



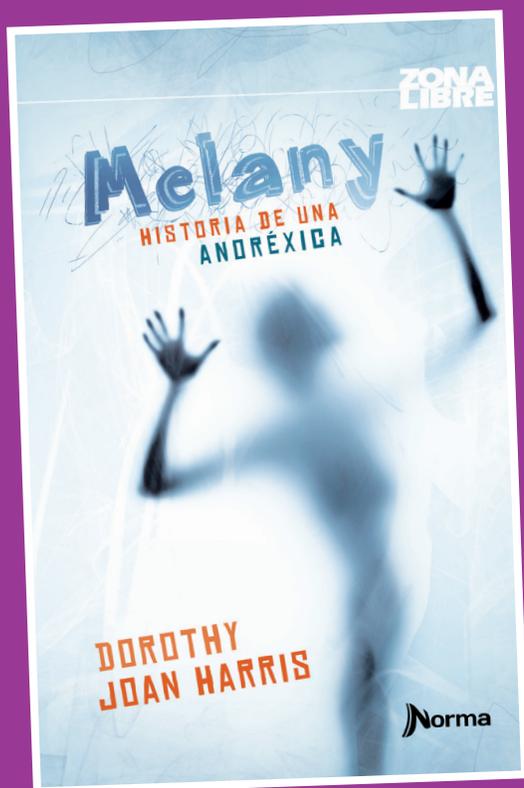
## Acerca de la obra

Melany es una chica que poco a poco se convierte en su propia enemiga a causa de la inseguridad que la embarga y que determina su destino al pasar de los trece a los catorce años.

Melany busca ser aceptada, agradar a los demás y demostrar que es la mejor en todas las actividades que emprende, la perfección le obsesiona y propicia que intente controlar todos los aspectos de su vida, es por eso que está siempre al tanto de sacar las mejores calificaciones, permanecer ecuánime y controlada ante los conflictos con su hermana Katy, con sus padres y sus compañeros. Participa en actividades socialmente loables, busca ser una chica modelo y percibe que para lograrlo debe adecuar su físico a las normas sociales.

Cuando su padre, sin desearlo, hace un comentario descalificador sobre su complexión, se prenden en su interior focos rojos que la orillan a adoptar las dietas que acostumbra su madre, pero ella, en su afán de perfección, las lleva hasta sus últimas consecuencias: a tener una mentalidad de inanición que le impide observarse con objetividad y recuperar la salud.

Un médico del hospital en que Melany presta servicio social alerta a su familia sobre el trastorno que ésta enfrenta y le da seguimiento a su evolución hasta tomar la decisión de internarla. Durante su estancia en el hospital Lakeshore General conoce a la Dra. Leeman quien se compromete de lleno con su caso y juega un papel crucial en su recuperación.





## Sobre el autor



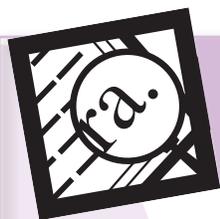
**Dorothy Joan Harris** nació en Kobe, Japón, en 1931 y en 1938 su familia se trasladó al sur de Canadá. Se graduó en Lenguas Modernas en la Universidad de Toronto. Viajó a Francia y Japón en donde se desempeñó como profesora.

En 1955 se casó con Alan Harris y se asentó en Toronto con él, ahí comenzó a trabajar como editora en Copp Clark Publishers e inclusive fue una de las editoras más reconocidas en Canadá.

Más tarde tuvo dos hijos, Doug y Kim, quienes le brindaron inspiración para sus libros. Algunos de ellos, como *Melany*, suelen tratar temas relacionados con la adolescencia.

