



El Autocuidado como forma de protección



Con el objetivo de crear un acercamiento y lograr confianza en los jóvenes, el Programa de Educación Judicial Popular inicia las sesiones de capacitación con el tema del Autocuidado. El propósito de esta capacitación es que los participantes sean capaces de enunciar los problemas físicos, psicológicos y sociales que pueden causar algunas acciones dañinas.

Dentro de los contenidos explicados a los jóvenes están: el Autocuidado como la capacidad que tenemos las personas para cuidarnos a nosotros mismos, estar en armonía personalmente, la familia y el entorno social, tanto física como mentalmente. Se requiere hacer una práctica cotidiana de vivenciar los valores humanos que determinan diferentes estilos de vida y la manera de cómo se cuidan. Un estilo de vida saludable, es la manera de vivir y las pautas personales de conducta, determinadas por factores sociales, culturales y personales.

Además, se les explica que existen prácticas no saludables, que son dañinas para nuestro cuerpo y que tienen consecuencias sociales, en la salud, y con implicaciones sociales. (alcohol, drogas y tabaco), pues su consumo puede estar relacionado con la violencia y el delito, el descuido personal, irresponsabilidad laboral y otros.

Los temas son explicados basándose en la legislación vigente, vinculando por ejemplo, el noviazgo prematuro: como una experiencia donde las personas buscan conocerse con la finalidad de formar una familia, valorado por la Constitución en el artículo 32, que enuncia: “que la familia es la base de la sociedad y tendrá la protección del Estado”, para lo se debe estar preparado, se debe ser responsable y sobretodo tener la madurez emocional suficiente, para enfrentar las responsabilidades. Relaciones sexuales con menores de edad, donde se hace mención al Código Penal en el artículo 163 que dice: “El que tuviere acceso carnal por vía vaginal o anal (...) con persona mayor de quince años y menor de dieciocho años de edad, será sancionado con prisión (...)”; y el acoso sexual: entendido como las conductas sexuales indeseadas, que implique frases, tocamiento, señas u otra conducta inequívoca de naturaleza; es un delito penal en El Salvador y se castiga con una pena de prisión de 3 a 5 años, art. 165, CP.

Otros conceptos que generan mucha aceptación en los participantes son los de Autoconcepto y Autoestima: El autoconcepto es fundamental para vivir una vida armónica. Se define dentro de un esquema de valores humanos donde es importante tener conciencia de: ¿quién soy yo?; ¿cómo me veo a mi mismo?; ¿qué quiero de mi vida?; ¿adónde quiero llegar? una vez definido el autoconcepto, se desarrolla el autoestima, que es la capacidad que tienen las personas de valorar su vida, de reconocerse, cuidarse aceptarse y amarse así mismo.

Te animamos a vivir una vida armónica que permita fortalecer una cultura de paz, respeto y equidad como parte de una sociedad.

San Salvador, miércoles 8 de julio de 2020

Dirección de Comunicaciones y Relaciones Públicas



@CorteSupremaSv

justicia
para ti

