

GRADOS
4-5

Desafiar las comparaciones para fortalecer la confianza corporal

HABLAR DEL CUERPO EN EL HOGAR

Duración

20 minutos

Materiales

- Impresión para la familia **Hablar del cuerpo**
- Papel
- Lapiceras o lápices
- Espejo(s)

¿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 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 el talle, el peso y la forma corporal por parte de los padres y la familia contribuyen a la insatisfacción corporal. La insatisfacción corporal está relacionada con 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, los padres leerán la impresión para la familia **Hablar del cuerpo** que analiza cómo el lenguaje de los adultos sobre sus propios cuerpos puede afectar a sus hijos. Cada miembro de la familia creará una lista de cosas que le gustan de su apariencia y personalidad, y compartirá sus ideas.

Finalmente, cada miembro de la familia se comprometerá a utilizar estos comentarios positivos en un “ejercicio de espejo”. Para terminar, los miembros de la familia pueden compartir cómo se sienten después de completar este ejercicio.

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

² Evans et al., 2012

Aprender y crecer juntos

Conversar

Con tu familia, analiza las formas en que 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 se sienten los demás miembros de la familia cuando escuchan a una persona hablar negativamente 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 me siento insegura cuando tú dices que te ves gordo porque esto hace que me pregunte si yo me veo gorda o no”, o “Yo me siento incómodo cuando dices que estoy demasiado delgado porque quiero estar saludable y la salud no tiene que ver con mi peso o forma”.



Poner en práctica

- Antes de finalizar esta actividad con tus hijos, lee la impresión para la familia **Hablar del cuerpo** y piensa con qué frecuencia mencionas la forma de tu cuerpo o haces comentarios negativos sobre tu propio cuerpo.
- Comienza la actividad familiar haciendo una confesión como: “Me he dado cuenta de que últimamente paso mucho tiempo hablando de la apariencia de los demás y quiero cambiar eso” o “No comprendía que el hecho de que yo hable de mi cuerpo en negativo les está afectando a ustedes, y quiero mejorar las cosas en casa hablando de otras cosas”.
- Pídeles a todos los miembros de la familia que escriban tres cosas que les gustan de su aspecto y tres cosas que les gustan de su personalidad en una hoja de papel.
- Todos los días, los miembros de la familia tendrán que leer sus listas en voz alta mientras se miran en el espejo.
- Después de una semana, vuélvanse a reunir para comentar sus sensaciones después de reconocer esas cosas positivas de sí mismos. ¿Cambiaron sus sentimientos a medida que avanzaba la semana? ¿Enfocarse en lo positivo les ayudó a sentirse mejor consigo mismos?

Hablar del cuerpo: El poder de las palabras para lograr una imagen corporal positiva³

Hablar de nuestros cuerpos es muy común en nuestra sociedad: muchos de nosotros lo hacemos constante y automáticamente: “Me siento gordo con este pantalón”, “Subí mucho de peso” o “Dios mío, mi piel se ve horrible hoy”. Hablar de tu propia apariencia puede parecer una forma de establecer lazos con tus hijos y amigos, pero vale la pena considerar qué efecto podría tener.

Utiliza la siguiente lista de verificación para dejar de “hablar del cuerpo” y encontrar una nueva manera de conversar para lograr una imagen corporal positiva: la tuya, la de tus amigos y la de tus hijos.

Enséñale a tu hijo o hija a hablar de su cuerpo en positivo

Si no eres culpable de cometer este tipo de ofensas, entonces formas parte de la minoría. Un estudio en el que participaron estudiantes universitarias mujeres reveló que el 93% de ellas mantenía este tipo de conversaciones, llamadas “fat talk”, y un tercio lo hacía regularmente. El estudio reveló que quienes se quejaban de su peso con más frecuencia se sentían menos satisfechas con sus cuerpos, independientemente de su talla.⁴

Del mismo modo, un estudio sobre los hombres universitarios publicado por Body Image, reveló que los hombres también tienen conversaciones del tipo “fat talk”. Quienes mantienen conversaciones negativas sobre su cuerpo y los hombres que las escuchan muestran más síntomas de trastornos alimentarios e insatisfacción con su apariencia.⁵

Cuando hablamos de esta manera, nuestros hijos lo perciben. Pueden llegar a creer que las personas se juzgan y se valoran a sí mismas y a los demás por su apariencia física. ¿Es así como queremos que nuestros hijos se evalúen a sí mismos?

“Las palabras pueden tener un impacto enorme en nuestra autoestima, y hablar negativamente sobre nuestros cuerpos de manera constante puede reforzar la idea de que solo hay un tipo de forma corporal que es hermosa”, explica Jess Weiner. “Es un patrón que tenemos que romper si queremos que nuestros [niños] crezcan con confianza sobre de los cuerpos que tienen”.

³ <https://www.dove.com/uk/dove-self-esteem-project/help-for-parents/talking-about-appearance/body-talk-the-power-of-words-for-a-positive-body-image.html>

⁴ <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0361684310384107>

⁵ Engeln, R., Sladek, M. R., & Waldron, H. (2013). Body talk among college men: Content, correlates, and effects Body Image, 10(3), 300-308



¿No te aburres de tanto escuchar hablar del cuerpo?