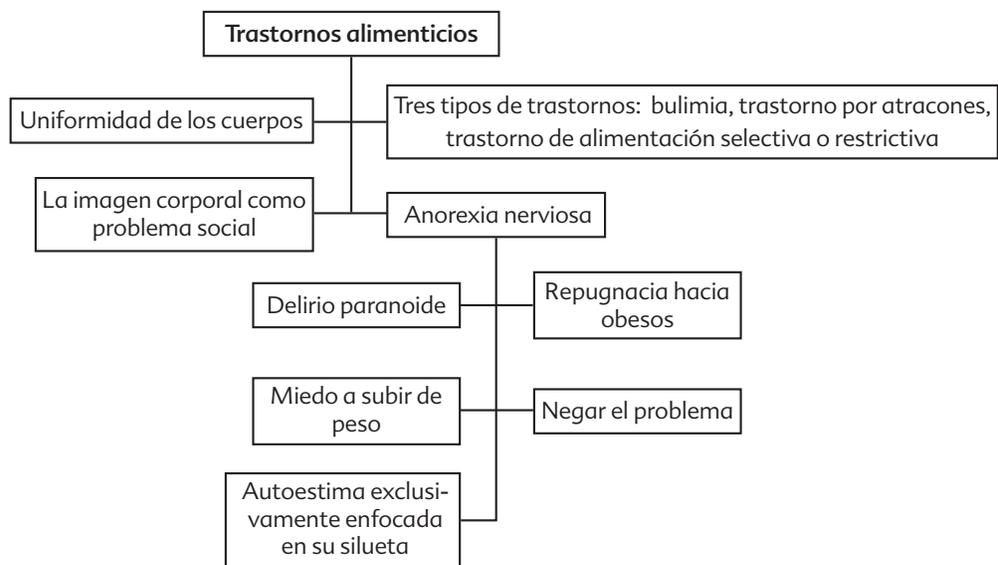
Al parecer el argumento de *Melany* proviene de las experiencias de la autora como profesora en Japón, en donde los índices de anorexia son especialmente altos y también de su trato con la mejor amiga de su hija Kim, Andrea, en Canadá.

Otros títulos importantes de esta autora son: *The School Mouse and the Hamster*, *The House Mouse*, *Don't Call Me Sugar Baby!*, *A Very Unusual Dog*, *The wishing time*, *Hobo jungle*, *A Time for Courage*, *The Waiting Time*, *Rumpelstiltskin*, *Goodnight Jeffrey*, *No Dinosaurs in the Park*.



## Motivación para la lectura

La portada nos informa sobre la trama de la novela al aclarar que *Melany* es la “Historia de una anoréxica”. Para incursionar en el tema le sugerimos invitar a sus alumnos a hacer una breve investigación a partir del siguiente mapa conceptual:



Encontrará información al respecto en la página:

- Narkewicz, M. (10 de 2014). *Trastornos de la alimentación*. Recuperado el 04 de 07 de 2018, de Teens health: <https://kidshealth.org/es/teens/eat-disorder-esp.html>
- Turón, V. (2015). *Anorexia*. Recuperado el 04 de 07 de 2018, de Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y la Bulimia: <http://feacab.org/anorexia/>



## Lectura de la obra

Mientras lee con sus alumnos cada uno de los 16 capítulos de los que se compone esta novela aproveche la modalidad de “Cuchicheo” para abordar los hechos relatados por la protagonista y la relación que pueden guardar con las experiencias de sus alumnos.

Durante el cuchicheo los alumnos dialogan simultáneamente de a dos para compartir sus experiencias relacionadas con la trama de la historia. Cuchichear significa hablar en voz baja a una persona de modo que otros no se enteren, esta estrategia consiste en dividir a un grupo en parejas que tratan en voz baja (para no molestar a los demás) el asunto. De este modo todo el grupo trabaja simultáneamente sobre un mismo tema y en pocos minutos pueden expresar una opinión compartida.

Identifique a cada pareja con un número y sortee sus turnos para participar y dar a conocer al grupo sus comentarios.

A continuación se indica un sugerido de temas y las páginas en que se abordan.

