

# Yo con los otros

Aprendamos juntos  
a construir **vínculos**  
saludables



Alimentando  
Momentos Mágicos



COMPROMETIDOS  
CON LOS NIÑOS



**Publicación de Grupo Arcor, Fundación Arcor Argentina, Fundación Arcor Chile e Instituto Arcor Brasil.**

La reproducción y/o divulgación total o parcial de textos, fragmentos, reseñas o imágenes está permitida con la condición de citar expresa mente la fuente. Publicación de distribución gratuita.

Este cuadernillo fue desarrollado en base a contenidos del sitio web del Programa Aprendiendo a Disfrutar.

**Coordinación editorial:**

Fundación Arcor - Vanina Triverio

**Desarrollo de contenidos y producción editorial**

Carolina Cerruti, Romina Martoglio.

**Diseño e ilustraciones**

CARO ISAIA, estudio de diseño, Ramiro Buteler.



Alimentando  
Momentos Mágicos



Esta publicación conjunta de **Grupo Arcor** y **Fundación Arcor** presenta uno de los pilares fundamentales para llevar una “**vida saludable**”. Los buenos vínculos con nosotros mismos y con quienes nos rodean son esenciales para vivir en entornos saludables y los determinan por completo.

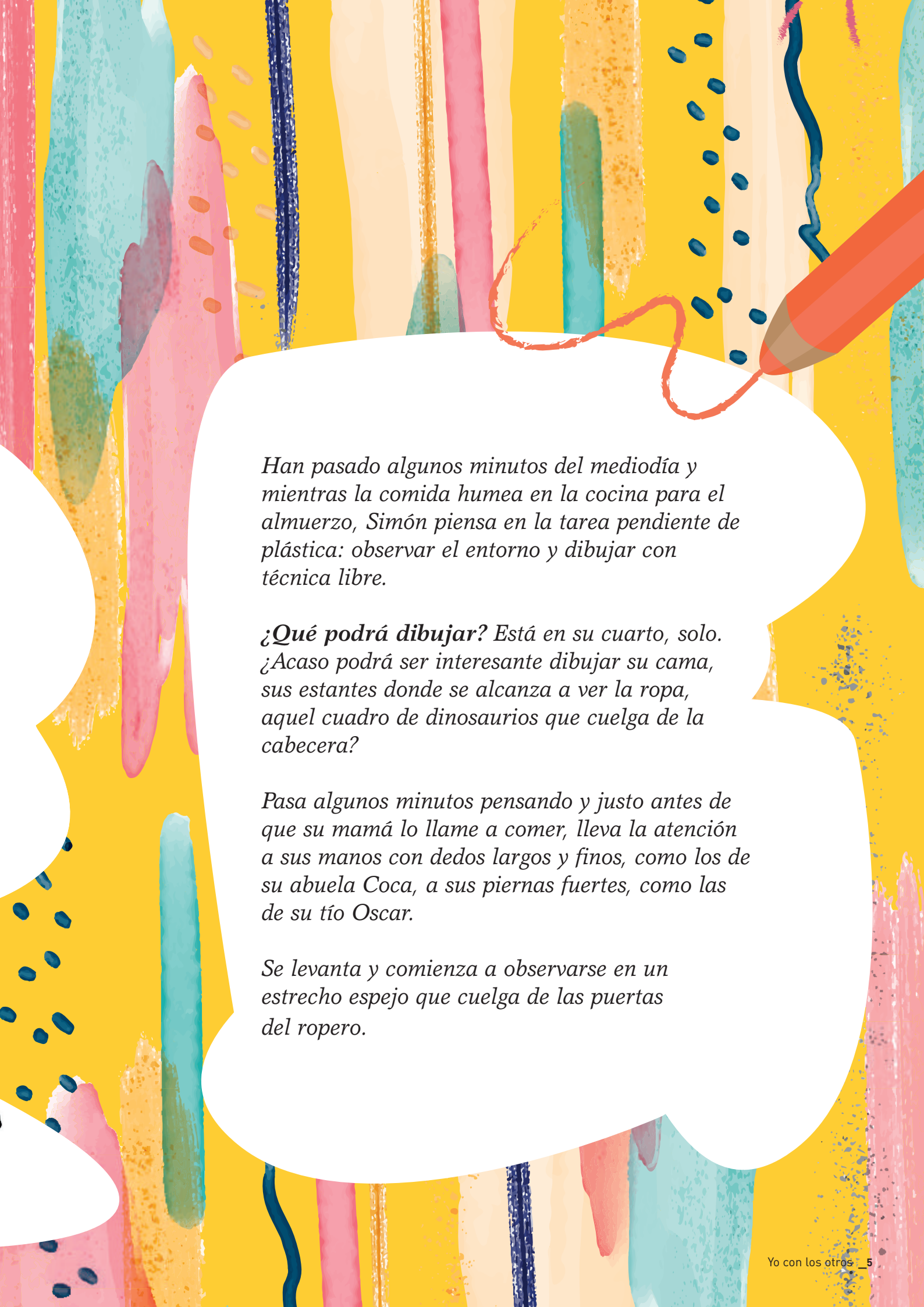
Los invitamos a recorrer en familia este material, para leer, conversar y aprender juntos. Todo comienza con una consigna a través de la cual **Simón**, nuestro pequeño personaje, comienza a indagar sobre las diversas formas de vincularse. Y a partir de allí, irán surgiendo nuevas historias y consignas para recorrer y trabajar en conjunto. **Nuestro objetivo es que entre todos construyamos vínculos cada vez más sanos, para tener una sociedad más inclusiva.**

