



ACTIVIDAD PARA LA FAMILIA

GRADOS
4-5

Duración

20 minutos

Materials

- Impresión para la familia **Glosario**
- Revistas, catálogos, campañas por correo electrónico, etc.
- Televisión y acceso a internet
- Impresión para la familia **Hoja para colorear**
- Marcadores

Desafiar las comparaciones para fortalecer la confianza corporal

LA IMAGEN CORPORAL Y LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

¿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 demuestran que la exposición a celebridades y los medios de comunicación puede llevar a los niños a pensar que, para ser atractivos, deben tener una apariencia determinada. Este problema se complica cuando los niños no se dan cuenta de que la mayoría de las imágenes de Internet están muy editadas. Muchos de los cuerpos y figuras que ven en Internet o en la televisión son inalcanzables. Es posible que tus hijos se esfuercen por cumplir las expectativas corporales impuestas por los medios y que se sientan mal al no poder lograrlo. Esto puede provocar baja autoestima y hábitos alimentarios poco saludables.

Los niños y niñas se convierten en consumidores críticos de los medios cuando logran identificar las tácticas que se utilizan para editar imágenes, como el uso de Photoshop, los efectos de postura y los filtros fotográficos. Los padres pueden ayudar a los niños a distinguir entre imágenes reales e imágenes editadas. Los niños podrán usar este conocimiento para celebrar la autenticidad.

Resumen de la actividad

En esta actividad, las familias tratarán de identificar varios ejemplos de imágenes alteradas que se difunden en los medios.

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

Aprender y crecer juntos

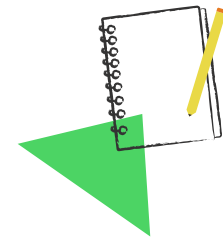
Conversar

En familia, analicen la frase "Lo que ves no siempre es real". ¿Cómo aplicar esta idea a lo que vemos en la televisión, revistas o Internet? Para tener un ejemplo, vean el video de Dove "Evolución de una modelo". Después de mirar el video, analicen el concepto "ideales de belleza" y determinen si a la modelo del video le quitaron su singularidad. También pueden comentar cómo nuestra cultura nos dice cuál es la apariencia ideal en determinado momento de la vida.² ¿Cómo se sienten los miembros de la familia después de ver imágenes de famosos o anuncios en los medios?



Poner en práctica

- En familia, revisen dos técnicas comunes para alterar imágenes usadas en los medios: filtros de imágenes y Photoshop. En la impresión para la familia **Glosario**, se ofrecen definiciones. ¿Qué técnicas conocen los miembros de tu familia? ¿Dónde notan que estas técnicas se utilizan más?
- Cada miembro de la familia, de forma independiente o junto a otro familiar, verán revistas, anuncios de televisión y buscarán en Internet y redes sociales un ejemplo de cada técnica.
- Pueden compartir las imágenes y conversar sobre las formas en que fueron alteradas y por qué. ¿Estas alteraciones promueven o fomentan los ideales de belleza?
- Juntos coloreen y decoren la impresión para la familia **Hoja para colorear**. Busca un lugar estratégico de tu hogar para ubicarla como recordatorio de que lo que vemos no siempre es real. Considera ubicarla cerca de la computadora o del televisor.



² https://www.dove.com/content/dam/unilever/dove/global/english/personal_care_unidentified/all/appearance_ideals_-_student_activity_sheets-717945.pdf

Glosario

Filtros de imágenes³

Transformar, alterar o mejorar una fotografía usando aplicaciones o programas para conseguir los resultados deseados

Photoshop⁴

Es una aplicación de software para editar y retocar imágenes, diseños o ilustraciones



³ American Graphics Institute, 2019

⁴ <https://www.elle.com/es/moda/tendencias/news/g684997/como-salir-mejor-en-las-fotos>

Hoja para colorear



LO QUE
VES NO
SIEMPRE
ES REAL

