



GRADOS
4-5

Desafiar las comparaciones para fortalecer la confianza corporal

VAMOS A "¡PENSAR!"

Duración

20 minutos

Materiales

- Pasta dental
- Plato descartable
- Impresión para la familia "PENSAR"
- Opcional:
- Materiales para la elaboración de pulseras, incluyendo cuerda y cuentas

¿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 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 en 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 evitando hablar del cuerpo. Al hacerle un halago a un niño o niña, concéntrate en atributos que no tengan que ver con la apariencia. Las familias también pueden practicar la estrategia de "PENSAR" antes de hablar o escribir sobre otra persona haciéndose las siguientes preguntas: ¿Es productivo? ¿Educado? ¿Necesario? ¿Sensato? ¿Alentador? ¿Real?

Resumen de la actividad

En esta actividad, las familias conversarán sobre el poder de las palabras y compartirán algo que en algún momento dijeron o publicaron y que luego se arrepintieron. A continuación, harán una demostración que ilustrará cómo las palabras hirientes no se pueden "retirar" y se comprometerán a "PENSAR" antes de hablar o publicar algo. De manera opcional, las familias pueden crear pulseras que usarán para recordar que hay que analizar cuidadosamente sus palabras y la forma en que afectan a los demás.

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

² Evans et al., 2012

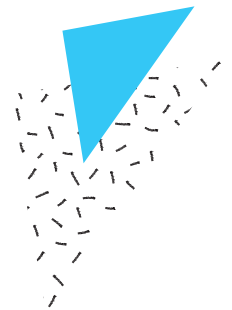
Aprender y crecer juntos

Conversar

En familia, hablen sobre las situaciones del pasado en que cada uno dijo o publicó algo de lo que luego se arrepintió.

Poner en práctica

- Exprime una gran cantidad de pasta dental en el plato descartable. Entrega el tubo a un miembro de la familia y pídele que vuelva a colocar toda la pasta dental en el tubo. Si el primer miembro de la familia dice que es imposible, pídele lo mismo a otro hasta llegar a un consenso de que no es posible volver a colocar la pasta dental en el tubo.
- Comparte con la familia que, al igual que la pasta dental no se puede volver a colocar en el tubo después de haberla exprimido, sus palabras tampoco se pueden olvidar después de decirlas a otra persona o de publicarlas en Internet.
- Lean la impresión “**PENSAR**” juntos en familia y analicen cómo los podría ayudar a tener en cuenta los sentimientos de los demás antes de hablar, enviar mensajes de texto o publicar en Internet.
- Opcionalmente, cada miembro de la familia puede crear una pulsera con las letras “**PENSAR**” usando las cuentas y cuerdas, y usarla como recordatorio. Si tu familia decide no hacer las pulseras, propongan otras ideas para recordar usar la estrategia todos los días, como colocar la impresión en un lugar estratégico del hogar.
- Después de 3 a 5 días, reúnanse todos para conversar sobre cómo le resultó la estrategia “**PENSAR**” a cada miembro de la familia. ¿Pensaron sus comentarios con más cuidado?



Lo que estoy por decir es...

¿**P**RODUCTIVO?

¿**E**DUCADO?

¿**N**ECESARIO?

¿**S**ENSATO?

¿**A**LENTADOR?

¿**R**EAL?

