

# Mirarme, mirarte, mirarnos

Cuadernillo para jóvenes estudiantes de secundaria



CDH  
237  
Apu2  
2011  
e2

AUTORA: Claudia Ledesma Hernández COLABORADORES: Annie Herrera Zamora,  
Rafael Ugalde Sierra y Mónica Masini Aguilera.

EDITOR RESPONSABLE: Alberto Nava Cortez. CUIDADO DE LA EDICIÓN: Bárbara Lara  
Ramírez. DISEÑO Y FORMACIÓN: Gabriela Anaya Almaguer. CORRECCIÓN DE ESTILO:  
Karina Rosalía Flores Hernández. ILUSTRACIÓN: Anahí G. Alba Navarrete.

Primera edición, 2008  
Segunda edición, 2011

D. R. © 2011, Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal  
Av. Universidad 1449, col. Florida, pueblo de Axotla,  
del. Álvaro Obregón, 01030 México, D. F.

[www.cd hdf.org.mx](http://www.cd hdf.org.mx)

ISBN: 978-607-7625-43-8

*Ejemplar de distribución gratuita. Prohibida su venta.  
Se autoriza su reproducción parcial o total siempre  
y cuando se cite a la fuente.*

Impreso en México

*Printed in Mexico*

# Presentación

En la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal creamos, en 2004, un espacio para jóvenes llamado Juventud sin Violencia, en el que buscamos aprender y reflexionar cómo nos relacionamos con los demás, para así generar condiciones que permitan ejercer nuestro derecho a una vida libre de violencia. Hasta ahora nos han visitado miles de chicas y chicos como tú, con quienes hemos tenido la oportunidad de platicar, jugar, inventar y bailar, entre muchas otras cosas. De esta experiencia surge la inquietud de brindarte este material en el que puedas plasmar lo que eres, sientes y deseas para el futuro. Así que...



# ¡Bienvenida, bienvenido!

Te presentamos *Mirarme, mirarte, mirarnos. Cuadernillo para jóvenes estudiantes de secundaria*. Creemos que las y los jóvenes no somos sólo estudiantes, sino también poetas, dibujantes, pintores, bailarines, músicos, inventores, y no sólo nos relacionamos –como muchas personas creen– con la venta y el consumo de drogas, la violencia, la ignorancia, el vandalismo y la inmadurez. Nuestro propósito es que, mediante los ejercicios que te proponemos, se abran en tu vida ventanas por donde mirar y analizar las cosas que te rodean y así tomar decisiones.

También buscamos divertirnos juntos y aprender un poco sobre quiénes somos, quiénes queremos ser, quiénes son las y los otros, así como preguntarnos sobre el mundo en que vivimos.

Este cuadernillo está diseñado desde el Modelo Ecológico, el cual pretende brindar una explicación integral de la realidad y considera cuatro caminos para reflexionar:

- El personal, tú y tu identidad (ontosistema).
- Tu familia, amigos, amigas y pareja (microsistema).
- El barrio en que vivimos y la escuela a la que asistimos (exosistema).
- Lo que sucede en el mundo (macrosistema).



En cada apartado encontrarás una breve introducción y algunos ejercicios, para finalizar con la discusión grupal dirigida por tu profesor(a). Debes recordar que tus opiniones son importantes para el cierre de cada actividad.

Esperamos que el trabajo que iniciamos sea enriquecedor para tu vida, y que las ventanas que se abran sirvan para construir una realidad que contribuya a tener un mayor bienestar personal y colectivo.





# Yo soy mi identidad

Las y los jóvenes somos lo que hacemos, expresamos, pensamos, creemos, soñamos, sentimos y vivimos. La identidad es una relación continua entre cambio y permanencia individual y social, se construye a lo largo de nuestra historia personal y colectiva, se renueva a través de lo que hacemos, de cómo nos relacionamos, interactuamos y comunicamos, y permite que nos reconozcamos y diferenciamos de las otras personas.

No hay una identidad, sino varias identidades, por ejemplo: identidad de género, identidad familiar, identidad cultural e identidad personal. Un sociólogo llamado Alain Touraine dice al respecto: "queremos existir como individuos en medio de las personas, de las reglas, de las formas de producción, del poder y de la autoridad, pero también en medio de afirmarnos a nosotros mismos y de las pulsiones guerreras".<sup>1</sup>

Te invitamos a hablar sobre quiénes somos, qué soñamos, qué deseamos y qué queremos; a cuestionarnos con el afán de construirnos como sujetos sociales, pero sobre todo a conocernos, a mirarnos, a mirarte a ti tal y como eres, valiosa y valioso, una persona completa, inteligente, con retos a vencer y virtudes, libre, diferente y también con muchas cosas que decir y aportar.

<sup>1</sup> Alain Touraine, *Un nuevo paradigma para comprender el mundo de hoy*, España, Paidós (Estado y sociedad, núm. 135), 2005.

# Ejercicio 1

## *Lo que puedo decir de mí*

Yo soy \_\_\_\_\_, tengo \_\_\_\_\_ años.

Lo que más me gusta de la vida es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lo que menos me gusta de la vida es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lo que cambiaría de la vida es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Estas son mis cinco virtudes:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Lo que más me gustaría hacer en la vida es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

A mí me interesa participar en este espacio porque: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Ejercicio 2

## *Mi cuerpo*

En una hoja o una cartulina dibújate. Del lado derecho escribe lo que no te gusta de tu cuerpo y de lado izquierdo lo que sí te gusta. Colorea y decora tu dibujo como quieras.



