

Somos únicos

Estimado docente, en esta guía encontrará algunas orientaciones para fomentar en sus estudiantes la idea de que todos somos únicos.



**Leamos
a la par**
para construir equidad

Nos preparamos para leer

Antonia atraviesa el comienzo de la adolescencia con un amigo nuevo, H. Este vínculo afectivo la lleva no solo a reconocer otros sentimientos sino también a descubrirse en una etapa totalmente nueva. El tránsito hacia la adolescencia está lleno de transformaciones que requieren del acompañamiento y guía amorosa de los adultos que rodean a ese ser en crecimiento.

Los cambios emocionales

La preadolescencia, ese estadio vital entre la niñez y la adolescencia, marca el comienzo de una nueva etapa de construcción de la identidad de los niños en la que intervienen cambios corporales, conductuales y emocionales. Podemos situarla entre los 11 y 13 años.

Cada niño experimentará los cambios de esta etapa con mayor o menor intensidad, pero en prácticamente todos podremos ver algunos muy característicos:

1. Aparecen nuevos miedos, como el miedo a hacer el ridículo o el aumento de su sentido del pudor y la vergüenza ante su propio cuerpo. Pueden empezar a surgir conflictos relacionados con su imagen corporal.
2. Aparece la necesidad de mayor intimidad; los niños se van alejando de los adultos, pasan más tiempo en sus cuartos escuchando música o leyendo. Este comportamiento es el necesario para construir su propia identi-

dad, siempre y cuando nuestros lazos afectivos y comunicativos no se rompan.

3. Tratan como sea de agradar a sus amigos. Su grupo de iguales empieza a ser su centro de referencia para construir sus pensamientos: adoptan actitudes, jergas propias del grupo y muy diferenciadas de los padres.

4. La fluctuación de un estado de alegría a uno de profunda tristeza: todo es o extremadamente ideal o justo lo contrario. Se trata de un período lleno de ilusiones, de risas, de llantos, de discusión interna, un tiempo de grandes y profundos cambios que, como adultos, debemos saber asimilar y gestionar.

Adaptado de Tarrés, Sara. Cambios emocionales en la preadolescencia, 14 de noviembre de 2014
Recuperado de: <https://www.guiainfantil.com/articulos/adolescencia/cambios-emocionales-en-la-preadolescencia/>

Lo invitamos a reflexionar sobre este tema a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los cambios que notamos en nuestros alumnos preadolescentes?
- ¿Cuál es la actitud de padres y docentes frente a esos cambios?
- ¿Con qué actitudes se visibilizan en el aula los vínculos afectivos que se establecen entre los alumnos?

El libro que leeremos



Tener miedo a las arañas, a los fantasmas o a la oscuridad podría ser común para mucha gente, pero... ¿es posible tener miedo a la memoria? Esta es la pregunta que se plantea Antonia, la protagonista de esta historia, mientras camina junto a su amigo H rumbo a la escuela. Es la duda que flota en su cabeza mientras recorre los colores de un mapamundi interminable y las palabras de un diccionario manchado con helado de chocolate.

Este es un tierno y divertido viaje a la amistad, a las maripositas en el estómago, pero, por sobre todo, es un viaje conmovedor a la memoria y a las emociones de una etapa particular.

Amigo se escribe con H

Autora: María Fernanda Heredia
Editorial Norma 2003, 128 pp.
Colección: Torre de Papel Azul

Nuestro eje y objetivos

Eje

Somos únicos

Historia que problematiza la autopercepción. Invita a reflexionar sobre aquellas características que nos hacen especiales.

Objetivos

- Valorar las características que nos hacen únicos.
- Reflexionar sobre nuestras emociones a partir de la literatura.
- Reflexionar sobre los vínculos afectivos que creamos con los demás.



Los caminos que ofrece el libro

En *Amigo se escribe con H* se abordan dos temas importantes: los cambios emocionales que se producen en la adolescencia y los nuevos vínculos que se construyen en ella. Estos están atravesados por el tema de la memoria: una mirada al pasado para despedirse de la infancia pero también una apuesta al futuro y a la construcción de lazos que dejen huellas. El miedo a lo que se deja atrás y a lo que vendrá acompaña este proceso.

A continuación, le ofrecemos una serie de textos breves que lo ayudarán a profundizar sobre estos temas.

