



GRADOS
4-5

Desafiar las comparaciones para fortalecer la confianza corporal

AFIRMACIONES POSITIVAS

Duración

20 minutos

Materiales

- Notas autoadhesivas o trozos de papel pequeños con cinta adhesiva
- Lapiceras, lápices, lápices de colores o marcadores
- Impresión para la familia **Ejemplos de afirmaciones positivas**

¿Sabías que...?

La imagen corporal puede definirse como el conjunto de pensamientos, sentimientos y conductas que una persona tiene respecto a su apariencia. En otras palabras, la imagen corporal es la forma en que percibimos nuestros cuerpos.¹ Existen muchos factores que pueden afectar nuestra imagen corporal, entre ellos la familia, los amigos y los medios de comunicación. Las investigaciones demostraron que los comentarios y críticas sobre el talle, peso y forma del cuerpo de parte de los padres y la familia contribuyen a que los niños se sientan mal con respecto a sus propios cuerpos. La disconformidad con el propio cuerpo puede causar depresión, baja autoestima y trastornos alimentarios.² Como padres, ustedes pueden apoyar a sus hijos usando expresiones positivas que resalten cualidades y talentos, y no apariencias. Para obtener más recursos, artículos y actividades, visita www.dove.com/selfesteem.

Resumen de la actividad

En esta actividad, cada miembro de la familia dejará un mensaje positivo para que sus familiares los vean todas las mañanas. Luego, las familias se reunirán para hablar de cómo los mensajes diarios influyeron en sus sentimientos y estado de ánimo durante el resto del día.

¹ Cash & Pruzinsky, 1990; Cash & Smolak, 2011

² Evans et al., 2012

Aprender y crecer juntos

Conversar

Junto a tu familia, hablen sobre el concepto de afirmación positiva o pensamientos positivos que ayudan a descartar pensamientos o sentimientos pesimistas. Como familia, ¿con qué frecuencia se hacen comentarios positivos que no tengan que ver con la apariencia? ¿Cómo cambiaría el ambiente de tu hogar si cada miembro de la familia recibiera al menos un comentario positivo cada mañana antes de salir de casa?

Poner en práctica

- Cada miembro de la familia usará una nota autoadhesiva o trozo de papel pequeño para escribir al menos una afirmación positiva dedicada a cada uno de sus familiares.
- El mensaje de la nota debe enfocarse en comentarios positivos que no se relacionen a la apariencia física. Más abajo encontrarás algunos ejemplos.
- Deja las notas donde los demás puedan encontrarlas. Por ejemplo, en la caja del almuerzo, pegada al espejo del baño o pegada a la cafetera.
- Pasados 2 o 3 días, reúnanse para hablar de lo que sintieron al recibir un comentario positivo y cómo este les cambió el ánimo durante el día.



Ejemplos de afirmaciones positivas

1. ¡Creo en ti!
2. Eres único. ¡Celébralo!
3. ¡Hoy te irá muy bien en la prueba!
4. ¡No veo la hora de verte después de la escuela!
5. Eres amable y valiente.
6. Me hace tan feliz ser tu ____ (mamá, papá, hermana, hermano).
7. Cada día nos da una nueva oportunidad.
8. ¡Me entusiasma mucho _____ contigo este fin de semana!
9. Vas por el camino correcto.
10. Sé que es difícil, ¡pero tu esfuerzo valdrá la pena!
11. Tú sabes qué hacer!
12. Que tengas un gran día.
13. ¡Te quiero!
14. Gracias por ayudarme con _____.
15. ¡Comienza tu aventura hoy mismo!



Eres una persona
¡ÚNICA!