# Ejercicio 3

## Deseo ser

Escribe las características de cómo te gustaría ser en cada uno de los siguientes aspectos:

En el aspecto	Me gustaría ser...
Físico	
Emocional	
Intelectual	
Social	
Familiar	
Como amigo(a)	
Otro:	

# Mi familia, amigos, amigas y mi novio(a)

Después de habernos mirado a nosotros(as) mismos(as), encontramos de manera obvia que no estamos solos en este mundo, que nos relacionamos con otras personas y que esas relaciones nos influyen, nos dejan huella. Gracias a todas esas personas que vemos cotidianamente, nos comparamos, nos educamos, nos identificamos, nos perdemos y también nos encontramos. Somos y nos construimos en relación con los demás.

El primer grupo con el que nos encontramos en nuestra vida es la familia, y hay una gran variedad de ellas: grandes y pequeñas, con padres o madres, o tíos y tías, abuelos y abuelas, compuestas sólo por hermanos o sólo por amigos o amigas que, al no encontrar familiar sanguíneo alguno, deciden juntarse y contar mutuamente uno(a) con el otro(a). Aun así, son familias, y sus miembros pueden decirnos mucho sobre dónde vienen y hacia dónde quieren ir.

Cuando reflexionamos sobre esto, nos damos cuenta de que la esencia de las personas es resultado del conjunto de relaciones sociales e interpersonales que han mantenido a lo largo de su vida. Primero con su familia nuclear, luego con sus amigos y amigas y, finalmente, con sus parejas, con quienes pueden decidir, o no, tener hijas e hijos. También hay muchas personas que no desean vivir en pareja y deciden permanecer solas.

En este apartado te invitamos a reflexionar en conjunto, a que compartamos ideas sobre las diferentes familias a las que pertenecemos, sobre los amigos, amigas, conocidos, las parejas (novias y novios), y las relaciones que queremos construir con ellas y ellos.

# Ejercicio 4

## *Mi árbol genealógico*

En el siguiente espacio dibuja tu árbol genealógico. Una vez que lo hayas terminado, anota en una hoja aparte a las o los familiares con los que consideres que compartes alguna característica física, de carácter o de gustos, etc. Incluye a quien quieras: padres, hermanos(as), abuelos(as), tíos(as), primos(as).

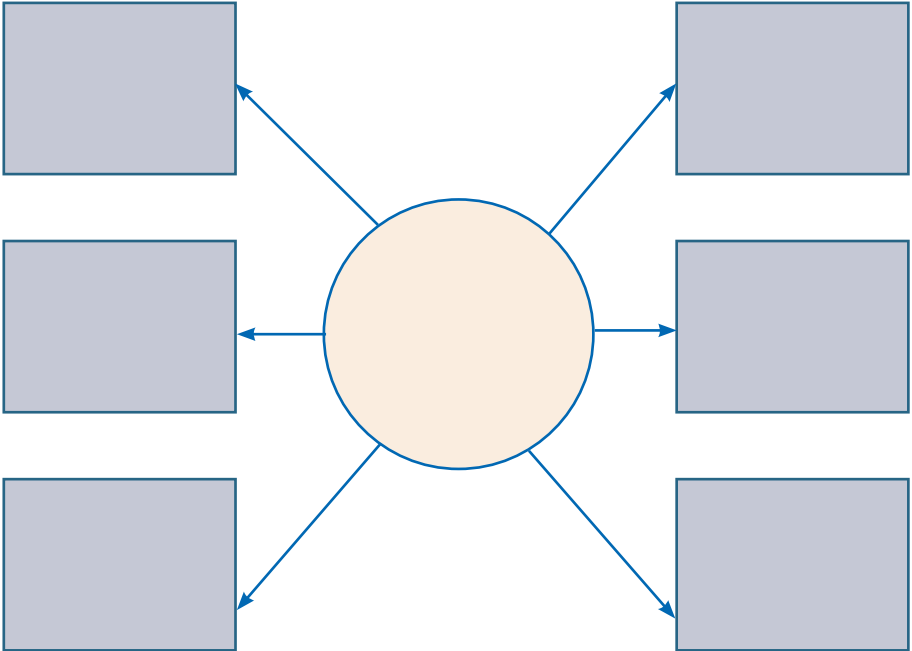


# Ejercicio 5

## Mis aliadas y aliados

Todas las personas tenemos múltiples relaciones, algunas más estrechas que otras o más significativas. Ninguna relación satisface todo lo que necesitamos o queremos. Tal vez, con alguno de nuestros primos nos entendemos perfectamente, pero con "la tía Ana" sea imposible hablar, o quizá tengamos amigos con quienes divertirnos, otros para platicar de cosas serias, o con quienes podemos aprender cosas de la escuela o de música o bailar. Es decir, necesitamos varias relaciones y saber cuál es su función en nuestra vida.

Por ello te proponemos el siguiente ejercicio: coloca en el círculo del centro tu nombre (o como te gusta que te llamen, o tu fotografía o dibújate) y en los recuadros escribe los nombres de las personas que son importantes en tu vida. Puede ser con quien juegas o platicas, quien te escucha, te apoya, te enseña matemáticas o a bailar, en fin, a quienes consideres significativos(as) para ti.



# Ejercicio 6

## Me enamora... y me desenamora

Escribe lo que se te pide en los siguientes espacios; si necesitas más, copia el cuadro en otra hoja para llenarlo:

	Me gusta que en nuestra relación de noviazgo...	No me gusta que en nuestra relación de noviazgo...
Él o ella		
Yo		

Me podría comprometer a hacer y a no hacer lo siguiente para mejorar nuestra relación de noviazgo:

A hacer:	A no hacer:

# La comunidad y la escuela

Todos(as) estamos inmersos en una comunidad en la que vivimos: nuestra calle, nuestro barrio, nuestra colonia o nuestra escuela. La comunidad nos da pertenencia, nos permite tener un sentimiento colectivo que se expresa en la palabra *nosotros*. Mirarnos como grupo, saber que en conjunto somos y estamos, nos ayuda a sentirnos acompañados en el mundo.

