

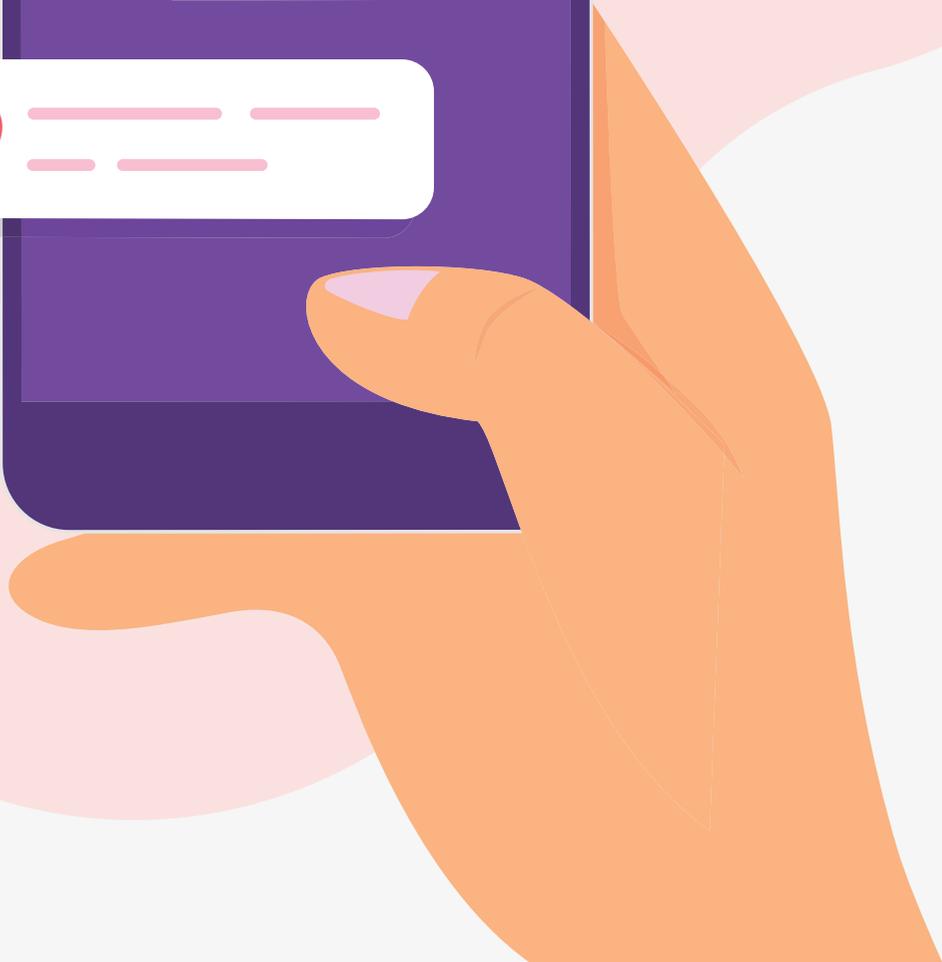
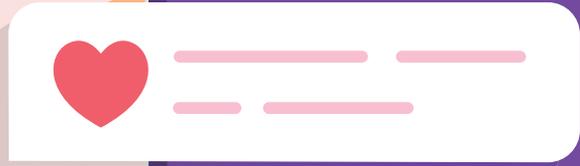
# Merajeri

PRIMERA EDICIÓN, NOVIEMBRE 2019, MEDELLÍN - COLOMBIA





Para descubrir un poco más y acceder a otros contenidos ve a [revistaencaje.com](https://revistaencaje.com)





enca

9  
NEWS

9

10  
Operarse o no, he ahí el dilema

10

18  
Una lucha universal imparabile

18

22  
Belleza a través de la historia

22

24  
Ellas se atreven

24

26  
Juliana Paucar

26

30  
Histórica: Juana de Arco

30

34  
Pezones sin censura

34

ÍNDICE

Planificando a la **35** **35**

Mente sana, **40** cuerpo saludable **40**

Todo pasa: hasta **42** las 'tusas' **42**

SOS por las **50** aves **50**

Ayuda a los amigos de **51** cuatro patas **51**

12 formas de **52** ahorrar agua en casa **52**

Burger **54** Paradise **54**

TEST:¿Cómo **58** está tu autoestima? **58**

# • **EQUIPO** *encaje* •

## DIRECCIÓN



María Antonia Soto Medina



María José Folleco Meléndez

## EDICIÓN Y REDACCIÓN



Yénifer Aristizábal Grajales

## DIRECTOR FOTOGRAFÍA



David Echeverri Gómez

## DIAGRAMACIÓN Y DISEÑO



Nathalia Rueda Rozo



Verónica Parias Chavarría

# Bienvenidas

Tela sensual, fuerte e igualmente delicada que le da forma a muchas de nuestras prendas, en especial, a las más íntimas. El encaje existe desde el siglo XV cuando las monjas de conventos españoles pasaban su tiempo entre oraciones y costuras.

Se llama así porque encajaba entre dos lienzos. Al igual que esta tela milenaria, las mujeres hemos intentado encajar, no entre dos, sino entre múltiples lienzos de belleza que han servido de prototipos, establecidos por la sociedad. En medio de estos esfuerzos nos han forzado a ser de nosotras seres inconformes, sumisos e inseguros por cuenta de un afán para cumplirlos a cabalidad.

Encaje nace después de largas conversaciones entre dos amigas con el fin de ayudar a borrar el imaginario colectivo de lo que debe ser o no una mujer. Queremos aportar un grano de arena arena que contrarreste la imagen de mujer que la publicidad y los medios masivos de consumo han propagado como un virus nocivo. Buscamos ser la voz de muchas otras mujeres que aún están pasando por su proceso de autoconocimiento o que todavía no lo han iniciado; queremos recordarle a todas que juntas somos más fuertes y que el secreto de la felicidad y el escudo contra todo tipo de maltrato es tener una autoestima fortalecida.

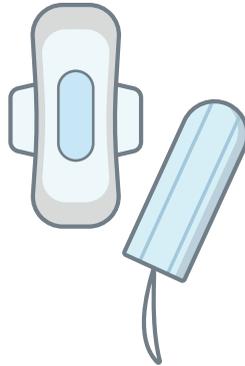
Anteriormente, el encaje era sinónimo de distinción pues solo era usado por la burguesía pero hoy, seis siglos después, queremos convertirlo en sinónimo de independencia y aceptación interna. Esperamos que, como nosotras, te enamores e identifiques de cada texto publicado y comiences a cultivar tu autoestima e invites a otras mujeres a que lo hagan también. Juntas podemos hacer del encaje una prenda, un sentir, donde todas seamos libres.

# LO QUE NO PUEDE FALTAR EN TU BOLSO SI NO QUIERES ACCIDENTES!

Ya sea que vayas para la universidad, una entrevista de trabajo o simplemente tengas un día agitado, estos son seis objetos que no pueden faltar en tu bolso cuando salgas de casa.



**Celular y cargador:** Si no quieres llegar a tu casa en la noche y tener más de 100 notificaciones llévalos contigo; una manera de no olvidarlos es ponerlos en un lugar visible.



**Toalla higiénica, tampón o copa:** Todo puede pasar en el momento menos esperado. Si eres precavida solo con buscar en tu bolso hallarás la solución y al fondo un coro de ángeles sonará.



**Las llaves:** Llegas a tu casa. No hay nadie allí. Solo piensas en tu cama. Necesitas entrar con urgencia. Sería la perdición si no tuvieras con qué abrir la puerta.



**Billetera:** Si eres de las que prefiere no usarla, lleva contigo algo de dinero y tus documentos personales, nunca sabrás en qué momento los puedas necesitar.



**Papel higiénico:** Tu vejiga está a punto de explotar; pero ¡OMG! No hay papel. Pronto caes en cuenta de que llevas un poco contigo y *voilà*, problema resuelto.

# INSTAGRAM,

## LA RED DE LOS BODY POSITIVE

¿Has escuchado hablar alguna vez sobre el movimiento Body Positive? ¿Sabes qué es y qué busca? Pues bien, aquí te contamos que gracias a la crítica que estos movimientos hacen a industrias como la moda, los medios de comunicación y la publicidad, el tiempo en el que solo las figuras delgadas eran consideradas bellas está pasando.



### FATPANDORA:

“Habito mi cuerpo, lo amo y defiendo mi derecho a vivirlo”, es la descripción que tiene Adriana Convers en su perfil. Esta mercadóloga, publicista y autora del libro *A todas nos pasa* defiende que la moda no conoce de tallas ni es enemiga de las gordas, por el contrario, es una gran herramienta para demostrar su propio estilo y resaltar su belleza.

SEGUIDORES: 76,5K



### ANA RAMÍREZ:

La Calva con Curvas es una modelo curvy que tiene alopecia universal desde los seis meses. A través de #mividaconalopecia pretende enseñarle a los demás, sobre todo a quienes tienen esta enfermedad, que esto solo te quita el cabello y no tu vida o felicidad. “Se puede ser feliz sin cabello y con curvas, solo hace falta amor y actitud”, escribió Ana Ramírez como descripción en su perfil.

SEGUIDORES: 3109



### AURA ORTEGA:

Para Aura Rubí Ortega, diseñadora gráfica y modelo Plus Size, amarse es cuidarse e invita a todos sus seguidores a hacerlo a través de sus distintas publicaciones. “No pretendo decir cómo deben vestirse o cómo ser, pero me gustaría ayudar, de una u otra manera, a mejorar su autoestima y a elevar su confianza”, escribió Aura en su blog *Las curvas descaradas*.

SEGUIDORES: 37,1K

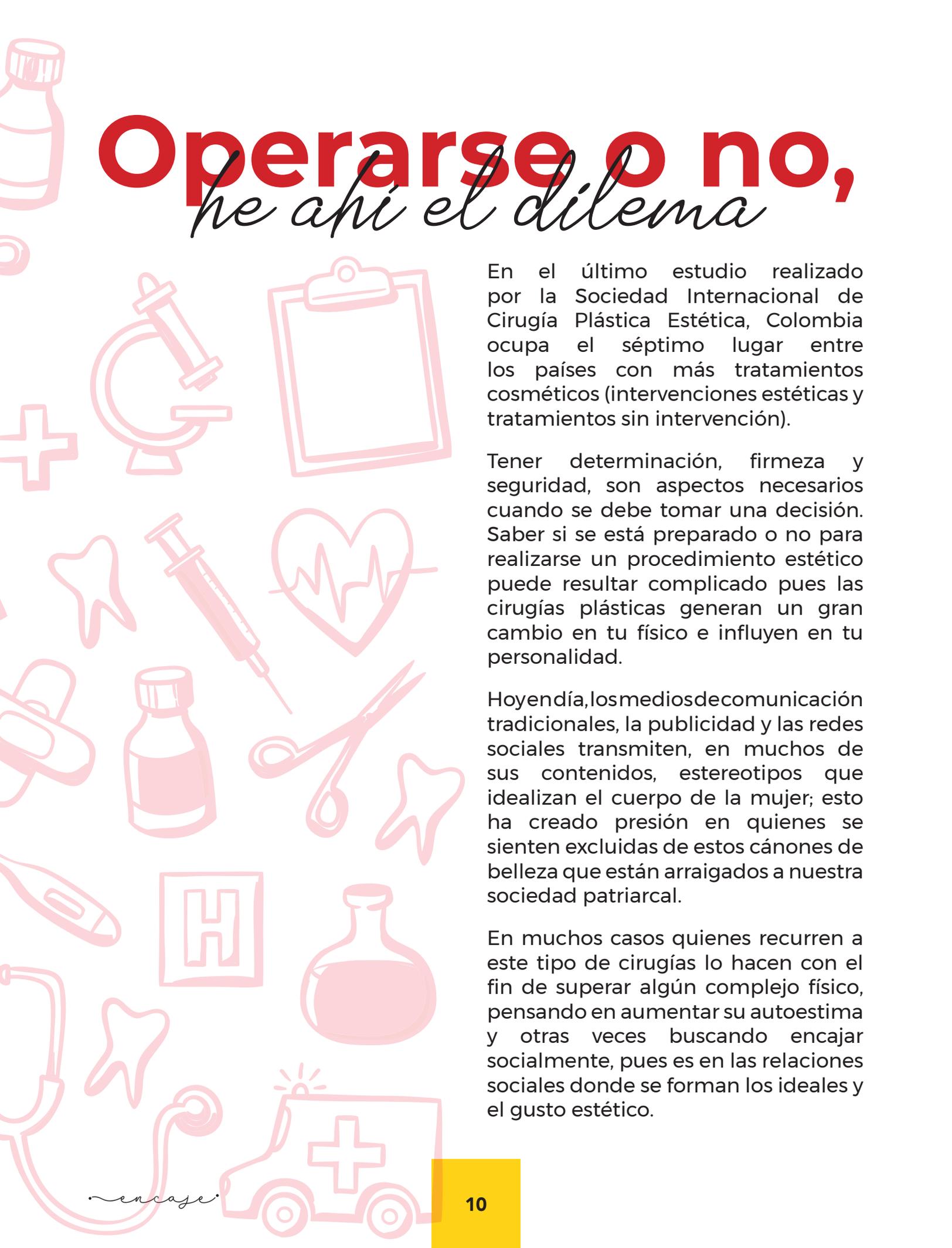


### AMATISTA STONE:

Para Milena Quintero Petro, abogada y dueña de la marca de lencería y empoderamiento sensual, como ella la llama, *By Amatista Stone*, quererse es la mayor revolución. Ella demuestra que ser sexy no se logra con una figura, sino que todos los cuerpos son válidos, solo hay que sentirse seguro de sí mismo y tener la mejor actitud.