La dieta	7, 21-23, 38-39, 42, 48-55, 57, 58, 60, 72, 73-77
Cánones de belleza	46, 50, 56, 59, 102, 110
Dieta como prueba de la virtud, disciplina y santidad	54, 57, 95, 119
Anorexia: Técnica para comer la menor cantidad posible “ordenando la comida”	55, 61, 64, 65, 85
Perfeccionismo	18-20, 203
Voluntariado juvenil	25, 92
Comentarios inadecuados sobre el peso	43-45, 63
Anorexia: Mareos	61
Anorexia: Aislamiento	62
Negarse a crecer	67
Preferencia por los delgados	71
Anorexia: Rostro demacrado	75
Hiperactividad e ingesta de alimentos con aditivos	9, 76
Anorexia: Problemas cognitivos	80
Anorexia: Adoración a la delgadez	81

Anorexia: Pensamientos obsesivos sobre la comida	82, 160
Anorexia: Fingimiento sobre la ingesta de alimentos	83
Anorexia: Frío constante	86, 130
Diagnóstico de la anorexia por el Dr. Vosch	89-91
Anorexia: Pérdida de menstruación	100
Anorexia: Baja presión arterial	100
Anorexia: Mentalidad de inanición	106, 123, 126, 139, 171, 174
Hospitalización por anorexia	108, 109
Entrenar al estómago para recibir de nuevo alimentos	115, 125, 142
La anorexia como cortina de humo de verdaderos problemas	115
Comer bajo vigilancia médica	119
Anorexia: Alimentación por vía intravenosa	122
Paciente con bulimia	136-138, 142-144
Explosión de sentimientos y expresión de problemas subyacentes	145-152
Miedo a la comida	158
Anorexia: debilitamiento del músculo del corazón	195



# A ctividades de prolongación del texto

## Melany

### ► El peor enemigo

Melany es la protagonista de la historia que nos ocupa, pero curiosamente también es la antagonista. Sus obsesiones son el monstruo contra el que se emprende una lucha que, aunque parece física, en realidad es mental.

Pida a sus alumnos identificar de qué forma Melany puede ayudar a su recuperación y de qué forma puede obstaculizarla. Guíelos para realizar una tabla comparativa con sus observaciones.

Al terminar exploren el papel que jugaron los siguientes personajes tanto en la recuperación de Melany como en su deterioro. Mencionen también un supuesto de acciones que pudieron haber realizado para apoyarla:

Personaje	Ayudó a su recuperación porque:	Ayudó a su deterioro porque:	Pudo haberla apoyado al:
Katy			
Madre de Melany			
Padre de Melany			
Rhona Pilcher			
Dan Mc Laughlin			
Dra. Leeman			
Louanne			

### ► Perfectos

En nuestra sociedad existen ideales que determinan lo que es ser una persona inteligente, bella y buena. Hay quienes, como Melany, se esmeran obsesivamente por cubrir estos parámetros y se inquietan cuidando que nadie les supere.

Hoy nuestros alumnos son bombardeados por modas y cánones irresponsables que exigen estilos de vida destructivos. Inclusive muchos de ellos se angustian por cumplir con los estándares sin detenerse a reflexionar sobre su beneficio real y validez.

Pida a sus alumnos determinar con qué cualidades deben contar para que su comunidad les considere perfectos: inteligentes, bellos(as) y buenos(as). Guíelos para, utilizando la tercera parte de una cartulina, ilustrar con recortes, a manera de collage, esta concepción social.

Al terminar, en el segundo tercio de la cartulina, invítelos a plasmar, también con recortes, cómo creen que Melany imaginaba a la chica perfecta.

Para concluir, en la fracción restante, solicíteles redactar y argumentar lo que cada uno considera necesario para ser bello(a), inteligente y bueno(a). Insista en que sean analíticos y críticos.

### ► Feliz cumpleaños

Melany nos comenta un incidente relacionado con el festejo de cumpleaños de una de sus compañeras:

“Cuando llegué a mi fila de casilleros, vi una turba de muchachos en uno de los extremos. Hacían corrillo alrededor de Valery Novak y observaban su casillero. Lo habían decorado con serpentinas blancas y rojas y unas flores de papel hechas con kleenex y un letrero enorme que decía ¡Feliz cumpleaños! Es una costumbre de nuestro colegio.”

