

Somos únicos

Estimado maestro, en esta guía encontrará algunas ideas y materiales para fortalecer en sus estudiantes la idea de que todos somos únicos, el sentido de pertenencia, identidad y autoaceptación.



**Leamos
a la par**
para construir equidad

Nos preparamos para leer

Nuestra familia es el núcleo en el que adquirimos sentido de pertenencia y construimos nuestra identidad. Hoy estamos conscientes de la diversidad familiar y la forma en que la pluralidad de sus dinámicas nos enriquece.

Adopciones: cuando las cosas no salen como se esperaba

“Los primeros problemas llegaron cuando nació mi hijo biológico. En ese momento, Roberto, mi hijo adoptivo, tenía 5 años. Celos horribles, rechazo total al colegio, pasividad absoluta, desinterés por el aprendizaje y violencia con otros niños e incluso con nosotros. Expulsado de tres colegios, castigos y veranos en internados hasta que, el día que cumplió 16 años, decidió que no volvería a clase nunca más. Y se quedó en casa rabioso, con odio en la mirada y el insulto en la boca. Lo habíamos sacado de su país (...). Después de cuatro años sin querer hacer nada, y cuando él ya había cumplido los 20 y sus niveles de rabia nos habían desestabilizado a todos, tomamos la decisión de acompañarlo de vuelta a Guatemala. Decidió quedarse ahí, y no tengo palabras para expresar mi dolor en ese momento”. Es la dramática

historia de una madre adoptante recogida en el libro *La adopción en la adolescencia y la juventud* coordinado por el doctor en Psicología y profesor de la Universidad de Deusto Félix Loizaga.

Pese a que la mayor parte de los adoptados y de las familias adoptivas suelen resolver con éxito las dificultades que se les plantean, no cabe duda de que la adopción es un proceso complicado y es vista como una gran medida de protección positiva, compleja y necesaria que contribuye a reparar muchas de las heridas de las personas adoptadas.

Adaptación de Fominaya, C. (07 de 03 de 2018). *Adopciones: cuando las cosas no salen como se esperaba*. Recuperado el 22 de 03 de 2018, de Diario ABC: http://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-adopciones-cuando-cosas-no-salen-como-esperaba-201803070153_noticia.html

Lo invitamos a reflexionar a partir de las siguientes preguntas:

- Qué protocolo existe en su centro escolar para apoyar a los alumnos adoptados?
- ¿Qué tan abiertos están en su centro escolar ante la diversidad familiar?
- ¿Qué tan fuertes son los vínculos afectivos de sus alumnos con sus padres biológicos o adoptivos?
- ¿Qué tanto interés tienen sus alumnos por conocer sobre su origen, padres y antepasados en general?



El libro que leeremos



Cecilia, una chica adoptada cuyos padres divorciados llevan una excelente relación, comienza a escribir un diario y a través de él nos enteramos de la intromisión de un desconocido en su fiesta de quince años. Este suceso y la aparición de una nota anónima con el calco de una medallita semejante a la que ella traía al ser adoptada, le despiertan el deseo de obtener información sobre su origen biológico. Lo comenta con sus padres, éstos y el resto de su familia la apoyan para indagar la identidad y destino tanto de su madre biológica, como de sus hermanos, inclusive la ayudan a encontrarse con ellos.

El jamón del sándwich

Autora: Graciela Bialet

Editorial Norma 2008, 222 pp.

Colección: Zona Libre

Nuestro eje y objetivos

Eje { **Somos únicos**
Historias que problematizan la autopercepción e identidad. Invita a reflexionar sobre aquellas características que nos hacen especiales.

Objetivos {

- Valorar nuestras características distintivas y auto aceptarnos.
- Repensar la realidad a partir de la literatura.
- Desarrollar el sentido de pertenencia e identidad..



Los caminos que ofrece el libro

Las actividades de la ficha para el estudiante de *El jamón del sándwich* están relacionadas con los siguientes temas: sentido de pertenencia e identidad, auto aceptación y diversidad familiar. Por ello, le ofrecemos algunas lecturas breves para que tenga claridad sobre estos conceptos cuando los trabaje con sus estudiantes.

