

adierazpena

Joan den urrian ikasturtea hasi zenean, Entzualdi Publiko batean Udalarekin lan egitea proposatu ziguten irakasleek eta monitoreek Donostiako neska eta mutilei. Esan digute gai baten inguruan informazioa eman nahi digutela, gurekin eztabaidatu, azalpenak egin, asmoak elkarri azaldu, adostasunak bilatu, adostasuna lortu, gero gure gogoetak eta proposamenak Udalari behar bezala aurkezteko, bertan azter ditzaten eta aurrera eraman daitezkeen ala ez ikus dezaten.

Gutako batzuentzat hori berria zen, beste batzuentzat ez, lehen ere parte-hartzaile izateagatik aurreko Entzunaldiren batean. Lan gehigarri bat zen denentzat, baina ahalegina egiteak merezi zuela pentsatzen genuen; eta gainera, Bartzelonako gure adineko jendea ezagutzeko aukera izango genuen.

Oraindik gehiago harritu ginen esan zigutenean aztertu beharreko gaia, edo hobeto esanda gaiak, hiru izango zirela: drogak, elikadura eta segurtasunezko sexualitatea, hori guztia gai handi baten barruan: "ohitura osasungarriak". Orain hain zuzen ere, ikasturte honetan zehar, alde guztietatik iritsi zaizkigu honekin zerikusia duten albisteak: gizentasuna, estetika-ebakuntzak, droga-kontsumoa, kontsumo horiekin zerikusia duten gaixotasunak... eta gure etxean bigarren hezkuntza hasi dugunetik behin eta berriro esaten digute kontuz ibiltzeko, gauzak esateko, oraingo hau da beldur gehiena duten garaia eta batzuetan gauza horiekin nekatu egiten gaituzte.

Zuentzat ez da gauza berria izango beste behin esaten badugu "ia inork ez gaituela ulertzen", horregatik pentsatu dugu garrantzikoa dela denok beste urrats bat egitea eta gai horiek nola sentitzen ditugun eta nola bizi ditugun zuei azaltzea.

Lehenengo ikusi ahal izan dugu horren inguruan bakoitzaren esperientziak eta errealitatea oso desberdinak direla eta gai horiek, berez, hiru entzualdi baino gehiago hartuko lituzketela. Seguru aski proposamen zehatzak baino gehiago, horietakoak ere badira, adierazpen honetan aurkitu ahal izango ditugunak gure artean aztertutako pentsamenduak izango dira, eta ez da gutxi, asko hitz egin dugu inolako presiorik gabe, baita entzun ere, adostasuna lortu behar izan dugu...

Beste galdera batzuk ere sortu zaizkigu: Egiten ari garen lan guztiak zerbaitetarako balio ote du? Politikariek kontuan hartuko gaituzte? Nori interesatzen zaizkio era honetako ekimenak? Zergatik? Gai honi buruz badugu zer eztabaidatua, eta agian gai egokia izan daiteke datorren urtean proiektu honetan sartuko diren ikasleei proposatzeko...

Eta orain, "Non geratuko gara?" galdetu dezakegu, adibidez hurrengo orrietan.



adierazpena

DROGAK

Gai honek kezka handia sortzen digu eta nahiko lan izan dugu horren inguruan ados jartzen; gutako bakoitzak oso esperientzia desberdinak ditugu... Zer, zenbat, nola, non, arazoak... Oraintxe emango dizuegu horren guztiaren berri.

NOLA IKUSTEN DUGU GAI HORI DONOSTIAN?

- Oro har, **iruditzen zaigu Donostia droga-kontsumoa nahiko handia dela**; batez ere alkohola, tabakoa eta kanabisa kontsumitzen dira. Horien aldean beste droga batzuen kontsumoa txikia edo nahiko txikia da. Gainera, jendea gero eta lehenago hasten da drogak hartzen, eta denetik gainera.
- Drogei dagokienez, **aste barruan tabakoa eta porroak gehiago kontsumitzen dira, eta asteburuan berriz alkohola**.
- Dantzalekuetan (Ilunbe aldean) pilulak eta alkohola kontsumitu ohi dira. Gaez alkohol gehiago kontsumitzen da. Beste leku batzuetan ere kontsumitzen da: hondartzan eta Urgullen, San Telmon, Konstituzio Plazan, Santa Marian, Trinitate Plazan eta Zuloaga Plazan (litronak), alokatutako lokal partikularretan eta abar.
- **Alkohola edo tabakoa erosteko ez dago inolako eragozpenik**, supermerkatuan edo tabernetan erosten dira.

NOLA BIZI DUGU?

4

- **Gure artean denetik dago. Drogak kontsumitzen ditugunok arrazoi asko ditugu horretarako:** taldean hobeto integratzeko, desberdinak ez izateko, baztertuta gaudela ez sentitzeko, helduak garela sentitzeko, drogak hartu ondoko sentazioa gustatzen zaigulako (denbora laburrean), parrandan denbora gehiago irauteko, besteak baino gutxiago ez garela sentitzeko, lotsagatik, probatzeagatik, ondo pasatzeko eta festa luzatzeko, hainbeste ez aspertzeko.
- **Drogak kontsumitzen ez ditugunok arrazoi ezberdinak ditugu horretarako:** txikitan informazio egokia eman digutelako, gurasoek izango duten erreakzioaren beldur garelako, gutako bakoitzaren izaeragatik, kontra egiteagatik, probatu eta gustatu ez zaigulako, drogek berez dituzten arriskuez jabetu garelako, gugan izan dezaketen ondorioen beldur garelako, osasuntsu egon nahi dugulako, edo harremanetarako behar ez dugulako. Batzuetan zakar samar eskatu behar diogu jendeari gu bakean uzteko, ez dugula drogarik nahi. Guk nahiago dugu entzun ume batzuk garela, eta ez gure bizitza horrela hondatzea.
- **Droga-kontsumoak era askotako arazoak sortzen ditu:** psikologikoak, ikasketa-arlokoak, fisikoak, kontrolrik gabeko sexu-harremanak, diru-arazoak, familiarekiko konfiantza-falta, lagunekiko eztabaidak, trafikostripuak, jokaera-arazoak, lege-arazoak eta eragozpenak eta hondamena gizartean.
- **Zer droga hartzen den eta noiz eta zenbat hartzen den kontuan hartuta**, arazo gehiago edo gutxiago sor daitezke. Baina hala ere, mendekotasuna sortzen digun edozein substantzia da droga. Botika batzuk ere droga dira.
- Guretzat etsenplu txarra izango litzateke gure irakasleek drogak hartzea.
- Guretzat etsenplu txarra izango litzateke gure gurasoek legez kanpoko drogak hartzea, edo legezko drogak neurririk gabe hartzea.
- **Etxean beldur dira eta babestu nahi gaituzte**, baina batzuetan pasatu egiten dira. Arazoagatik beragatik baino gehiago kezkatzen dira guk kale egin diegulako. Zorrotzegiak dira.
- Gure anai-arrebek eta lagunek drogak hartzea kaltegarria eta kezkarria irudituko litzaiyuke.

ZER MODUZKO INFORMAZIOA JASOTZEN DUGU?

