



GRADOS
4-5

Duración

20 minutos

Materiales

- Cartulina
- Materiales para colorear y otros elementos de dibujo
- Impresión para la familia **Ejemplos de afirmaciones corporales positivas**

Desafiar las comparaciones para fortalecer la confianza corporal

APRECIAR NUESTROS CUERPOS

¿Sabía usted 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 significa cómo percibimos nuestros cuerpos.¹ Existen muchos factores que pueden afectar la imagen corporal, entre ellos la familia, los amigos y los medios de comunicación. Las investigaciones han demostrado que los comentarios sobre la talla, el peso y la forma corporal de parte de los padres y la familia empeoran la insatisfacción corporal. La insatisfacción corporal está relacionada con la depresión, la baja autoestima y los trastornos alimentarios.²

Los padres pueden apoyar a sus hijos con comentarios positivos para celebrar la singularidad del cuerpo de cada persona. Los padres también pueden dar ejemplo de positividad corporal y aceptación en el hogar evitando comentarios negativos sobre sus propios cuerpos.

Resumen de la actividad

En esta actividad, las familias conversarán de manera abierta y honesta sobre la forma como hablan en el hogar sobre la apariencia física y las expectativas. A continuación, los miembros de la familia crearán carteles con afirmaciones corporales positivas para colgar alrededor de la casa para ayudar a cada miembro de la familia a sentirse cómodo/a y tener confianza en su propio cuerpo.

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

² Evans et al., 2012

Aprender y crecer juntos

Conversar

Con su familia, analice las formas en cómo se hace referencia a los tipos de cuerpo y al aspecto físico en el hogar. ¿Cómo habla cada miembro de la familia sobre su propio cuerpo? ¿Cómo habla cada persona sobre los cuerpos de los demás? Puede ser útil incorporar algunas frases que empiecen con "Yo" para expresar claramente los sentimientos y estimular una conversación honesta entre niños y padres. Por ejemplo, "Yo siento presión cuando usted menciona que me veo bonita porque parece que siempre espera que me vea de cierta manera", o "A mí me hiere cuando compara mi cuerpo con el de mi hermano porque somos diferentes".



Poner en práctica

- Usando papel cartulina, trabajen conjuntamente para crear carteles con afirmaciones corporales positivas para colgar alrededor de la casa.
- Cada persona debe crear al menos un cartel y decidir dónde colocarlo para que se pueda ver fácilmente. Le hemos proporcionado algunos ejemplos.
- Después de una semana, reúnanse de nuevo para conversar sobre cómo las afirmaciones pueden haber cambiado las sensaciones en el hogar. ¿Todo el mundo ha sido más consciente de los comentarios que hacen sobre ellos mismos y los demás? ¿Cómo ha afectado esto al resto de la familia?



Ejemplos de afirmaciones corporales

1. Soy una persona hermosa.
2. Respeto mi cuerpo.
3. Amo mi cuerpo tal como es.
4. Lo que yo valgo no está determinado por mi peso.
5. Uso la comida para nutrir mi cuerpo.
6. Agradezco a mi cuerpo por aguantar todo mi día.
7. Soy una persona hermosa y única.
8. Voy a cuidar bien de este cuerpo.
9. Estoy rodeado/a de amor.
10. Mi cuerpo irradia bondad.
11. Estoy aprendiendo a amar mi cuerpo.
12. Puedo ser un buen ejemplo para mis hijos y mostrarles cómo quererse a sí mismos.
13. Mi cuerpo merece ser tratado con amor y respeto.
14. Soy consciente de mis elecciones.
15. No dejaré que nadie me diga qué apariencia debo tener.



Soy una persona hermosa y
¡ÚNICA!