¿Qué es eso de las emociones y sentimientos en la educación?

Nuestras ideas, pensamientos, creencias y aún nuestros posicionamientos no son neutros; se encuentran impregnados de emociones y sentimientos. Como las emociones tienen un fuerte arraigo en el mundo simbólico y en cada historia personal, será necesario tomar en serio la necesidad de revisarlas críticamente. Asimismo, en relación con los sentimientos, es importante la distancia que se requiere para verlos con claridad, reconocerlos, identificarlos, enunciarlos. De estas capacidades dependen muchas de las habilidades necesarias para generar vínculos positivos, es decir aquellos que promueven, facilitan o potencian el desarrollo de las capacidades, habilidades y singularidad propia de cada sujeto, sin que se vulneren los derechos de ninguno de ellos o de otros. Por ejemplo, la empatía como posibilidad de interpretar los sentimientos ajenos, constituye una percepción y movimiento interior hacia el otro u otra, que se basa en la posibilidad de poder reconocer primero los propios.

Cuando la escuela favorece el análisis y expresión de emociones y sentimientos, favorece la valoración y el respeto por la palabra propia y la ajena, y crea mejores condiciones para su abordaje. Pero esta valoración positiva no puede lograrse si en las aulas y en la escuela no se vivencian espacios de diálogo, respeto y confianza en los que se puedan poner palabras a la afectividad, sin ser por ello estigmatizados o discriminados, y en los que se pueda construir una perspectiva crítica respecto de la reproducción de los estereotipos de género o de la heteronorma.

“
Cuando la escuela favorece el análisis y expresión de emociones y sentimientos, favorece la valoración y el respeto por la palabra propia y la ajena.
 ”

Recuperado de <https://educacion.rionegro.gov.ar/contenidosmultimedia/wp-content/uploads/2014/06/Eje-Valorar-la-afectividad.pdf>

Temores adolescentes en el siglo XXI

La situación íntima de los adolescentes no ha cambiado. Lo que sí ha variado es el contexto en el que hoy se desarrolla la adolescencia, con una realidad hostil que los bombardea de estímulos difíciles de procesar y con padres abrumados por sus propios temores y carencias, superados en su tradicional misión de establecer límites y diferencias.

Muchos temores aparecen en el inicio de esa etapa de la vida: miedo a los cambios corporales, a la identidad por descubrir, a un nuevo modo de encontrar un lugar en el mundo, a la separación de los padres... En palabras de Françoise Dolto, se pierde "la caparazón de la infancia, y todo duele y asusta". Los chicos buscan apoyo en el grupo de pares y tienen miedo al rechazo; por eso tratan de ser iguales en la ropa, en la con-



“ El miedo al mundo exterior no se debe tanto a la hostilidad que este muestra como a la inseguridad y la falta de confianza en los propios recursos que tiene el adolescente para enfrentarlo. ”

ducta, en los códigos. Tienen terror de diferenciarse. A todo esto se suma el temor al despertar de la sexualidad, bombardeado por estímulos externos que los llevan a avanzar más rápidamente de lo que pueden procesarlos.

De la larga lista de miedos que habitan en los adolescentes hay dos que son básicos: el miedo a la frustración y el miedo al futuro; ambos, por otra parte, muy relacionados.

“Creo que el miedo al mundo exterior no se debe tanto a la hostilidad que este innegablemente muestra hoy, como a la inseguridad y la falta de confianza en los propios recursos que tiene el adolescente para enfrentarlo”, afirma el doctor Díaz Usandivaras.


La psicóloga Silvia Di Segni Obiols destaca que la tarea que les toca a los adultos es ir preparando a los jóvenes de a poco para enfrentar una realidad que tiene de todo, bueno y malo, en vez de criarlos en burbujas y luego enfrentarlos a situaciones sin preparación, o transmitiéndoles sus miedos.

“Esa tarea incluye hacernos cargo de nosotros mismos para que ellos puedan enfrentar sus propias crisis sin mayores sobrecargas, y también estar cerca y disponibles para cuando nos necesiten, sin que eso signifique invadirlos en su privacidad.”