SEGUIDORES: 30,9K

**En Colombia y Venezuela existen varias influenciadoras que promueven el movimiento Body Positive, las cuales buscan que la sociedad entienda que un cuerpo no define quién eres ni te hace menos.**



# Operarse o no, *he ahí el dilema*

En el último estudio realizado por la Sociedad Internacional de Cirugía Plástica Estética, Colombia ocupa el séptimo lugar entre los países con más tratamientos cosméticos (intervenciones estéticas y tratamientos sin intervención).

Tener determinación, firmeza y seguridad, son aspectos necesarios cuando se debe tomar una decisión. Saber si se está preparado o no para realizarse un procedimiento estético puede resultar complicado pues las cirugías plásticas generan un gran cambio en tu físico e influyen en tu personalidad.

Hoyendía, los medios de comunicación tradicionales, la publicidad y las redes sociales transmiten, en muchos de sus contenidos, estereotipos que idealizan el cuerpo de la mujer; esto ha creado presión en quienes se sienten excluidas de estos cánones de belleza que están arraigados a nuestra sociedad patriarcal.

En muchos casos quienes recurren a este tipo de cirugías lo hacen con el fin de superar algún complejo físico, pensando en aumentar su autoestima y otras veces buscando encajar socialmente, pues es en las relaciones sociales donde se forman los ideales y el gusto estético.

Al igual que muchos otros, sentí desde muy niña cierto rechazo hacia mi nariz. Crecí siempre con la idea de que debía operarme para verme bonita y que, si no lo hacía, nunca me sentiría bien conmigo.

Muchos veían mi “imperfección” y comentaban sobre ella, para algunos mi nariz era muy agachada o muy grande y fea, nunca nadie se refirió a ella con adjetivos que me hicieran ver que estaba bien tal y como la tenía.

Mi etapa de aceptación más dura fue la pre adolescencia. Vivía pendiente de la opinión de los demás y mi complejo de “narizona” aumentó en aquel entonces. Pasaron años para aprender a quererme, entendí que mi opinión era más importante que cualquier otra y que debía valorarme como persona y como mujer.

Cuando ya me acepté, fortalecí mi autoestima y estuve tranquila con mi apariencia y forma de ser, tomé la decisión de operarme, pues el físico debía ser reflejo de mi interior, no el pilar de mi autoestima.

**En caso de que quieras realizarte una cirugía plástica, te recomiendo esperar un tiempo, puede que no te sientas preparada para el cambio y que sólo te encuentres presionada por la opinión de los demás.**

**Si aún así sigues con dudas, haz una lista de los pros y los contras. Aquí te dejo la mía para que descifres lo que quieres y lo que no, y para que no te dejes llevar por terceros, pues sólo tú sabrás qué es lo correcto.**

## PROS

- Podré sentirme más acorde a quién soy.
- Puede ayudar a mi salud mental.
- Aunque mi autoestima está bien, puede elevarse un poco más.

## CONTRA

- Ser consciente de que el resultado quizá no sea el esperado.
- Puede ser un procedimiento doloroso.
- Algunas personas lo pueden ver como una banalidad.

## A CONSIDERAR

- No importa si decido no operarme, al fin y al cabo, la decisión solo me afecta a mí.
- Querer una cirugía no debe convertirse en una obsesión.
- Debe satisfacerme únicamente a mí.
- Las cirugías estéticas no tienen el poder de dar felicidad.

# Feminismo

## *Ilustrado*

• Primera Ola •

Es posible que el feminismo exista desde el inicio de la historia de la humanidad; sin embargo, es concebido como movimiento cuando las mujeres se organizan, tanto en la teoría como en la práctica, con el fin de obtener un conjunto de reivindicaciones y derechos antes negados; tal y como lo afirma Ana de Miguel Álvarez, filósofa española e importante teórica feminista.

La primera de las cuatro olas feministas surgió en la Francia del siglo XVIII, cuando aún no se había formulado una teoría feminista; sin embargo, las mujeres de esa época fueron las antecesoras de este movimiento que, como expresa Amelia Valcárcel, nace como el “hijo no deseado de la Ilustración”.



**Inicio:**  
Revolución  
Francesa en  
1789.



**Fin:**  
Mitad del  
siglo XIX.

## ¿Qué buscaban?

En esta ola el debate se centró en:

- Discutir la naturaleza de la mujer y la jerarquía de sexos.
- Abolir los privilegios masculinos, ya que no son una cuestión biológica.
- Reivindicar la ciudadanía y los derechos de la mujer.
- Reclamar la igualdad de la inteligencia y los derechos a la educación y al trabajo.
- La aparición de las más contundentes demandas de igualdad sexual.
- Comenzar la lucha para obtener el derecho al voto y la custodia de los hijos.

## ¿Cómo se organizaron?



- Las mujeres de las clases medias formaron clubes femeninos para hablar sobre la revolución.
- Las mujeres de los medios populares secundaron la preparación y el apoyo a la lucha revolucionaria en Francia.
- En Bergerac, de 1770 a 1789, las mujeres fueron parte de los motines a favor de la tasación del trigo.
- En Grenoble, en 1788, las mujeres escriben al rey una lista de quejas y reclaman su derecho a votar y a ser representadas por ellas mismas.

## ¿Qué lograron?



**Los importantes movimientos de mujeres que se organizaron para realizar los cambios necesarios en la sociedad lograron que:**

- La voz de las mujeres empezara a escucharse.
- Los derechos de la mujer comenzaran a estar presentes en las tribunas políticas e intelectuales.
- Se diera una transformación del feminismo como movimiento colectivo

**Pero...**

# Después de la Revolución...

1

A las mujeres no se les reconoció otra función diferente a la de madres y esposas.

2

Fueron excluidas del nuevo proyecto político y sus derechos disminuyeron.

3

Las mujeres que alzaban la voz eran castigadas con el exilio o la guillotina.

4

Los clubes de mujeres fueron cerrados en 1793 por los jacobinos, grupo político de republicanos y defensores de la soberanía popular.

5

En 1794 se prohibió la presencia de mujeres en cualquier tipo de actividad política.

# Mayores exponentes

## Mayores exponentes



**Mary Wollstonecraft (1759 - 1797):** “Que mi propio sexo me disculpe si trato a las mujeres como criaturas racionales en vez de hacer gala de sus gracias fascinantes y considerarlas como si se encontraran en un estado de infancia perpetua, incapaces de valerse por sí solas”.

- Escritora inglesa.
- Vindicaciones de los derechos de la mujer (1792) - El primer clásico del feminismo. Allí describió que la clave está en el acceso de la mujer a la educación, pues siendo profesional podía lograr la independencia económica entrando al mundo labora



**Olympe de Gouges (1748 - 1793):** “La mujer que tiene el derecho de subir al cadalso, debe tener igualmente el derecho de subir a la tribuna»”

Escritora francesa.  
Declaración de los Derechos de la Mujer y la Ciudadana (1791) - En esta obra propuso la emancipación femenina e hizo un llamado para que se garantizara la igualdad de derechos entre mujeres y hombres.

Es guillotinado en 1793.

- Escritora francesa.
- Declaración de los Derechos de la Mujer y la Ciudadana (1791) - En esta obra propuso la emancipación femenina e hizo un llamado para que se garantizara la igualdad de derechos entre mujeres y hombres.
- Es guillotinado en 1793.



**Las ciudadanas** que en 1789 presentaron a la Asamblea francesa su “cuaderno de reformas” o Cahiers de doléances, donde incluían el derecho al voto, la reforma de la institución del matrimonio y la custodia de los hijos.

### Fuentes:

Los feminismos a través de la historia - Ana de Miguel Álvarez  
Feminismo: historia y corrientes - Mujeres en Red  
Una aproximación a las teorías feministas - Samara de las Heras Aguilera

# Madre o profesional, *un intento por ser ambas*

Yénifer Aristizábal Grajales

- **¿Ya pasó la luna llena? Le pregunté a mi novio ante una evidente luna menguante**

- Sí, hace días, me respondió con algo de intriga

- **Ay, amor, estoy en embarazo, le dije visiblemente aterrada**

**D**esde esta conversación me demoré semanas en confirmar lo que no era necesario. Tenía la certeza de estar esperando un bebé, pero me daba terror aceptarlo ante una prueba irrefutable.

El temor parecía infundado: 29 años, una relación amorosa fortalecida, una vida laboral estable y con grandes posibilidades de crecimiento, además, recientemente había terminado mi maestría. Todo parecía indicar(me) que estaba en un momento óptimo en el que un hijo no sería problema y podría ser la “bendición” de la que muchas madres hablan.

Sin embargo, la presión que sentía obedecía más a las expectativas que hoy tenemos y se tienen de la ‘mujer

moderna’: aquella dedicada a su crecimiento profesional y laboral, una mujer activa, ojalá deportista y que viva en medio de un entorno social en estado de ebullición o en con una vida cultural agitada.

Sin hijos no cumplía completamente las expectativas. Muchas veces prefiero quedarme en casa a salir y lastimosamente no tengo rutinas deportivas. ¿Cómo sería entonces mi situación con un hijo?

No tenía dudas de mis capacidades o tenacidad. La única sensación que podía identificar claramente era la vergüenza, el temor al escarnio público (y privado) por parte de otras mujeres, incluso hombres, en condiciones similares a las mías. La primera reacción fue no compartir en redes sociales mi nuevo acontecimiento.

Mi círculo, prioritariamente periodístico y académico, me advertía sin palabras que ahora todo sería más difícil, que la mujer que veían como una profesional rigurosa y destacada podría convertirse a partir de ese momento en una madre abnegada, dedicada exclusivamente a sus hijos, sin posibilidad de seguir estudiando y con una vida profesional y laboral próxima a estancarse.

Y esta es una percepción común entre muchas mujeres modernas, casi todas las profesionales con las que hablé



mi hijo llegó cuando no lo había planeado, pese al Dispositivo Intrauterino con el que planificaba, muchas veces consideré no tener hijos para priorizar mi vida profesional y académica, poder seguir viajando y tener una vida libre de grandes responsabilidades. Decidí tenerlo en medio de un profundo temor al cómo sería vista por quienes, como yo, habían priorizado su trabajo, su individualidad y su desarrollo personal.

para escribir esta columna y, que están en una edad fértil, coincidieron en que un embarazo obstaculizaría completamente su crecimiento laboral y profesional. No es gratuito que el 35% de las colombianas entre 18 y 49 años hayan decidido esterilizarse, según la última Encuesta Nacional de Demografía y Salud.

***“Resultaste más tradicional de lo que pensaba”, “Nunca te vi comomadre”*** fueron algunas frases que acompañaron miradas cargadas con más temor del que yo sentía y otras con la decepción ante un talento al parecer desperdiciado. Sin embargo, decidí concentrarme en otros referentes, hablar con otras madres, preguntarles por su proceso y por sus expectativas más personales.

Con ellas entendí que las formas de ser madre son múltiples y muy variadas que, aunque difícil para la comprensión de algunos, las mujeres madres debemos

luchar por espacios para nosotras mismas, espacios personales que hacen parte de una individualidad que debemos rescatar permanentemente y, en ocasiones, ir en contravía de lo que supone la maternidad para algunos: dedicación exclusiva e incluso sometimiento.

Con estos maravillosos referentes de mujeres tenaces entendí también que sí, puede ser difícil ser madre profesional, como difícil es ser mujer profesional, mujer autónoma, mujer independiente, mujer feminista, mujer. Ante nosotras llegan permanentemente ‘validadores’ de vida que opinan y califican nuestro desempeño.

Incluso algunas mujeres se alzan como validadoras de lo que es y no es ser feminista dejando de lado un aspecto fundamental de este movimiento y es el derecho a tener opciones, más allá de las opciones de vida elegidas o de un ideal de ‘mujer moderna’.

Lo que también entendí es que, así como podemos reconocer nuestros límites académicos, profesionales, laborales, sociales, podemos entender que no seremos las madres perfectas. Que la madre perfecta no existe y que ese individuo que llegará necesita de una compañía sana que no deposite en él ni sus esperanzas existenciales, ni sus temores, ni sus presiones sociales porque él mismo tendrá las suyas.

En la medida en que reconozcamos que ser madre no nos define, que su vida no es nuestra y que requiere de una compañera de camino temporal, podremos quitarnos un gran peso sobre nuestras espaldas y de paso probarle a la sociedad que nuestra individualidad sigue allí, intacta.

# UNA LUCHA UNIVERSAL IMPARABLE

*Por: Doris Elisa Bustamante C.*

La marea verde copó las calles de la ciudad de Buenos Aires el pasado 8 de agosto cuando se debatía en el Senado de la República la ley para despenalizar el aborto y toda mujer pudiera acceder a hacérselo de manera legal y gratuita en Argentina. La Campaña por el Derecho al Aborto Seguro, Legal y Gratuito había logrado ya un triunfo histórico el 14 de junio cuando la Cámara baja de ese país, después de 23 horas de debate, lo había aprobado por un estrecho margen y después de seis intentos fallidos.

El Senado lo rechazó ese 8 de agosto pese a las cientos de miles de personas que esperaron en la calle, bajo la lluvia y hasta la madrugada el debate en el Congreso. Parecía que todo volvía a foja 0 y que los movimientos “pro-vida” triunfaban de nuevo; esos que

curiosamente defienden “las dos vidas” pero que en los hechos celebraron lo que en la realidad representará la muerte de muchas mujeres que solo pueden acceder de mala manera al aborto clandestino. La autoridades sanitarias argentinas reportan 66.000 mujeres que llegan a los hospitales públicos cada año por procedimientos mal hechos.

Pero la marea verde, protagonizada por una masiva participación de mujeres adolescentes, es imparable. Esa formidable avalancha que supuso la movilización en ese país de esas cientos de miles de mujeres, y sí también de hombres, dejó un camino abonado para la discusión de un tema que hasta hace muy poco era barrido bajo la alfombra de la política local. Y se convirtió en un tema de reivindicación en los escenarios

públicos latinoamericanos; movimientos en Perú, Chile y Brasil siguieron la lucha de las argentinas e incluso se manifestaron frente a las representaciones diplomáticas de ese país.