Las y los jóvenes pertenecemos a muchos grupos y comunidades y tal vez pienses que tu vecino(a) o tu compañero(a) de salón no tiene nada que ver contigo, que no tienen nada en común, que incluso pueden ser rivales; sin embargo, sí tenemos algo en común, y es que pertenecemos al grupo de las y los jóvenes, a la comunidad de estudiantes de cierta secundaria o al grupo de chavas y chavos que viven en cierta colonia o barrio.

Cada grupo o comunidad tiende a establecer o desarrollar su código de conducta, sus normas morales y sus usos y costumbres sobre lo que constituye el comportamiento apropiado y aceptado por el grupo y se espera que sus miembros cumplan. A veces, nos resulta difícil, como nuevos miembros, captar y asimilar tales normas, sobre todo si difieren mucho de otras comunidades en las que hayamos vivido, y en ocasiones nos sentimos confusos(as) y desorientados(as). Esto corresponde a momentos



de cambios y transformaciones que nos llevan a establecer relaciones afectivas de preferencia y rechazo entre nosotros(as) mismos(as).

Cambiar de comunidad o de grupo, o formar parte de una comunidad nueva o de un grupo nuevo nos hace a veces cambiar la idea que tenemos de nosotras y nosotros mismos, así como nuestra forma de actuar.

No somos los mismos que cuando salimos de la primaria y no seremos los mismos al terminar la secundaria. Las comunidades o grupos que dejamos cuando vamos creciendo nos enseñan cosas que nos permiten crecer y adaptarnos a nuevos lugares y personas, nos prepara para la vida más allá de lo que conocemos hasta ahora y nos ayuda a llegar a ser lo que queremos y deseamos.



**Artículo 29.** La educación que recibimos debe desarrollar al máximo nuestras capacidades y aptitudes. Nos deben enseñar a respetar los derechos humanos y las libertades fundamentales de todas las personas, así como a apreciar nuestra cultura y a respetar la naturaleza.

**Convención sobre los Derechos del Niño**

# Ejercicio 7

## *Mi barrio, mi colonia*

Recorre imaginariamente tu barrio y recuerda cuáles son las fiestas que se festejan, identifica los lugares más importantes para niños, niñas, jóvenes, personas adultas y adultos mayores que hay en tu comunidad; los lugares de reunión, los sitios que ofrecen actividades a la población; las y los personajes simpáticos o peculiares.

Una vez que lo hayas recordado, escribe lo siguiente:

Las cinco cosas que más me gustan de mi comunidad son:	Las cinco cosas que menos me gustan de mi comunidad son:



## Ejercicio 8

### Lectura

Lee con atención el siguiente texto y comenta con tus compañeros, familiares y amigos si has conocido casos similares y cómo te sientes al respecto.

### “¡Ya déjenlo!”<sup>2</sup>

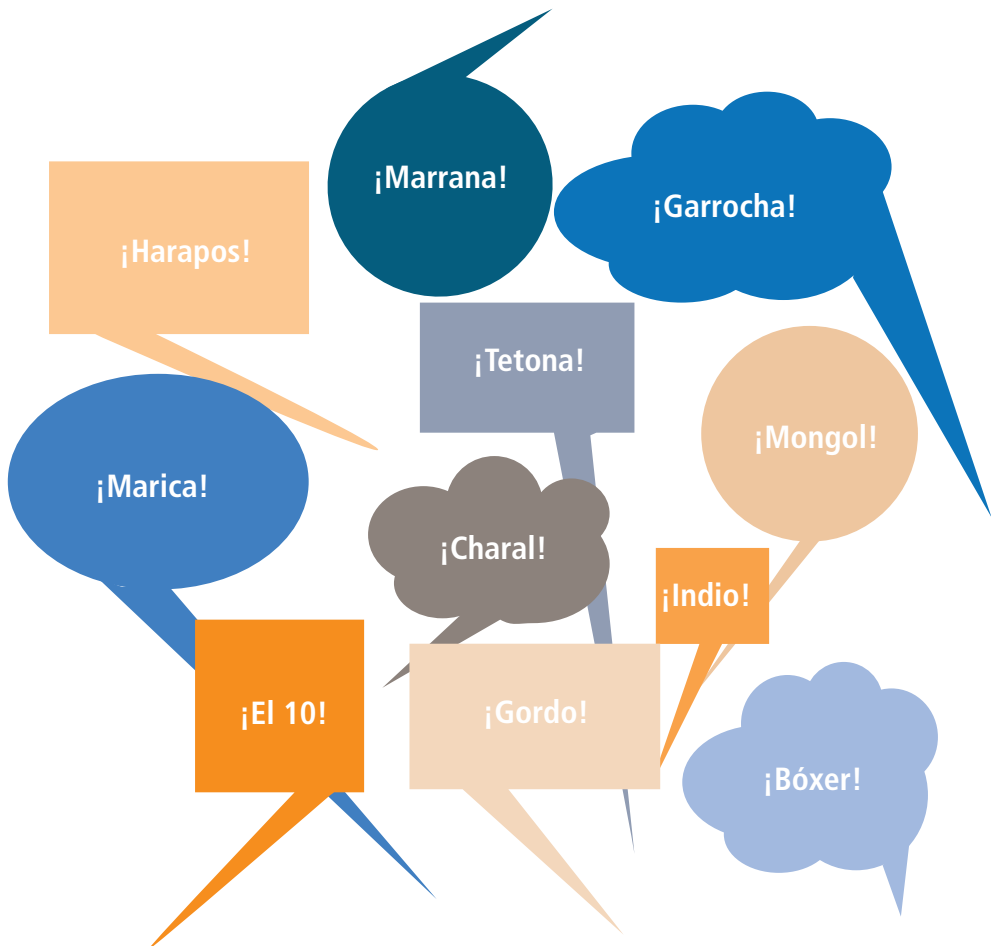
Óscar de la Borbolla

Todos éramos distintos, tan distintos que precisamente lo que nos diferenciaba a simple vista se había vuelto nuestro apodo: ese adjetivo hiriente que nos sintetizaba, que nos volvía esquemáticos. Yo para mis amigos era *el Gordo*; para los demás, sencillamente, *la Marrana*.