- **Oro har, ez dugu nahikoa informazio;** dugun informazioa beste era batean lortu dugu, adibidez, "eskarmentua" duten lagunekin hitz eginez, Interneten, liburuetan eta liburuxketan begiratzuz, familiari, irakasleei eta kaleko hezitzaileei galdetuta edo gai horri buruzko ikastaroetan ikasita; arazo bat dugunean oso garrantzitsua hori beste norbaiti kontatzea, baina ez dakigu nora jo.
- **Guraso batzuk ez daude ondo informatuta,** ez dakite zer egin, laguntzen ari direla uste dute baina gauzak okerrago jarri besterik ez dute egiten.
- Donostian badira gai horretaz arduratzen diren elkarte batzuk: Gizakia Helburu, Askagintza, Agipad, ...

NOLA JARDUN BEHAR DUGU?

- **Nahikoa informazio jaso ondoren, egiten eta kontsumitzen dugunaren ardura osoa izan behar dugu.**
- **Zentzuz eta neurriz** jarduteko konpromisoa hartu behar dugu.
- **Drogak hartu ondoren gidatzea oso arriskutsua da, eta arrisku hori baztertu egin behar dugu.**

PROPOSATZEN DUGU...

- Informazio-**zentro** gehiago izatea.
- Informazio-hitzaldiak gazteagoentzat ere antolatzea, gero eta lehenago hasten baitira drogak kontsumitzen, eta hitzaldi horietako partaideak pertsona adituak, gazteak eta atseginak izatea, beraiekin lasai hitz egiteko modukoak, gai horretan zer esana edo eskarmentua dutenak; era horretan, lagunek azaltzen ez dizkiguten ondorioen berri eman ahal izango digute.
- **Benetako egoera ezagutu** nahi dugu; horregatik proposatzen dizuegu era horretako zentroak bisitatzea edo esperientzia hori izan dutenak ikastetxeetara joatea eta informazio-hitzaldiak ematea.
- Gurasoentzako informazio-**kanpainak** egitea. Kanpaina objektiboak.
- Errealista izan behar dugu eta jendeak droga hartzen duela onartu. Ez dugu nahi inork gure umeen aurrean droga hartzea, ezta beraiek elkar ez kutsatzeko xiringak konpartitzea ere; horregatik, xiringa berriak hartzeko leku bat jartzea proposatzen dugu. Narkogela bat eta desintoxikaziorako leku gehiago jartzea.
- Gazteak gabiltzan lekuetan **kontrol** gehiago egitea, trapitxeoa galarazteko eta abar.
- **Guztientzat izango diren leku espezifikoak** behar ditugu; horregatik Udalari eskatzen diogu gazteentzat lokal edo pabiloi gehiago antola ditzala, bertan jarduera desberdinak egin ahal izateko.
- Gune libreak ere beharrezkoak direla uste dugu; beraz, lehendik daudenak ez kentzeko eskatzen dugu.
- 16 urtetik hasita haxixa eta marihuana legezkoak izatea proposatzen dugu



adierazpena

SEXUALITATEA

Gai honetan **gauza asko nahastu dira**: dakiguna, oraindik ez dakigula uste duguna, beldurrak, sentimenduak, moztadea, diskriminazioa...

NOLA BIZI DUGU?

- Gaur egun, normalean, gazte-jendeak **naturaltasun** handiagorekin bizi dugu sexualitatea, lehenago sexuaz hitz egitea tabua baitzen. Gainera, gure harremanetan **berezkotasun** handiagoa dugu; ez zaigu inporta jendearen aurrean gure maitasuna erakustea.
- Orain konfiantza handiagoa dugu gurasoekin hitz egiteko, baina oraindik ez da nahikoa. Gurasoak nolakoak diren ere oso kontuan hartu behar da, zure sexu-harremani buruz gauza batzuk kontatzen badizkiezu, kapaz baitira zu bertan "garbitzeko".
- Sexualitatearekin zerikusia duten eta jendeari kezka handiena sortzen dieten gaiak nahigabeko haurdunaldiak eta, neurri txikiagoan, sexuaren bidez kutsatzen diren gaixotasunak dira.
- **Sexu-harremanak oso gaztetan hasten dira**. 15-16 urte inguruan hasten denik ere bada.
- Metodo **antikonzeptibo gehienak lortzea ez da erraza izaten**, lotsa ematen digulako eskatzeak. Sexu-harremanetarako metodorik erabiliena kondoia da; erraz asko eskura daiteke, kalean, dantzalekuetan, farmazietan kondoi-makinak daudelako.
- Sexu-indarkeriazko kasuren bat gertatuz gero gurasoei esango genieke eta salatu egingo genuke.

6

Informazioari dagokionez...

- Pertsona askorengandik jasotzen dugu gai honi buruzko informazioa: psikologoak, institutuan hitzaldiak ematen dituzten adituak, kale-hezitzaileak. Gurasoak, irakasleak. TBko "2 rombos" programa, internet, film pornoak, sexuari buruzko kanpainak, liburuxkak, aldizkariak, "sexua zentzuz" kanpainak eta abar.
- **Badugu informazioa baina ez da nahikoa zalantzak argitzeko**, batez ere gai hauetan:
 - STG: arazoak, sintomak, ondorioak.
 - Haurdunaldiak
 - Birjintasuna galtzea (beldurrak, nerbioak)
- Etxean ematen digutena oinarri-oinarrizkoa da, eta ez da nahikoa. Lehendik dakiguna besterik ez digute errepikatzen, eta gainera aurrez aukeratu egiten dute zer jakin behar dugun eta zer ez. Gurasoekin dituzun harremanen arabera, gai bati buruz hitz egin ahal izango duzu edo ez (gainerako gai guztietan bezala). **Ez dira gure zalantzak galdetzeko moduko elkarrizketa lasaiak izaten.**
- Etxean eta eskolan izan ditzakegun arazoen berri ematen digute. Baina gutxitan esaten digute zer egin behar dugun arazoa sortzen denean. Besteen sentimenduak errespetatzen erakusten digute.
- Batez ere **koadrilan hitz egiten dugu**; elkarri gure esperientziak kontatu eta gure arazoei buruzko informazioa trukatzeko dugu, nahiz eta informazio hori batzuetan okerra izan.
- Badakigu badirela familia-plangintzarako zentro batzuk eta baita erakunde pribatuak (Askabide) eta publikoak (kale-hezitzaileak), eta unibertsitatean sexu-orientaziorako zentro bat dagoela, baina gehienok ez dakigu non dauden.

PROPOSATZEN DUGU...