En Colombia comienza ya también a tener eco público el lema de las argentinas: “Educación sexual para decidir, anticonceptivos para no abortar, aborto legal para no morir”. Porque el asunto, aunque no el debate, es simple: lo que se discute con esta medida es el acceso a dos derechos básicos que cualquier mujer debería poder gozar con libertad: la educación sexual y reproductiva y el acceso a la salud pública. Después de todo es su salud, es su cuerpo.

De acuerdo a una reciente investigación del Instituto Guttmacher, una organización sin ánimo de lucro con sede en Nueva York y Washington D.C., América Latina es la región en el mundo con la mayor tasa de aborto: 44 por cada mil mujeres. Le sigue Asia con 36, África con 34, Europa con 29 y América del Norte con 17.

Según el mismo estudio la tasa de abortos a nivel mundial está disminuyendo liderada por los países desarrollados, curiosamente en cuya mayoría de países el aborto es legal. No así en América Latina en donde solo Uruguay, la ciudad de México, Cuba, Puerto Rico, Guyana y Guayana francesa no restringen el derecho a decidir. La contundencia de las cifras habla: los abortos con riesgo son más frecuentes en donde se prohíbe o se restringe (31%) y solo son inseguros en un 1% en donde el aborto es legal y el Estado ofrece condiciones seguras para el procedimiento.

Por eso, la dimensión de la lucha de las argentinas es enorme y su irradiación en una región en donde el auténtico goce de derechos está tan postergada, fundamental. Este escollo legal solo representa un freno temporal para una lucha que ya luce imparable. Y en eso las mujeres estamos liderando.



## LOS 7 LEGALES:

Según The World’s Abortion Laws, solo en 7 de 37 países de América y el Caribe el aborto es legal y no tiene restricciones. Estos son:

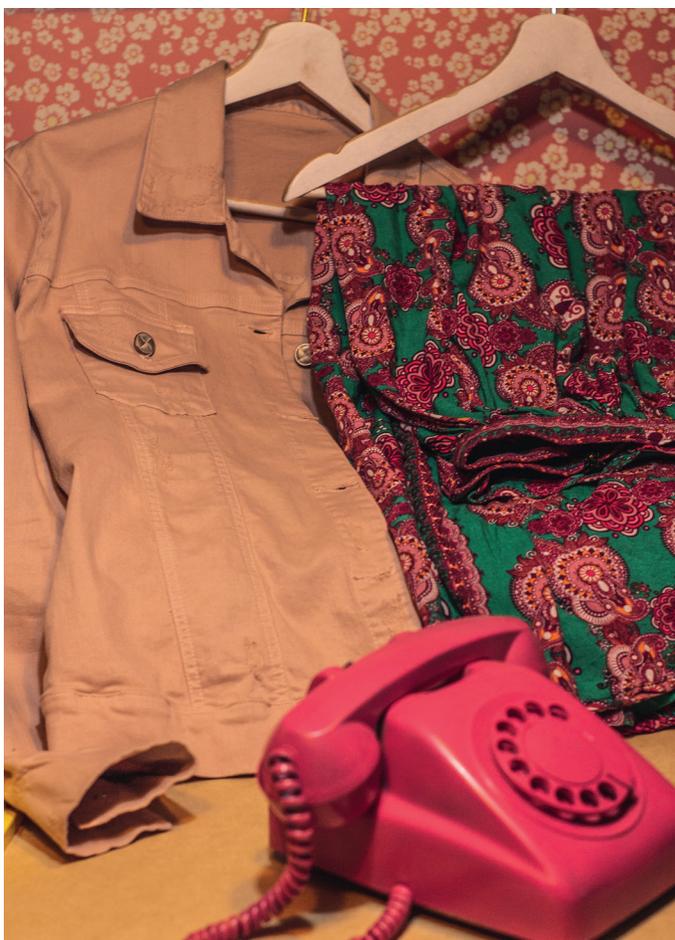


# Chica Plus Size

## ESTOS 3 OUTFITS SON PARA TI

Sin importar la talla que uses muéstrale tu estilo al mundo sin miedo y siéntete libre al hacerlo.

Vestirse bien y a la moda no es algo imposible si eres una chica de talla grande, ya que existen marcas que saben que el estilo no depende del número que hay en la marquilla. Ahora, gracias a sus prendas, no tendrás miedo de tus curvas y le puedes decir adiós a esa ropa de señora que antes comprabas porque no existían más opciones para ti.



En Plus Size By Laura Rojo diseñan las prendas a tu medida y los puedes encontrar en Instagram como @plussizebylaurarojo

### Un compañero de viaje perfecto

Chaqueta palo de rosa, hecha de algodón y con botones delanteros para cerrar.

Falda larga, con una abertura en la pierna y estampado floral.

Este look es ideal para viajar fresca y cómoda. Con una blusa básica y unos tenis que hagan juego, estás lista para emprender una nueva aventura.

Esta chaqueta la puedes encontrar en Pretty Much de la talla L a la 5XL y la falda en Plus Size By Laura Rojo desde la talla L hasta la 4XL.

## Los 90 han regresado

Chaleco en índigo, tela rígida y con desgastes en el cuello.

Conjunto de blusa y pantalón, con estampado de cuadros tartán verdes.

Un conjunto perfecto para salir con tus amigas. Estarás increíble y muy a la moda, pues el estampado de cuadros y el color verde son tendencia este 2019.

Este chaleco lo puedes conseguir en Pretty Much de la talla L a la 5XL y el conjunto lo encuentras en Plus Size By Laura Rojo desde la talla L hasta la 4XL.

En Pretty Much ofrecen jeans, chaquetas, pantalones y chalecos en denim con múltiples siluetas, procesos y acabados, y los puedes encontrar en Instagram como @prettymuchdenim



## La noche es tuya

Chaleco en índigo, tela rígida, con desgastes en espalda y bolsillos y en la espalda cadenas y la frase "true denim" en estampado láser.

Jean estilo Boyfriend, tono medio, tiro alto, con desgastes y rotos y estampado en forma de corazón.

Ideal para la noche, ya sea que salgas a rumbar o a rockear. Con una blusa fresca y unos tacones o tenis, brillarás en el lugar.

Este chaleco y jean los puedes conseguir en Pretty Much, el primero desde la talla L hasta la 5XL y el segundo desde la talla 14 hasta la 24

# LA BELLEZA

## *a través de la historia*

**María José Folleco Meléndez**

***“Bello es un adjetivo que utilizamos a menudo para calificar una cosa que nos gusta. En ese sentido parece que ser bello equivale a ser bueno y, de hecho, en distintas épocas históricas se ha establecido un estrecho vínculo entre lo bello y lo bueno. Pero si juzgamos a partir de nuestra experiencia cotidiana, tendemos a considerar bueno aquello que no solo nos gusta, sino que además querríamos poseer”.***

El fragmento anterior lo escribió el desaparecido catedrático italiano Umberto Eco en su afamada Historia de la belleza; y es que esta no está en las cosas y tampoco depende de cada individuo, pues hay criterios que se establecen dependiendo de la época y la cultura de una sociedad; sumado a esto, el cine, la televisión, las esculturas, los dibujos, las novelas y otras expresiones artísticas y comerciales, se han encargado de moldear y alimentar los cánones de belleza.

El historiador colombiano Eduardo Domínguez Gómez explica que en Colombia, gracias a la independencia, los cánones de belleza siguen siendo cautivos por Europa occidental y la influencia de los ingleses en Norteamérica y si bien las prácticas sociales permiten una expresión propia de cada región, países como Francia, Italia, Alemania, Estados Unidos y España son el modelo o base de nuestro propio contexto.

**Por eso en Encaje quisimos publicar en esta ocasión una línea de tiempo de los principales cánones de belleza alrededor del mundo:**

## PREHISTORIA

El crecimiento de la población era un factor que se buscaba durante la época, por lo que el cuerpo femenino con pechos, vientre y caderas voluptuosas demostraban que el canon de belleza femenina estaba asociado a la fertilidad.

## ANTIGUO EGIPTO

18 puños era el total de la medida perfecta, 2 para la cabeza, 10 del tronco a las rodillas y 6 de las rodillas a los pies. El cuerpo de la mujer debía ser proporcional y armónico.

## GRECIA

La belleza se caracterizó por el encanto, las medidas proporcionadas y la simetría de todas las partes.

## EDAD MEDIA

El control de la iglesia católica dio como resultado la asociación de Dios a la luz, la belleza era estrictamente ligada a él. Las extremidades de la mujer ideal eran delgadas, los pechos pequeños, las caderas estrechas, la piel clara y el pelo rubio.

## AÑOS 50

La belleza estaba marcada por la exuberancia femenina, rasgos definidos y voluptuosos, y por cabellos rubios, debido al cine y la televisión. A su vez, se buscaba tener el cuerpo delgado y fino.

## AÑOS 60 y 70

La delgadez extrema estaba presente y era necesaria para tener la belleza que se buscaba. La revolución sexual y los movimientos feministas le otorgaron primacía a la corporeidad.

## INICIOS DEL SIGLO XX

La mujer ideal era alta, delgada, con caderas anchas, pero de nariz y boca pequeña.

## ÉPOCA VICTORIANA

Se caracterizó por la fastuosidad y la pomposidad. La mujer perfecta tenía los pechos prominentes, cinturas angostas y la tez pálida.

## AÑOS 80 Y 90

El consumo superficial de la belleza industrial del mercado dominaba. Las cirugías estéticas entraron en un auge para lograr moldear los cuerpos y transformarlos en esbeltos.

## EL RENACIMIENTO

La simetría que se manejó durante la antigua Grecia regresa y se idealizan las proporciones exactas de cada cuerpo humano.

## ACTUALIDAD

El ideal de belleza persigue la imagen de las super modelos y socialites. Cuerpos fuertes, abdomen plano y tonificado, curvas prominentes y sonrisas perfectas hacen parte del prototipo femenino.

# Ellas se atreven

Yo Me Atrevo es un colectivo creado por siete mujeres de Medellín que incentiva a otras mujeres y hombres a la toma de poder a partir de su esencia, resaltando su autenticidad y rompiendo paradigmas al declarar que todos son hermosos sin importar tamaño, color, educación, estrato socioeconómico u ocupación.

**“Las gordas no se ponen overol”, le dijeron a Manuela Ruiz Flórez hace 17 años cuando quiso cambiar los jeans y las camisas anchas de siempre por esta nueva prenda.** Los amigos de la, hoy, ingeniera agropecuaria le dijeron esta frase que recuerda, aún a sus 28 años, entre risas y algunas lágrimas. Actualmente es modelo Plus Size.

Parce, la destrucción, yo ni siquiera me acuerdo qué reacción tuve ni qué les respondí. Para mí eso fue durísimo. Yo saqué ese overol y lo regalé”, recuerda Manuela.

Esta antioqueña ahora impulsa procesos de fortalecimiento del autoestima en otras mujeres desde Yo Me Atrevo una plataforma que aspira a que ninguna mujer se sienta limitada ni con inseguridades y miedos como ella, quien desde pequeña fue sido criticada y señalada por su peso.

Para Manuela ser gorda, es sinónimo de rechazo. Los niños, según ella, no están acostumbrados a lo diferente y crecen escuchando prejuicios o malos comentarios desde sus casas, lo que ocasiona que en los colegios haya mucho bullying. “Cuando yo estaba chiquita yo me la dejé montar mucho tiempo, era la fea del salón, siempre las otras niñas eran más lindas, y eso duele, eso va creando caos en uno, porque decía: ¡Ay! ¿Qué está mal conmigo? Y cuando tú

creces, y te das cuenta cómo son las cosas en realidad el que está mal no eres tú, es cómo la sociedad te ve”, comenta Manuela.

**Para la psicóloga María José Martínez, “los niños incorporan esos estereotipos y estándares de belleza que aprenden en sus casas, los medios de comunicación, el propio colegio y con sus amigos; por lo tanto, estos se ven reflejados en sus interacciones”, para esta especialista, un empleo de ello se da en la interacción escolar, donde niños que tengan como base estas ideas, no aceptarán a otros que estén por fuera de esos esquemas, lo que genera discriminación y rechazo.**

**La médica psiquiatra Lucrecia Ramírez Restrepo también señala que la promoción de la imagen delgada de la mujer como modelo y referente de belleza, tiene efectos en el ánimo. Además esta tiene impacto en “la autoestima, la autovaloración, la seguridad interpersonal y las habilidades sociales. Las repercusiones han sido muy negativas”, explica esta consultora de género.**

Manuela ha disfrutado por años de la cocina y la comida, por eso solo hizo una dieta en toda su vida, a los 22 años, pero la describe también como “una experiencia completamente traumática” porque aunque no comía mal, no comía lo que le gustaba. “Cuando la nutricionista me dijo: tú no puedes comer queso mozzarella ni tocino... Con cada cosa que mencionaba a mí me salía una lágrima”, recuerda la modelo. Sin embargo, sí tomó pastillas para adelgazar como sibutramina y la Ultra ZX, que sus papás le compraban. “Todas esas maricadas uno se las traga pensando que esa es la salvación y lo que uno no sabe es que se está haciendo más daño, eso te caga el metabolismo”, dice.

Así como sus padres le pagaron pastillas adelgazantes, también lo hicieron con una liposucción cuando ella tenía 17 años. Todo con el fin de encajar. Manuela afirma que quizá el volumen que tiene actualmente se debe a todas esas malas prácticas que hizo tratando de ser flaca.

