou ir directamente a aquilo que nos interese máis. En dezanove apartados iremos preguntándonos sobre o sexo, o corpo, a prevención de riscos de transmisión sexual ou embarazos non desexados, os cambios físicos e psicolóxicos da puberdade e adolescencia, a alimentación, as drogas, as diferentes sexualidades...
- Esa é a mellor maneira de ler o libro, ir directamente a aquilo que nos preocupa nese momento. Unha vez resolta esa curiosidade, e se a información nos pareceu axeitada, seguramente sigamos a investigar noutros asuntos que tamén reclaman a nosa atención.
- Outra maneira é lelo coma un libro normal, do principio ao final, para ver se realmente hai algo que non sabemos, algo novo que aumenta o noso caudal de coñecementos ao respecto. Unha vez feita esa lectura rápida teremos unha idea xeral e unha porta aberta para poder volver a documentarnos sobre algo concreto.
- Cada un dos capítulos está introducido por un pequeno texto que contextualiza o título, que nos dá luz sobre aquilo que imos tratar. Faino dunha maneira moi natural, cun ton de espontaneidade e humor pero, ao tempo, co suficiente peso como para saber que estamos en boas mans. Logo veñen as preguntas ás que se dá resposta. Cada grupo destas vai, á súa vez, introducido por novas contextualizacións

nas que se achegan datos verificados e estudos. Unha maneira interesante tamén de lelo será ir tomando nota daqueles aspectos que posteriormente queiramos tratar na posta en común; algún dos que se nos poden ir ocorrendo poderían ser:

- a presión do grupo ou dos iguais nos aspectos sexuais, de consumo ou de imaxe;
- o que poidan pensar os demais dos nosos comportamentos sexuais;
- o que é legal e ilegal;
- etc.

• O apartado final do libro, «Para saber máis», ábrenos novos camiños e danos a chave de novas fontes nas que buscar información máis precisa, de xeito que responda a aquelas especificidades que en cada momento nos preocupen.

• Conta tamén o libro cun «Índice temático» que nos dirixirá directamente á páxina onde atopar información relativa a cada unha das palabras.

• Mentres falamos destes temas poñerémonos ao día acerca de programas de radio e televisión (como «Dos rombos») nos que seguir informándonos.

• Poderíase organizar a clase en grupos de maneira que cada un deles se especializase nun tema (haberá tantos temas como grupos posibles). Conseguirán información actualizada e veraz, realizarán un traballo que poderán divulgar por medio de carteis, revista, colgándoo na páxina web do instituto... e pasarán a constituírse no grupo que resolverá dúbidas en relación a ese contido (o que nos levará a unha nova actividade).

• Organizaremos un consultorio por medio dunha caixa de correo no que cadaquén poida deixar as súas preguntas anónimas. Unha comisión formada polo profesor ou profesora que coordina a actividade xunto co portavoz de cada un dos grupos repartirá as preguntas aos diferentes equipos tendo en conta a temática que trata, de maneira que a resposta poida ser o máis axeitada posible. Estas faranse públicas a través do medio que teñamos decidido: unha revista, un programa de radio local ou escolar, nun taboleiro preparado para ese efecto, en mesas informativas que se organicen cada certo tempo ou ao final das conferencias con especialistas que decidamos realizar arredor daqueles temas que teñan máis demanda.

• Podemos combinar o acceso á información dentro da propia institución educativa (cos recursos desta –profesorado, alumnado, biblioteca, internet...–) con outros que nos pode proporcionar a mesma comunidade escolar (pais e nais que queiran impartir conferencias ou participar en mesas redondas acerca de temas que sexan da súa especialidade profesional) ou o contorno en xeral. Aínda que o fundamental sexa o traballo cos medios da propia institución e establecendo dinámicas de longa duración, non debemos desbotar todos aqueles aos que poidamos acceder.

• Ou ben se despraza cada un dos grupos para visitar as oficinas de información específicas para os temas que lles competen ou se poden organizar a modo de *gimkanas* nas que deban acudir a eses lugares para resolver determinadas preguntas dun *dossier* que se entregará a cada alumno/a.