**¡Que lo disfruten!**



# El gusto de ser YO






*Han pasado algunos minutos del mediodía y mientras la comida humea en la cocina para el almuerzo, Simón piensa en la tarea pendiente de plástica: observar el entorno y dibujar con técnica libre.*

*¿Qué podrá dibujar? Está en su cuarto, solo. ¿Acaso podrá ser interesante dibujar su cama, sus estantes donde se alcanza a ver la ropa, aquel cuadro de dinosaurios que cuelga de la cabecera?*

*Pasa algunos minutos pensando y justo antes de que su mamá lo llame a comer, lleva la atención a sus manos con dedos largos y finos, como los de su abuela Coca, a sus piernas fuertes, como las de su tío Oscar.*

*Se levanta y comienza a observarse en un estrecho espejo que cuelga de las puertas del ropero.*



Todas las personas nacemos con un cuerpo, con una cara, con determinados rasgos: color de piel, color de ojos, tipo de pelo, ectétera. Podríamos decir que es en el cuerpo donde se “materializa” nuestra esencia: el componente físico individual que nos distingue y nos hace únicos.

Pero este cuerpo, así como lo vemos hoy, no ha sido siempre así. Todos los cuerpos se modifican al ritmo de nuestro crecimiento y las experiencias que los componen. **¿Alguna vez te detuviste a pensar en el cuerpo pequeño y flexible de un bebé?, ¿o el cuerpo que va desarrollando un maratonista tras mucho tiempo de entrenamiento?, ¿o cómo se transforma el cuerpo de una mamá embarazada?** Es decir que a medida que crecemos y nos desarrollamos, el cuerpo se va transformando y esto va cambiando nuestra manera de reconocernos, de manifestarnos y de hacernos presentes en el mundo.

Transitar los cambios de los diferentes ciclos de la vida, las expectativas de lo que es posible y deseable en cada una de sus etapas, genera cierta desorientación. Por lo cual, el cuidado mutuo - es decir el cuidado de sí mismo y el cuidado de los otros - son primordiales. Eso se materializa en la forma en la que una persona se siente con respecto a sí misma y también con los demás, las maneras en las que se vincula con la familia, amistades, en la escuela, el trabajo, con la pareja, ectétera.