*“Yo ahorita veo fotos de ese entonces, y yo no era gorda, o sea, yo era más grande que las otras personas, pero yo no era gorda. Ojalá me vieran en este momento pa’ que ahí sí me dijeran gorda. La gente está loca”, aclara Manuela Ruiz.*

“El hecho de que la imagen de mujer haya adelgazado en tres ocasiones durante el siglo XX (en los 20, 60 y 90), se debe a una respuesta a la liberación femenina. El proyecto delgadez es un proyecto social y político que produce mucha rentabilidad económica a unos sectores a la vez que reduce a las mujeres como personas y sus cuerpos”, resalta Ramírez Restrepo.

Después de vivir amargos momentos por cuenta de las críticas a su peso, decidió poner un alto y reforzar la idea de que su cuerpo no definía quién era, pues es una parte de su vida y no debía atentar contra él. “Eso se trabaja con mucho tiempo, eso no es de un día pa’ otro. Ahora yo puedo contarlo y reírme de todo eso, pero hay muchas chicas que no pueden hacerlo y esto les destruye la vida”, afirma.

Manuela se atrevió y el martes 25 de julio de 2017 en la tarima de El Cubo de Colombia Moda hizo parte de la pasarela #SizeRevolution de la marca de ropa Elena junto a otras once mujeres de talla grande o Plus Size donde desfiló por primera vez con prendas de esta marca inspirada y diseñada para mujeres jóvenes que usan tallas entre la 14 y la 26. Los espectadores aplaudían y gritaban con entusiasmo, no había espacio ni para uno más.

“Este tipo de eventos y la aparición de modelos gordas supone una amplitud de formas corporales y de los referentes de belleza. Si soy, por ejemplo, una niña chiquita o una muchacha adolescente, voy a empezar a ver modelos diversas, a verme representada allí, a normalizar esas formas y a asociarlas a valores positivos”, comenta Lucrecia Ramírez.

**Manuela cuenta con 106 kilogramos, 136 centímetros de cadera, 106 de cintura, 116 de busto y 1.72 metros de estatura.**

“Creo firmemente en el empoderamiento femenino y en la fuerza conjunta de las mujeres cuando se unen, por eso vivo en la búsqueda constante de ayudar a las mujeres que me rodean y que quieren, como yo, encontrar el amor propio”, expresó Manuela Ruiz Flórez, cabeza líder y cofundadora de Yo Me Atrevo.

Yo me atrevo

Esta iniciativa comenzó en Instagram. Manuela y otras seis mujeres reflejan su pensamiento alrededor de los estereotipos de belleza, con los que buscan promover el amor propio en hombres y mujeres, apoyándolos en un proceso en el que ellas no tuvieron ayuda y educándolos para que no se siga promulgando una cultura del odio.

Además de hacer presencia en redes sociales esta iniciativa desarrolla talleres y un seminario dirigido a 25 mujeres dispuestas a trabajar en sí mismas para autorreconocerse, perdonarse y potencializarse.

Después de esto modelan una Pasarela Real, inspirada en la convocada en 2017 por la modelo curvy, rusa, Khrysty Ana y, realizada en las calles de Nueva York para reivindicar la imagen de la mujer en la industria de la moda.

**Texto: María Antonia Soto Medina**



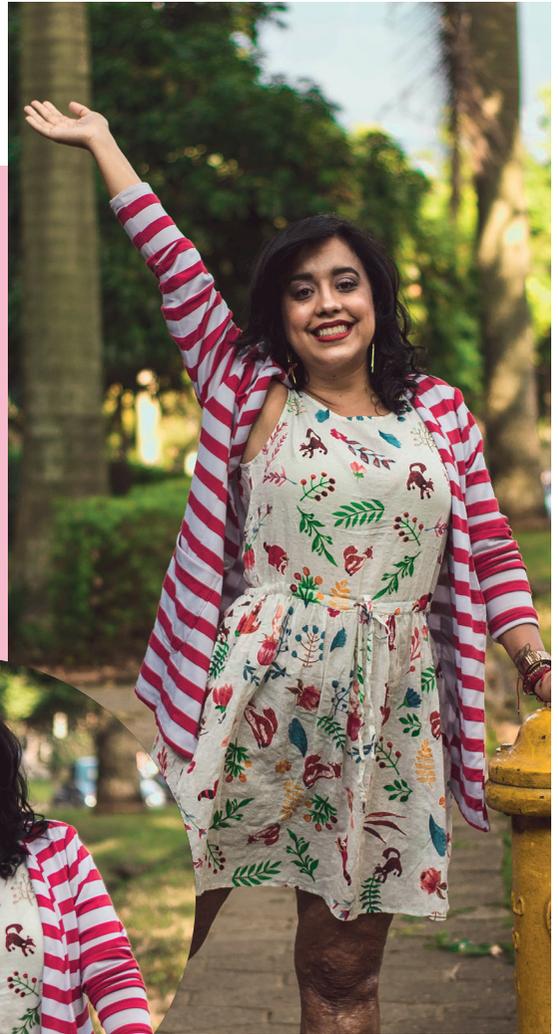
# ABSURDAMENTE BELLA

Texto: María Antonia Soto Medina

Una falda en llamas, 35 cirugías y el 50% de su cuerpo cicatrizado le dieron un impulso insospechado a Juliana Paucar. Con ella nació: Belleza Absurda.

El 30 de julio de hace 32 años, Alba Restrepo y Wilson Paucar vieron nacer a Juliana. Una mujer quien con sus ansias de recorrer el mundo, decidió estudiar Negocios Internacionales en EAFIT y graduarse de allí en el 2013, donde actualmente es docente de administración y emprendimiento.

Mientras viaja y enseña, también lidera Belleza Absurda, una iniciativa que desde hace dos años toma fuerza en Instagram con más de 5 mil 500 seguidores y toda una comunidad interesada en sus historias, su forma de verse y ver el mundo. Juliana decidió conversar con Encaje y contarnos cómo inició este proyecto, qué es lo que busca, sus motivaciones y visión del futuro.



## E: ¿Qué te llevó a crear Belleza Absurda?

**J:** Tuve un accidente hace siete años, el 17 de agosto de 2012, un mes después de que llegué de Europa, donde estaba de intercambio; tenía ganas de graduarme, empezar a trabajar y generar un montón de proyectos. Estaba en la oficina con mis papás y llevaba una falda larga de poliéster que tuvo contacto con una vela que estaba en el piso y no me di cuenta. Comencé a empacar mis cosas y a sentir un calor desesperante, miré la falda y estaba en llamas. Me aparté y le dije a mis papás: “me estoy quemando”, pero no hice nada más, me quedé bloqueada y paralizada. La falda se me prendió súper horrible y se pegó a mi piel. Mi papá intentó quitármela, pero las llamas eran muy fuertes, fue la contadora quien cogió dos toallas mojadas y me rasgó lo que quedaba de falda (como cinco centímetros) después de que ya me había quemado horrible. Cuando me vi las piernas, súper tranquila, dije “por favor llamen una ambulancia que me tengo que ir pa’ un hospital”, pero se demoraba media hora, entonces yo les dije a mis papás “lo único que tengo claro es que no duro media hora en calma”. Cuando íbamos en el carro para la clínica me comenzó a arder horrible y empezaron a salirme unas burbujas. Yo solo respiraba, mi papá estaba asustado y mi mamá gritaba como loca. Cuando llegamos caminé hasta la camilla, en ese momento reaccioné, empecé a llorar y a sentir un ardor insoportable.

### A solas en la habitación 419

Después de este ‘accidente absurdo’-como lo llama- comenzó la primera parte de una travesía: 35 cirugías y casi cinco meses en la habitación 419 de la Clínica Las Américas. Al llegar al quirófano para lavar sus heridas y retirar los tejidos quemados, los médicos pronosticaban que estaría allí por un mes en

el que no podía recibir visitas, ni ver su celular; debido al alto riesgo de infección. Sus días, entonces, pasaron entre libros, televisión y dolorosos lavados cada dos días. Poco después su doctor le dijo que ya no tenía fecha de salida, pues aún tenía pedazos de poliéster incrustados en su piel, por lo que el tejido que ya había cicatrizado, realmente estaba podrido en su interior. Esta vez tendrían que raspar, retirar toda la piel de la superficie y poner injertos.



Para entonces, la tranquilidad de Juliana había desaparecido. Comenzó a deprimirse mientras sufría un dolor físico insoportable, aunque el efecto de la hidromorfona y los catéteres epidurales lo disminuían. Su rutina consistió en someterse a los raspados cada tres días durante todo un mes y a los injertos durante los últimos dos meses, tomar antidepresivos, realizar actividades que no incluyeran celular ni computador para mantenerse activa, comer en exceso para recuperar calorías, seguir en aislamiento, ser bañada acostada, que le cambiaran el pañal y sufrir de estreñimiento.

### De 18 a 6

## E: ¿Cómo fue volver a aprender a caminar?

**J:** La segunda fase de mi historia absurda fue la de volver a caminar, me tomó seis meses, cuando me daban 18 para lograrlo. Era tortuoso, pero mi fisioterapeuta me dio esperanza de seguir y lograr la meta. En menos de lo esperado estaba recuperando lo que creía perdido.

### Resiliencia

Después de terminar su fisioterapia, Juliana podía volver a su vida normal, pero ella sentía que ya no lo era. Al ver sus piernas las rechazó,



se enfocó en ocultarlas y le preocupaba lo que pensarán los demás sobre ellas. Se sometió a muchos tratamientos dermatológicos con la intención de volver a ser “normal”, cada uno más doloroso que el anterior, hasta que un día viendo un comercial de Dove y leyendo la historia de Turia Pitt, comprendió que también debía recuperarse en su interior. En resumen, la última fase de esta travesía fue la de su propia reconciliación.

### **E: ¿Cómo fue ese proceso de aceptación?**

**J:** Si bien, todo el proceso físico fue doloroso, el emocional fue más fuerte. Decidí ver mi realidad y volver única y especial eso que tanto odiaba. Entendí que la belleza no es un rótulo general, sino una realidad particular. Ya no quería ser alguien más. Me empoderé y abracé. Definí cómo me quería ver y no lo que todos esperan ver, acepté mis nuevas piernas y todo mi ser. Desde entonces la relación conmigo misma es muy sincera, autocrítica, pero no destructiva.

### **E: ¿Por qué nace Belleza Absurda?**

**J:** Cuando empecé mi proceso me di cuenta de que muchas mujeres a mi alrededor no tenían autoestima y cuando cumplí cinco años de mi accidente decidí hacer un cambio y ayudar como antes lo había hecho con dos mujeres que también se quemaron. Primero quería hacer un blog, pero es muy difícil que

lo lean, entonces creé un perfil en Instagram y empecé a publicar historias de mujeres que inspiraron mi proceso, pues ellas aunque estén quemadas, tengan cicatrices y les falten partes de sus cuerpos, son felices. Quiero que las mujeres dejemos de lado los estereotipos, la perfección y la superficialidad.

### **E: ¿Por qué Belleza Absurda?**

**J:** Yo siempre dije que mi accidente había sido algo absurdo, por consiguiente mi belleza es una belleza absurda que tiene los pies quemados, el abdomen aporreado por los injertos que donó, pero que es única, hermosa y que ahora amo por lo que es.

### **E: ¿Qué le quieres decir a las mujeres?**

**J:** Mi invitación es a dejar de mirar tanto el exterior. Las redes sociales muchas veces no ayudan, porque nos venden vidas perfectas. Cuando eso me pasa, me desconecto y me concentro en mí y mi esencia, porque cuando la he encontrado tengo el poder de multiplicar el efecto de lo que quiero hacer. Las reto a que definan cómo quieren ser en su propio concepto de belleza, porque cuando se tiene esa armonía con uno, se logra tener un impacto inimaginable con el mundo entero. Además, quiero que dejemos de juzgarnos y destruirnos, la solidaridad de género se debe dar desde lo más genuino para que entre todas nos apoyemos y construyamos nuestro éxito.

# Historica JUANA DE ARCO

Santa - Militar

**S**anta Juana de Arco creció en medio de la Guerra de los Cien Años en Francia, un conflicto armado, de origen feudal, que sostuvieron los reinos de Francia e Inglaterra entre 1337 y 1453. Lejos de ser una espectadora más de este enfrentamiento, a sus 17 años decidió cumplir con una "misión divina" que, según ella, le había sido encargada. Se puso una armadura, empuñó una espada, lideró una milicia de cinco mil hombres y cambió la historia de una nación.

A comienzos del siglo XV, en una amarilla y muy pequeña casa del noreste de Francia, vivía una niña campesina llamada

Juana, tan religiosa que pasaba largas horas en la iglesia cercana a su casa. La infancia de Juana se vio marcada por la Guerra de los Cien Años y tuvo que huir de su hogar, junto con su familia, en por lo menos una ocasión.

Cuando Juana tenía 13 años empezó a escuchar voces que le encargaban una "misión divina": dirigir al

ejército francés, ayudar con la coronación de Carlos VII y salvar a Francia. Intentó no hacerles caso pero según su relato eran cada vez más imperiosas. A sus 16 años decidió iniciar un largo viaje y cumplir con este mandato.

Pasó un año y logró estar en presencia del futuro rey, usando prendas masculinas como le habían indicado las voces; pero este no confiaba en Juana, así que decidió ponerla a prueba y, cuando esta entró en la Corte, Carlos VII se ocultó entre los súbditos que estaban allí y vistió a uno de sus sirvientes con sus ropas. El engaño no sirvió, pues Juana lo reconoció entre la multitud y así convenció a Carlos VII de que ella era un instrumento para cumplir la voluntad sagrada.

En la Edad Media no era habitual ver a una mujer armada, pero tampoco era tan extraño; algunas mujeres, como Juana, sabían sobre armamento y artillería. Es entonces como Carlos VII le confió a esta el mando de un ejército de cinco mil hombres, con el que la joven

El 18 de abril de 1909 fue beatificada en la Catedral de Notre Dame por el papa Pio X y canonizada el 16 de mayo de 1920 en la Basílica de San Pedro.

