



36 kilos

Perfil: Lector valiente



FICHA BIBLIOGRÁFICA

BELTRÁN BROZON, Mónica

36 kilos. Premio Gran Angular 2008 - México

Colección Gran Angular. México D. F.: Ediciones SM, 2009, 170 pp.

Según documentación ministerial vigente

Valores que trata directamente

- Amistad
- Gratitud
- Honestidad
- Indagación
- Lealtad
- Responsabilidad
- Sensibilidad

Valores que trata indirectamente

- Autoestima
- Libertad
- Respeto
- Voluntad

Temas transversales que aborda

- Derechos humanos
- Valores o formación ética
- Equidad de género

Áreas curriculares relacionadas

- Persona, Familia y Relaciones Humanas
- Educación Religiosa

Sinopsis

Fernanda y Regina son grandes amigas desde niñas. La primera es de contextura mediana y la segunda, algo rolliza. Esto ha parecido no importarles, hasta que Regina se fija en Manolo, un chico guapo y torpe. Ante la indiferencia de este, Regina decide hacer una dieta estricta con el fin de moldear su figura y atraer su atención. Por su parte, Fernanda busca y consigue sin mucho esfuerzo las miradas de Pablo, uno de los intelectuales de la clase. Regina tiene éxito en su conquista, pero finalmente rechaza al muchacho.

Desde entonces, Fernanda nota varios cambios en su amiga: su humor varía constantemente, se preocupa excesivamente por los alimentos y, lo más alarmante, ha bajado desproporcionadamente de peso. El fantasma de la anorexia empieza a rondar por la mente de Fernanda, quien, sin dificultad, comprueba sus sospechas y descubre que su amiga ha caído en el oscuro mundo de las Anas y Mías. Sin embargo, ella mantiene el tema en estricta reserva, debido a lo que considera lealtad. Rompe su silencio solo cuando ya no puede tolerar el peso de la culpa; Regina, con solo 36 kilos, es ingresada contra su voluntad a un centro de rehabilitación.

Los temas

- **La anorexia y la autoestima.** Regina pensó, equivocadamente, que su valor como persona residía en su peso.
- **La amistad.** Fernanda acompaña a Regina pese a sus malos tratos, pues intuye que algo muy grave le ocurre.
- **La lealtad.** Fernanda, fiel a su palabra, guarda el secreto de Regina, aun cuando ve su sufrimiento. Finalmente, debe “traicionarla” para resguardar la vida de su amiga.

Aportes a la formación

36 kilos retrata la conversión de una chica noble y rebosante de salud en una adolescente desesperada por estilizar su figura, que llega a niveles malsanos y autodestructivos. La voz de la razón, que representa Fernanda, se ve eclipsada por los desvaríos de la voz atormentada de Regina, quien ha perdido toda noción de bienestar en la búsqueda de su ansiada delgadez.

El área de Persona, Familia y Relaciones Humanas orienta a los estudiantes de Secundaria en su autoconocimiento y autopercepción. La experiencia de Fernanda y Regina es útil siempre y cuando el docente o tutor pueda abordar temas relacionados con la autoestima, la confianza y el respeto, pilares de una vida saludable y plena.

Sugerencias de trabajo

Para comprender

- Antes de la lectura, pedir a los estudiantes un listado de las prioridades de su vida actual. Luego, la contrastan con la lista que regía las vidas de Fernanda y Regina (pág. 9).
- Solicitar que indaguen en equipos sobre diversas dietas balanceadas. Exponerlas y sacar conclusiones acerca de la importancia de una dieta saludable y completa.
- A partir de la novela, plantear hipótesis sobre las causas de la anorexia de Regina.