También estaban *el Garrocha*, *el Charal*, *el Ciego*, *el Harapos*, *el Indio*, *el Bóxer*, *el Marica* y muchos otros. Obviamente eran los tiempos de la secundaria, el periodo en que los caracteres sexuales secundarios estaban asomados y las hormonas dictaban la conducta: había —a pesar del miedo— que partirse la cara por lo menos tres veces para que la persecución y el escarnio se orientaran hacia otra víctima, y también era el tiempo en que todo estaba erotizado: una paleta en los labios de alguna compañera, las piernas de una mujer al descender de un automóvil, el triangulito blanco de nailon debajo de la falda de las señoritas que iban en el camión sentadas en la banca de enfrente; todos hablamos de eso en el recreo, todos soñábamos con eso en la noche. Todos éramos, no obstante, tan iguales, tan perros los unos con los otros.

El primer año fue difícil: no entendía las reglas, esa jerarquía cruel que día tras día iba labrándose a puñetazos, pues al que no se atrevía, al que no terminaba con el uniforme manchado de sangre, le iba peor. Era preferible perder uno o varios pleitos, terminar en el piso con una hemorragia, que convertirse en el puerquito de todos. Entendí las reglas después de mi primera derrota: *el Bóxer* me había pegado hasta cansarse, pero al día siguiente ya no me pegaban todos: me seguían llamando *Marrana*, es cierto, pero con tono fraternal; ya no era “*Marrana, Marrana...*” desde el coro de la burla, sino

2 Fragmentos del cuento de Óscar de la Borbolla, “¡Ya déjenlo!”, en *La epidemia, ¡Ya déjenlo!, Zaima y Ay abuelo, qué chistoso hablas*, México, Instituto Electoral del Distrito Federal, 2005.



que *Marrana* era simplemente una manera de referirse a mí: "Oye, *Marrana*, préstame tu sacapuntas", o "Que la *Marrana* juegue con nosotros". Este primer año de secundaria lo recuerdo como lo más semejante al infierno; cada uno era el infierno del otro y entre todos armábamos, a la hora del recreo, un infierno bullicioso y expansivo que daba la apariencia de ser una fiesta de muchachos jugando cordialmente.

Al terminar ese año maldito ya se había logrado un cierto equilibrio: al *Bóxer* solamente lo llamábamos *el Bóxer* cuando no nos oía. *El Marica* prácticamente vivía aislado. *El Charal* y yo nos hicimos amigos a partir de la vez que ambos quedamos con la narices rotas, resoplando en el suelo y en medio del coro de los compañeros que nos instaban a gritos a seguir matándonos: "¡Pégale, *Marrana!*", "¡Patéalo, *Charal!*" Supongo que fuimos amigos, pues terminamos por ser conocidos como *el 10*.

Lo mejor de ese año, sin embargo, fue que acabó, que vinieran las vacaciones y que, durante unos meses, pude olvidarme del miedo cotidiano, de la rabia constante, de la venganza obsesiva y, sobre todo, de ese hueco en el estómago que me iba creciendo conforme se acercaba la hora de la salida. Lo único que ni en vacaciones me abandonó fue la vergüenza, la vergüenza de estar gordo, y la costumbre de cruzar los brazos para ocultarme, para tapar mi estómago.

Se fue julio y llegó agosto, y no me quedó más remedio que regresar a la secundaria: a todos se nos había acentuado el rasgo que nos resumía, esa particularidad transformada en sobrenombre: yo estaba más gordo, *el Garrocha*, más alto, *el Harapos*, más pobre, y hasta *el Bóxer* estaba más chato. El primer día de clases nos mirábamos con una extraña mezcla de rencor y de gusto: íbamos a comenzar otro año y, de alguna manera, los golpes dados y recibidos auguraban una mejor etapa; los enemigos estaban, más bien, en los demás salones: en el nuestro ya se había consolidado cierta unidad, nos hermanaba el hecho de pertenecer al grupo F de segundo. También entre los compañeros con quienes me reencontré estaba Rosa, pues se llamaba Rosa y no *la Tetona*, yo nunca me referí a ella más que con su nombre, y eso que todo el primer año no habíamos cruzado más palabras que un “gracias” y un “de nada” cuando le di un lápiz que se le había caído.

*El Charal* no reapareció: nunca supe qué fue de él; de hecho, me di cuenta de que no había regresado cuando todos volvieron a decirme *Marrana* y nunca más *el 10*. Había, en cambio, unos nuevos; en especial uno que era más grande que la mayoría y que, tanto por sus rasgos como por la torpeza de sus movimientos, resultaba evidentemente un anormal. Yo ya había visto esa clase de muchachos en la calle: *mongoles*, los llamaba mi mamá; pero encontrarme a uno sentado en mi salón, en la banca de al lado, despertó mi rechazo instantáneo: Juanito —ése era su nombre— resultaba más distinto que los demás; las distancias entre nosotros parecían salvables comparadas con el abismo que entre todos le hicimos sentir.

Porque no sólo era la insidia normal; no era simplemente el mote doloroso; eran la burla y el escarnio sin tregua, el desprecio sistemático, la crueldad a todo vapor. Hasta *el Marica* o yo, a veces, podíamos ser admitidos en un juego cuando hacía falta alguien para completar un equipo; pero Juanito no, Juanito nunca.