La Guerra de los Cien Años fue un conflicto armado, de origen feudal, que sostuvieron los reinos de Francia e Inglaterra entre 1337 y 1453.

## Cinco cosas que sobrevivieron a su muerte:

1. La villa donde Juana nació originalmente se llamaba Domrémy, pero le añadieron 'La Pucelle' (La Doncella), en honor a ella.

2. El hogar natal de Juana fue declarado Monumento Histórico y está abierto para los visitantes.

3. La basílica de Bois-Chenu, donde Juana de Arco debió tener sus visiones místicas, es un importante lugar de peregrinación

4. En Domrémy-la-Pucelle realizan, en honor a Juana de Arco, una fiesta nacional el segundo domingo de mayo y un espectáculo anual en la basílica de Bois-Chenu.

5. La Iglesia de Juana de Arco fue construida en la década de 1970 en Rouen, justo al lado de donde ella murió quemada en la hoguera.

La festividad de Juana se celebra el 30 de mayo, día de su ejecución.

consiguió derrotar a los ingleses y logró su coronación en 1429.

Desde la antigüedad han sido dos las construcciones mítico-legendarias de mujeres guerreras: las Amazonas y la doncella guerrera; era en esta segunda en la que Juana encajaba y fue lo que le permitió ser escuchada, creída, seguida y tener éxito en su misión. Fueron varios los triunfos de la doncella, pero los intereses del rey comenzaron a cambiar y disminuyó el número de las tropas de Juana, incidiendo enormemente en sus siguientes batallas.

Juana continuó combatiendo, pero los resultados no fueron los mismos. Fue capturada por los ingleses en 1430 y presentada ante un tribunal eclesiástico en Ruán. Fue acusada de herejía, brujería y vestir como un hombre, dando como argumento que las voces interiores que la guiaban eran asunto del demonio. Fue declarada culpable y condenada a muerte.

A sus 19 años la ataron a una estaca y quemaron viva en la plaza del Mercado Viejo de Ruán, al noroeste de Francia. Se aseguró popularmente que gritó varias veces el nombre de Jesús y que, sorprendentemente, sus entrañas y corazón no se quemaron. El resto de su cuerpo solo se redujo a cenizas cuatro horas después y estas fueron lanzadas al río Sena.

23 años después de su muerte la iglesia consideró a Juana una mártir y símbolo de la unidad francesa y casi cinco siglos después, fue santificada y nombrada patrona nacional de Francia.

Juana de Arco sigue siendo considerada una heroína en Francia porque logró lo impensable: en una época en la que el ideal de la mujer no se encontraba en los oficios militares, dirigió varios ejércitos a grandes victorias, propiciando el inicio del triunfo francés.



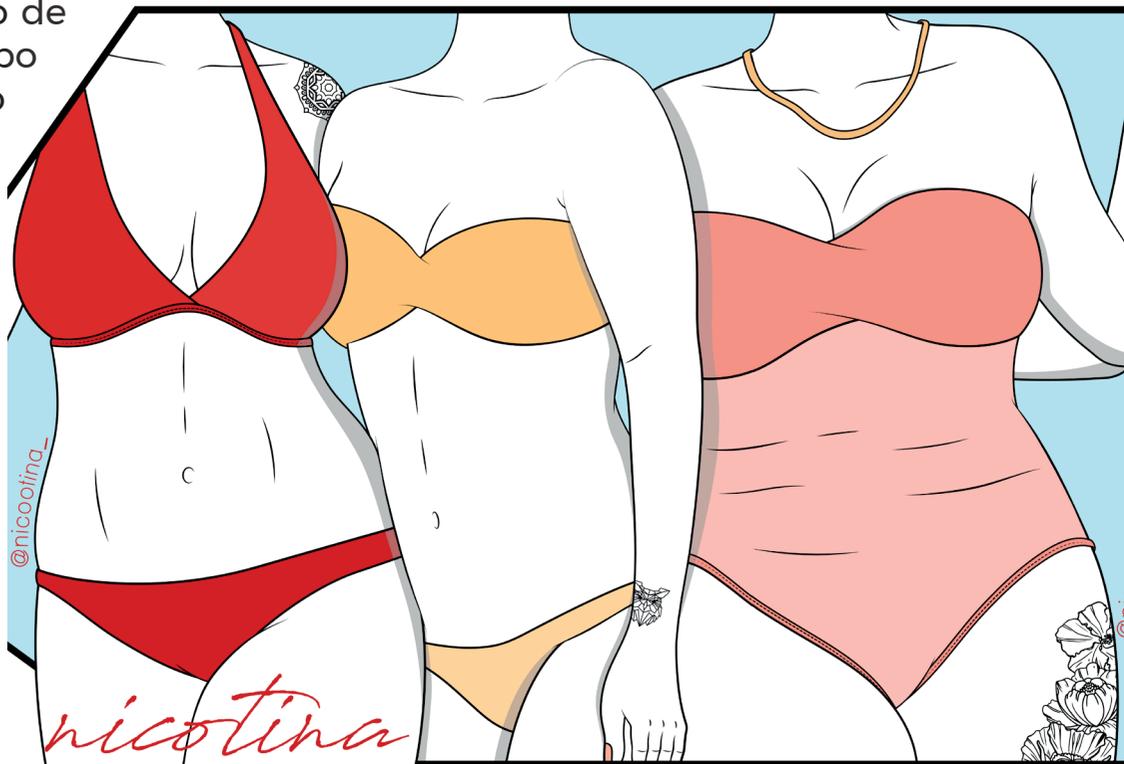
**E**l empoderamiento de la mujer es un tema relativamente reciente. Sin embargo, es el concepto clave que se empleó para la creación de Nicotina, una marca de emprendimiento colombiano que centra su atención en la mujer y que por medio de ilustraciones y artículos de opinión, intenta transmitir su ideología de empoderamiento y amor propio.

Con las ilustraciones se plasman, las diferentes personalidades, actitudes, inseguridades, imperfecciones y tipos de belleza de cada mujer. Se plantea mostrar cómo entre nuestras diferencias tenemos mucho en común y somos unas mujeres completas en todos los sentidos de la palabra.

Gracias a la discusión actual que se ha tenido como resultado a la oleada del feminismo y el empoderamiento de la mujer, su cuerpo ha sido un objeto de discusiones, agresiones y abusos. Este se ha sexualizado y cosificado, llegando al punto de que es el culpable de los maltratos que sufren las mujeres en su diario vivir. Un ejemplo claro de esto es cuando el agresor no tiene la culpa, sino que

# *Nico* Y AMOR

la tiene la mujer al exhibir su cuerpo. Elojocriticoconelquesehaobservado el cuerpo femenino nos ha llevado a imponernos cánones de belleza dañinos y tóxicos, los cuales son poco saludables tanto para nuestra salud mental como física, dejándonos una sensación de inconformismo contante al no poder alcanzarlos.



# Nicotina

## PROPIO

Por: Daniela Restrepo Betancurt

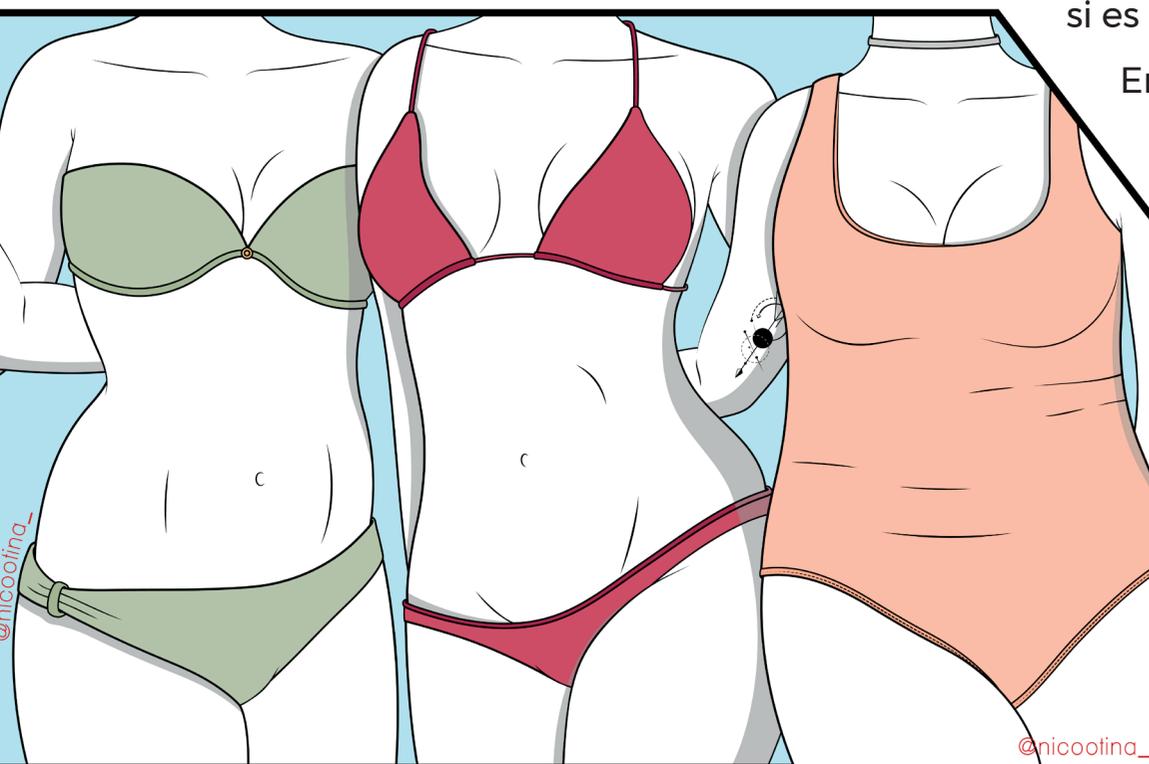
Por esta razón, Nicotina muestra a las mujeres tal cual son, sin importar la forma de sus cuerpos. La manera en la que se observa el cuerpo femenino es desde una perspectiva artística, sensible, preocupada por la mujer, teniendo como punto central las sensaciones que transmite el cuerpo femenino en sus diferentes posturas.

Su lema es el amor propio, ya que, sin importar cómo sea la apariencia física de cada mujer ilustrada, lo que importa es que transmite amor propio.

Sin embargo, existen dos maneras en las cuales se puede observar un cuerpo femenino: la primera es de una manera sexual, en donde solo se resalta lo que resulte erótico, sexy o excitante, dejando de lado todo lo demás y centrando la atención en lo superficial y banal. La segunda manera es observando a la mujer como tal, que es lo que transmite su cuerpo, la posición en la que se encuentra ¿es una mujer fuerte? ¿es insegura? ¿está triste o feliz?

La última manera es la que realmente tiene un peso importante. La pieza artística siempre se traducirá en lo que transmita, el sentimiento y las reacciones que genere en las personas que la observan, si es de su agrado o no.

En Nicotina se busca impactar al mostrar a la mujer tal cual es, sin cánones impuestos, sin estereotipos definidos. No se muestra a ninguna mujer perfecta, pues estas no existen. Son mujeres reales, de todas las tallas y formas.



# PEZONES SIN CENSURA

*Free The Nipple o, en español, Libera el pezón es un movimiento que invita a la libre expresión del cuerpo femenino y pretende acabar con la censura que existe frente a los pezones de las mujeres, que a diferencia de los hombres, no pueden ser mostrados y fotografiados sin generar algún problema.*

¿Por qué publicar contenido violento en Facebook no es tan obsceno como subir una foto de un pezón femenino? ¿Qué tienen de misterioso y distinto las areolas femeninas de las masculinas? Aquí te contamos algunos datos curiosos sobre los pezones para que conozcas más sobre ellos y no los sigamos escondiendo.

LA PELÍCULA INDEPENDIENTE DE LINA ESCO, FREE THE NIPPLE, ORIGINÓ EL MOVIMIENTO QUE TOMÓ SU NOMBRE.

## ¿SOLO EN LAS MUJERES?



Los pezones aparecen en el feto antes que los órganos sexuales y los tienen hombres y mujeres debido a que en la gestación todos comenzamos siendo del género femenino; de hecho, solo cuando un feto con el cromosoma Y evoluciona se diferencia y pasa a ser masculino.

## ORGASMO



Aunque no es muy común, si los pezones, tanto masculinos como femeninos, son estimulados correctamente se puede alcanzar un orgasmo.

(CELEBRIDADES COMO RIHANNA, MILEY CYRUS Y SCOUT WILLIS SE HAN UNIDO A FREE THE NIPPLE.

## MÁS DE DOS



Aunque se ha pensado que lo normal es tener un par de pezones, existen muchas personas que tienen tres o cuatro. La posición de estos adicionales puede variar, pero suelen desarrollarse en las "líneas de leche", es decir, desde la axila hasta los pezones convencionales.

## GLÁNDULAS DE



## MONTGOMERY

Así se llaman los pequeños granitos alrededor de la areola. Son completamente normales y no debemos preocuparnos a menos que cambien su tamaño, forma o color. Su función es producir aceite lubricante para mantener el pezón y la areola protegidos.

## DE TODO TIPO



Los pezones y areolas pueden ser de muchas formas, tamaños y colores. No hay uniformidad. ¡Todos son normales! La mayoría de veces sus tonos dependen del color de la piel y en muchas ocasiones, por los cambios hormonales durante el embarazo, suelen oscurecerse un poco.



# PLANIFICANDO *a la antigua*

La historia de la anticoncepción es tan antigua como la propia humanidad. Debido a la sobrepoblación y al peligro que esto representa para la subsistencia de los pueblos, se han realizado muchas prácticas a través de los años para que el hombre y la mujer puedan disfrutar del sexo sin que este termine en un embarazo.