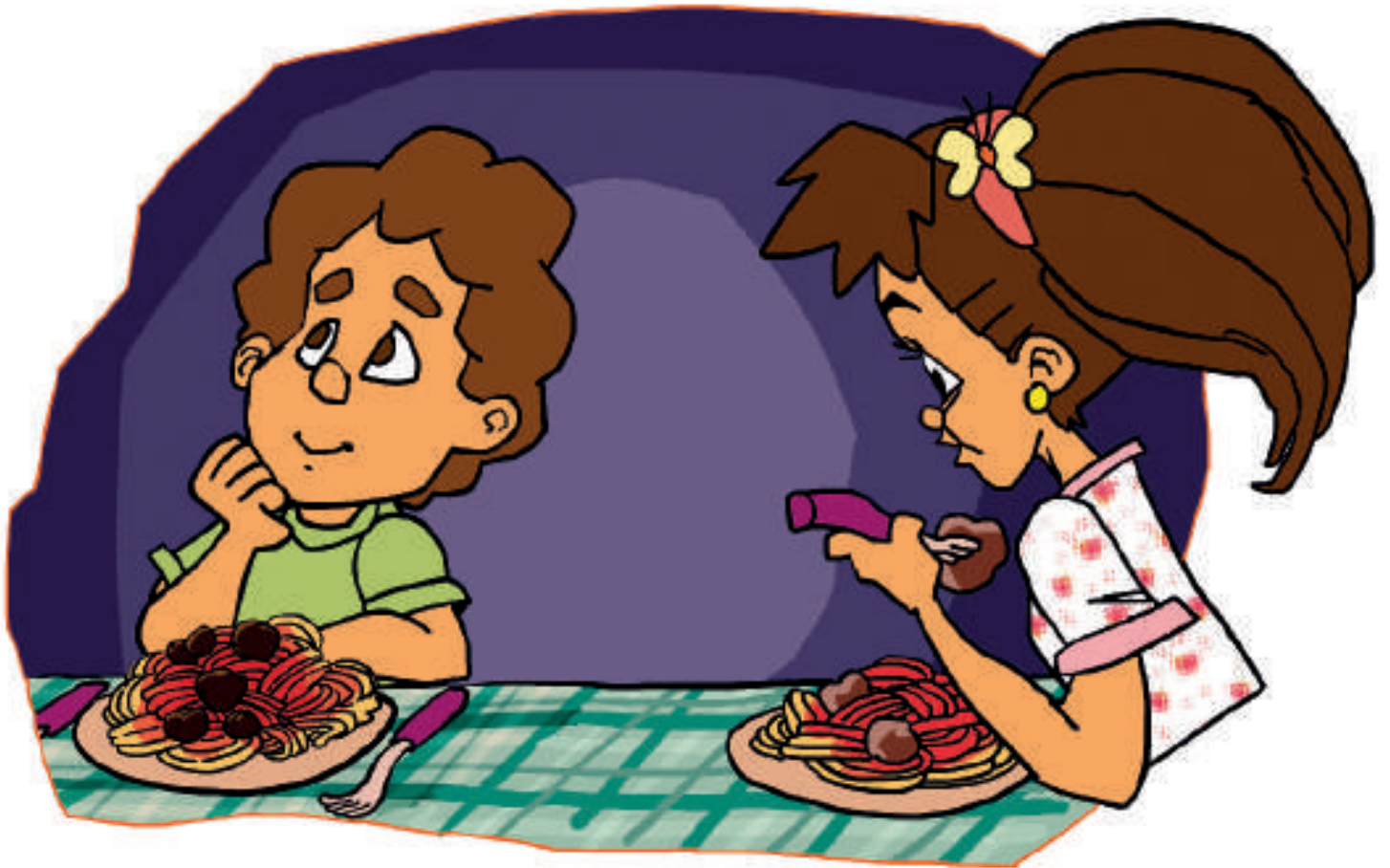
*Por eso, el reconocimiento de nuestro cuerpo es indispensable para aceptarnos, respetarnos y tomar decisiones más informadas y acertadas sobre cómo vivir. Porque la “corporalidad” estará siempre atravesada por el contexto social, la educación familiar, escolar y la cultura.*



*¡Claro, Simón podría dibujar su propio cuerpo! Comienza por su pelo castaño con rulos, que tan difícil se pone cada mañana cuando llega el momento de peinarlo. Sigue con sus ojos marrones, su nariz curva y su boca redondeada. Pero, ¿cómo podría dibujar su alegría por el inicio de las vacaciones? ¿Cómo, al dibujar su barriga, podría expresar su deseo de almorzar los ricos fideos que pronto lo llamarán a comer? ¿Existirá acaso alguna técnica que le permita plasmar aquello que no se ve pero que forma parte de su cuerpo?*

Es que si bien el cuerpo es “nuestra primera casa”, nuestro **yo corporal** se completa con el **yo emocional**. **¡Somos ambas cosas!** Como resultado de esto, cada persona es única en su forma de sentir y de estar en el mundo. Y a la vez, ese mundo está construido por muchos otros.