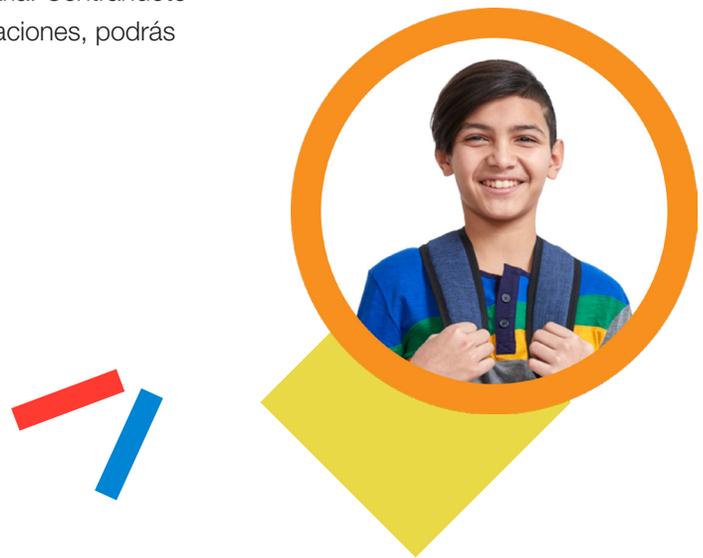
Hablar del cuerpo no solo significa hablar mal del cuerpo. Hablar de la apariencia, incluso de manera positiva, puede contribuir a la baja autoestima por prestar una atención indebida a ciertas características físicas. Al decirle a un amigo o amiga que se ve muy bien seguido de “¿Has perdido peso?”, estás reforzando la idea estereotipada de que solo un cierto tipo de cuerpo o peso es hermoso.

Al hablar de tu extenuante rutina de ejercicios o dieta, o de la fluctuación de tu peso, estás dando a entender que el peso es el factor principal para mantenerse en forma y saludable.

Menos hablar del cuerpo y ¡más de diversión!

Únicamente hacen falta tres minutos de hablar del cuerpo para que hombres y mujeres se sientan mal por su apariencia y aumenten su insatisfacción corporal, según las investigaciones.⁶ Hacer el esfuerzo para eliminar esta práctica debería hacerte sentir mejor contigo mismo/a. A su vez, tu hijo o hija se acostumbrará a un lenguaje más positivo y será menos propenso a menospreciarse.

Las palabras que usamos cuando hablamos de nuestros cuerpos pueden dañar nuestra autoestima, pero también pueden mejorarla. Centrándote menos en el peso y la forma del cuerpo en tus conversaciones, podrás romper el hábito de reforzar los estereotipos de belleza.



⁶ Adverse Effects of Social Pressure to be Thin on Young Women: An Experimental Investigation of the Effects of “Fat Talk”. Published in the Journal of Eating Disorders. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/eat.10171>

Lista de verificación de acciones: Cómo evitar hablar mal del cuerpo y mejorar la autoestima



Prueba la lista de verificación de Jess Weiner y descubre cuánto puede mejorar tu autoestima y la de tus hijos.

Recuerda: Tus palabras tienen poder

Usa tus palabras para mostrarle a tus hijos que en la vida hay más cosas que la apariencia. Haciendo un cambio tú mismo/a, ayudarás a que tu hijo o hija haga lo mismo y le demostrarás que hay más que una única definición de belleza.

Acepta el desafío de una semana

Ponte a prueba: no hables del cuerpo durante una semana. Puede parecer difícil al principio, pero si se lo explicas a tus amistades y familiares, pueden apoyarte e incluso probarlo ellos mismos

Diles a tus amigos que te has aburrido de hablar del cuerpo

La próxima vez que te encuentres con una amistad que inicie una conversación sobre el cuerpo, reconforta a la persona, pero también avísale sobre el impacto negativo de sus palabras, por ejemplo: “Te aprecio mucho y me duele escucharte hablar de ti mismo/a de esta manera”.

Enfócate en hablar de cosas divertidas

Evita hablar del cuerpo cuando hables de la alimentación y el ejercicio; enfócate en sus beneficios emocionales y para la salud. Es decir, si tu amigo/a ha comenzado una rutina de ejercicio físico nueva, pregúntale si se siente más fuerte o si duerme mejor.

Reemplaza los negativos con positivos

Si crees que vas a caer en la “trampa de hablar del cuerpo”, intenta convertir lo negativo en positivo. Piensa en una frase de reemplazo positiva para todo lo negativo que puedas decir sobre tu apariencia o la de otra persona.

Ama tu cuerpo

El primer paso para mejorar la autoestima y la confianza en el cuerpo es respetar y apreciar tu cuerpo. Las personas que aman su cuerpo y lo cuidan más viven vidas más saludables, independientemente de la forma y el tamaño de su cuerpo. Por lo tanto, disfruta de las cosas que tu cuerpo te permite hacer con tus hijos: jugar a juegos de mesa juntos, salir y disfrutar del buen clima, dar y recibir abrazos, etc.

Elimina tus duras palabras sobre los demás

Deja de criticar el peso o la apariencia de otras personas. No solo tu hijo o hija imitará inconscientemente este comportamiento negativo, sino que también interpretará que esto significa que él o ella también tiene que lucir de cierta manera para que consideres que es hermoso/a.