Aquí hay algunos de esos métodos anticonceptivos que, aunque parezcan raros y no fueran efectivos, se realizaban, según arqueólogos e historiadores, muchos años atrás.



### Coito interrumpido

Sucede cuando en medio de una relación sexual el hombre retira su pene para eyacular fuera de la vagina. Se cree que es el primer método anticonceptivo, pues no se necesita de ningún instrumento para practicarlo. Varios son los textos que lo han mencionado: Arquiloco de Paros en un poema del siglo VII a. C., la Biblia en Génesis 38:8-10, la literatura sexual de la antigua China, textos hebreos y los tratados musulmanes Medicina del Profeta y Medicina islámica.



### Excremento

El primer texto médico con recetas anticonceptivas del que tiene noticia es el Papiro de Petri o de Kahum, hallado en esa localidad egipcia en 1889 a. C. Su antigüedad se remonta al año de 1850 a. C., durante el reinado del Faraón Amenemhat III de la VII dinastía. Una de sus recetas aconsejaba insertar en la vagina excremento de cocodrilo mezclado con miel y salitre, esta pasta atrapaba los espermatozoides impidiendo una fecundación; sin embargo, no era un anticonceptivo seguro, pues muchas veces bajaba la acidez vaginal, incrementando la posibilidad de concebir.



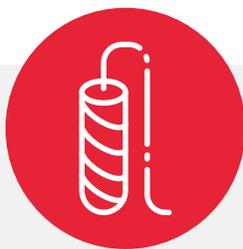
### Miel y bicarbonato

Otra de las recetas anticonceptivas encontradas en el Papiro de Petri consistía en introducir en la vagina miel y bicarbonato de sodio nativo natural para crear una barrera ácida que impidiera el paso del espermatozoide.



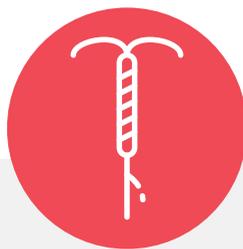
### Aceites, incienso y plomo

En el libro de Aristóteles Historia de los animales, del siglo IV a. C., se describe que se impedía la concepción untando la parte de la matriz en la que cae el semen un espermicida a base de aceites de cedro o de oliva, mezclados con incienso o con ungüento de plomo, este último tenía una toxicidad muy elevada.



### Coito interrumpido

En el Papiro de Ebers, del año 1550 a. C., resaltado como el segundo texto médico más importante y hallado por el egiptólogo Georg Ebers, se contiene la primera referencia a un tapón de hilaza medicado: "tritúrese con una medida de miel, humedézcase la hilaza con ello y colóquese en la vulva de la mujer".



### Tubo de plomo

Hipócrates, filósofo griego y considerado padre y fundador de la medicina, recomendaba, como método anticonceptivo, el uso de un tubo de plomo para insertar medicamentos o pesarios en el útero.

**El Artículo 42 de la Constitución Política de Colombia contempla que la "pareja tiene derecho a decidir libre y responsablemente el número de sus hijos".**

En la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo (El Cairo, 1994) y en la Conferencia Internacional sobre la Mujer (Beijing, 1995) fueron reconocidos los derechos sexuales y reproductivos como derechos humanos.



### Brebajes

En el Ananga Ranga, texto sánscrito y manual sexual indio del siglo XVI, se mencionan algunos brebajes esterilizantes o abortivos que debían ser mezclados con rituales mágicos.



### Miel y bicarbonato

En el Sub Ssu Mu, el texto chino más antiguo con referencia a algún método anticonceptivo, se indicaba que para impedir el embarazo definitivamente se debía tomar un poco de aceite y mercurio, freírlos y consumir una píldora con el estómago vacío.



### Esponjas, tampones y óvulos

Algunos antiguos textos hebreos como el Talmud, un código civil y religioso elaborado en los siglos III a V por eruditos hebreos de Babilonia y Eretz Israel, mencionaban el uso de esponjas espermicidas como método anticonceptivo. En la India, China y Japón se utilizaron tampones espermicidas empapados en sal, miel y aceite para evitar la fecundación. Mientras que en los tratados musulmanes Medicina del Profeta y Medicina islámica recomendaban el uso de óvulos y tampones espermicidas con fórmulas personalizadas y secretas que las comadronas insertaban en la matriz.



### Aceite y sal

Por esa misma época, en la India también se recomendaba untar la vagina con una pasta formada por aceite y sal gema para prevenir los nacimientos.



### Condón

Aunque parece muy moderno y aún lo utilizamos, se cree que en 1200 a. C. el rey Minos utilizó por primera vez un preservativo fabricado con una vejiga de cabra o con pulmones de pez para protegerse de enfermedades infecciosas. En Egipto desde 1000 a. C. se utilizaban fundas de tela sobre el pene y la primera descripción de un condón se encontró en la obra del médico italiano Gabriele Falloppio, donde se explica que su función es proteger contra la sífilis.

**Gracias a la medicina moderna existen muchos métodos anticonceptivos: los métodos hormonales, los de barrera, los dispositivos intrauterinos, los anticonceptivos de emergencia y los no-métodos o métodos naturales.**

# 5 Mitos y verdades *de las pastillas anticonceptivas*

Estas pastillas son un método anticonceptivo de uso diario que contiene hormonas que detienen la ovulación y previenen el embarazo. El desconocimiento de los mecanismos de acción y de sus efectos secundarios, ha generado creencias erróneas y mitos que no permiten que su uso sea correcto.

Por eso, en esta edición hablaremos de los cinco mitos más comentados y cuestionados por los jóvenes.

1

## ¿La pastilla anticonceptiva provoca acné?

Uno de los factores de riesgo sí es el acné, pero ningún método de planificación está exento. Lo que sucede aquí, es que existe un anticonceptivo que se amolda a cada hombre o mujer, por lo tanto, una mujer que tome la píldora durante tres meses puede tener acné, y a su vez, una que la use durante más de dos años no lo tenga.



2

### **¿Se corre el riesgo de quedar en embarazo si no tomas la pastilla un día?**

¡Sí! Existe un nivel de riesgo alto, pues su eficacia va disminuyendo. La mayoría viene en una presentación de 28 pastillas, 7 placebos y 21 píldoras con hormonas. Para que estas cumplan con su función, deben ser consumidas todos los días a la misma hora pues el nivel hormonal debe ser el mismo y esto se logra únicamente con la regularidad al ingerir el anticonceptivo.

4

### **¿Este método de planificación es abortivo?**

¡No! Este no es un método abortivo, pues su función parte de provocar cambios hormonales en quien las use, pues se encarga de detener la ovulación y de alterar el moco cervical, por lo tanto, si no hay ovulación y fecundación por parte de un espermatozoide, no existe la posibilidad de que un embrión se forme.

3

### **¿El uso de la píldora causa cáncer?**

Aunque antiguamente se creía que estaba ligado al cáncer de mama, este método no lo provoca y tampoco aumenta el riesgo de padecerlo, ni siquiera en las mujeres que tienen factores genéticos que aumentan la probabilidad de desarrollar este cáncer, es decir, que las pastillas no tienen relación directa, sino que sus causas se deben a factores externos.

5

### **¿Modifica los ciclos menstruales?**

Las pastillas provocan una regulación hormonal, es decir, hacen que la cantidad de hormonas sea exacta, sin embargo, algunas mujeres reaccionan diferente por lo que durante los primeros tres meses de uso, mientras el cuerpo se acostumbra a las hormonas externas que estas proporcionan, el ciclo puede producir algunas alteraciones o cambios.

*Los mitos que se convierten en creencias populares y luego en verdades para algunos, ciertamente están supeditados a las costumbres y a los entornos en los que crecen las personas. Ten siempre en cuenta que sin importar que digan tus amistades, familiares o tu pareja lo recomendable es asistir con un especialista pues cada persona reacciona de formas diferentes.*

# MENTE SANA, CUERPO SALUDABLE

## 5 PASOS PARA UN CUERPO SALUDABLE

- 1. ESTABLECE HORARIOS DE COMIDA REGULARES:
  - Evita saltarte las comidas, no piques dulces o chatarra durante el día y procura dividir tu alimentación en cinco comidas diarias.
- 2. FOMENTA EL AUTOESTIMA:
  - Descúbrete, conoce tus defectos y cualidades y acepta cada parte de ti.
- 3. SIGUE UNA DIETA SANA:
  - Equilibra y varía tu alimentación, incluye en ella verduras y frutas.
- 4. HABLA CON TU FAMILIA:
  - tener una buena relación con tus familiares creará una mejor comunicación que ayudará a darte más seguridad.
- 5. ESTABILIZA TU PESO:
  - Los excesos dañan la salud.
  - No te restrinjas demasiado, tu cuerpo debe recibir los nutrientes necesarios.

Son las mujeres quienes más se preocupan por cómo lucen sus cuerpos. Algunas buscan seguir estereotipos implementados por la sociedad, otras se preocupan por cómo van a ser juzgadas tanto por el sexo opuesto como entre ellas y algunas no se interesan en lo absoluto por su apariencia, así esta implique quebrantos a su salud.

Según un estudio realizado por Gloria Cecilia Deossa, Magíster en ciencias de la alimentación y nutrición humana de la Universidad de Antioquia, las mujeres son más susceptibles a adoptar conductas de riesgo que pueden llegar a transformarse en trastornos de la conducta alimentaria, esto con el fin de controlar la autopercepción de la imagen corporal.

Los trastornos de la conducta alimentaria son enfermedades que derivan en aspectos negativos tanto física como mentalmente en quien los posee. Estas enfermedades se originan a partir de problemas psicológicos, familiares, socioculturales y biológicos, que afectan la imagen corporal, es decir, la representación que cada persona tiene en su mente o imaginario sobre su aspecto físico.

Con regularidad, quienes tienen problemas alimenticios no tienen una percepción clara y real sobre cómo luce su cuerpo, por lo que una de las características más notorias en estas enfermedades es el hecho de que las personas evaden y no identifican el problema.

La anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón, son tres de las enfermedades conocidas como trastornos de la conducta alimentaria. La primera se caracteriza por la pérdida de peso; la segunda por vómitos auto inducidos, ayunas y uso en exceso de laxantes; la tercera, por ingestas compulsivas de alimentos.

La distorsión de la imagen corporal, cuando se sufre anorexia, surge junto al miedo de subir de peso y al peso corporal anormalmente bajo. Esta enfermedad va más allá del hecho de comer o no y tiene una alta probabilidad de ser ocasionada a partir de una vulnerabilidad. Es una forma dañina de afrontar los problemas, pues según la bióloga Claudia Espinal Correa, el politólogo Diego Alejandro Estrada Mesa y la médica Lina Pérez González "la identidad del individuo se posa sobre el deseo de "tener" y "poseer" otro cuerpo".

La bulimia, al igual que la anorexia, se caracteriza por el miedo a subir de peso, pero esta enfermedad genera conductas inadecuadas que lo controlan, es decir, quien la padece busca métodos para compensar la ingesta de alimentos.

Por otra parte, el trastorno por atracón, en la

mayoría de casos, lleva al aumento de peso o inclusive a la obesidad. Este trastorno alimenticio viene acompañado de una preocupación por el peso luego de la ingesta descomunal y, a diferencia de otros trastornos, no compensa el atracón, es decir, que no presenta vómitos auto inducidos o la necesidad de ejercitarse en exceso.

Estos trastornos deben ser asistidos, pues, aunque la recuperación sea difícil y extensa, es algo que se puede superar. Hay que tener en cuenta que los trastornos de la conducta alimentaria pueden derivar en diferentes enfermedades y consecuencias. Según la psiquiatra Diana Peña, el psiquiatra Jorge Rodríguez y el médico internista Walter Villalobos, en el caso de la anorexia, pueden surgir problemas cardíacos y descalcificación ósea, y la hipertensión y diabetes, pueden ser resultados del trastorno por atracón.

ES IMPORTANTE MEJORAR LA IMAGEN CORPORAL PARA QUE ESTA SEA POSITIVA Y SI BIEN ESTA SE VE INFLUENCIADA POR LA SOCIEDAD EN GENERAL, DEPENDE DE NOSOTROS MISMOS VALORAR, APRECIAR Y ACEPTAR NUESTRO CUERPO TAL Y COMO ES.

ES SUSTANCIAL TENER EN CUENTA QUE LO QUE IMPORTA ES SENTIRNOS DE ACUERDO (CON NUESTROS CUERPOS, TRATARLOS CON RESPETO Y ELIMINARLOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS HACIA ESTE QUE NOS LLEVEN A CORRER RIESGOS, PUES CADA PERSONA ES VALIOSA SIN IMPORTAR EL ASPECTO FÍSICO.



Cuando terminamos una relación es frecuente que pasemos por el dolor, el desconcierto, la frustración e incluso el odio y la venganza pues recuerda que una ruptura amorosa es igual que un duelo, y que las sensaciones de pérdida y abandono están presentes.

Sabemos que no hay medicina física ni emocional que ayuden a acelerar el proceso de recuperación, pero sí que tarde o temprano te darás cuenta de que fue lo mejor que te pudo pasar: las rupturas ayudan a que crezcas como persona, pues cada relación deja un aprendizaje.

Encaje te trae cuatro consejos para que tu duelo amoroso no se convierta en una obsesión o, en el peor de los casos, en una depresión.

### 1 ACEPTACIÓN:

Nadie garantiza que una relación funcione, tienes que avanzar y pensar que así la otra persona no esté a tu lado, eres capaz de amar y de ser amada. Evita las llamadas, o las famosas stalkeradas, desprendete de todo y acepta que va a doler, pero no te desesperes porque todo va a ser parte de un nuevo aprendizaje.

### 2 LIBERACIÓN:

No busques venganza, son inmaduras e improductivas. Ni tu, ni tu ex pareja son culpables de nada, no sientas arrepentimiento por lo que pudiste haber hecho y no hiciste o por lo que pudo ser diferente, todo tiene un propósito, no te tortures porque lo único que vas a lograr es lastimarte más.