- **Adituak nahi ditugu** (sexologoak, psikologoak, ginekologoak eta abar) ikastetxera guri sexu-heziketa ematera etorriko direnak. Nahi dugu sexuari buruzko egiazko ikuspegi bat jaso, ez gai jakin batzuen ingurukoa edo goi-mailako ikastarotakoa bakarrik. Sexu-heziketa 10 urte ingurua hasia nahi dugu eta informazioa adin bakoitzari egokitzea. Ez dago adin jakirik informazioa emateko, hurrek ere galdetu egiten baitute.
- **Sexu-arretarako zentro bat** sortzea nahi genuke, zentro hori asteko zazpi egunetan **eguneko 24 orduetan** irekita egotea, bertan **gure intimitatea babestea, informazioa konfidentziala** izatea, pertsona guztientzat **zabalik** egotea eta bertan bi sexu-etako profesionalak egotea, ahal dela gazteak, gure ikuspegiaren antzeko irizpidea izango baitute, eta horiekin gusturago sentituko baikara.
- **Informazio praktikoa** nahi dugu (helbideak, telefonoak eta abar) gure "arazoak" eta zalantzak argitzeko kanpainen bidez, ikastetxeetan eta abar. Gustatuko litzaiguke **informazio-zerbitzu hori gu ibiltzen garen lekuetan egotea: Gaztelekuetan, Kulturetxeetan...**
- Adin bertsuko taldeak sortu nahi ditugu, ikastetxean, kultur etxeetan eta beste zenbait lekutan sexuari buruz hitz egiteko.
- Gurasoei proposatzen diegu gaia naturaltasun handiagoarekin tratatzea, oraindik ume batzuk garelako uste baitute. Beren zalantzak argitu egin behar dituzte, gaiak objektibotasunez aztertu, guri lagundu eta etor daitezkeen ondorioei dagokienez konfiantza eman.
- **Gurasoen sexu-heziketarako programak;** horien bidez gurasoek behar bezalako sexu-heziketa jasoko dute eta aukera emango diete seme-alabei beren zalantzak, beldurrak eta abar oso-osorik, argi eta lotsarik gabe agertzeko.

Diskriminazioari dagokionez...

- **Sexu-bereizkeriak arazo ugari sortzen ditu oraindik**, baina ez dugu ezkorrak izan behar, **denon artean gauzak alda ditzakegu eta aldatu egin behar ditugu.**
- Uste dugu gaur egun gizonen eta emakumeen artean berdintasun handiagoa dagoela, baina neskek oraindik aukera gutxiago ditugu. Adibidez, lan batzuetan neskek gutxiago kobratzen dugu; eta etxean ere, mutilek erraztasun handiagoa dute gaez irteteko.
- Gaur egun neskek gure bikote-lagunekin konfiantza osoa dugu sexu kontuan zer nahi dugun eta zer gustatzen zaigun esateko.
- Batzuek pentsatzen dute oraindik mutil batek hiru neskekin "historiaren bat" duenean oso gizona dela, baina neska bat hiru mutilekin hasten bada, mari-purtzil bat dela esango dute.
- **Emakumeak gizonak baino gehiago arduratzen gara** sexu-harremanen ondorioez, hardun geratzeko arriskua baitugu, nahiz eta neurriak bien artean hartu behar diren.
- Gaur egun tratu txarrei buruzko informazio gehiago dugu, baina **oraindik badira tratu txarrak, baita gazte-jendearen artean.**
- Batzuetan atentzioa ematen digu kalean sexu bereko bikoteak jarrera maitekorretan ikusteak; hala ere, gero eta toleranteagoak gara gai horretan.
- **Pertsona bakoitzaren sexu-orientazioa norberaren kontua da, horregatik norberak askatasun osoz erabaki beharreko gaia da.**

PROPOSATZEN DUGU...

- **Jendearen sexu-orientazio desberdinak errespetatzen ditugula erakutsi** eta pertsonak diren bezalaxe onartu behar ditugu.
- Diskriminazioa erabat baztertzeko pertsona bakoitzak ahalegina egin behar du egunero **beste sexukoak errespetatzeko**: diskriminazioa adierazten duten txisteak kontatu eta lizunkeriak esaten dituenari kasurik ez egin eta besteen gutxiagotasun fisikoa barregarri ez hartu.
- Diskriminazioari aurre egiteko beste aukera bat **berdintasunerako legeak zorrozki betearaztea da**. Jazarpena, bortxaketa eta abar gertatzen direnean legeak gogorragoa izan beharko luke.
- Emakumeen aurkako bereizkeriari aurre egiteko proposatzen dugu gazteentzat erreferentzia izan daitezkeen famatuen bikote batek (neska eta mutila) argi eta garbi adieraztea era guztietako diskriminazioen kontra daudela, hau da, gazteek imitatzeko moduko eredu izan daitezela.



adierazpena

OHITURA OSASUNGARRIAK

ELIKADURA-IRUDIA-PUBLIZITATEA

ELIKADURA

Guretzat ez da erraza **elikadura osasungarria**ren beharraz ondo jabetzea, gutako gehienok behintzat ez baitugu gai horretan arriskurik ikusten. **Osasunagatik** baino gehiago **irudiagatik** arduratzen gara, kilo batzuk soberan edo faltan ditugula ikusten dugunean...

NOLA BIZI DUGU?

- Asteburuan ez gara dietaz gehiegi arduratzen; ez gara horrenbeste mugitzen, janari merkea duten lekuetara joan eta litxarrerria gehiago jaten ditugu. Uste dugu osasuna zaindu behar dela, baina noizean behin ez dago gaizki kapritxoren bat izatea.
- Batzuetan nahiago izaten dugu gosaldu gabe geratu, ohean pixka bat gehiago egoteko; beste batzuetan ez dugu gosaltzen, ez dugulako "gogorik". Gosaltzen ez dugunean kalean zerbait erosi edo gehiago bazkaltzen dugu. Badakigu ez dagoela ondo, baina batzuetan ez dugu bat ere jaten, argaltzeko, eta hurrengo egunean goseak akabatzen egoten gara eta sekulako betekada hartzen dugu.
- Azterketengatik urduri samar gabiltzanean, edo etxean aspertuta gaudenean, etengabe mokadutxoak jaten hasten gara; gainera, ikasten ari garen garaian atsedenditxo bat hartzeko primerako aitzakia da hori.

NOLA JARDUN BEHAR DUGU?

- **Ondo eta denetik jaten ikasi behar da**, baina etxean txiki-txikitatik erakutsi behar digute, gero hel-duagoak garenean zaila baita beste era batera elikatzen ikastea, nahiz eta elikadura osasungarriagoa izan.
- **Gorputz osasuntsua** izan nahi badugu denetik jan behar dugu, eta urte osoan ariketa egin. Argaldu nahi izanez gero, dieta egoki eta neurritsua egitea da egokiena. Dietak batez ere udan eta Gabonak ondoren egin ohi dira.

PROPOSATZEN DUGU...

- Elikadura-gaietan adituak diren **profesionalen talde bat** sortzea, ikastetxeetara joan eta jan-edanaren inguruan informazioa eman eta ohitura egokiak erakusteko. Hitzaldi horietan benetako informazioa jaso nahi genuke, gaizki jateak zer ondorio dakartzan jakin, eta hitzaldi horiek parte hartzeko modukoak eta atseginak izan daitezela. Gainera, elikadura txarraren ondorioak jasan behar izan dituzten pertsonen iritzia ere entzun nahi genuke.
- Ondo iruditzen zaigu ikastetxean janari-makinak egotea, baina janari osasungarriagoa izan beharko lukete.
- Urtero guri **nutrizio-azterketak** egitea proposatu nahi dugu, gerora izan ditzakegun osasun-arazoei aurrea hartzeko, eta aldatu behar ditugun elikatze-ohiturak jakiteko.
- Badakigu zabor-jana ematen duten establezimenduak ezin direla itxi, baina era horretako lekuen orde z honako aukera proposatu nahi dugu: Udalak, hirian janari osasungarria ematen duten establezimenduekin batera (taberna, jatetxeak, dendak...), **beherapen-txartel** bat atera dezala, gazteek leku horietan prezio onean jateko modua izan dezaten.
- Donostian jendeak kirol dezente egiten du, batez ere mutilek. Gure ustez, neskentzat baino mutilentzat

jarduera-eskaintza gehiago egiten direlako gertatzen da hori. Horregatik, proposatzen dugu **ohiko kirolez gainera bestelako kirol "alternatiboak" buruz** (eskalada, yoga, arku-tiroa) informazio gehiago ematea. Iruditzen zaigu era horretan jende gehiago animatuko dela kirol egitera.