Adaptado de La Nación Revista 30 de mayo 2004.
Recuperado de:
<https://www.lanacion.com.ar/604979-temores-adolescentes-en-el-siglo-xxi>

Pensamos en el libro

Antonia se reencuentra con un compañero del Jardín y eso le permite descubrir su propio crecimiento: las trenzas, los zapatos ortopédicos han quedado atrás y ahora son otras las preocupaciones. Comienza a atravesar la adolescencia con un listado de miedos pero también con un listado de emociones nuevas que le cuesta más identificar. Lo que siente por H la confunde. Amor y amistad son dos palabras demasiado cercanas en el diccionario. Cuando la frustración se hace presente y otros sentimientos la invaden, una mano tendida es la que la ayuda a creer que hay lazos que son tan fuertes que resisten al olvido.



La adolescencia es una etapa de cambios muy importantes en la vida de nuestros alumnos. Trabajar en el aula a partir de la educación emocional les permitirá identificar y conocer las propias emociones para poder entender mejor las de los demás, adoptar actitudes positivas, y fortalecer la autoestima. Por otro lado, más allá de la información objetiva de cada alumno de la que la escuela hace acopio (informes familiares, pedagógicos, de salud, etc.) es importante dejar espacio para el registro de todo lo que reafirme su identidad: los recuerdos personales definen quién es cada uno, sus raíces y su sentido de pertenencia. Una mayor autodefinición facilita luego la entrada a la adultez.

Orientamos las actividades

Antes de la lectura

Estas actividades motivan al estudiante a inferir algunos detalles de la historia partiendo de la información de la tapa y la contratapa del libro.

La imagen de la tapa recupera el sentido de la amistad y de las distintas actividades que se pueden desarrollar en esa etapa: trepar, correr, saltar son acciones que remiten al dominio corporal, la autonomía y el juego. Sería interesante abrir la discusión acerca de los estereotipos de juegos femeninos o masculinos y ver cómo se transgreden en la tapa.

El texto de la contratapa invita a reflexionar acerca de los miedos, una de las primeras emociones que se presenta en la novela y tal vez la que mejor refleje, simbólicamente, este periodo de transición que atraviesan los personajes.

Durante la lectura

Se espera que al desarrollar las actividades propuestas en esta sección, los estudiantes reflexionen sobre los cambios en la adolescencia, el valor de las emociones, la importancia de la autoestima.

Las primeras cuatro preguntas tematizan el diálogo, los recuerdos infantiles, los miedos, los sentimientos positivos y negativos tal como aparecen en la novela.

En las siguientes se invita a explorar estos temas desde la perspectiva de los alumnos, desde su propio parecer: el valor de los recuerdos, los sentimientos confusos de Antonia para con H, la importancia de la amistad.

Las últimas actividades abren el espacio para que los alumnos muestren sus propios recuerdos, sus miedos y todo aquello que atesoran.

Después de la lectura

Las actividades de estas secciones buscan orientar a los estudiantes hacia el análisis crítico acerca de la pubertad y los cambios que esta conlleva, la importancia de los espacios de expresión y el reconocimiento de las propias emociones.

En "Dialogamos", es importante propiciar un clima de confianza y libertad para que los estudiantes se expresen con sinceridad y se escuchen con respeto.

En "Creamos", le sugerimos monitorear el proceso de escritura de los estudiantes y resolver las dudas que surjan en la confección de la cápsula. Recomendamos la concreción de esta actividad ya que la misma puede abrirse a la participación de las familias y proponerse como proyecto institucional.

Recursos TIC

Les sugerimos la consulta de estos materiales que abordan algunos de los temas de la novela:

- Queremos saber. ¿Cómo vivir la adolescencia? Serie de videos conducidos por Diego Golombek: <https://www.educ.ar/recursos/117149/pubertad-y-adolescencia>
- Puede motivar el diálogo con sus alumnos sobre sus emociones a partir del análisis de un fragmento de la película *Intensamente*, de Disney Pixar. <https://www.youtube.com/watch?v=VPLpLLHROTs>.

En este blog, encontrará algunos elementos para su análisis:

<http://educandoconvaloresss.blogspot.com/2015/10/intensamente-valores.html>

- La cápsula del tiempo. Ejemplo de utilización didáctica de este recurso:

<https://www.mecd.gob.es/dam/jcr:4440a8c1-9922-4aa6-9bdf-8cc731d2b2ef/gonzalezuni-pdf.pdf>