### 3 PERMÍTETE SENTIR:

No te cohibas, no guardes tus sentimientos, y tampoco busques distractores inmediatos, lo único que vas a hacer es evitar el duelo y caer en depresión al no ser consciente de tu nueva realidad. Tienes que adaptarte a las nuevas circunstancias, tienes que encontrarte y vivir tu periodo de transición

### 4 CONÉCTATE CONTIGO:

Consíentete, cuídate, date amor propio, nadie más que tu debe tener la capacidad de hacerte feliz. Retoma tus gustos, tus pasiones o actividades que dejaste de lado durante tu relación, date la oportunidad de amarte y solo así estarás preparada para compartir tu vida con alguien más.

# TIPS PARA LA RUPTURA:

Bota todas las cosas que tengas de la relación ( cartas, peluches, envolturas, etc.) esto te ayudará a sanar. Si no te sientes capaz de deshacerte por completo de ellas, guárdalas, empácalas y no las veas hasta seis meses después de la ruptura, ahí te sentirás mejor y con más fuerzas para desprenderte de todo.

No escuches música que te depriman más de lo que ya estas.

Retoma tus amistades, esas a las que dejaste de dedicar tu tiempo por pasar el rato con tu pareja.

Para consentirte, puedes hacer un viaje que siempre quisiste pero que evadías constantemente.

Escribe cartas, una para ti y otra para tu ex pareja ( no la envíes). En la tuya puedes darte apoyo emocional, así te sentirás más fuerte; en la carta de la otra persona, escribe una despedida y así ayudarás a cerrar un ciclo.

No te encierres, esta bien que te duela y que no quieras hacer nada, pero si te encierres solo vas a sufrir.

# ¿CÓMO SABER SI ESTOY EN UNA RELACIÓN TÓXICA Y QUÉ PUEDO HACER?

“La otra persona te dice cosas como: ‘si tú sigues saliendo con tus amigas entonces yo me voy a alejar’; ‘a mí no me gustan las mujeres así o los hombres así’; ‘si fumas ya no me vas a gustar’; ‘es que pasas mucho tiempo con tu familia y eso no me gusta’”, comenta María Juliana Isaza Hernández, psicóloga clínica de pareja.

Todas las parejas son distintas y a veces la convivencia puede resultar complicada; sin embargo, hay ciertas señales que te pueden ayudar a identificar si tu relación, o la de una persona cercana, es tóxica o problemática. En conversación con la psicóloga Isaza, identificamos y mostramos algunas de ellas y qué hacer para cortar este tipo de relación.

## ¿QUÉ ES?

Una relación tóxica, en conflicto o problemática es aquella que no le genera bienestar para uno o los dos miembros de la pareja, pues ponen toda su energía en intentar resolver conflictos sin obtener una solución definitiva.

### ¡Ojo!

Tú también puedes generar o ayudar a que se genere una relación tóxica, por lo que debes ser autocrítica.



## ¿CÓMO PUEDO IDENTIFICARLA?

### Algunas pistas de que estás en una relación tóxica:

- Te aíslas de tus amigos o familia, porque a tu pareja le molesta que pases tiempo con ellos.
- Sientes que no logras ser tú misma en esa relación.
- Hay ansiedad ante la posibilidad de defraudar al otro.
- Existe un miedo constante ante el posible abandono.
- Comienzas a tener una baja autoestima.
- Tu pareja te controla y vigila
- Hay celos excesivos.
- Te revisa constantemente tus redes sociales y tu celular.
- Te menosprecia y te hace creer que sin él no eres nadie.
- Tu pareja te amenaza.
- Te has vuelto más ansiosa.
- Controla tus gastos personales.
- Te presiona para que cambies tu forma de vestir.
- Se enfada o te chantajea si no tienes relaciones sexuales cuando te lo pide.
- Tu pareja se dirige hacia ti con groserías o malos tratos.

## ¿QUÉ HACER SI ESTOY EN UNA RELACIÓN TÓXICA?

A veces es difícil salir de una relación conflictiva porque, aunque no te des cuenta, puedes sentir apego hacia tu pareja, obtener un beneficio de esa unión o creer que el otro te protege cuando lo que hace es controlarte. Es difícil sugerir una sola ruta de escape, algunos no pueden solos y buscan ayuda o van a terapia, mientras que otros lo logran sin ayuda especializada. Lo que sí podemos aconsejar es que para salir de una relación tóxica es fundamental el conocimiento de sí, reconocer lo que te hace daño exactamente y tomar la decisión de no permanecer allí. Después de esto llega el duelo que solo comienza cuando realmente muere esa relación de pareja.

## ¿QUÉ HACER SI MI AMIGA ESTÁ EN UNA RELACIÓN TÓXICA?

Cuando alguien más está en una relación tóxica se puede hacer muy difícil identificarlo, porque hay personas que no hablan por el miedo a estar solas. Pero al saber que una amiga está en este apuro es muy importante acompañarla, evitar juzgarla, y demostrarle que tú has conocido cosas más bonitas de ella. Puedes ayudarla a tomar conciencia, a cuestionarse sobre su relación y cómo salir de ahí con o sin apoyo; si ella lo permite. Pero lo que no debes hacer es intentar solucionar una situación que no te corresponde y terminar empeorando las cosas.



# 10 cosas que debes saber sobre la menstruación

La menstruación es el sangrado vaginal que ocurre aproximadamente cada 22-38 días. Sabemos que el cuerpo de la mujer se prepara para un posible embarazo, y que, si esto no sucede se expulsa el óvulo no fecundado, igualmente sabemos que la mayoría de las menstruaciones duran entre dos y ocho días; sin embargo, puede que a muchos se nos olviden o no tengamos conocimiento de algunas cosas sobre la menstruación, la regla, el periodo o como lo llames.

Por eso te damos estos diez datos curiosos que te ayudarán a conocer un poco más sobre este proceso regular de la mujer.

**1.** La primera menstruación de la mujer se llama menarca. Ocurre en promedio entre los 12 y 13 años, pero existen otros dos tipos: el primero se llama menarca precoz, es cuando sucede a partir de los nueve años y el segundo, se llama menarca tardía y sucede después de que la mujer cumple los 17.

**2.** Las mujeres tienen a lo largo de su vida entre 400 y 450 menstruaciones.

**3.** Aumenta el deseo sexual, esto se debe a que los niveles de progesterona, la hormona que tiene la función de preparar el útero para la implantación del embrión, disminuyen.

**4.** Durante toda la vida fértil de una mujer se expulsan 28 litros de sangre. El promedio de los años de fertilidad suele ser de 38.

**5.** Durante la menstruación expulsas tejido del endometrio, secreciones vaginales, el óvulo no fecundado y moco cervical. No solo sangre como algunos creen.

**6.** Se disminuye el riesgo a contraer alguna infección vaginal. Durante el periodo se puede elevar el PH de la vagina por los desechos que se eliminan.

**7.** En cada menstruación se expulsan alrededor de 100 mililitros de sangre, lo que equivale a una taza de café o chocolate.

*Aunque en algunos lugares la menstruación sigue siendo vista como un tabú, debes saber que es un proceso natural, que no tiene nada de sucio y que tampoco es una maldición.*

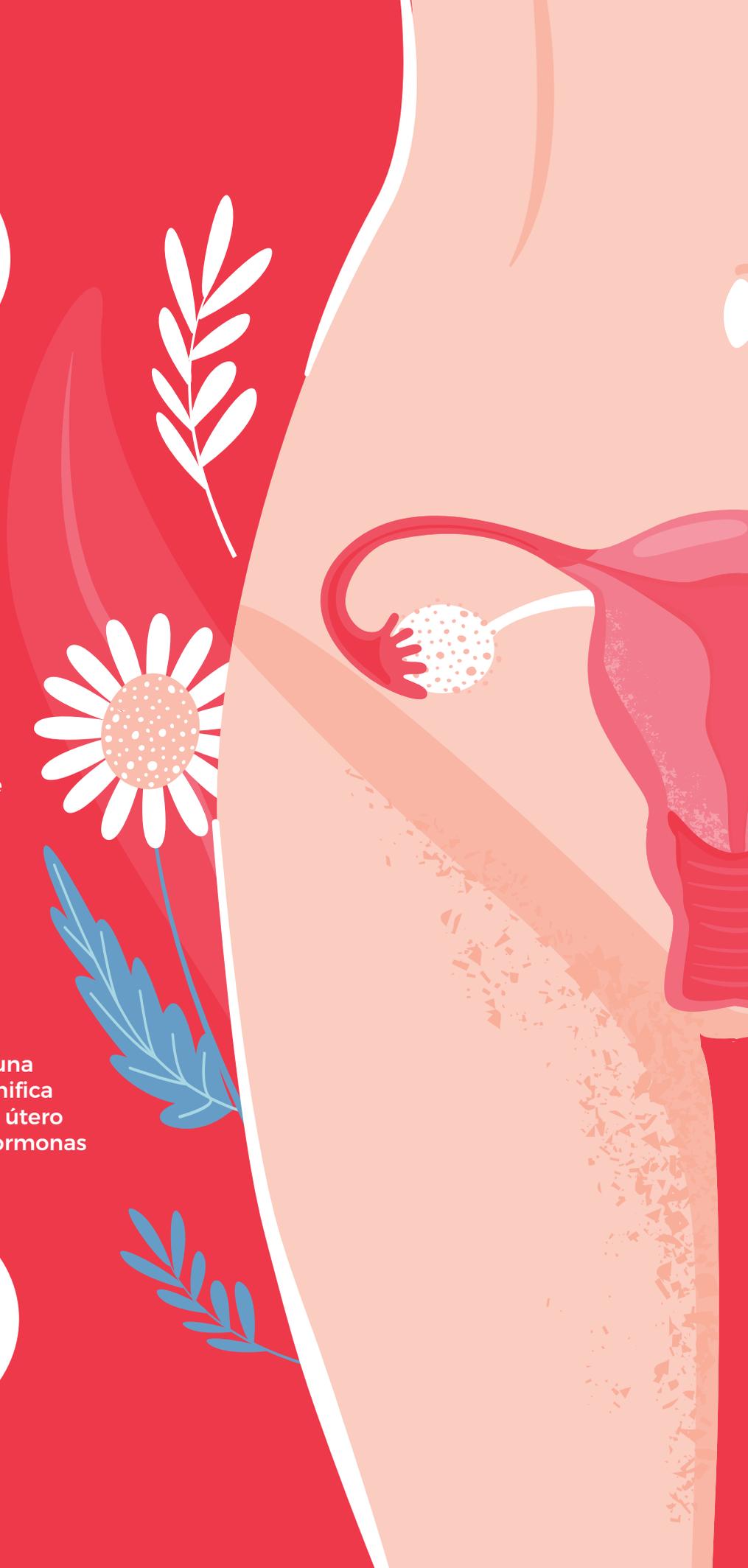
**Japón, Corea del Sur, Taiwán, Indonesia y China, son los países que otorgan uno o más días libres a las mujeres durante los días de su menstruación.**

**8.** Es normal sentirse hinchada durante la menstruación. Se pueden retener líquidos y acumular gases, esto hace que la zona abdominal se inflame y que en algunos casos se aumente uno o dos kilos durante estos días.

**9.** La menstruación no impide realizar actividades físicas, sin embargo si el malestar es muy fuerte y el sangrado es abundante puede que el ejercicio no se realice de la misma manera y que el dolor se agudice.

**10.** La menstruación no es una enfermedad pero tampoco significa salud. Es un signo de que el útero responde a las acciones de las hormonas

**La información que se les da a los niños y hombres sobre este tema es casi nula.**



# CINCO PRODUCTOS

*para una menstruación sostenible*

“Nos han vendido la regla como algo sucio, algo que se debe ocultar cuando simplemente se trata de una construcción social que se ha utilizado para tenernos a las mujeres avergonzadas una vez al mes durante cuarenta años de nuestras vidas. Una vez que deconstruyes todas esas creencias puedes darle vuelta y reconciliarte con tu propia menstruación”, afirma Paloma Alma, creadora de Cyclo Menstruación Sostenible.

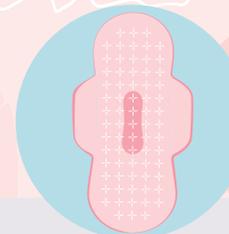
La menstruación sostenible es vivir el periodo menstrual de una manera positiva y armoniosa con tu cuerpo y el medio ambiente, gracias al uso de productos de higiene femenina ecológicos y libres de tóxicos. Aquí te presentamos algunos.

Una mujer puede tener **450 menstruaciones en su vida fértil**, es decir, usa entre 12 mil y 15 mil tampones o toallas higiénicas, los cuales no son biodegradables.



## Calzones absorbentes

Son reutilizables y están elaborados con tres clases de tejidos que absorben la sangre equivalente a dos tampones y pueden durar hasta tres años.



## Toallas de tela

Hechas con algodón ecológico sin ningún tipo de químico. Son de diferentes tamaños, impermeables, hipoalérgicas y reutilizables. Solo retiras la mancha con agua fría y jabón neutro, las pones en la lavadora al final del ciclo y las secas al sol. Su vida útil es hasta tres años.

Se estima que la producción de la industria latinoamericana de los productos para la menstruación llega a los **2 billones de dólares al año.**



### **Free Bleeding o sangrado libre**

Consiste en aprender a retener con tus esfínteres el flujo menstrual hasta expulsarlo en el momento deseado, como la orina. Es una opción muy útil para mujeres que no tienen acceso a productos de higiene femenina.



### **Esponjas marinas**

Son reutilizables, hipoalergénicas y biodegradables. Antes de insertarlas en la vagina se mojan con agua y se escurren. Hay varios tipos de esponjas, pero se debe elegir la más compacta, ya que al retirarla saldrá sin problemas.