- Gainera gustatuko litzaiguke Udalak kirol guztien berri emateko informazio-kanpainak egitea, eta horretarako gure inguruan ezagunak diren kirolariek (Naroa Agirre, López Rekarte...) lan egitea.

IRUDIA

Jende gehiena, eta helduak ere bai, **erabat kezkatuta daude beren gorputzekin...**

NOLA BIZI DUGU?

- Zaila da **modaz "paso" egitea**. Desberdina bazara, zure benetako lagun ez direnek kaña emango dizute.
- Jendea janzeragatik, orrazkeragatik, tatuajeengatik, pircing-engatik... sailkatu ohi dugu talde batean edo beste batean...
- Janzteko estilo desberdinak daude, mundu guztia ez da berdin janzten, eta horretan ere talde desberdinak daude: "pijoak", arropa zabala erabiltzen dutenak... dena dela **modak eragina du beti** horietako bakoitzean.
- Geure itxurari begira zerbait egiten dugunean ez dugu pentsatzen osasuntsua den edo ez. **Ez dugu horri buruzko balorazio edo gogoetarik egiten**, adibidez: piercing bat jarri edo dieta egiten hasi behar dugunean ez dugu arriskuei buruzko balorazioa egiten, egin egiten dugu eta kito.
- Modak eragin handiagoa du neskenengan, baina mutilek ere gero eta gehiago zaintzen dugu itxura.
- Ixtorio bat izateko, besterik gabe, gorputzak garrantzi handia izan dezake. Baina harreman iraunkorrago bat izateko, ordea, gehiago eskatzen dugu.

10

NOLA JARDUN BEHAR DUGU?

- **Garen bezalakoak garela onartzea** litzateke egokiena, baina ez da gauza erraza, gure gurasoek beti esaten baitigute geu garela politenak eta ederrenak.
- Gure gorputzarekin konforme ez bagaude, uste dugu kirurgia estetikoak aukera onargarria izan daitekeela hobeto egoteko, baina aldi berean oso komenigarria da ariketa egitea eta elikadura zaintzea.
- Bada jende-mota bat axolarik ez zaiona berak bere burua nola ikusten duen, besteek nola ikusten duten baizik. Bestek nola ikusten gaituzten ez da hain garrantzitsua, baina guk sekulako garrantzia ematen diogu horri.

PROPOSATZEN DUGU...

- Jendea **bizimodu osasuntsua** egitera bultzatzeko, proposatzen dizuegu **era guztietako jendearekin** (helduak, gizenak ...) **kanpaina bat egitea**. Kanpaina horren helburua izango litzateke gazteon autoestimua handitzea eta borondatea sendotzea, nor bere burua onartu eta besteak diren bezala onar ditzan, haien itxurari bakarrik begiratu gabe.

Honako kontzeptuak lan daitezke:

- "Desberdinak izan arren, ez zara besteak baino gutxiago, denak gara berdinak".
- "Taila egokia dut"
- "Ez dago modarik"
- "Zu zeu izan"
- "Ondo eta gogoz jan ezazu"

PUBLIZITATEA

Batzuek esaten digute elikadura zaindu behar dugula, eta gu geure irudiaz zeharo arduratuta gabiltza, eta bitartean publizitatea gailentzen ari zaigu.

NOLA BIZI DUGU?

- Publizitateak gizon eta emakumearen **prototipo** batzuk sortu ditu, batere egiazkoak ez direnak. Iragarkietan dena oso ederra da, dena oso ondo dago, baina errealitatea ez da publizitatean agertzen den bezalako izaten, eta horrek osasun- eta autoestimu-arazoak sortu ohi ditu. Zergatik? Zer da publizitatean ederra izatea? Luzea eta indartsua izatea, pikorrik ez izatea, hortzetako aparatirik eta betaurrekorik ez eramatea, beti pozik ibiltzea, ligatzen, arazorik gabe...
- **Publizitateak** (aldizkarietako iragarkiak, telesailak eta famatuen kontakatilukeria, propaganda, Internet, etab.) **eragin handia** du gure janzkeran eta orrazkeran. Eragin hori handixeagoa edo txikixeagoa izan daiteke, gutako bakoitzak dugun nortasunaren arabera.
- Anorexiak jota eta osasuna galduta dabilen gazte-jendea ezagutzen dugu; neska batzuk geure oinak hondatzen ari gara zapata takoidun punta-luze horiekin, min handia ematen diguten arren horrela ibili nahi izaten baitugu, ederrago agertzegatik, modagatik.
- **Ezin dugu ezer egin publizitate-bonbardaketa horren aurka;** jantzi-dendetan hori besterik ez digute eskaintzen eta bertan dagoena erostea beste erremediorik ez zaigu geratzen. Beraz, horretaz jabetzen garen arren, azkenean denok antzeko jantziak daramatzaugu.
- Taila desberdinen inguruan arazo bat dugu. Komenigarria litzateke leku berean taila desberdinak aukeran izatea. Tarteko taila ez dutenentzat badira taila handiko jantziak dituzten dendak ere, baina ez dira modako dendak izaten.

NOLA JARDUN BEHAR DUGU?

- Gutako bakoitzak egoera hori aldatzeko, **argi ikusi behar genuke zer den ona guretzat**, baina hori ez da batere erraza. Gaietan dugun presioa dela-eta zaila da jakitea nola egongo ginatekeen ondoen. Gai honetan norberaren nortasuna eta autoestimua funtsezkoak dira.

PROPOSATZEN DUGU...

- Hain matxista ez den publizitate-mota egin eta iragarkietan agertzen diren **estereotipoak hautsi** egin behar dira.
- Udalari eskatzen diogu **kontrapublizitate-kanpainak egin ditzala**, norberaren irudiarekiko begirunea eta elikatze ohitura osasungarriak bultzatzeko.

Donostian, 2005eko apirilean

manifiesto

Cuando empezó el curso allá por octubre, profesores, monitores nos proponen a las chicas y chicos de Donostia/San Sebastián trabajar con el Ayuntamiento en una Audiencia Pública. Nos cuentan que se trata de informarnos, debatir, expresarnos, compartir ideas, buscar consensos, ponernos de acuerdo, ... en torno a un tema para después presentar formalmente al Ayuntamiento nuestras reflexiones y propuestas para que las estudien y vean si es posible llevarlas adelante o no

A algunos esto nos sonaba a nuevo, a otros no, habíamos participado en alguna Audiencia anterior. Para todos era un trabajo añadido, pero creímos que merecía la pena intentarlo; nos iba a servir además, para conocer a gente de nuestra edad de Barcelona.

