

Respetando el tamaño del cuerpo

Por Trisha Whitney

La meta de un programa de antiprejuicio es ayudar a que nuestros niños y niñas crezcan y se acepten así mismos y a otras gentes. Toda la gente tiene el derecho a ser tratada con respeto.

Mientras que les enseñamos a nuestros niños y niñas a mantenerse firmes en contra de los prejuicios basados en raza, género y habilidad, necesitamos incluir también a la gente que es más grande que la norma—a los niños y niñas tanto como a los adultos. Nuestra sociedad continúa aceptando el acoso y el menosprecio público de la gente gorda. Nadie merece dicho tratamiento. Cualquiera que sea su opinión en cuanto al tamaño que debe de ser un niño (o niña) en particular, ese niño necesita tener confianza en sí mismo y en merecer respecto sin importar su tamaño.

Yo estoy usando la palabra *gordo/gorda* en este artículo a propósito. Si usted se siente indignado por el uso de esa palabra, usted no está solo. El hecho es que mientras que nuestra sociedad considere a la gente, incluyendo a los niños pequeños, como gordos o gordas, la palabra *gordo/gorda* se usa solamente para mostrar desagrado. La gente del movimiento para la Aceptación de Tamaño sienten que es importante eliminar el estigma de esa simple palabra descriptiva. Si nos molestamos por la palabra *gordo/gorda*, ¿cómo podemos aceptar a los niños y las niñas a quienes consideramos *ser* gordos, ya sea que digamos la palabra o no? La misma gente gorda usa diferentes términos para describirse a sí misma—*gordo/gorda*, *grande*, *supertamaño*, [en inglés se refieren a *BBW* “iBig Beautiful Woman!”] (i mujer grande hermosa!). La mayoría objetan al uso del término “*obeso/obesa*” pues el término alude a un estándar arbitrario del peso “perfecto” que cada uno debe de tener. Aunque no es apropiado bajo ninguna circunstancia categorizar a un niño individualmente, familiarizarse con la palabra *gordo/gorda*—leyendo, pensando y diciéndola sin disgusto o sin burla—puede ayudarle a ver el tamaño del cuerpo sólo como una variable de la condición humana.

No toma mucho tiempo para que los niños (o niñas) gordos aprendan que su tamaño es considerado como un “problema” para la mayor parte de la gente. Los padres y madres, los doctores y aún los vecinos se preocupan y discuten su “problema” sin cesar. Otros niños los humillan. Los programas de televisión contienen bromas que recaen sobre los caracteres gordos a un promedio de uno por programa. No existe un mejor rol que los maestros y maestras puedan jugar en las vidas de los niños que crear una atmósfera

que fomente la aceptación de sus compañeros y la estima propia del niño o niña.

Con este apoyo, esos niños y niñas tendrán una mejor oportunidad de sentirse seguros, de ser gente sana. La primera meta del Currículo de Anti-prejuicio es ayudar a los niños y niñas a sentirse bien acerca de sí mismos y acerca de los grupos a los que pertenecen.

Para apoyar a estos niños y niñas, trátelos como trata a los demás. No haga resaltar su tamaño. No ponga énfasis en su barriga, no los llame por nombres como “gordiflón.” Asegúrese de demostrar afecto físico con los niños y niñas gordos como lo hace con los demás. Frecuentemente nosotros esperamos que los niños y niñas grandes sean mayores de lo que son y que estén menos interesados en ser mimados, o nos repulsa mimarlos a causa de nuestro prejuicio en contra de la gordura. Es fácil, aunque no nos demos cuenta, alejarnos de los niños o niñas grandes. Si usted carga a varios niños o niñas para darles un abrazo, prepárese a cargar al niño o niña grande también, y *sin* exclamaciones de sorpresa por su peso.

No haga gran alharaca sobre su comida. La comida es lo que sostiene la vida, especialmente para los niños activos, que están creciendo. Los niños y las niñas casi siempre igualan la seguridad, la protección y el bienestar con que se les dé suficiente comida. A todos los niños se les debe de ofrecer comida sana. Nada puede hacer a un niño o niña enfocar más en la comida que sentirse deprimido de la misma. Si los niños sienten que usted intenta servirles porciones más pequeñas o desalentarles a que se sirvan una segunda vez mientras que se les sirve a los demás, ellos comenzarán a comer lo que sea que caiga en sus manos por si acaso se les restringe la comida más tarde.

Ponga énfasis en sus aspectos positivos. Los maestros pueden notar que los niños grandes tienen habilidades especiales, y deben mencionarlas al niño o niña y a los compañeros que estén cerca. Es difícil darse cuenta, pero el tamaño es un problema tal para nuestra sociedad que los niños y las niñas grandes puede que no sepan que *hay* algo bueno en ellos. Asegúrese de notar sus habilidades físicas. Los niños y niñas gordos tienen mucha dificultad en sentirse bien acerca de sus cuerpos de toda forma.

Ayude a que los niños respeten y acepten a toda la gente de todo tamaño. La segunda y tercera metas del Currículo de Antiprejuicio son enseñar a los niños y las niñas a tener empatía por los demás y a reconocer los prejuicios cuando los vean. Uno no puede muy bien aprender a aceptar y a sentirse cómodo con toda la gente—excepto con los gordos. Todos los niños y las niñas en su clase (aunque usted no tenga a un niño o niña

grande este año) necesitan aprender a aceptar y a respetar a la gente de todos los tamaños. Ofrezca oportunidades para que sus estudiantes experimenten y discutan los tamaños de los cuerpos. Muchos niños y niñas pueden haber aprendido a sentirse (como muchos adultos sienten) que ser grande no es aceptable, y que es hasta "grotesco". Recuérdeles que el tamaño de la persona es como ella es. Necesitamos aceptarlas como son y tratarlas con respeto.