### **Copa menstrual**

Está elaborada con silicona médica hipoalergénica, es reutilizable, fácil de limpiar, viene en diferentes tallas y es tan sencilla de poner como un tampón. Se puede llevar puesta por 12 horas y dura hasta 10 años.

# SOS

por las aves



Colombia es conocida como el país con mayor diversidad de aves en el mundo y Antioquia el departamento que cuenta con más especies de aves del país. Medellín busca posicionarse como “la capital mundial de la avifauna” y es que, de las 1900 especies que del país, 445 tienen su hogar en esta ciudad.

Sin embargo, alrededor de 180 especies se encuentran en diferentes categorías de amenaza: vulnerables, en peligro y en peligro crítico, y es por esto que en Medellín se celebra cada año desde el 2014 el Festival de las aves. En este, la Sociedad antioqueña de ornitología promueve el conocimiento, la apropiación y concientización sobre la enorme cantidad de especies que se encuentran en este territorio del país.

## ¿Qué hacer para evitar la extinción de las aves?

**La explotación de estos animales ha llevado a su extinción.** Si lo que deseas es ayudar a su conservación, puedes hacer parte de ella con estas simples acciones:

**Evita la contaminación de los recursos naturales.** Puede que no te enteres de ello, pero muchas de nuestras acciones como las fogatas o los paseos en áreas protegidas, afectan el hábitat de varias especies y esto conlleva a que su subsistencia se vea perjudicada.

**No compres aves silvestres.** Existe la posibilidad de que hayan sido capturadas de forma ilegal, y que tu compra incremente su cacería.

**No practiques la cacería.** Concientiza a todas las personas que conozcan que sí la practican, estos actos están acabando progresivamente con nuestras aves.

**Ayuda a disminuir la contaminación atmosférica.** Este es uno de los problemas más comunes que tiene nuestro entorno, sin embargo siempre pensamos en las precauciones y complicaciones para los humanos y no para los animales. La diversidad y la capacidad reproductiva de las aves también se ve afectada.

# AYUDA A LOS AMIGOS DE 4 PATAS

La cantidad de perros y gatos que viven en la calle aumenta día a día, y aunque no hay cifras oficiales, el Ministerio de Salud ve esto como un problema de salud pública e impacto ambiental que se deriva de la reproducción descontrolada, los criaderos clandestinos, y la tenencia irresponsable.

Si eres de las personas que piensan que el mundo sería mejor si todos los perros y gatos tuvieran un hogar, puedes ayudar de las siguientes maneras:

## ADOPTA:

Existen diversas organizaciones que buscan ayudar a perros y gatos buscándoles un hogar. Si tienes tiempo, disposición y mucho amor que dar a estos animalitos, no lo pienses más, busca una organización responsable que te ayude a encontrar a tu mejor amigo de cuatro patas.

## EVITA LOS CRIADEROS:

¡No compres! En estos lugares, aunque algunos son legales, explotan a los animales únicamente por fines monetarios, ellos no buscan un hogar a cada perro o gato, buscan lucrarse con la reproducción de cachorros de raza.

## RESCATA:

Cuando ves un perro o gato en la calle y quieres auxiliarlos pero no sabes cómo, existe la posibilidad de que busques un hogar de paso o a una persona que desee adoptar. Estos animales agradecerán cualquier ayuda que le brindes.

## ¿TIENES MASCOTA? ESTERILIZALA:

Su bienestar es tu responsabilidad, una de las razones principales para que los animales estén en las calles, es el aumento de su reproducción y es que muchas camadas son hasta de seis cachorros. Dale una buena vida a tu mascota y no lo abandones.

## DONA:

Si definitivamente no te puedes involucrar del todo con estos animalitos, pero aun así tus deseos de aportar están ahí, compra alimentos, cobijas, camas o cualquier otro elemento que se necesite y dónalo a una organización. Hasta lo más pequeño, será útil.

## ALGUNAS DE LAS ORGANIZACIONES A LAS QUE PUEDES ACUDIR PARA BRINDAR TU APOYO SON:

- Organización salvar
- Fundación misión garritas
- Fundación Tapa
- Organización Almanimal

ESTAS FUNDACIONES CUENTAN CON PROGRAMAS PARA APADRINAR A LOS ANIMALES, ADOPTARLOS O HACER DONACIONES.



# 12 FORMAS DE AHORRAR AGUA EN CASA

*El Día Cero llegó para Ciudad del Cabo el pasado 11 de mayo cuando se cerraron los grifos. Las presas están en un 13.5% de su capacidad y las personas hacen fila en uno de los 180 puntos existentes en la ciudad para recibir su asignación diaria de 25 litros de agua.*

En Colombia una persona promedio consume 200 litros de agua al día, por eso consumir responsablemente los recursos del planeta es una tarea de todos, más cuando hablamos de un líquido necesario para toda forma de vida. Es claro que no podemos dejar de consumirla, pero sí podemos aportar un grano de arena para no derrocharla. Aquí te contamos 12 formas fáciles de ahorrar agua desde tu casa.

1



Cierra las llaves cuando no las uses: mientras te lavas los dientes, afeites, enjabones las manos, el pelo, el cuerpo y los utensilios de cocina.

2



Dúchate en lugar de bañarte y procura que tus duchas duren 5 minutos.

3



Riega tus plantas al amanecer o al anochecer para que el agua no se evapore y aprovecha el agua de lluvia.

4



Mientras esperas a que caliente el agua, coloca un balde y recoge el agua fría que no usarás y reutilízala al regar, lavar o trapear.

5



No uses el inodoro como papelera y usa uno con mecanismo de doble descarga o pon dos botellas de agua llenas dentro del tanque.

6



Usa el lavavajillas y la lavadora cuando estén totalmente llenos. Si no, úsalos a media carga o en ciclos cortos.

7



Revisa constantemente y arregla rápidamente cualquier fuga de agua.

8



Lava las frutas y descongela los alimentos en un recipiente con agua y no bajo la llave abierta.

9



Usa una escoba en lugar de una manguera para limpiar los exteriores.

10



No laves el carro con manguera, usa un balde con agua y una esponja o algún producto para limpiar y brillar el carro en seco.

11



Usa un balde con agua para bañar a tus mascotas, preferiblemente en un terreno que necesite riego.

12



Instala dispositivos economizadores en todas las llaves.

## Sabías que...

Se consume 10 veces más agua cuando se lava el carro con manguera.

Hasta 40 litros de agua al día, puede gastar una llave de agua que gotea.

Entre 2500 y 2800 litros de agua ahorramos al mes si usamos la lavadora cuando está llena.

El 30% del agua con la que riegas las plantas se evapora si lo haces de día.

3 mil 500 litros de agua, al mes, ahorra una ducha de 5 minutos.

# BURGER *paradise*

**¿Has sentido alguna vez esas intensas ganas de comer algo en específico?**

Pues yo sí, muchas más de las que puedo recordar. Mis antojos varían desde un postre de chocolate hasta los más ricos aros de cebolla y esta vez me quería dar el gusto de comer una hamburguesa, por lo que decidí ir a Chef Burger.

Ir a este restaurante se está convirtiendo en una tradición familiar. Estoy segura de que voy con mi familia al menos una vez al mes y cada vez encontramos algo en el lugar que nos gusta o llama nuestra atención a tal punto de que se vuelve una conversación en la mesa: si las sillas,

las lámparas, el personal e incluso hemos hablado hasta una hora sobre el servicio de free refill que tienen con algunas bebidas.

Daniel Aristizábal, administrador de punto de venta del local ubicado a una cuadra del segundo parque de Laureles, asegura que Chef Burger es una marca que busca generar experiencias con los clientes, él entiende que si bien en el momento la competencia en cuanto a comida es infinita, la característica más importante y por la que resaltan es su protocolo de servicio que consta en originar un espacio único para generar fidelidad en las personas y que estas sigan visitándolo. ¡Vaya que les ha funcionado!



Hoy fui a calmar el antojo con mi otra familia: mis amigos. Cada uno pidió algo diferente con la idea de que podíamos probar entre todos una nueva opción, y así fue. Compartimos cada uno un mordisco de nuestra comida y comentamos su sabor y las diferencias entre las cuatro hamburguesas, y es que cada una, de las 17 que ofrecen, es totalmente diferente, inclusive si eres de aquellas a las que le importa mucho comer sano, existe la opción de pedir una burger salud.

# THE BEST BURGER

## INTOWN



**Si al igual que yo tienes este antojo, no dudes en ir a Chef Burger y disfrutar no solo de un agradable momento sino también de una comida deliciosa.**

**Aquí te dejo mi top cinco por si no sabes qué pedir:**

**1 CHEESE & BACON:** ¿Te gusta lo clásico pero con un poco más de sabor? esta es para ti. De hecho, es mi favorita.

**2 VEGGIE:** Si no te gusta la carne, no te preocupes. Aquí como en muchas otras partes hay una opción vegetariana que vas a disfrutar.

**3 AVOCADO:** ¿Eres fan del aguacate? no esperes más y prueba esta rica hamburguesa

**4 DEL TRÓPICO:** Esta opción es solo temporal por lo que te recomiendo ir ya mismo a probarla.

**5 ARGENTINA:** Mitad carne de res y mitad chorizo argentino, no se tú pero a mí me encanta.

**¿qué leer?**  
*¿qué leer?*



**Laura García**

Este ejemplar reúne los cuentos e ilustraciones de diferentes artistas femeninas que buscan cambiar el lugar habitado por niñas y mujeres, reescribiendo las historias de quienes no callamos y alzamos la voz. Un volumen hecho por y para mujeres que desean que sus madres, hijas y amigas se cuiden entre sí, para que el futuro que acontece esté lleno de esperanza unificadora. Un mundo equitativo donde todos, en nuestra diferencia, logremos el respeto.

# ¿qué disfrutar? *¿qué disfrutar?*

Considerado como una biblia por una nueva generación de mujeres.

Edición actualizada

Monólogos  
de la  
vagina  
e  
ensler



**B**

**Laura García**

En 1996 sale a la luz la primera versión escrita por la feminista norteamericana Eve Ensler. Tras recopilar más de 200 entrevistas a mujeres en donde se les preguntó sobre el amor, la sexualidad y la violencia intrafamiliar. La autora, además de escribirla, la representó por primera vez en teatro, siendo ella la responsable de actuar todos los personajes creados. A partir de este momento la vagina dejó de ser un tema tabú y fue libre cuando expresó sus necesidades y cuidados. En Medellín, esta obra ha sido llevada al escenario durante varias temporadas en el teatro Matacandelas. Monólogos de la vagina es una apuesta que continúa vigente por la crudeza de sus palabras y donde, literalmente, no quedan pelos en la lengua. Una celebración a la vagina, especialmente al clítoris y al poder femenino que rechaza la violencia de género.

# TEST

## ¿Cómo está tu autoestima?

A lo largo de nuestra vida desarrollamos una valoración sobre nosotras mismas y ésta algunas veces es buena y otras no tanto; por eso Encaje te trae un test que te ayudará a descubrir la percepción que tienes de ti misma.

### 1) Cuando te miras en un espejo...

- a) Te encanta lo que ves.
- b) Ves algunos defectos pero tratas de no darles importancia.
- c) Cambiarías todo de ti.

### 2) Cuando conoces a alguien...

- a) La pasas bien y no te preocupas por lo que dirán de ti.
- b) Te gustaría agradecerle, pero si no lo haces tampoco es el fin del mundo.
- c) Te preocupa mucho la impresión que darás.

### 3) Cuando te tropiezas delante de muchas personas...

- a) Te ríes porque sabes lo divertido que fue.
- b) Te avergüenzas un poco pero igual prefieres reír.
- c) Mueres de la vergüenza.

### 4) ¿Te sientes a gusto con la persona que eres?

- a) Totalmente ¿Cómo lo adivinaste?
- b) Hay cosas que no me gustan pero sé que debo mejorarlas.
- c) Para nada.

**5) Cuando estás con tu familia o tus amigos...**

- a) Sientes que te escuchan y te sientes amada.
- b) En algunas ocasiones te has sentido mal.
- c) Te sientes rechazada.

**6) ¿Te cuidas, te mimas y sacas tiempo para ti?**

- a) Cada vez que puedo.
- b) No está mal darme amor de vez en cuando.
- c) Jamás lo hago, no lo veo importante.

**7) Cuando haces un trabajo...**

- a) Reconoces su valor.
- b) Aunque no estás convencida, sabes que es muy bueno.
- c) Te convences de que es lo peor que has hecho.

**8) ¿Crees que tu vida es exitosa?**

- a) Sí, creo que cada paso que he dado ha sido exitoso.
- b) Algunas veces creo que mis errores no lo permiten.
- c) Para nada.

**Ahora que ya respondiste a nuestras preguntas**

**¿qué esperas para ver tu resultado?**

**Mayoría A**

Tienes un nivel de autoestima alto. Eres una persona segura de sí misma y de lo que quiere y, por eso, todas o la mayoría de tus decisiones están encaminadas a un gran objetivo: el éxito. Sigue así y nunca olvides lo valiosa que eres.

**Mayoría B**

Tienes un nivel de autoestima medio. Eres una persona que se acepta pero que se siente insegura en uno o varios ámbitos de su vida. Debes trabajar en tu inestabilidad, no tengas duda de la hermosa persona que eres.

**Mayoría C**

Tienes un nivel de autoestima bajo. Eres una persona que tiene problemas de confianza, tomas todos tus obstáculos y errores como fracasos. Subir tu autoestima sólo depende de ti, reconocer que es baja es la mejor forma de empezar a trabajar en ella. Recuerda siempre creer en ti.

Recuerda seguimos en:

Revista Encaje



@encaje.revista



Revista Encaje



encaje.revista@gmail.com

