



Cuerpopedia

El cuerpo en palabras, representaciones, cambios y emociones

Katharina von der Gathen y Anke Kuhl

ISBN 978-987-4444-59-2
17 cm x 25 cm | 88 pág. | + 8 años

Un libro para todas las personas a las que les gusta su cuerpo y para las que les incomoda. Para las personas pelirrojas, rubias, castañas, canosas, teñidas o calvas. Para las que conocen sangre, sudor, lágrimas y pis. Para la infancia, la pubertad y cualquier otra etapa de la vida.

Un libro dedicado a todas las personas que tienen un cuerpo.



Ideal de belleza

Desde hace miles de años existen preguntas acerca de qué es lo que hace bella a una persona. La ciencia ha descubierto, entre otras cosas, que la simetría resulta particularmente atractiva: ojos del mismo tamaño y ubicados a la misma distancia de la nariz, hombros a la misma altura y equidistantes al cuello.

La idea de lo que suele considerarse particularmente bello se denomina ideal de belleza. El ideal de belleza cambia con el tiempo, al igual que la moda, entre otras cosas. Puedes comprobarlo observando fotos en revistas de épocas pasadas.

El ideal de belleza también varía de un sitio a otro. Las personas suelen encontrar especialmente atractivos ciertos rasgos corporales que no son característicos de la zona donde viven. Por ejemplo, mientras que en los países africanos se venden muchas cremas que prometen aclarar la piel, en los países nórdicos las personas hacen todo lo posible para verse bronceadas. En los países asiáticos se consideran especialmente bonitos los ojos grandes, y en Irán, las narices pequeñas y finas.

Aunque haya cierto ideal de belleza compartido, cada persona tiene su propia idea de belleza y sus deseos específicos.



30



31

¡Pruébalo!

Elige un día en el que te atrevas a ser diferente y haz algo inusual para ti. Puedes probar un peinado original o vestirte con ropa de un estilo distinto al tuyo. Quizás puedes ensayar un nuevo modo de andar o atreverte a hablar con alguna persona con la que nunca cruzaste palabra antes.

Tomar decisiones

Un cuerpo solo le pertenece a la persona que vive en él. A nadie más.

A veces, las mamás y los papás, en su empeño por enseñar buenos modales y reglas de cortesía, se olvidan de que es igualmente importante que sus hijos e hijas aprendan a cuidarse y a tomar sus propias decisiones con respecto a su cuerpo.



58

¿Lo sabías?

La mayoría de las discapacidades no existen desde el nacimiento, sino que son producto de alguna enfermedad o algún accidente.

Discapacidad

Algunas personas tienen una discapacidad. En lugar de pensar que son discapacitadas, se podría pensar que la sociedad las incapacita para moverse, para aprender, para relacionarse, entre muchas otras cosas.

Cuando un joven que se desplaza en silla de ruedas quiere ir a un lugar al que solo se puede acceder por escalera, y no hay una rampa ni un ascensor, queda incapacitado de llegar a ese lugar. Cuando a una niña con alguna dificultad de aprendizaje se le asignan tareas demasiado difíciles para ella, se la discapacita. Si una mujer hipoacúsica asiste a una conferencia y no hay nadie que traduzca al lenguaje de señas, también se la discapacita.

Para las personas que tienen alguna discapacidad, esta puede ser un asunto bastante natural. Sus familiares, sus amigos y amigas, también pueden vivir del mismo modo. Pero hay otras personas que se sienten inseguras o incómodas cuando se relacionan con alguien que tiene una discapacidad porque no saben cómo comportarse. En general, solo es cuestión de pasar un tiempo juntas, conocerse y dejar que las cosas fluyan.



60

¡Pruébalo!

La próxima vez que conozcas a alguien, escribe tu primera impresión en una hoja: ¿le resultó formal, agradable, divertida, antipática? ¿Qué tipo de persona es? Después de un tiempo, revisa tus anotaciones y descubre cuántos aciertos y cuántos desaciertos tuviste.

Primera impresión

Cuando conoces a una persona, lo primero que percibes suele estar vinculado con su cuerpo: cómo está vestida, qué peinado tiene, cómo se mueve... Al relacionarte con ella, probablemente puedas saber cómo es su voz e, incluso, cómo huele. En unos segundos tienes una primera impresión y muchas veces determinas, con rapidez, si te agrada o no.

Esa primera impresión es solo un pequeño recorte de la persona. Es casi seguro que al conocerla mejor te llesves algunas sorpresas.



Anormal

Cuando miras las publicaciones de tus amigos y amigas en las redes sociales, puedes tener la sensación de ser diferente: eres la única que no está satisfecha con su apariencia, el único que se siente inseguro, la única que no es atlética, el único que no tiene doce mejores amigos, el único que no puede hacer algo, la única que tiene algún problema con su familia... Parece que las demás personas son normales y tú no! En momentos como estos, puedes sentirte algo triste. Si compartes este sentimiento con tus amigos y amigas, verás que conocen esa sensación porque les pasa lo mismo. Te darás cuenta con rapidez de que es bastante normal no sentirse normal.

Visitamos un parque y le preguntamos a algunas personas cuál es el primer pensamiento que tuvieron al mirar a otras... ¡Da vuelta la página para conocer algunas de las respuestas!

65

¡Allá vamos!

Challenge

Challenge es una palabra en inglés que se traduce como reto o desafío. Un challenge es justamente un desafío que suele proponerse a través de las redes sociales, que consiste en que hagas algo osado, insolito, difícil... te filmes haciéndolo y lo compartas.

Quienes participan de los challenges pueden hacerlo por diversión, por ponerse a prueba o para colaborar con una buena causa. Sin embargo, hay challenges que son peligrosos, como cuando debes lograr estar mucho tiempo sin comer o hacer una pirueta en la que podrías lastimarte. Otros proponen retos cuestionables, como ser el más valiente o la más arriesgada.

Lo importante es que solo participes de un challenge si realmente lo deseas, sabiendo que no lo haces por presión y que no te estás poniendo en riesgo.

Burlas y bromas

Aunque no se trate de un empujón o de un golpe, las burlas y las bromas pueden doler y mucho. Tal vez se trate de algo que te dicen sin mala intención, con ánimo de divertirse, pero quizás no te resulte gracioso y te sientas mal. Y lo que es peor, hasta intentes fingir que no te afecta y sonrias.

Las burlas no son buenas para ti ni para nadie. De hecho, algunas personas recuerdan durante años ciertas cosas que les dijeron y lo mal que se sintieron en aquel momento. ¡Qué dolor tan evitable!

70