Al principio los maestros trataron de incorporarlo, de integrarlo a la clase, y él hacía unos esfuerzos extrahumanos por entender, por contestar; pero entre la impaciencia de los profesores y la burla estruendosa del salón en



pleno, Juanito prefirió refundirse en el silencio y cambiarse al mesabanco del fondo de la clase.

Pocas veces salió al patio a la hora del recreo: las suficientes para quedar escarmentado, pues desde el juego de fútbol surgía como bólide un balonazo que se le estampaba en la cara o, si no, alguien fingía correr y con todo el vuelo le daba un empujón que lo lanzaba de cabeza contra el tambo de la basura y, en seguida, las carcajadas de todos, los gritos hirientes de todos. Juanito empezó a quedarse en el salón. Yo lo sabía, porque también, a veces, prefería aislarme, porque también, a veces, los balonazos me daban en los bajos y, retorciéndome en el suelo, sin aire, alcanzaba a oír la cantaleta de “*Marrana, Marrana*” que tanto odiaba. Ahí, en ese maldito salón F de segundo, en rincones distintos, solíamos pasar el recreo Juanito, Eduardo —a quien llamaban *el Marica*— y yo. En aquellos momentos sólo queríamos



huir de los demás y ese calabozo —porque para mí eso era el salón— se transformaba en un refugio, en un remanso de paz, y supongo que igual les pasaba a Eduardo y a Juanito. Nos mirábamos sin rencor, aunque tampoco había simpatía entre nosotros; de hecho, ni siquiera habíamos cruzado una palabra antes de esa mañana en la que el prefecto irrumpió en el salón.

—¿Qué están haciendo aquí?

—Nada —dije yo.

—No queremos estar en el patio —dijo Eduardo.

—Y tú, ¿qué? —dijo el prefecto dirigiéndose a Juanito.

—Yo... yo...

—¡Déjelo en paz! —intervine—, ¿qué no ve que lo molestan todos?

—No me importa... ¡se me salen ahora mismo: nadie puede quedarse en los salones!

Y nos echó.

[...]

—Mme Ilammo Juannnito —dijo.

—Yo soy Ernesto —respondí sin ánimo de comenzar una conversación.

—Ggrracias —dijo él.

—¿Gracias? ¿Por qué? —le pregunté.

—Por deffenderme con el prrfecto... Aquí naidddie me ayyyuda.

[...]

Juanito debía esperar dos horas para que su papá llegara a recogerlo; era un señor muy buena gente que trabajaba en una lonchería muy alejada; un señor que era la única persona buena; porque para Juanito no había madre, ni hermanos ni tíos ni nada, sólo su papá, el lonchero.

Noté que Juanito, conforme sentía confianza, hablaba con más fluidez y hasta su cara, que siempre era inexpresiva, se iluminaba al referirse a su papá y se le ensombrecía al no saber qué contestar a propósito de su madre. La escuela le daba tanto miedo, le dábamos tanto miedo nosotros; “Tú no”, me dijo. Yo era el único que lo había ayudado y prometió acordarse de mi nombre:

—Voy a acordarme, ya verás, cómmo voy a acordarme —y dijo “Eeernesto” varias veces para memorizarlo.

[...]

Era un día especial: Rosa estaba más resplandeciente que nunca, pues, aunque estaba prohibido que las niñas se maquillaran, ella había encontrado la solución para pintarse de frambuesa los labios: una paleta roja a la que daba de vueltas como si su boca fuera un sacapuntas. Me pasé toda la mañana mirándola, hasta que el profesor de geografía hizo que el grupo se burlara de mí.

[...]

Desde ese día, para evitarme problemas, decidí no mirar a Rosa en la clase; pero, a cambio, comencé a llegar muy temprano a la escuela para verla venir, y a pasarme el recreo en un punto estratégico de la escalera desde donde pudiera verla y, simultáneamente, escapar de los pelotazos, y todavía, cuando las clases terminaban, me iba caminando detrás de ella a cierta distancia, dos o tres calles, que luego tenía que desandar para volver a mi casa.

Y entre tanto, Juanito se volvía mi amigo [...]. Una tarde lo visité en su casa para ayudarlo con la tarea. Fue un acontecimiento para él y para su papá, que estaba tan agradecido que no paraba de ofrecerme cosas:

papitas, refrescos, galletas y hasta un chocolate batido que le quedó muy bueno; sabía muy bien su oficio de lonchero.

“Eres mi amigo, mi amigo”, decía Juanito, y a mí, la verdad, su insistencia me fastidiaba, pues, aunque tampoco yo tenía amigos, sabía pasármela perfectamente solo y no necesitaba a nadie; bueno... necesitaba a Rosa.

[...]

Yo soñaba con Rosa, y si me aprendí con Juanito todas las capitales del mundo no fue para quitarme de encima al profesor de geografía ni para impresionar a nadie, ni siquiera a Rosa, sino para que no volvieran a pararme en medio del salón: fue para que Rosa no pudiera verme en toda mi vergonzosa gordura.

[...]

Pasaban las semanas y nada pasaba hasta que un día encontré a Juanito platicando con Rosa en el salón. Yo la había buscado por toda la escuela durante el recreo y ella estaba ahí hablando con Juanito, encantada con quien se decía mi amigo. Ni siquiera se fijaron en que había llegado: platicaban como si no hubiera nadie más en el mundo: ella apoyaba su mano en el antebrazo de Juanito y le sonreía, le hablaba, parecía feliz. Di media vuelta y salí corriendo: fui a esconderme al baño, ya no regresé al resto de las clases ni por mi mochila. En cuanto tocaron la chicharra y abrieron la reja del infierno me fui caminando hacia mi casa, me encerré en mi cuarto y ni las amenazas de mi padre me hicieron abrir la boca para comer o para explicar qué me pasaba.