Todavía nos llamó más la atención cuando nos dijeron que el tema, o mejor dicho los temas a tratar eran tres: las drogas, la alimentación y la sexualidad segura, todo ello dentro de un gran tema: "hábitos saludables". Precisamente ahora, a lo largo de este curso, por todos los lados nos llegan noticias que tienen que ver con esto: la obesidad, las operaciones de estética, el consumo de drogas, nuevas enfermedades relacionadas con estos consumos... y en nuestras casas desde que hemos empezado en secundaria es cuando más nos insisten en que tengamos cuidado, que les contemos, es ahora cuando están más asustados y a veces nos llegan a agobiar.

No os sonará raro si una vez más decimos que "no se nos entiende", por eso hemos pensado que es importante que todos demos un paso más y os contemos cómo nos sentimos y cómo vivimos estos temas.

Primero hemos visto que alrededor de todo esto las experiencias y la realidad de cada uno es muy diferente y los temas en sí hubieran dado para tres audiencias diferentes. Seguramente más que muchas propuestas concretas, que también las hay, lo que se puede encontrar en este manifiesto es un montón de pensamientos compartidos, que no es poco, hemos hablado sin presiones y escuchado mucho, nos hemos tenido que poner de acuerdo...

También nos han surgido nuevas dudas: ¿Todo este trabajo servirá para algo? ¿Nos harán algo de caso los políticos? ¿A quién le interesan todo este tipo de iniciativas? ¿Por qué? Quizá haya mucho que discutir sobre esto, quizá incluso pueda resultar un buen tema a plantear a los jóvenes que se embarcarán en este proyecto el año que viene...

Si os apetece "Quedamos!" en las siguientes páginas.



manifiesto

LAS DROGAS

Es un tema que nos preocupa mucho, sobre el que nos ha costado mucho ponernos de acuerdo; las experiencias que tenemos son muy diferentes... Qué, cuánto, cómo, dónde, problemas... Ahora os lo contamos.

¿CÓMO LO VEMOS EN DONOSTIA?

- En general, **el consumo de drogas en Donostia nos parece que es bastante alto**, sobre todo: alcohol, tabaco y cannabis. En comparación con estas, el consumo de otras drogas es pequeño/moderado. Además cada vez se empieza a consumir más joven y de todo.
- Dentro de las drogas, **el tabaco y los porros, son más de consumo diario y el alcohol de fin de semana**.
- En las discotecas (zona de Ilunbe) se consume pastillas y alcohol. Cuando más alcohol se consume es por la noche. También se consume en otros sitios como: la playa y Urgull, San Telmo, Plaza de la Constitución, Santa María, Plaza Trinidad, y Zuloaga para hacer litros, en los locales particulares que se alquilan, etc.
- **Para comprar alcohol o tabaco no hay ningún problema**, se compra en el supermercado o en los bares.

¿CÓMO LO VIVIMOS?

- **Entre nosotros y nosotras hay de todo. Quienes consumimos drogas lo hacemos por muchas razones:** para integrarnos mejor en el grupo, para no ser diferentes, para no sentirnos marginados, para sentirnos mayores, porque el efecto después de tomar drogas gusta (a corto plazo), para aguantar más tiempo de marcha, para no sentirse menos que los demás, por vergüenza, por probar, para pasarlo bien y hacer la fiesta más larga, para no aburrirnos tanto.
- **Quienes no consumimos drogas lo hacemos por distintos motivos:** por la información que hemos recibido de pequeños, por miedo a la reacción de los padres y madres, por la manera de ser de cada persona, por rebeldía, porque la hemos probado y no nos gusta, porque somos conscientes de los peligros que pueden llevar, por miedo a los efectos que nos pueden causar, porque somos gente sana o no las necesitamos para relacionarnos. A veces tenemos que ponernos bordes para que nos dejen en paz porque no queremos consumir. Aunque nos llamen nenes preferimos serlo a estropear nos la vida.
- **El consumo de drogas crea muchos problemas:** psicológicos, en los estudios, físicos, relaciones sexuales sin control, de dinero, falta de confianza con la familia, discusiones con los amigos y amigas, accidentes de tráfico, de comportamiento, legales, y molestias y destrozos con la sociedad.
- Las drogas dan más o menos **problemas en función de qué, cuándo y cuánto se consuma**. Pero todas las sustancias que enganchan son droga. También son droga algunas medicinas.
- Sería un mal ejemplo para nosotros y nosotras que nuestros profesores y profesoras tomaran drogas.
- Sería un mal ejemplo para nosotros que nuestros padres y madres consumieran drogas ilegales, o legales sin moderación.
- **En casa tienen miedo y nos quieren proteger**, pero a veces lo hacen demasiado. Les preocupa más que hayamos fallado que el propio problema. Son demasiado estrictos.
- Viviríamos mal y con mucha preocupación que nuestros hermanos y amigos tomen drogas.

¿CÓMO ESTAMOS INFORMADOS?

- **En general no tenemos información suficiente** y la que tenemos la sacamos hablando con amigos y amigas "experimentados", de Internet, de libros y folletos, con la familia, profesorado y educadores y educadoras de calle, de cursos que se han dado sobre el tema, y cuando tenemos un problema es importante contarlo pero no sabemos dónde acudir.
- **Algunos padres y madres no están bien informados**, no saben qué hacer, piensan que ayudan y lo empeoran más.
- En Donostia hay varias asociaciones que trabajan este tema: Proyecto Hombre, Askagintza, Agipad, ...

¿CÓMO CREEMOS QUE HAY QUE ACTUAR?

- **Con la información suficiente debemos ser responsables de lo que hacemos y consumimos.**
- Tenemos que comprometernos a actuar con **sentido común y moderación.**
- **Conducir habiendo tomado drogas es muy peligroso, y es un riesgo que hay que evitar.**

PROPONEMOS...

- Más **centros** de información
- Que las charlas informativas se den a edades más tempranas ya que los consumos cada vez empiezan antes y que estas charlas sean realizadas por personas especialistas, jóvenes y agradables, con las que se pueda estar tranquilamente, que hayan sido protagonistas y/o que hayan tenido experiencias con el tema, quienes deberían explicar los efectos que los amigos y amigas no cuentan.
- Queremos **conocer la realidad**, por lo que proponemos visitar centros o que personas que hayan vivido esa experiencia visiten los colegios y den charlas informativas.
- Que haya **campañas** informativas para los padres y madres. Campañas objetivas.
- Hay que ser realistas y aceptar que la gente se droga. No queremos que se droguen delante de niños y niñas, ni que compartan jeringuillas entre ellos para evitar contagios, por lo que proponemos facilitarles un lugar donde se le den jeringuillas nuevas. Crear una narcosala y más lugares de desintoxicación.
- Más **control** en los lugares donde estamos las y los jóvenes, para evitar el trapicheo, etc.
- Necesitamos **lugares comunes y específicos**, por lo que pedimos que el Ayuntamiento destine más locales o pabellones para jóvenes en los que podríamos realizar diferentes actividades.
- Pensamos que los espacios libres también son necesarios, por lo que pedimos que no se destruyan los que ya existen.
- Proponemos legalizar el hachís y la marihuana a partir de los 16 años.



manifiesto

LA SEXUALIDAD

En este tema **se nos han mezclado muchas cosas**, lo que sabemos, lo que creemos que todavía no sabemos, los miedos, los sentimientos, el corte, la discriminación...

¿CÓMO LO VIVIMOS?

