

Sean amables

Cami Oviedo



Capítulo 1

¿Alguna vez se pusieron a pensar que decirle a una persona flaca, que está más flaca, la puede llegar a lastimar?

Lo mismo pasa cuando dicen: Estás más gorda.

Comentarios que lastiman: "para de comer", "dale, come más porque sino vas a desaparecer", "no te queda nada bien porque estás re gorda", "comes como una cerda", "ay nena, vos comes bien? Estás re flaquita", "sos un asco".

BASTA POR FAVOR.

Nadie sabe lo que pasa por la cabeza de la gente.

Nadie sabe si a esa persona le cuesta día a día mirarse al espejo.

Nadie sabe si esa persona está atravesando por un momento difícil que se le hace aun más difícil comer algo.

Nadie sabe si a esa persona le molesta ser flaca, y se esfuerza día a día por subir aunque sea 2kg y se le hace imposible.

Nadie sabe lo difícil que puede ser para esa persona levantarse cada día.

Probarse ropa y sentir que todo le queda mal, que tiene que bajar de peso, o que tiene que subir más.

No saben lo que es mirarse al espejo y no quererse, odiarse, no sentirse orgulloso/a, tener el autoestima por el piso.

No saben eso, todos hablan por hablar.

Criticán y critican. Piensan que el criticar los hace mejores personas. Y la realidad es que acá todos somos iguales. No hay diferencias.

Cada persona en el mundo está atravesando una batalla distinta, que se le hace difícil la vida diaria.

Cada persona que nos cruzamos en el día a día la puede estar pasando mal, mal de verdad, puede llegar a estar en depresión y la depresión es peligrosa, puede estar necesitando un abrazo o solamente alguien que esté ahí y los escuche. Que no los juzgue, que no los critique.

Por favor tengan un poco de empatía hacia los demás. No cuesta nada.

No cuesta nada regalar una sonrisa y un oído a alguien. Y un abrazo si lo necesita. Pueden alegrarle el día a alguien con muy poco.

Pónganse por un segundo en el lugar de ellos.

Sean amables. No cuesta nada. ☐

•Cami Oviedo