—Imbécil, retrasado mental —como le decían todos, así le dije yo cuando volví a verlo.

—Errnnesto, ¿qué te pasa?, ¿porrrr qqqué me dices...?

—¡Retrasado mental! —repetí a gritos y todos en la escuela se unieron a mi burla. Juanito se escondió en el salón y hasta ahí lo seguimos. No nos cansábamos de gritarle desde la puerta del salón: “¡Idiota!”, “¡Idiota!”.

—¡Ya déjenlo! —intervino Rosa, y yo me le planté delante:

—¡Tú no te metas, *Tetona!* —ella me clavó una mirada de odio y me soltó una bofetada que hizo retroceder a todos, que hizo que todos regresaran al patio muertos de risa.

Dejé de ir a la secundaria durante unos días y, el lunes siguiente, cuando por fin volví, me encontré con un moño negro sobre la reja. Juanito había saltado desde el tercer piso y se había estrellado de cabeza en el patio.





# Cultura y sociedad

*Si tuviéramos tiempo, aunque fuera un poquito de tiempo, podríamos aprender muchas cosas útiles, muchas cosas capaces de procurar satisfacción en la vida. Mi camarada Andrés, el boyero, sabe leer y escribir y a menudo me dice que en los libros se leen historias maravillosas que muy poca gente sabe relatar. Pero los libros sólo tienen vida en manos de quienes saben leer; para los que no sabemos no son más que una serie de hojas pegadas entre sí. Andrés fue quien me enseñó a escribir mi nombre [...] Cuando llega a venir es por la noche, cuando ya estamos muy cansados. Nos hace falta tiempo y, sobre todo, trabajar menos, sólo así podremos reflexionar en nuestras cosas como seres humanos en vez de mirarnos estúpidamente como bueyes que tiran de la yunta, rumian y se espantan las moscas con el rabo. Ellos nada saben de una vida mejor, en cambio nosotros lo sabemos, hemos visto lugares y sabemos de otros hombres menos miserables y menos ignorantes que nosotros.<sup>3</sup>*



<sup>3</sup> Bruno Traven, *La rebelión de los colgados*, 5ª ed., México, Selector, 2001, p. 164.

Las y los jóvenes vivimos en un mundo muy complejo, globalizado, en el que la mayoría de las barreras de comunicación y transporte están rebasadas; la geografía se ve en los mapas, pero el internet nos permite intercambiar opiniones, ideas y pensamientos con cualquier persona de cualquier parte del mundo.

Los medios masivos de comunicación nos informan de lo que pasa al otro lado del globo terráqueo casi al mismo tiempo que los sucesos acontecen. Las noticias, tendencias, acontecimientos e ideologías nos llegan todo el tiempo y al por mayor.

Vemos imágenes que muchas veces no tienen nada que ver con nosotros, nos imponen modas, formas de hablar y de vestirnos, nos enseñan lo que está *in*, lo que se debe usar y lo que se debe comprar, comer o tener, al precio que sea, como sea.

Los valores culturales y los sistemas de creencias se incorporan a nuestra vida y afectan



de manera directa a nuestra persona, y en un contexto más amplio nos remiten a las formas de organización social, a los estilos de vida que prevalecen en una cultura o subcultura. En este ámbito consideramos que nos vemos afectados profundamente por hechos en los que ni siquiera estamos presentes. Recordemos que tenemos derecho a conformar nuestra identidad cultural (forma de pensar, de vestir, religión, gustos, etc.) y ésta debe ser respetada por las demás personas.

Así aprendemos a vivir en un mundo saturado de información, de desinformación, de ideales y de estereotipos a los cuales tenemos que llegar, acoplarnos, compararnos y competir, sin darnos cuenta de que el valor que nos han hecho creer que está afuera, está en nosotros mismos, en nuestros pensamientos, en nuestras relaciones, en mirarnos y mirar a los demás como seres valiosos, como iguales, inmersos en un mundo lleno de belleza y color, de jóvenes dispuestos a perseguir sus sueños y sus deseos.



# Ejercicio 10

## *Los medios masivos de comunicación y nuestra vida*

Elige un comercial y una telenovela o un programa de televisión que no sea de caricaturas ni de ciencia ficción, obsérvalo detenidamente y contesta las siguientes preguntas:

### **Comercial**

¿Sobre qué trata?:

---

---

---

---

¿Qué personajes participan?:

---

---

---

---

¿Cómo se relacionan dichos personajes?:

---

---

---

---

---

¿Qué tienen en común mi vida y este comercial?:

---

---

---

---

---

**Programa o telenovela**

¿Cuál es el título?

---

---

---

---

---

El tema que aborda es:

---

---

---

---

---

Las características femeninas que promueve son:

---

---

---

---

---

---

---

Las características masculinas que promueve son:

---

---

---

---

---

---

---

Ahora anota ventajas y desventajas de los valores, problemas, características de mujeres y hombres que promueve el medio de comunicación analizado.

Cinco ventajas	Cinco desventajas



¿Qué tienen en común este programa y mi vida, familia, comunidad y mi persona? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

¿Qué no tengo en común con este programa? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

¿Cuál es el papel que ocupan los medios de comunicación en mi casa?

---

---

---

---

---

**ARTÍCULO 17.** La radio, el cine, la televisión y la prensa deben darnos información que nos ayude a ser mejores.

**Convención sobre los Derechos del Niño**



## Ejercicio 11

Lee detenidamente los siguientes textos y coméntalos con tus amistades, maestros, maestras y familia. ¿Qué piensas de ellos? ¿Estás de acuerdo con lo que dicen? ¿Qué comentarios o sugerencias les harías? La lectura 1 es de un poeta uruguayo llamado Mario Benedetti, y la lectura 2 es del Ejército Zapatista de Liberación Nacional.