- Hoy en día, en general, la gente joven vivimos la sexualidad con más **naturalidad**, antes hablar de sexo era un tema tabú. Además, nos mostramos con más **espontaneidad** en nuestras relaciones; no nos importa mostrar nuestro cariño en público.
- Ahora hay más confianza al hablar con las madres y los padres, aunque no la suficiente. Según cómo sean, te pueden "matar" al contarles ciertas cosas sobre tus relaciones sexuales.
- Las situaciones relacionadas con la sexualidad que más preocupan son los embarazos no deseados y, en menor medida, las enfermedades de transmisión sexual.
- **Las relaciones sexuales se inician pronto.** Hay quien lo hace en torno a los 15-16 años.
- La mayoría de los métodos **anticonceptivos no son fáciles de conseguir** porque da corte pedirlos. Para mantener relaciones sexuales, el sistema anticonceptivo más utilizado es el condón, es el método más fácil de conseguir, porque hay máquinas expendedoras en la calle, en las discotecas, en las farmacias.
- Ante un caso de **violencia sexual** se lo diríamos a nuestros padres y madres y lo denunciaríamos.

16

En cuanto a la información...

- La información nos llega de los y las psicólogos, gente experta que da charlas en el instituto, de los y las educadoras de calle, los padres y las madres, el profesorado, el programa de TV "2 rombos", internet, películas porno, campañas sobre el sexo, folletos, revistas, campañas "sexo con seso" etc.
- **Sí hay información pero no es suficiente para resolver dudas**, sobre todo ante:
 - ETS: sus causas, síntomas, consecuencias
 - Embarazos
 - Pérdida de la virginidad (miedos, nervios)
- La que nos dan en casa es básica, más bien poca, sólo nos repiten lo que ya sabemos y además nos la seleccionan, decidiendo qué debemos saber y qué no. Depende de la relación que tengas se puede hablar del tema o no (como en todos los temas). **No suelen ser conversaciones relajadas donde podemos preguntar nuestras dudas.**
- En casa y en el cole nos dicen lo que te puede pasar. Pero a veces, no nos informan sobre qué hacer cuando surge el problema. Nos enseñan a **respetar los sentimientos de los demás.**
- Sobre todo **hablamos entre la cuadrilla**; nos contamos nuestras experiencias, e intercambiamos información sobre nuestros problemas, aunque la información puede llegar a ser errónea.
- Sabemos que existen los centros de planificación familiar, y que hay organizaciones de tipo privado: Askabide, y público: las y los educadores de calle, y un centro de orientación sexual que hay en la universidad, pero la mayoría no sabemos dónde están.

PROPONEMOS...

- **Queremos especialistas** (sexólogos, psicólogos, ginecólogos, etc.) que acudan al colegio a darnos formación sexual. Queremos que nos den una imagen real del sexo, que no sea algo puntual ni sólo en los cursos altos. Queremos que la formación sexual comience hacia los 10 años y que la información esté adaptada a cada edad. No hay edad fija para la información porque los niños pequeños también preguntan.
- A la hora de crear un **centro de atención sexual**, queremos que esté **abierto las 24 horas del día** siete días a la semana, **que proteja nuestra intimidad**, que la **información sea confidencial**, que esté **abierto** para todas las personas y que **nos atiendan profesionales de ambos sexos** a poder ser jóvenes, para que tengan un punto de vista parecido al nuestro, lo cual nos hace sentirnos mejor.
- Queremos que nos den **información práctica** (direcciones, teléfonos, etc.) para solucionar los "problemas" y las dudas, a través de campañas, en el colegio, etc. Nos gustaría contar con este **servicio de información en aquellos centros a los que ya solemos ir como :Gaztelekus, Kulturetxes etc.**
- Nos interesa crear grupos de edades heterogéneas para hablar sobre cuestiones de sexo en el colegio, casas de cultura, etc.
- Proponemos a los padres que traten el tema con más naturalidad, todavía piensan que somos bebés. Deben resolver sus dudas. tratar el tema con objetividad, nos deben apoyar y dar confianza ante las consecuencias.
- **Programas de educación sexual para los padres y madres** para que tengan una formación sexual orientada a que las y los hijos puedan aclarar sus dudas, miedos, ... de una manera completa, sin vergüenzas o desconocimiento.

En cuanto a la discriminación...

- **Sigue habiendo problemas de discriminación sexual**, pero no hay que ser pesimista, **nosotros y nosotras podemos y debemos cambiar las cosas.**
- Pensamos que hay más igualdad que antes entre mujeres y hombres, aunque todavía las chicas tenemos menos oportunidades. Por ejemplo, en algunos trabajos, nosotras cobramos menos; también en casa, los chicos tenemos más facilidades para salir por la noche.
- Hoy en día las chicas tenemos confianza total con nuestras parejas para decir lo que queremos y lo que nos gusta en relación con el sexo.
- Todavía se piensa que si un chico se enrolla con tres tías es un "machote", pero si es al revés y es la chica la que se enrolla con tres tíos es una "cualquiera".
- **Las mujeres seguimos preocupándonos más que los hombres por las consecuencias** de las relaciones sexuales, ya que somos nosotras las que nos podemos quedar embarazadas, aunque los dos tenemos que tomar precauciones.
- Hoy en día somos más conscientes de los malos tratos, pero a pesar de ello, **el maltrato se sigue dando, incluso entre la gente joven.**
- Todavía nos choca ver parejas del mismo sexo en actitudes cariñosas por la calle, aunque somos más tolerantes que antes en estos temas.
- **La orientación sexual de cada persona es una cuestión personal, por eso debe ser una opción libre.**

PROPONEMOS ...

- Tenemos que **mostrar que respetamos las diferentes orientaciones sexuales** de la gente y aceptar a todas las personas tal y como son.
- Para acabar con la discriminación cada persona tiene que hacer una labor diaria de **respeto por el otro sexo**: no apoyando a quien cuenta chistes discriminatorios, o hace comentarios obscenos o no riéndonos con la inferioridad física de nadie.
- Una opción contra la discriminación es hacer **que se cumplan estrictamente las leyes igualitarias** que ya existen. En cuestiones de acoso, violación, etc. la ley tiene que ser más dura
- Contra la discriminación de las mujeres, proponemos crear **campañas** en las que una pareja de famosos (chico y chica), referente de los y las jóvenes, se posicionen abiertamente contra todo tipo de discriminación, es decir, sean un ejemplo a imitar.



manifiesto

HÁBITOS SALUDABLES

ALIMENTACIÓN-IMAGEN-PUBLICIDAD

ALIMENTACIÓN

Para nosotros y nosotras es difícil plantearnos seguir una **alimentación sana** porque en realidad la mayoría de momento no sentimos este tema como una amenaza. **Más que por salud**, de este tema nos acordamos, si **por imagen** pensamos que nos sobran o faltan algunos kilos...

¿CÓMO LO VIVIMOS?

- El "finde" es cuando menos nos preocupa la dieta, cuando en general menos nos movemos, y vamos a los sitios de comida barata y comemos más chucherías. Pensamos que lo saludable no nos quita que de vez en cuando podamos darnos un capricho.
- A veces preferimos pasar de desayunar y quedarnos un poco más en la cama, otros no desayunamos porque no nos "entra". Si no desayunamos ya nos compraremos algo en la calle o almorzaremos más fuerte. Sabemos que no está bien, porque además a veces lo hacemos para saltándonos una comida intentar adelgazar y luego lo que pasa es que llegas a la siguiente comida muerto de hambre y te das el atracón.
- Cuando estamos nerviosos, por los exámenes, o aburridos en casa, es cuando más picoteamos, además es la excusa perfecta para hacer algún descanso cuando estamos estudiando.