*Vivimos en y entre las diferencias,  
y eso nos enriquece.*



*¡A comer!, se escucha con fuerza desde la cocina. Ya en la mesa, Simón se encuentra pensativo, aún le da vueltas en su cabeza esta posibilidad de expresar en la hoja de plástica todo aquello que lo conforma. Ana, su hermana, le dice: “Dale, che. ¿Qué te pasa, acaso viste un zombi?”. A ciencia cierta Simón no había abierto la boca ni para comer el primer bocado, pero ya su familia parece haberse dado cuenta de algo extraño en él.*



# El cuerpo nos habla

¡Nada de zombis ni surrealismos! El cuerpo humano **se expresa, nos expresa**. Si decimos que el cuerpo es lo que nos contiene, es también un vehículo de comunicación con el mundo por medio de la voz, el lenguaje, la piel y los gestos. **Incluso sin pronunciar una palabra, nuestro cuerpo expresa lo que sentimos.**

Además, **con el cuerpo se construyen aprendizajes en relación con el otro**. Somos conscientes de la existencia de otros con quienes nos comunicamos a través del cuerpo y esto nos permite percibir y expresar, recibir información y, sobre todo, crear significados que luego compartimos con nuestro entorno.

## *Las personas somos emociones.*

Vivimos en medio de esperanzas y temores, ilusiones y sueños. Todas esas emociones y sensaciones son experimentadas y manifestadas en y por el cuerpo, y son expresadas mediante la mirada, la escucha, la gestualidad, la actitud postural, las formas de decir y de vestir. En este sentido, las emociones tienen un papel importantísimo en el cuerpo, porque allí se experimenta lo emotivo y lo afectivo. **¡El cuerpo existe en esas manifestaciones!**

Hemos construido un significado en torno al llanto, a la risa, al silencio, a los gritos, a la espalda curva y a los brazos abiertos que invitan a un abrazo.

*Hay lenguajes universales que permiten comprender los mensajes que otros cuerpos, y el nuestro propio, nos dan.*



# Autoestima...

## ¿Soy YO?

**Pensar en la autoestima** supone expresar sentimientos e ideas sobre uno mismo, reconocer las propias capacidades para relacionarnos con los demás. Ahora bien, los cambios en el cuerpo y las transformaciones que van sucediendo en él, suelen generar ansiedad, inquietud, incertidumbre. **Y esto también es un proceso de crecimiento que no se puede evitar.**

*De las posibilidades de aceptar y controlar esos cambios depende, en gran medida, si podemos transitar la ansiedad e incertidumbre que nos generan, en forma positiva, desarrollando la capacidad de autoprotegernos —y, como consecuencia de ello, de la protección hacia los otros—, entablando vínculos saludables con los demás y con el entorno.*



*¿Y si me dibujo más alto de lo que mis compañeros me ven? ¿Y si les parece extraño mi mentón tan pronunciado? ¿Cómo expresar mi timidez? Quizás la mejor idea sea salir al patio y dibujar a Flocky, un cachorro lanudo color tierra, que hace poco tiempo les regalo su abuela Mirta.*



# Yo y los otros



# ¿Cómo me veo en el espejo de los demás?

Como ya vimos, nuestro cuerpo es una construcción, donde se mezclan el **yo corporal** y el **yo emocional**. En otras palabras, cuerpo y mente se unen para conformar a cada uno de nosotros, como una unidad.

Pero en esa construcción se suma algo más: el **yo social**. Esto significa que los otros, todas las personas que nos rodean (padres, hermanos, amigos, compañeros de escuela, docentes, etcétera.) colaboran en la construcción que cada uno hace de sí mismo. Esto determina que el cuerpo sea también una construcción social.

¿Y de qué manera los demás ayudan en nuestra propia construcción? Con herramientas muy poderosas: **los pensamientos y las palabras**.

Todo lo que los otros piensen y deseen de nosotros, lo que esperen que seamos y, luego, lo que nos digan, serán elementos muy influyentes en la construcción que hagamos de nosotros mismos.

*Dicho de otra manera: además de nuestro yo corporal y emocional, nos construimos también cuando nos miramos en el "espejo" de los demás.*

Y si ese espejo nos devuelve una imagen que no nos gusta, si nos devuelve agresiones, si nos discrimina, si nos etiqueta con expresiones feas, construiremos un yo triste, desganado y solitario.