Melany deseaba profundamente ser festejada de esta forma por sus compañeros, inclusive estaba dispuesta a sacrificar sus calificaciones por ello.

El paso de un año en nuestra vida y la participación de quienes nos aman en el festejo son ritos que nos concientizan sobre los ciclos que atravesamos, los retos que enfrentamos y las transformaciones que vivimos. Pida a sus alumnos relatar el mejor festejo de cumpleaños que han vivido, también expresar cómo quisieran festejar el presente año y finalmente identificar los retos y transformaciones que han experimentado.

Para cerrar la actividad pregunte a sus alumnos de qué forma les gustaría festejar los cumpleaños en el aula y organícense para designar una comisión que esté siempre atenta a estos eventos.

### ► Una cortina de humo

Internada y durante su proceso de recuperación Melany teme consumir sus alimentos, por su parte la Dra. Leeman insiste en que coma lo suficiente para empezar a hablar de sus verdaderos problemas, pues la excesiva disminución de su peso no es más que un efecto secundario, una cortina de humo.

Más adelante Melany tiene un episodio en que brotan sentimientos y emociones como la vergüenza, decepción, miedo, furia e ira porque las cosas no habían salido como ella lo deseaba. Lanza una bandeja y un vaso hacia la pared y comienza a gritar:

“¡La odio! ¡Odio a todo el mundo! Odio a Katy y a Valery y su estúpido casillero y todos los estúpidos de sus amigos y amigas que los rodean y odio los hospitales y las enfermeras y los médicos ¡Nunca me sale nada bien! ¡Jamás me ha salido nada bien!”

Oriente a sus alumnos para identificar si en realidad es odio lo que siente Melany hacía los personajes que menciona o se trata de una cortina de humo que encubre otros sentimientos y deseos que el orgullo le impide reconocer.

Vuelvan a leer la conversación que la Dra. Leeman sostiene con Melany tras el incidente (páginas 149-152) para nutrir sus opiniones respecto a los verdaderos sentimientos de Melany.

Para que sus alumnos penetren en la situación de la protagonista pídales identificar y registrar en una composición muy personal los aspectos de su convivencia con amigos, familia y comunidad en general que les dejan insatisfechos y los medios con que cuentan para expresar su inconformidad o en su defecto la coerción que existe para que lo hagan. También invítelos a dilucidar cuáles pueden ser las razones por las que en ocasiones escondemos nuestra opinión o verdadero sentir.



## Desarrollo de competencias

Ciencias y  
Educación  
Cívica y Ética



**Señales peligrosas.** Es casi increíble que los rasgos anoréxicos de Melany no fuesen identificados por sus padres o hermana, esto sucede cuando no estamos familiarizados con las señales de alerta de trastornos como la anorexia.

Para nuestros alumnos es importante saber que a veces la anorexia comienza por un afán estético de perder algo de peso y obtener una figura más acorde a los estándares de belleza, pero la necesidad de comer menos se vuelve “adictiva” y es muy difícil detenerla.

Organice a sus alumnos para elaborar un tríptico que alerte a la comunidad escolar sobre algunas manifestaciones de este trastorno alimenticio tales como:

- Obsesionarse con la alimentación, la comida y el control del peso.
- Contar obsesivamente la aportación calórica y de grasas de los alimentos.
- Consumir agua de forma injustificada.
- Hacer ejercicio físico de manera excesiva.
- Considerarse una persona obesa sin argumentos médicos.
- Evitar las comidas públicas y las celebraciones en las que hay alimentos.
- Presentar deterioro cognitivo.
- Mostrarse deprimidas, letárgicas (sin energía) y tener mucho frío.
- Físico demacrado, adelgazado y frágil.
- Pérdida de cabello y nacimiento de vello en brazos, espalda, muslos y mejillas; anemia, piel seca, problemas con los dientes y en el caso de las mujeres amenorrea (ausencia de la menstruación).
- Osteoporosis
- Debilitamiento del músculo cardíaco

Ciencias



**Alimentación correcta.** La madre de Melany, antes de que ella sufriera el trastorno alimenticio, constantemente hacía dietas y aspavientos sobre el contenido de calorías en los alimentos además de presentar una desmedida preocupación por su *look*, esto sumado a los comentarios de su padre fueron factores detonantes para el problema.