¿CÓMO CREEMOS QUE HAY QUE ACTUAR?

- **A comer bien se aprende**, pero en casa nos tienen que enseñar desde pequeños, porque luego de mayores es más difícil cambiar de alimentación, aunque sea más sana.
- Si queremos tener un **cuerpo saludable**, hay que comer de todo y hacer ejercicio todo el año. Si alguien quiere adelgazar, lo normal es que haga una dieta moderada sin pasarse. Las dietas suelen hacerse sobre todo en verano y después de Navidades.

PROPONEMOS...

- Que se cree un grupo de **profesionales** en temas de alimentación que **visiten los colegios** para que nos informen y nos enseñen buenos hábitos en las comidas. Queremos que sean charlas con información real, que nos digan las consecuencias de comer mal, que sean participativas y divertidas y que les acompañen en las visitas personas que han sufrido en primera persona los problemas de haber llevado una mala alimentación.
- Nos parece bien que haya máquinas de comida en el colegio, pero deberían tener más comida saludable.
- Proponemos que nos hagan **chequeos nutricionales** anuales que nos ayuden a prevenir futuros problemas de salud, indicándonos qué hábitos alimenticios debemos cambiar.
- Sabemos que no se pueden cerrar los establecimientos de comida basura, por lo que proponemos como alternativa a ese tipo de sitios, que el Ayuntamiento promueva junto con establecimientos de comida saludable de la ciudad (bares, restaurantes, tiendas...) una **tarjeta de descuento** para que las y los jóvenes podamos ir a comer a esos sitios por un precio asequible.

- En Donostia se hace bastante deporte, sobre todo los chicos. Pensamos que esto es debido a que hay una mayor oferta de actividades que habitualmente hacen más ellos que nosotras; las que hacemos las chicas no están tan presentes. Por ello, proponemos que exista **una mayor oferta e información sobre deportes "alternativos", diferentes a los de siempre**: escalada, yoga, tiro con arco... Creemos que así la gente se animaría más a hacer deporte.
- Además nos gustaría que el Ayuntamiento programase **campanas informativas** dirigidas a dar a conocer todos los deportes, con deportistas conocidos de nuestro ámbito (Naroa Agirre, López Rekarte, ...)

IMAGEN

La mayoría de la gente incluidas las personas adultas **vive obsesionada con su cuerpo...**

¿CÓMO LO VIVIMOS?

- Es difícil **"pasar" de la moda**. Los que no son amigos y amigas de verdad si eres diferente, te dan caña.
- A la gente se le identifica con un grupo u otro por el tipo de ropa, peinado, tatuajes, piercings, ...
- Hay distintos estilos, no todo el mundo viste igual, y hay distintos grupos: los pijos, los que visten con ropa ancha, ... aunque **la moda siempre influye** en cada uno de ellos y ellas.
- Cuando hacemos cosas de cara a la imagen no le damos vueltas sobre si es sano o no. No hacemos una valoración consciente. p.ej: si nos vamos a poner un piercing o a iniciar una dieta **no hacemos una valoración de riesgos**, lo hacemos y ya está. Son nuestras madres y padres quienes hacen la valoración.
- La moda presiona más a las chicas que a los chicos, aunque cada vez los chicos nos cuidamos más.
- Para un rollo sin más, sí que importa el físico. Para una relación duradera, sin embargo, pedimos más.

¿CÓMO CREEMOS QUE HAY QUE ACTUAR?

- Lo mejor es **aceptarse como se es**, pero es difícil, aunque nuestros madres y padres siempre nos dicen que somos los más guapos y guapas.
- Creemos que si no estamos de acuerdo con nuestro cuerpo la cirugía estética es una opción más para estar bien, aunque también es recomendable hacer ejercicio y comer saludable.
- Hay gente que no le importa cómo se ve ella, sino cómo te ven los demás. No es muy importante cómo te ven los demás, pero le damos mucha importancia.

PROPONEMOS...

- Para invitar a que la gente adopte un **estilo de vida saludable**, proponemos que se haga una **campana con gente real** (mayores, gordos, ...). La campaña debe estimular la autoestima de los y las jóvenes, fortalecer nuestra voluntad, para poder aceptarnos y aceptar a todo el mundo sea como sea y no nos fijemos solo en su aspecto físico.

Por ejemplo se podría resumir en:

- "Aunque seas diferente no eres inferior a nadie, todos somos iguales"
- "Tengo una talla sana"
- "La moda no existe"
- "Se tú mismo"
- "Come bien y a gusto"

PUBLICIDAD

Y mientras unos nos dicen que comamos sano y nosotros nos preocupamos por nuestra imagen, la publicidad nos machaca.

¿CÓMO LO VIVIMOS?

- La publicidad ha creado varios **prototipos** de chica y de chico que no son reales. En los anuncios todo es muy bonito, todo queda bien pero la realidad no es como te la venden y esto provoca problemas de salud y de autoestima. ¿Por qué? ¿Qué es ser guapo para la publicidad? Ser alto, fuerte, sin granos, sin aparato en los dientes, sin gafas, siempre contentos, ligando, sin problemas...
- La **publicidad** (anuncios de revistas, las series de televisión y el famoseo, propaganda, Internet, etc.) **influye mucho** en cómo nos vestimos o peinamos. Esta influencia es mayor o menor dependiendo de la personalidad de cada uno o de cada una.
- Conocemos gente joven que está anoréxica, superestropeada y algunas chicas nos estamos estropeando los pies con los tacones y los zapatos de punta, aunque nos duelen mucho los pies preferimos llevarlos por lucir, por la moda.
- **No podemos hacer nada contra este bombardeo de publicidad**, ya que es lo que tienen las tiendas de ropa y no nos queda otro remedio que comprar lo que hay, así que aunque no nos demos cuenta al final todos vamos vestidos muy parecidos.
- Las diferencias en los tallajes son un problema. Habría que unificarlos. Para las personas que no tengan una talla media existen otras tiendas de tallas grandes, pero normalmente no son las de moda.

¿CÓMO CREEMOS QUE HAY QUE ACTUAR?

- Para cambiar la situación individualmente **tenemos que tener criterios de lo que es bueno para nosotros y nosotras**, pero esto es muy difícil. Es difícil con la presión que tenemos, distinguir cómo estaríamos bien. La clave es la personalidad y autoestima que tenga cada uno.

PROPONEMOS...

- Hay que hacer publicidad menos machista y **romper con los estereotipos** de los anuncios.
- Le pedimos al Ayuntamiento que haga **campañas de contrapublicidad**, dando valor al respeto por la imagen de cada uno, a los hábitos de alimentación sanos, etc.