# ¿Cuánto pesa una palabra?

**Una palabra, aunque parezca imposible, puede pesar toneladas.**

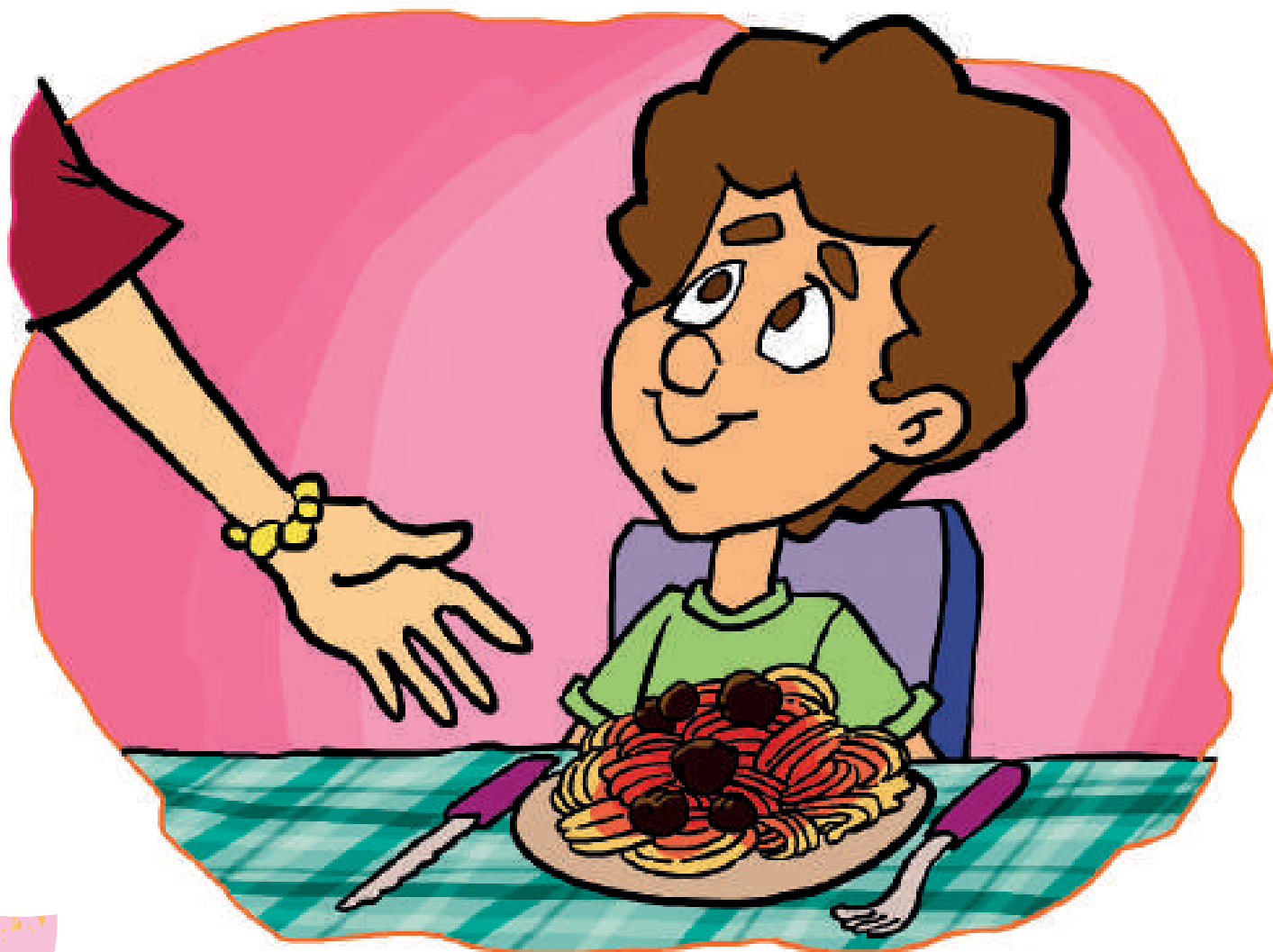
La palabra elefante, por ejemplo, puede significar solo eso, el nombre de un animal. O puede, si la usamos para describir a un compañero de clases, convertirse en un martillo gigante con el que le pegamos cada vez que se la decimos.

**En términos concretos, las palabras expresan un significado, pero también son poderosas herramientas para clasificar y etiquetar a los otros, poniendo en juego prejuicios que aparecen como algo establecido y que afectan directamente a nuestros vínculos.**

Las palabras, utilizadas para ubicar a las personas en determinados grupos, para describirlas según la forma de su cuerpo o la manera de ser, las palabras utilizadas como burlas o como etiquetas, tienen un peso imposible de calcular.