### Lectura 1

#### ¿Qué les queda a los jóvenes?<sup>4</sup>

¿Qué les queda por probar a los jóvenes  
en este mundo de paciencia y asco?  
¿sólo grafitti? ¿rock? ¿escepticismo?  
También les queda no decir amén,  
no dejar que les maten el amor,  
recuperar el habla y la utopía,  
ser jóvenes sin prisa y con memoria,  
situarse en una historia que es la suya,  
no convertirse en viejos prematuros.

¿Qué les queda por probar a los jóvenes  
en este mundo de rutina y ruina?  
¿cocaína? ¿cerveza? ¿barras bravas?  
Les queda respirar, abrir los ojos,  
descubrir las raíces del horror,  
inventar la paz así sea a ponchazos,  
entenderse con la naturaleza  
y con la lluvia y los relámpagos,  
y con el sentimiento y con la muerte,  
esa loca de atar y desatar.

¿Qué les queda por probar a los jóvenes  
en este mundo de consumo y humo?  
¿vértigo? ¿asaltos? ¿discotecas?  
También les queda discutir con Dios,  
tanto si existe como si no existe,  
tender manos que ayudan,  
abrir puertas entre el corazón propio y el ajeno.  
Sobre todo les queda hacer futuro  
a pesar de los ruines del pasado  
y los sabios granujas del presente.

MARIO BENEDETTI

4 Tomada de Mario Benedetti, *La vida ese paréntesis*, España, Alfaguara, 2009.



## Lectura 2

Fragmentos de la Sexta Declaración de la Selva Lacandona hecha por el Ejército Zapatista de Liberación Nacional, en junio de 2005.

### *i. De lo que somos*

... Nosotros los zapatistas del EZLN nos levantamos en armas en enero de 1994 porque vimos que ya está bueno de tantas maldades que hacen los poderosos, que sólo nos humillan, nos roban, nos encarcelan y nos matan, y nada que nadie dice ni hace nada. Por eso nosotros dijimos que “¡ya basta!”, o sea que ya no vamos a permitir que nos hacen menos y nos traten peor que como animales. Y entonces, también dijimos que queremos la democracia, la libertad y la justicia para todos los mexicanos, aunque más bien nos concentramos en los pueblos indios. Porque resulta que nosotros del EZLN somos casi todos puros indígenas de acá de Chiapas, pero no queremos luchar sólo por bien de nosotros o sólo por el bien de los indígenas de Chiapas, o sólo por los pueblos indios de México, sino que queremos luchar junto con todos los que son gente humilde y simple como nosotros y que tienen gran necesidad y que sufren la explotación y los robos de los ricos y sus malos gobiernos aquí en nuestro México y en otros países del mundo...  
[...]

### *iii. De cómo vemos el mundo*

Ahora vamos a explicarles cómo es que vemos nosotros los zapatistas lo que pasa en el mundo. Pues vemos que el capitalismo es el que está más fuerte ahorita. El capitalismo es un sistema social, o sea una forma como en una sociedad están organizadas las cosas y las personas, y quien tiene y quien no tiene, y quien manda y quien obedece. En el capitalismo hay unos que tienen dinero o sea capital y fábricas y tiendas y campos y muchas cosas, y hay otros que no tienen nada sino que sólo tienen su fuerza y su conocimiento para trabajar; y en el capitalismo mandan los que tienen el dinero y las cosas, y obedecen los que nomás tienen su capacidad de trabajo.

Y entonces el capitalismo quiere decir que hay unos pocos que tienen grandes riquezas, pero no es que se sacaron un premio, o que se encontraron un tesoro, o que heredaron de un pariente, sino que esas riquezas las

obtienen de explotar el trabajo de muchos. O sea que el capitalismo se basa en la explotación de los trabajadores, que quiere decir que como que exprimen a los trabajadores y les sacan todo lo que pueden de ganancias. Esto se hace con injusticias porque al trabajador no le pagan cabal lo que es su trabajo, sino que apenas le dan un salario para que coma un poco y descansa un tantito, y al otro día vuelta a trabajar en el explotadero, que sea en el campo o en la ciudad.

Y también el capitalismo hace su riqueza con despojo, o sea con robo, porque les quita a otros lo que ambiciona, por ejemplo, tierras y riquezas naturales. O sea que el capitalismo es un sistema donde los robadores están libres y son admirados y puestos como ejemplo.

Y, además de explotar y despojar, el capitalismo reprime porque encarcela y mata a los que se rebelan contra la injusticia.

Al capitalismo lo que más le interesa son las mercancías, porque cuando se compran y se venden dan ganancias. Y entonces el capitalismo todo lo convierte en mercancías, hace mercancías a las personas, a la naturaleza, a la cultura, a la historia, a la conciencia. Según el capitalismo, todo se tiene que poder comprar y vender. Y todo lo esconde detrás de las mercancías para que no veamos la explotación que hace. Y entonces las mercancías se



compran y se venden en un mercado. Y resulta que el mercado, además de servir para comprar y vender, también sirve para esconder la explotación de los trabajadores. Por ejemplo, en el mercado vemos el café ya empaquetado, en su bolsita o frasco muy bonitillo, pero no vemos al campesino que sufrió para cosechar el café, y no vemos al coyote que le pagó muy barato su trabajo, y no vemos a los trabajadores en la gran empresa dale y dale para empaquetar el café. O vemos un aparato para escuchar música como cumbias, rancheras o corridos o según cada quien, y lo vemos que está muy bueno porque tiene buen sonido, pero no vemos a la obrera de la maquiladora que batalló muchas horas para pegar los cables y las partes del aparato, y apenas le pagaron una miseria de dinero, y ella vive retirado del trabajo y gasta un buen en el pasaje, y además corre peligro que la secuestran, la violan y la matan como pasa en Ciudad Juárez, en México.