Donostia-San Sebastián, abril del 2005



Partehartzaileak Participantes

Osasunari buruzko Entzualdi Publiko hau, honako hauen partehartzailei esker egin da:

Esta Audiencia Pública sobre salud ha sido posible gracias a la participación de:

La Salle Ikastetxea • San Luis-La Salle Ikastetxea • Presentación de María Ikastetxea • San Ignacio Ikastetxea • Instituto de Alza • La Anunciata Ikastetxea • San Patricio Ikastetxea • Mundo Nuevo • Educadores de calle Altza • AGI (Asociación Gipuzkoana de Deficientes Visuales - Gipuzkoako Ikusmen Urria dutena Elkartea)

Adela Vicente • Aida Irurzun • Aida Michelena • Ainara Cabrejas • Ainara Pérez • Ainhoa López • Ainhoa Riveiro • Aitor Agirregabiria • Aitor Berasategui • Aitor Domingo • Aitor Gonzalez • Aitor Villar • Alan Ricardo Pagola • Alan Villanueva • Alba Campanera • Alba Villastrigo • Alberto Herzog • Alberto Roura • Alejandra Elberdin • Alejandro Bocanegra • Alejandro Ortega • Alex Nagore • Alex Peña • Alexandra Shalunova • Alhama Fernández • Amaia Borreguero • Amaia Etxabe • Ana Penela • Ana Real • Ana Shirley Leibgorin • Ander Amorebieta • Ander Barrenechea • Ander Cajigos • Ander Eguzquiza • Ander Galdona • Ander Lucas • Ander Mediavilla • Ander Odriozola • Andrea F. Machimbarrena • Andrea Khalfaoui • Andrea M^a Bernabéu • Andrea Polvorosa • Ane Antón • Ane Piquero • Ane Urquía • Aritz Múrua • Aritz Uranga • Arkaitz Simón • Asier Gil • Asier Lavandera • Asier Menduñia • Avier Mirena Moneo • Axel Montañes • Bakartxo Aguirre • Beatriz Conde • Beatriz Lara • Beatriz Larrañaga • Beatriz Palla • Beñat Cabrera • Borja Olivas • Carla Rivas • Catalina Cuchy • Cristhian Ledo • Cristina Genua • Cristina González • Cristina Molinero • Cristobal Viedma • Daniel González • Daniel Gonzalez • Daniel Mañero • Daniel Oliver • David Gómez • David Hernández • Debora Martín • Diana Pérez • Diego Cardanha • Eider Ayestaran • Elena Porras • Elena Rapún • Elena Usabiaga • Elisabete Barrenechea • Elisabeth Echebeste • Elisabeth Martín • Enara Leis • Endika Mutuberria • Eneko Blanco • Eneko Díaz • Eneko Fernández • Eneko Peña • Eneko Pintado • Eneritz Agües • Enrique Jaso • Eric Rios • Esther Azcarate • Estitxu Aragón • Estitxu Chenlo • Estitxu Larrea • Fausto Medina • Fernando Loiti • Fernando Medel • Fernando Ramírez • Francisco Maquibar • Gabriel Masip • Gabriela Legorburu • Garazi Bereziartua • Garbiñe Beltrán • Garikoitz Peña • Gonzalo Salazar • Gorka Alonso • Gorka Imaz • Gorka Martín • Gorka Olañeta • Gorka Otaola • Gorka Yarza • Haritz Simón • Herena Outerial • Ianire García • Ibon Los Santos • Idoia Izagirre • Ignacio Olaizola • Ihalar Domínguez • Iker Echenique • Iker Pando • Iker Ruiz • Imanol Alonso • Imanol Arregi • Imanol Martín • Imanol San Julian • Inés de La Hoz • Iñaki Belinchón • Iñaki Castellano • Iñigo Albisua • Iñigo Bozal • Iñigo Fernández • Iñigo Fortea • Iñigo Gaytán de Ayala • Iñigo Romero • Iñigo Sarasua • Iñigo Zubía • Ion Hidalgo • Ion Martínez • Iosu Esteban • Iosu Zabala • Iraia Pérez • Irati Cacharro • Irati Castellano • Irene Tapiaca • Irina Etxaniz • Iris Aranguren • Irving Bonet • Isaac Juan Aranz • Isabel Zabaleta • Ismael Silva • Itsaso Porres • Itsaso Portela • Itxaso Barco • Itxaso Castillo • Itziar

Aldalur • Itziar Ansón • Iván Bueno • Iván Garbayo • Jaime Viñuela • Janire Villar • Javier Bartolomé • Javier Durán • Javier Iturrarte • Javier Pires • Jenifer Díaz • Jennifer Rodríguez • Jessica Cibiriain • Jesús Sarabia • Jimmy Silva • Jokin Tirapu • Jon Ander Del Puerto • Jon Ander Payer • Jon Dos Santos • Jon Hernando • Jon Irulegui • Jon Lema • Jon Marcos • Jon Miranda • Jon Ortiz de Zarate • Jon Tena • Jon Vázquez • Jone Bernet • Jose Luis Laguna • José Manuel Mancebo • Joseba Ruiz • Josu Mencía • Josune Pinto • Judith Lafourcade • Julen Etxebaruren • Julen Isla • Julen Jareño • Julen Tarrío • Julio Pavón • Laura Flores • Laura Palomero • Laura Rodríguez • Leire Arcelus • Leire Arranz • Leire Cabrejas • Leire Chiapuso • Leire de la Maza • Leire Martínez • Leire Oregui • Leire Puldain • Leire Salas • Leire Urretabizkaia • Leire Zubillaga • Leticia Amaro • Leticia Suarez • Leyre Alcoz • Lidia Justel • Lorena Martín • Lucía Bascarán • Luis Javier Salvatierra • Luis Steven Ortiz • Maialen Chenlo • Maialen Corral • Maider Bravo • Maider Santesteban • Maitane Arrea • Maitane González • Maitane Martín • Manuela Bendito • María Díez • María Iris Cruz • María José Baeza • María Sáez • Marina Entenza • Marta García • Marta Justel • Marta Prieto • Matilde Sepúlveda • Miguel Iglesias • Miguel Tellería • Mikel Barros • Mikel Carmona • Mikel Dos Santos • Mikel Ganuza • Mikel González • Mikel Matias • Miriam Gómez • Miriam Otaduy • Miriam Sánchez • Mixtli Quiroz • Mónica Nogués • Nagore Delgado • Nahara Franco • Nahikari Lourido • Nahikari Oyarbide • Nahikari Paula Oruezabala • Naiara Iglesias • Naiara Sanz • Naroa Santesteban • Nekane Elduayen • Nerea Casado • Nora Del Puerto • Oihana Gordovil • Oihane Borreguero • Olaxta Serrano • Oscar Pérez • Pablo Castellanos • Pablo Saez • Paula Otaduy • Pedro Sorondo • Peio Goienetxea • Ricardo Daniel Santos • Ricardo Sanz • Roberto Marcos • Rodolfo Andrés Santos • Ruben Barreto • Ruth Castellanos • Saioa Dios • Sandra García • Sara Irastorza • Sara Martín • Sara Palomero • Sara Puente • Sara Torrens • Sara Zamorro • Sarah Zubiaurre • Satxa de Damborenea • Selena Moreira • Sergio Ruiz • Silvia López de La Calle • Sonia Buxeda • Sonia Garcia • Sonia Morán • Telmo de La Fuente • Unai Cibiriain • Unai Duran • Unai Erauskin • Unai Larren • Urtzi Jaureguizar • Vanesa Arregi • Vicente Camino • Víctor Landa • Virginia Ureta • Xabier Aguinaga • Xabier Cormenzana • Xabier Garde • Xabier Manuel • Zaida Rico • Zuhaitz Guance