Y la escuela es un lugar donde, a través de las palabras y los gestos, quedamos atrapados en una telaraña de miradas, deseos e impresiones ajenas que van conformando la imagen de nosotros mismos. **¿Y qué imagen estamos construyendo?**

*“Los problemas más grandes se están dando en aceptar al otro como es, y en esto hablamos de discriminación por ser gordo, feo, inteligente, buen deportista (...). ¿Qué sentido recobra que te digan gordo en medio de una clase?, ¿qué efecto causa una golpiza por estudiar y sacarse buenas notas?”, se pregunta Viviana, docente de sexto grado de una escuela de Córdoba.*



*Posiblemente para Simón dibujar y hablar de Flocky fuera más fácil que hablar de sí mismo. ¿Quién se atrevería a hablar mal de un tierno cachorrito?*

*Simón dejó sus ojos fijos en el mantel hasta que su mamá le retiró rápidamente su plato diciendo: "Voy a calentar los fideos, deben estar helados". Ahora era tiempo de empezar a comer, luego decidiría qué hacer con la tarea que tantas dudas le había despertado.*

# Yo @etiqueto, tu @etiquetas,



Etiquetar no es solo arrojar a los amigos en nuestras publicaciones e historias de redes sociales. Etiquetar también es burlarnos y avergonzarlos.

¿Quién no escucha, casi todos los días de su vida, expresiones como “gordo”, “nari-gón”, “burro”, “traga”, “nerd”, “raro”, “che-to”, “negro”, “groncho”, “loco”?

Eso también es etiquetar. **¿Te imagi-nás cuánto pueden pesar estas palabras?**



Según el INADI (Instituto Nacional contra la Discriminación, la Xenofobia y el Racismo), **discriminar** es “impedir, injustamente, que determinados grupos sociales ejerzan sus derechos, utilizando como pretexto su género, etnia, creencias religiosas o políticas, nacionalidad, situación social o económica, elecciones personales, edad, capacidades o características físicas, etcétera.”



**Un estereotipo** es una idea sin fundamento que muchas personas comparten para describir a una persona o a un grupo de personas. Las sociedades comparten miles de estereotipos y ellos provocan que muchas personas no se acepten como son y que hagan todo lo posible por ocultarlo o cambiarlo, de formas que muchas veces no son saludables.

¿Alguna vez se pusieron a pensar que la discriminación habla más de las personas que discriminan que de las que son discriminadas? Las personas que discriminan esconden una enorme cantidad de ideas formadas con anterioridad. Quien dice palabras hirientes debe pensar qué le está sucediendo y por qué tiene la necesidad de atacar a otros.

Las redes sociales (Facebook, Instagram, Whastapp, etcétera.) son autopistas por donde estas palabras tan pesadas viajan a gran velocidad. A través de las pantallas, los estereotipos se multiplican en cuestión de segundos, y las personas a quienes van dirigidas estas agresiones quedan expuestas de una manera muy violenta, lo que los lleva a encerrarse en su propio mundo y a estar cada vez más solos.

En el año 2017, el Observatorio de Internet del INADI recibió más de 3.500 denuncias de discriminación a través de sus redes sociales oficiales y su página web. Y de allí nació la campaña **#NoDaCompartir**, creada junto con UNICEF para concientizar y frenar la discriminación a través de internet y las redes sociales.

*“Si una expresión, una imagen o un video discriminan, estigmatizan, acosan, ofenden, dejan en ridículo, no lo viralices”, pedía esta campaña.*


Porque son pobres, inteligentes, vagos, gordos, extranjeros, discapacitados, por su sexualidad, porque pertenecen a pueblos originarios, porque usan aparatos o anteojos, porque corren lento o no son buenos en deporte, porque tienen un acento diferente, comen diferente o no juegan a videojuegos. Por muchos y variados motivos, los chicos y chicas en la escuela, en el club o entre los amigos del barrio sufren discriminación y burla.