Sentido de pertenencia e identidad

Según la filósofa Simone Weil, todo ser humano tiene la necesidad de contar con raíces, y señala que casi la totalidad de la vida moral, intelectual y espiritual de una persona se alcanza a través de los entornos de los que se ha sentido parte a lo largo de la vida.

“ En efecto, sentirnos parte de un todo más grande, nos libera de la soledad y nos hace sentir más seguros frente a los desafíos de la vida. ”

Este sentimiento de pertenencia, mucho más allá del mero hecho de integrar un grupo, implica toda una identificación personal, la generación de vínculos afectivos, la adopción de normas y hábitos compartidos, y un sentimiento de solidaridad para con el resto de los miembros. De hecho, cuanto mayor es la identificación que logramos, mayor es también la tendencia a adoptar los patrones característicos del grupo.

Esta increíble fuerza cohesiva es temprana en nuestro desarrollo y suele alcanzarse desde los primeros círculos de pertenencia, como la familia, los compañeros de curso, el

Auto aceptación

Para Albert Ellis la “autoaceptación hace referencia a que la persona se acepta a sí misma de forma plena y sin condiciones, tanto si se comporta como si no se comporta de



grupo de amigos de adolescencia, nuestro pueblo de origen, o la religión con la que nos identificamos.

En todas esas inclusiones, independientemente de su naturaleza, lo que buscamos es responder a una de las necesidades más esenciales del ser humano: reconocimiento e identidad. Por eso, cuando por algún motivo ello no ocurre o el sentimiento de identidad es débil, las personas tienden a buscar falsos grupos de pertenencia, que aparecen en su vida en forma pasajera y que no logran más que una “ilusión de reconocimiento”.

Fragmentos de *Sentido de pertenencia e identidad*. (5 de 01 de 2011). Recuperado el 14 de 03 de 2018, de El Centinela: <https://centinela66.com/2011/01/05/sentido-de-pertenencia-e-identidad/>

forma inteligente, correcta o incorrectamente, y tanto si los demás le conceden o no su aprobación, el respeto y su amor”.

“ La auto aceptación significa tratarnos con cariño y reconocer que somos valiosos y dignos de ser queridos y respetados a pesar de no ser perfectos. ”

No aceptarnos tal y como somos supone una barrera entre nosotros y nuestro bienestar emocional y crecimiento, porque nos impide afrontar la vida con energía y nos hace sucumbir ante las experiencias difíciles, si no nos auto aceptamos, nosotros somos nuestro peor enemigo.

Auto aceptarnos es encontrar la paz interior, te permite no escapar de los problemas y aceptarlos.

Consejos para lograr la auto aceptación

1. Haz una lista con los juicios negativos hacia ti mismo y déjalos ir.



2. Aprende a validar tus emociones. Acepta y da por válido lo que sientes, tanto si estás de acuerdo como si no.
3. Cultiva una buena relación con la incertidumbre. Sal de tu zona de confort, asume riesgos y tomate la vida como un continuo aprendizaje.
4. No te compares con los demás
5. Aprende a aceptar tus imperfecciones

Corbin, J. (s.f.). *Autoaceptación: 5 consejos psicológicos para lograrla*. Recuperado el 14 de 3 de 2017, de Psicología y mente: <https://psicologiaymente.net/psicologia/autoaceptacion>

Diversidad familiar

La familia es el mejor contexto de crianza para el desarrollo de los jóvenes. Una familia es la unión de personas que comparten un proyecto de vida común, con intensas relaciones afectivas y en la que las personas adultas son responsables del cuidado y educación de hijos e hijas.

Ni la composición o estructura de la familia, ni los lazos legales garantizan un buen desarrollo infantil. El afecto, la comunicación, la estimulación y la buena relación entre los miembros de una familia sí son fundamentales para la crianza y el desarrollo.

Además del concepto de familia convencional, formada por madre y padre, existen otros modelos de familia, tales como: las familias monoparentales, homoparentales o reconstituidas, en las que los miembros de la pareja han tenido uniones anteriores y se aportan al menos un hijo o hija.

Otra circunstancia que contribuye a la diversidad familiar es la relación de parentesco, ya que en ocasiones, los hijos e hijas pueden llegar a una familia a través de la adopción o por técnicas de reproducción asistida.