- Outra forma de traballo será a de casos, que se poden propoñer por grupos ou individualmente, e que logo se distribuirán aos demais para que resolvan.
- Realizar preguntas ás que eles deben contestar:
 - Por que están os testículos colgados fóra do corpo?
 - Por que unhas veces están máis baixos e outras máis altos segundo o tempo?
 - Que enfermidades de transmisión sexual coñeces?
 - Que nos debe preocupar en relación á anatomía sexual?
 - Que métodos anticonceptivos coñecemos?
 - Cando é máis doado quedar embarazada?
 - Que sabemos en relación ás drogas legais e ilegais?
 - Que son as endorfinas, as feromonas, a serotonina ou a enurese?
- É interesante ir recollendo as barbaridades que poden contarnos os amigos ou amigas en relación ao sexo, ao corpo... Moitos dos medos que ás veces temos teñen aí a súa causa; algún complexo tamén. Por iso é fundamental contrastar as informacións e opinións deles. Pero non só non nos podemos fiar dos iguais; hai adultos que tampouco saben moito. Por iso, o mellor é cotexar o que nos din co que podemos ler ou consultar. Dádesvos conta da cantidade de prexuízos que ten que ir desarmando a doutora Ann McPherson, a cantidade de medos que ha de ensinar a vencer...?
- Lendo este texto vemos a necesidade de aceptar o corpo de cadaquén sen comparalo con outros, sen pensar que sería mellor doutra maneira. Pero o corpo non vai só; sería fundamental que cada un e cada unha de nós aprendese a vestirse da maneira que máis lle guste e tendo en conta a forma do seu corpo. Non a todos nos queda ben a mesma roupa e, a estas alturas, ser escravos da moda e do ditado do consumo pode resultar un pouco ridículo. Primeiro debemos coñecernos e logo vestirmos de xeito que as pezas nos axuden a vernos mellor. É unha utopía? Non debería selo ou, pensemos: Temos que levar todos o mesmo corte de pelo? Quédanos todo ben? Non sería máis interesante atopar un salón de peiteado no que, despois de observarnos e pedirnos que expliquemos como nos gusta ir e as dotes que temos para o peiteado, nos fan un corte adaptado a nós e á nosa cara? Reflexionemos sobre todo isto.
- O aborto a debate. Leamos, pensemos, recollamos argumentos e debatamos en torno a este tema tan polémico.
- Outro tema interesante para o debate pode ser os dos *pearcings*, esa moda de furar o corpo para decoralo. Outro traballo podería ser recoller as tradicións que ten cada civilización en relación aos adornos.
- Ao longo da lectura do libro fomos atopando diferenzas entre a situación legal ou social no Reino Unido e en España. Apuntade aquelas que lembredes.
- «Ser diferente non é anormal» pode ser unha frase que nos faga pensar. Podemos escribir esas reflexións e logo compartilas cos demais.

- A intimidación do grupo a algunha persoa, o acoso, a burla, a ameaza, o maltrato... son bastante comúns nos institutos. As novatadas son unha mostra deste fenómeno ao que teñen que enfrontarse rapaces e rapazas cada ano. Que facer ante isto? O primeiro é falar, comentalo, dicilo en todos os lugares onde corresponda de maneira anónima ou asinando, denunciando... Mentres tanto podemos ir contándonos as experiencias propias e o que levamos observado. Veremos se tamén se cumpre o que apunta a doutora acerca de que aqueles que foron intimidados acababan intimidando e que, ademais, coinciden normalmente con aqueles que non teñen confianza en si mesmos e séntense ben exercendo o poder sobre os demais. Buscamos entre todos solucións; para isto pode ser interesante reler o regulamento de réxime interior do propio centro.
- A doutora repite unha e outra vez a importancia de exteriorizar o que está sentindo o adolescente como primeiro paso na resolución de calquera problema. Estaríamos de acordo niso? Argumentémolo.
- Determinadas problemáticas como os trastornos alimentarios ou a autolesión poden ser motivo dunha investigación posterior.
- Comentemos as seguintes afirmacións da doutora: «O problema coa maioría das drogas, é que non podes tomar en serio nada que veña dunha persoa que as consume»; «Estou seguro de que todo isto xa o escoitastes antes» ou «Es o que comes».
- As preferencias sexuais e o respecto por todas elas pode ser outro debate ou o tema para unha reflexión por escrito.
- Non debemos esquecer que a información non é todo, que coñecendo moitos riscos seguimos a correlos polo que, ademais de traballar coa razón, deberíamos actuar sobre os sentimentos, as emocións, as actitudes. Debemos falar moito e unir as palabras coa acción, desbaratando prexuízos e falando abertamente do que ás veces nos fire por innomeable; fírenos porque está baseado no silencio da maioría.
- Coma sempre, un libro lévanos a outros; neste caso, aos da mesma autoría, xa citados.
- Tamén podemos seguir a ler sobre temas de actualidade como a violencia de xénero en libros como *O inferno de Marta* ou estes mesmos temas en *Ciclo Bis*.



Pedidos a:

**Comercial Grupo Anaya
Polígono de Bergondo
1ª Travesía - Parcela B1
15.165 Bergondo (A Coruña)
Telf.: 981 795 656 / Fax: 981 795 660**

XERAIS

Doutor Marañón, 12. 36211 Vigo
Apartado Postal 1446. 36200 Vigo
Teléfonos (986) 21 48 88 - 21 48 80
Telefax: (986) 20 13 66
Correo electrónico: xerais@xerais.es
<http://www.xerais.es/>

EDICIÓN XERAIS DE GALICIA



© Pilar Sampedro Martínez, 2005
© Edicións Xerais de Galicia, S.A., 2005
Depósito legal: VG. 114-2005