Durante la adolescencia, etapa en que se encuentra la protagonista de nuestra historia, se vive un proceso de maduración sexual, aumento de talla y peso, aumento de masa muscular y de masa ósea, esto implica una nutrición con importante carga de hidratos de carbono y proteínas, sin olvidar que el aporte correcto de grasas supone cubrir adecuadamente las necesidades de ácidos grasos esenciales (que el organismo no puede producir por sí sólo) y de vitaminas liposolubles (A, D y E), por todo ello debe mantenerse una dieta sana y equilibrada.

Organice a sus alumnos para investigar las raciones diarias y frecuencia de consumo recomendadas para mantener una dieta sana, también indaguen los déficits nutritivos más comunes y el daño que provocan. Considere la siguiente tabla para registrar el producto de la investigación:

Raciones diarias y frecuencia de consumo recomendadas para mantener una dieta sana:

Alimento	Beneficio	Raciones y frecuencia de consumo recomendada
Leche y derivados		
Carnes y derivados		
Vísceras		
Pescado		
Huevo		
Cereales y féculas		
Legumbres		
Verduras y hortalizas		
Frutas secas		
Azúcares y dulces		
Comidas rápidas		
Aceites y grasas		

Déficits nutritivos más comunes y el daño que provocan

Déficit nutritivo de:	Provoca:	Alimentos en que se encuentra
Calcio		
Hierro		
Zinc		
Vitamina A		

Vitamina D		
Ácido fólico		
Vitamina B12		
Vitamina B6		
Rivoflavina		
Niacina		
Tiamina		

Le sugerimos revisar la siguiente página para apoyar la investigación de sus alumnos:

Fundación Eroski. (s.f.). *Cómo alimentarnos según nuestra edad. Adolescencia: 12 a 18 años*. Recuperado el 05 de 7 de 2018, de <http://trabajoyalimentacion.consumer.es/adolescencia/pautas-para-alimentarse-bien>

**Pasos hacia la anorexia.** Melany tomó decisiones respecto a su alimentación que poco a poco la hicieron encarrilarse en el peligroso camino de la anorexia. Pida a sus alumnos dar seguimiento y registrar ejemplos de las diferentes conductas y síntomas que aparecen cronológicamente en la narración. Considere la siguiente tabla para guiar el rastreo de las secuencias.

Conductas y síntomas	Páginas	Cita relevante
Dietas contraproducentes		
Cánones de belleza inadecuados		
Perfeccionismo, disciplina y santidad.		
Manipulación de los alimentos		
Comentarios inadecuados sobre el peso		
Mareos		
Aislamiento		
Físico demacrado		
Problemas cognitivos y mentalidad de inanición		
Adoración a la delgadez		
Pensamientos obsesivos sobre la comida		
Fingimiento sobre la ingesta de alimentos		
Mala regulación de la temperatura, frío constante		

Pérdida de menstruación		
Baja presión arterial		
Hospitalización		
Cortina de humo de verdaderos problemas		

Melany comenzó este terrible viaje hacia la inanición impulsada por las concepciones de belleza adoptadas tanto por sus padres como por la publicidad y medios de comunicación de su entorno. Para cerrar la actividad invite a sus alumnos a observar el siguiente video que muestra la relación entre la anorexia y las aspiraciones de las jóvenes a cánones de belleza enfermizos:

Telemundo. (23 de 03 de 2015). *Jovencita a punto de morir de anorexia por lucir como modelo*. Recuperado el 05 de 07 de 2018, de Al rojo vivo: <https://www.youtube.com/watch?v=RSusDS5Gc9U>

