

El cuerpo que no crece

Desde chiquita, siempre fui flaquita y menuda. Y, ¿saben qué? Cuanto más crecía, más se notaba. Me acuerdo de comentarios como "pareces un palo", "nada te queda bien", "tienes que comer más". Esas palabras, que para otros podían ser "inocentes", a mí me afectaron bastante. Me hacían sentir pena de mi, de mi cuerpo, como si algo estuviera mal conmigo, y lo peor, me hicieron creer que era defectuosa.

Llegó un punto en que la presión era tanta que empecé a comer así no quisiera, solo para intentar encajar en lo que la gente esperaba de mí, o en cómo se debía ver el cuerpo de una niña a esa edad,. Pero no era por cuidarme, era por desesperación. Mi relación con la comida se volvió un enredo y mi autoestima se fue al piso.

Me tomó un montón de tiempo darme cuenta de que el problema no era mi cuerpo, sino el pensamiento de los demás, la percepción de cómo se debían ver las niñas, y que todas tenían que ser iguales. Empecé a entender que lo que valía de mí no se medía en kilos ni en tallas. Mi chispa está en mi forma de ser, en mi fuerza, en todo lo que soy más allá de cómo me veo.

Este camino no ha sido un proceso muy fácil. Es un esfuerzo constante para borrar esas ideas que me hacían daño y para construir una conexión sana conmigo misma. Aprendí a rodearme de gente que me quiere por quien soy, no por mi apariencia. Aprendí a escuchar a mi cuerpo, a alimentarlo con cariño y respeto, sin imposiciones de nadie.

Si alguna vez te has sentido juzgado, criticado o molestado por cómo te ves, quiero que sepas que no estás solo. Tu cuerpo es tuyo y es perfecto tal cual es. Eres mucho más que una figura. Eres valioso, fuerte y mereces todo el amor y el respeto del mundo.

El proceso realizado de mi autorretrato

Quería que una foto mía contara más allá de lo que se ve, que mostrara lo que llevo dentro. Pensé, "¿y si la lleno con las palabras que me definen?" Así, la foto dejaría de ser solo una imagen y se convertiría en un pedazo de mi historia.

Me puse a pensar qué palabras eran las mías de verdad. No fue tan fácil como parece. Algunas aparecieron rápido: "curiosa", "soñadora", "fuerte". Otras necesitaron más tiempo, como bucear en mis recuerdos, mis pasiones, lo que me hace vibrar. Salieron cosas como "empatía", "paz" "música" entre otras más. Cada palabra era como un pedacito de mi alma. No buscaba palabras bonitas sin más, sino las que sentía que eran auténticas, que al leerlas, pudiera decir: "Esa soy yo".

Con la foto y mi lista lista, empecé a "vestir" mi imagen con ellas. Algunas palabras las fui esparciendo por el cabello, la ropa, como si fueran ecos de mi presencia. Jugué con el tamaño, la forma, para que se viera cómo de importantes o presentes son esas cualidades en mí.

El resultado final fue mucho más que una simple foto con letras. Era como todo lo que sentía que me representaba, entre cualidades, cosas que me gustaban y frases importantes para mí. Ver mi rostro junto a palabras como "creativa", "libre", "valiente", convirtió esa imagen en un reflejo real de lo que soy por dentro.