La intervención en incidentes relacionados con prejuicio en contra de niños y niñas gordos/gordas es crítica para crear una clase sin prejuicios y donde los niños y las niñas se sientan seguros. La cuarta meta de ABC es fomentar que los niños y las niñas se defiendan en contra de los prejuicios. Asegúreles a los niños gordos que no tienen que aceptar la conducta de prejuicio dirigido a ellos. A veces es necesario negar directamente las imágenes dañinas que se hayan hecho. ("Ser una persona grande no significa que usted es un cerdo. Los dos no tienen nada que ver uno con otro.") La intervención también debe de incluir reforzar las reglas del salón de clase (las cuales debieron de estar bien establecidas al principio del año) que cada persona debe de ser tratada con respeto (para los niños y niñas pequeños ésto es a veces traducido de esta manera, "Todos pueden sentirse seguros en este salón.")

¿Cómo funciona todo ésto en la práctica?

Mi clase el año pasado incluyó a una niña muy alta, de huesos largos, de complexión igual a su papá quien mide 6 pies y 4 pulgadas de altura (un ex-jugador de fútbol). Mucha gente al verla la consideraría gorda, y yo sé que ella sufrió algún acoso de sus compañeros de juego en el jardín de infancia. A propósito yo busqué las actividades que pudiéramos hacer que enfatizaran su fuerza—el uso de una carretilla de mano, abrir un hoyo, martillar piezas de madera, y pegarle a una pelota de tenis con un bate. Yo aproveché estas oportunidades para incrementar su estima propia para cosas físicas. Medimos nuestras alturas en la pared y apreciamos la diversidad que encontramos. Nos dimos cuenta que la edad y la altura no necesariamente van juntas. ¡Los niños y niñas vienen en muchos diferentes tamaños!

Este año logré conseguir una muñeca gorda, Elizabeth, para incluirla en mi colección de muñecas de que representan a personajes. Ello me permitió traer a nuestro círculo de discusión la vez cuando Elizabeth fue el foco de las burlas por ser gorda. Los niños y las niñas discutieron cómo se sintió ella, cuando los niños y niñas se burlaron de ella, y qué pueden hacer *ellos* en una situación similar. Ellos practicaron apoyar a la muñeca gorda. Ellos practicaron empatía. Yo noté que uno de los niños le demostró especial simpatía a Elizabeth, pidiendo jugar con ella cada vez que las muñecas se

distribuían y teniendo conversaciones tranquilas en su oído. Este niño tiene un padre gordo.

Cuando jugamos juegos en equipo discutimos y encontramos una manera de hacer los equipos sin dejar a alguien de último. Cuando ocurrieron incidentes de prejuicio, yo intervine, asegurándome de decirle a la niña gorda que ella no tiene que permitir que se burlen de ella. Cuando actuamos en una obra acerca de gente del pasado, yo le dí a ella el papel de Sojourner Truth. Ella se paró orgullosa en el mercado al aire libre de los sábados y les contó a todos acerca de esta increíble mujer grande.

La niña ganó una increíble cantidad de estimación propia durante los dos años que estuvo en mi clase. Ella ahora tiene mucho aplomo en situaciones sociales y se le encuentra frecuentemente en posiciones de liderazgo. Ella también se hizo más independiente y con mejor coordinación física. A menudo se le puede ver corriendo a troche-moche por el campo de juegos, involucrada en algún juego de niños. ¡Qué gran cambio de la niña que se sentaba cerca de la maestra para jugar con sus animales de peluche cada día! Al mismo tiempo que su confianza en sus habilidades físicas se desarrolló, estaba más anuente a probar nuevos retos físicos. Hasta tomó una clase de gimnasia con nosotros (un deporte que es diseñado para cuerpos pequeños) y lo gozó inmensamente, enfocando en las cosas que puede lograr.

Sus compañeros de clase también ganaron de sus experiencias. Ellos encontraron confianza en sí mismos y respeto por los demás sin importar el tamaño. Ellos aprendieron a tener empatía por las personas gordas y a entender lo doloroso que es el acoso. Ellos aprendieron a respetarse uno al otro, todos pudieron relajarse y gozar la oportunidad de estar juntos sin tener que estar alerta a las bromas, los insultos o la exclusión. Yo espero que haya aprendido suficiente para dejar de perpetuar el acoso con que la gente gorda vive hoy. Yo espero que usted les pueda pasar estas habilidades a los niños y las niñas que usted enseña.

Si usted se sintió incómodo al leer este artículo, es posible que usted necesite educarse más acerca de este problema con nuestros niños y niñas. Si usted quisiera más información acerca de la gente gorda y de la investigación que se está haciendo sobre este tema, puede comunicarse con la National Association to Advance Fat Acceptance, P. O. Box 188620, Sacramento, CA, 95818, o con Full Sun Institute al número (503) 689-3947. Para buenas fotografías y artículos acerca de mujeres grandes orgullosas, pruebe la revista *Radiance*, (510) 482-0680.

Trisha Whitney es maestra y directora en Drinking Gourd Elementary School en Eugene, Oregón. Reimpreso con permiso de la autora, del boletín de OCAEYC volumen 30, número 1, otoño 1994.

Reimprimido por Early Childhood Equity Alliance / la Alianza para la Equidad Infantil (RootsForChange.net) con permiso del Web Journal

Traducido por María Antonieta Renoos