*Llegó la clase de plástica, llegó el momento en que Simón presentó su trabajo al grupo. La hoja estaba boca abajo en su banco, hasta que tocó su turno y, al igual que el resto de sus compañeros, la dio vuelta muy despacito. Con acuarelas había pintado su cuerpo, con piernas fuertes y dedos largos, logró dibujar unos tímidos ojos marrones que miraban por la ventana el sol radiante de diciembre. También dibujó a cada uno de sus compañeros y compañeras, con sus rasgos propios: había altos, bajos, de pelo largo, corto, rizado, claro y oscuro. Había narices de todo tipo y color, había barrigas que gustaban de comer tallarines, helados, brócoli y chocolates. Había pantuflas a lunares, zapatillas, botas de goma y ojotas. Había muchas cosas que se lograban apreciar en el dibujo y tantas otras que se podían sentir.*

***Volvió a su casa con un excelente en plástica y el pecho inflado de aprendizajes.***

The background is a vibrant, abstract composition. It features a dark brown base color. Overlaid on this are various colorful brushstrokes in shades of pink, orange, yellow, teal, and light blue. There are also stylized watermelon slices with dark blue seeds scattered throughout. A large, white, cloud-like shape frames the text in the center.

**Afortunadamente estamos aprendiendo que cada persona es única e irrepetible, que el mundo es una suma de personas diferentes.**

Aprendimos que existen semejanzas entre algunos y entre otros, y que las diferencias no pueden apartarnos, sino que deben enseñarnos a ser mejores y a aprender de aquellas personas que, por ser diferentes a nosotros, tienen mucho para brindarnos.

Cada uno desde su lugar puede ayudar a generar conciencia sobre la importancia del cuidado del propio cuerpo y las propias emociones, y también del cuidado del cuerpo y las emociones de quienes nos rodean.

# ¿Es común ser diferente?

Para leer (o ver) y reflexionar en familia:

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=EhdIAFQMDNc>

YouTube



## Extracto de "MAMÁ, ¿POR QUÉ NADIE ES COMO NOSOTROS?"

Autor: Luis Pescetti

La mamá de Joshua es peruana, el papá es estadounidense, y él nació en México. Flavia, que los conoció en un viaje, le preguntó a su mamá: ¿por qué ellos no hablan como nosotros?

El papá y la mamá de Flavia son brasileños, y viven en Brasil; pero sus abuelos maternos son un señora danesa casada con un señor brasileño. Ellos viven en Venezuela.

Sus abuelos paternos son un señor italiano casado con una señora inglesa. Estos viven en Brasil.

Cierta vez ganaron un premio en un concurso de televisión. Raúl los vio desde su propio país y, al saber cómo estaba compuesta esa familia, le comentó a su mamá: ¡que raros son!

.....

El papá de Miguel es judío, pero la mamá es católica. Cuando se pusieron de novios decidieron que festejarían todas las celebraciones de las dos religiones. Su amiga Teresa, le dice que tendrían que elegir, porque nadie puede tener dos fines de año en un mismo año.

La mamá de Teresa estaba separada y ya tenía un hijo cuando conoció al papá de

Teresa, que también estaba separado, pero no tenía hijos. Se enamoraron, se fueron a vivir juntos y a los dos años nació ella. Martín, que es uno de sus compañeros de escuela, le preguntó a su mamá: ¿por qué esa familia se armó de a pedacitos?

.....

La mamá de Mirta trabaja en un supermercado, la de Tomás es gerente de un banco. El papá de Raulito es negro y su mamá es blanca. Los papás de Iñaqui son blancos. Los papás de Sushiro son japoneses (pero nacieron en Perú).

El papá de Alberto es alto y gordo, el de Cristina es flaco y alto, la mamá de Elsa es baja y se queja de tener una cola demasiado ancha. La mamá de Sofía no es ni alta ni baja, pero tiene el pelo rizado y a ella le gustaría tenerlo lacio y largo.

Al papá de Eduardo le encantan los deportes, igual que a la mamá de Inés, pero al papá de Ignacio le gusta relajarse viendo tele, mientras toma una cerveza. La mamá de Eugenio odia el fútbol, pero a la mamá de Coqui le encanta ir a la cancha.

.....

Y cada uno ha preguntado alguna vez a su mamá: ¿por qué nadie es como nosotros?

## Luego de leer este cuento o ver el video, charlar en familia:

- ¿Les parece que alguna de las familias se parece a la de ustedes? ¿Todas se componen del mismo modo? ¿Todos los miembros de una familia viven juntos? ¿Cuáles integrantes sí y cuáles no? ¿Qué es lo más frecuente?
- ¿Qué sucede cuando nos encontramos con una familia que es muy diferente a la propia? ¿Provoca que actuemos de cierta forma? ¿Puede ocurrir que nos resulte raro? ¿Por qué motivos puede suceder eso?