En cualquier caso, el vínculo afectivo que se establece entre los distintos miembros de la familia depende más de la motivación e implicación de padres y madres en la crianza.

“ No hay ningún modelo de familia que sea mejor que el resto. ”

Junta de Andalucía. Consejería de salud. (s.f.). *Diversidad familiar*. Recuperado el 14 de 03 de 2018, de Ventana abierta a la familia: <http://www.ventanafamilias.es/es/content/diversidad-familiar>

Pensamos en el libro

Ceci enfrenta dudas sobre su identidad, pero las resuelve buscando el significado y valor de las relaciones que establece con sus hermanos, amigos y padres, entendiendo lo que significa la familia, pues de ello depende el desarrollo de una correcta autoestima, sentido de pertenencia y autoaceptación. Lo anterior podría parecer una misión compleja para una chica adoptada cuyos padres adoptivos se han divorciado y establecido nuevas relaciones de pareja. Sin embargo, la historia rompe paradigmas y nos permite dejar atrás los prejuicios para comprender que la diversidad familiar no afecta la identidad



adolescente cuando se cuenta con adultos sanamente involucrados que mantienen una comunicación efectiva, saben escuchar y demostrar su afecto, contienen, cuidan y protegen al adolescente.

Muchas veces para los adolescentes es difícil asumir y responsabilizarse del lugar que ocupan en su núcleo familiar, sin embargo de ello depende el sentido de identidad y pertenencia. He aquí algunos consejos para lograr identidad y pertenencia, pida a sus alumnos que:

- Reconozcan las singularidades de su familia y el valor de las mismas.
- Revisen el árbol genealógico de su familia y reflexionen sobre qué tanto saben de quienes lo integran y sus diversas historias.
- Reflexionen sobre las fortalezas y áreas de oportunidad, amenazas y debilidades de su familia.
- Identifiquen los valores, visión, misión y metas a largo y corto plazo de su familia.

Orientamos la actividad

Antes de la lectura

En este primer apartado exploramos la portada y contraportada del libro para identificar: a qué alude la frase del título, cuál es la importancia de reconocernos como integrantes de un núcleo familiar y los sentimientos que solemos experimentar hacia nuestros hermanos. Abordamos también el tema de las diferentes posiciones de los hijos y el trato que se les da dependiendo, por ejemplo, de si son los mayores o menores, de igual forma reflexionamos sobre la experiencia de tener o no hermanos.



Durante la lectura

A lo largo de estas actividades el alumno abordará tres temas: sentido de pertenencia e identidad, auto aceptación y diversidad familiar. Para el primero observaremos cómo Cecilia indaga y asume las características de su familia biológica, el impacto de saberse adoptada, la incidencia de la herencia en la personalidad y las emociones que propicia el pensar en nuestro nacimiento y origen.

Abordamos el segundo tema invitando al lector a identificar y comparar el nivel de aceptación familiar experimentado por personajes como Cecilia y Marianella, y determinar qué tanto afecta esta circunstancia a la auto aceptación.

Después de la lectura

Sugerimos conversar con sus alumnos sobre: la forma en que beneficia al adolescente la buena relación entre los miembros de su familia, cómo se trabaja en familia la auto aceptación de sus integrantes, qué hace a cada familia única, qué clase de apoyo puede brindarnos en momentos críticos y por qué podemos sentirnos orgullosos de nuestra familia.

Para hacer aún más significativo y transformador el conocimiento adquirido a través de la lectura, proponemos la elaboración de un periódico mural que contenga fotografías tanto de los alumnos, indicando lo que les hace únicos; como de sus familias, mostrando características exclusivas de éstas.



Finalmente, para explorar el tema de diversidad familiar, invitamos al lector a analizar la relación de Cecilia con su familia extensa, con sus padres y con su familia biológica.



Recursos TIC

Como actividad complementaria observe el video sugerido y recomiende a sus alumnos elaborar una "caja de mis raíces" con su familia, escribir la importancia de cada objeto y compartir con sus compañeros su escrito.

García Rincón de Castro, C. (8 de 11 de 2016). *La caja de mis raíces: dinámica de sentido vital e identidad familiar*. Recuperado el 23 de 03 de 2018, de You Tube MX: <https://www.youtube.com/watch?v=c2GxvsL7ohE>