Para crear

- Elaborar afiches para la prevención de la anorexia y la bulimia. Usar imágenes y esloganes pertinentes. El tutor debe estar atento si se presentase un caso en el aula.
- Diseñar un *blog* de prevención ante estos trastornos.
- Crear una placa de aceptación personal que cada estudiante llevará colgada del cuello durante un día. Consignar en ella su nombre y su mejor cualidad. Por ejemplo: “Soy Pedro y la rompo en matemática”.

Para reflexionar

- Solicitar al departamento psicopedagógico un seminario de causas y consecuencias de los trastornos alimenticios. Convocar a padres y madres.
- Debatir sobre la actitud de Fernanda cuando guarda silencio ante la enfermedad de Regina. Un equipo la apoya y otro no. Preguntar: ¿en qué momento la lealtad se convierte en complicidad? ¿Romper la promesa es traición o amistad auténtica? ¿Qué habría pasado si Fernanda hubiera tardado más en actuar?

Para ir más allá

- Organizar campañas para una alimentación saludable que se realizarán el Día Mundial de la Salud (7 de abril). Con ayuda del área de Persona, Familia y Relaciones Humanas, obtener información y preparar ruletas, sorteos y trivias: ¿cuántas calorías necesita un deportista de alto rendimiento?, ¿qué riesgos tiene la desnutrición para la salud?, ¿qué consecuencias trae la mala alimentación crónica en una mujer que planea ser madre?, etc.

Nombre del estudiante: _____ Grado: _____

Ficha de lectura



Título: _____

Autor: _____

Editorial: _____

Colección: _____

Ilustrador: _____

Lugar y año de edición: _____



Completa el siguiente cuadro con la descripción física y psicológica de los personajes.

Personaje	Aspecto físico	Aspecto psicológico
Fernanda		
Regina		
Manolo		
Pablo		



Recuerda que Julio, el primer enamorado de Regina, muere ahogado en el mar, donde nadaba después de haber ingerido grandes cantidades de alcohol. **Escribe** tres casos de accidentes frecuentes o problemas relacionados con el consumo de alcohol.

- _____

- _____

- _____

- **Narra** la experiencia vivida por Regina durante la fiesta de graduación desde su propio punto de vista. No olvides describir con detalle las emociones por las que el personaje debió haber pasado durante toda esa noche.

- **Ubica** en el crucigrama cuatro virtudes del personaje de Fernanda y luego **señala** algún momento de la obra en el que dos de estas se hayan hecho evidentes.




Virtud 1: _____

Situación:

Virtud 2: _____

Situación:

 **Escribe** los cambios que fue experimentando Regina durante su enfermedad.


Cambios físicos	Cambios emocionales


 **Recuerda** lo que pasó cuando Fernanda salió a buscar trabajo y **responde** las preguntas.

- ¿Cómo eran las ofertas de trabajo que encontró? Descríbelas.

- Investiga qué es un sistema piramidal.

- Escribe algunas marcas comerciales que usan el sistema piramidal.

 **Imagina** que te encuentras en una sala de *chat* en la que participan chicas Anas y Mías. ¿Qué les dirías? **Completa** los diálogos.

Ana: Lo que me alimenta me destruye.	
Tú: _____	
Ana: Decir “No, gracias” a la comida es un “Sí, por favor” a la delgadez.	
Tú: _____	
Mía: Las verdaderas princesas somos tan sensibles que sentimos la rotación de la Tierra; por eso, nos mareamos.	
Tú: _____	
Mía: Si ese chocolate te venció, tal vez debería salir por donde entró.	
Tú: _____	

 Algunas **palabras interesantes** de este libro.

→ **Ana y Mía.** Anorexia y Bulimia. Joven-citas anoréxicas y bulímicas, orgullosas de serlo y esforzadas por ganar adeptas.

→ **botarga.** Quien se disfraza de algún personaje para una celebración.

→ **chincar.** Molestar, fastidiar o incomodar.

→ **golfo.** En el contexto, torpe, hogazán.

→ **mono.** En el contexto, emoticón.

→ **sofisticado.** Complicado, muy elaborado.