O sea que en el mercado vemos mercancías, pero no vemos la explotación con las que se hicieron. Y entonces el capitalismo necesita muchos mercados... o un mercado muy grande, un mercado mundial.

Y entonces resulta que el capitalismo de ahora no es igual que antes, que están los ricos contentos explotando a los trabajadores en sus países, sino que ahora está en un paso que se llama Globalización Neoliberal. Esta globalización quiere decir que ya no sólo en un país dominan a los trabajadores o en varios, sino que los capitalistas tratan de dominar todo en todo el mundo. Y entonces al mundo, o sea al planeta Tierra, también se le dice que es el "globo terráqueo" y por eso se dice "globalización" o sea todo el mundo. [...]

Y ésta fue nuestra sencilla palabra dirigida a los corazones nobles de la gente simple y humilde que resiste y se rebela contra las injusticias en todo el mundo... desde las montañas del sureste mexicano.

**Comité Clandestino Revolucionario Indígena  
Comandancia General del Ejército Zapatista de Liberación Nacional.  
México, en el mes sexto, o sea en junio, del año de 2005.<sup>5</sup>**

<sup>5</sup> Texto tomado de Enlace Zapatista, disponible en <<http://enlacezapatista.ezln.org.mx/2005/11/13/sexta-declaracion-de-la-selva-lacandona>>, página consultada el 21 de junio de 2011.

# Para finalizar

Queremos compartir contigo los siguientes textos de algunos personajes históricos que nos permiten hacer una reflexión final. Te invitamos a tomarte un tiempo para leerlos e investigar sobre sus autores y comentarlos con amigos, maestros, maestras y familia, recuerda que el cambio lo haces tú y, aunque no es fácil, cuentas con todo para ser una persona radiante, para cambiar tu mundo, para mejorar tu vida y la de quienes te rodean, para vivir de manera diferente, más pleno o plena, más tú, más feliz.



*A veces sentimos que lo que hacemos es tan sólo una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara una gota.*

**Madre Teresa de Calcuta**

*Pies, para qué los quiero si tengo alas para volar.*

**Frida Kahlo**





*El hombre nació en la barbarie, cuando matar a su semejante era una condición normal de la existencia. Se le otorgó una conciencia. Y ahora ha llegado el día en que la violencia hacia otro ser humano debe volverse tan aborrecible como comer la carne de otro.*

**Martin Luther King**

*Una persona puede sentirse sola, aun cuando mucha gente la quiera.*

**Ana Frank**



*Nadie puede hacer el bien en un espacio de su vida, mientras hace daño en otro. La vida es un todo indivisible.*

**Mahatma Gandhi**



# Bibliografía

Araujo, Rogelio, *Barrios terapéuticos: identidades sociales y cura comunitaria*, México, Conaculta/Fonca, 2002.

Borbolla, Óscar de la, "¡Ya déjenlo!", en *La epidemia, ¡Ya déjenlo!, Zaima y Ay Abuelo qué chistoso hablas*, México, Instituto Electoral del Distrito Federal (Abriendo brecha, núm. 5), 2005.

Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal, *Marco conceptual de la estrategia educativa de la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal*, México, CDHDF, 2005.

Machón, Juan, "Identidades juveniles. Prolegómeno de un modelo heurístico", en *Jóvenes. Revista de estudios sobre juventud*, año 8, núm. 21, julio-diciembre de 2008.

Torroella, Gustavo, *Aprender a convivir*, México, Nuestro tiempo, 1999.

Tourain, Alain, *Un nuevo paradigma para comprender el mundo de hoy*, España, Paidós (Estado y sociedad, núm. 135), 2005.

Traven, Bruno, *La rebelión de los colgados*, 5ª ed., México, Selector, 2001.

*Mirarme, mirarte, mirarnos*

*Cuadernillo para jóvenes estudiantes de secundaria*,

segunda edición, se terminó de imprimir en julio de 2011, en los talleres

de Impresora y Encuadernadora Progreso S. A. de C. V., (IEPSA),

San Lorenzo 244, col. Paraje San Juan, del. Iztapalapa, 09830 México, D. F.

Para su composición se utilizaron tipos Frutiger y Rotis.

El tiro fue de 2 000 ejemplares impresos en papel bond de 75 g.

**COMISIÓN DE DERECHOS HUMANOS  
DEL DISTRITO FEDERAL**

**Oficina sede**

Av. Universidad 1449,  
col. Florida, pueblo de Axotla,  
del. Álvaro Obregón,  
01030 México, D. F.  
Tel.: 5229 5600

**Unidades desconcentradas**

**NORTE**

Payta 632,  
col. Lindavista,  
del. Gustavo A. Madero,  
07300 México, D. F.  
Tel.: 5229 5600 ext.: 1756

**SUR**

Av. Prol. Div. del Norte 5662,  
Local B, Barrio San Marcos,  
del. Xochimilco,  
16090 México, D. F.  
Tel.: 1509 0267

**ORIENTE**

Cuauhtémoc 6, 3<sup>er</sup> piso,  
esquina con Ermita,  
Barrio San Pablo,  
del. Iztapalapa,  
09000 México, D. F.  
Tels.: 5686 1540, 5686 1230  
y 5686 2087

**PONIENTE**

Tel.: 5229 5600 ext.: 1753

**Centro de Consulta y Documentación**

Av. Universidad 1449,  
edificio B, planta baja,  
col. Florida, pueblo de Axotla,  
del. Álvaro Obregón,  
01030 México, D. F.  
Tel.: 5229 5600, ext.: 1818



[www.cd hdf.org.mx](http://www.cd hdf.org.mx)

