

GRADOS  
4-5

## Duración

30 minutos

## Materiales

- Impresión para la familia **Herramientas de apoyo**
- **Ayude a sus hijas a entender el impacto que tiene ser testigos de bullying** artículo de [www.dove.com/selfesteem](http://www.dove.com/selfesteem)

## El bullying, las burlas y sus efectos en la confianza corporal

### HACER FRENTE AL BULLYING

#### ¿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 es la forma en que percibimos nuestros cuerpos.<sup>1</sup> Existen muchos factores que pueden afectar la imagen corporal, entre ellos la familia, los amigos y los medios de comunicación. El bullying y las burlas agravan la imagen negativa del cuerpo. Las investigaciones demuestran que alrededor del 20% de los estudiantes de entre 12 y 18 años afirman haber sido intimidados, muchos como resultado de su aspecto físico. Los padres pueden apoyar a sus hijos creando oportunidades para fomentar la empatía y las conversaciones en torno a la imagen corporal positiva para que mejoren la confianza en sí mismos.

#### Resumen de la actividad

En esta actividad, las familias se enfocarán en las experiencias donde ellos mismos han sufrido bullying o burlas, y trabajarán en las capacidades del estudiante para apoyar a los demás. Los padres compartirán una experiencia negativa que hayan tenido como resultado de su aspecto físico e iniciarán una conversación que ayudará a los estudiantes a comprender cómo reaccionar si sufren bullying o ven que alguien más está siendo víctima de bullying.

<sup>1</sup> Cash & Pruzinsky, 1990; Cash & Smolak, 2011

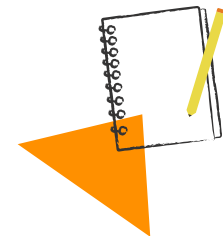
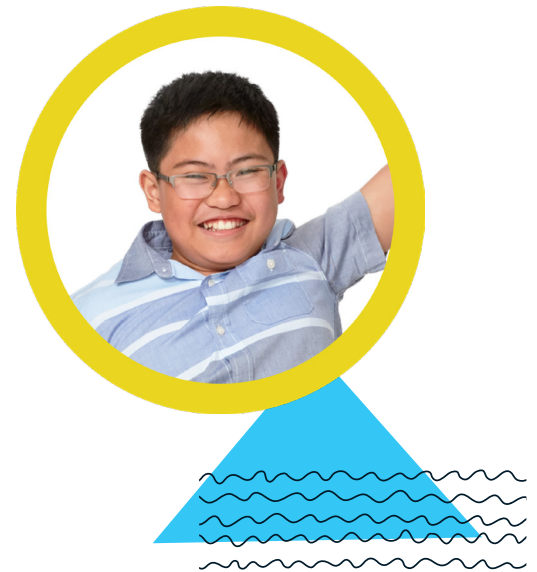
## Aprender y crecer juntos

### Conversar

Comparta con su familia un momento en el que usted haya presenciado a alguien que estaba siendo objeto de burlas debido a su apariencia. Puede tratarse de una experiencia personal o una situación que usted haya presenciado en el pasado. Al compartir la experiencia, analicen juntos cómo creen que se sentía la persona que estaba siendo objeto de burla durante esa situación. ¿Por qué creen que hay personas que deciden acosar a otras por su aspecto físico?

### Poner en práctica

- En familia, lean el artículo **Ayude a sus hijas a entender el impacto que tiene ser testigos de bullying** ([www.dove.com/selfesteem](http://www.dove.com/selfesteem)) de Dove.
- Después de la lectura, hablen de sus experiencias personales relacionadas con haber sido testigos de bullying o cómo se sintieron cuando fueron víctimas de bullying y no recibieron apoyo de los testigos. Puede ser útil comparar las experiencias personales con ejemplos del artículo sobre cómo alguien se convierte en un "testigo mudo" del bullying.
- Utilizando la impresión **Herramientas de apoyo**, analicen las maneras en que la familia puede protegerse contra el impacto negativo del bullying y cómo los miembros de su familia pueden apoyar a los demás.
- Para promover la positividad y combatir el bullying, pídeles a los miembros de tu familia que asuman el desafío de los "30 días de positividad". Los miembros de la familia escribirán una breve nota cada día a un amigo o familiar destacando las cualidades que ellos admiran de esa persona. *Estas cualidades deben centrarse en acciones o características positivas que no estén relacionadas con la apariencia.*



## Herramientas de apoyo

### Recomendaciones si su hijo está *sufriendo bullying*

- Ayude a su hijo o hija a entender que las cosas que los acosadores critican generalmente son cosas de las que están celosos o de las que carecen.
- Anime a su hijo o hija a compartir rasgos y características sobre sí mismo/a de los que se sienta seguro/a y orgulloso/a.
- Refuerce su autoestima destacando cualidades específicas. Concéntrese en las acciones, habilidades y la personalidad en lugar de las características físicas.
- Anime a su hijo o hija a hablar de sus sentimientos con sus amistades para que no se sienta solo/a.
- Hablen de las cualidades que hacen que alguien sea una buena amistad, centrándose en los rasgos que no tengan que ver con el aspecto físico.

### Recomendaciones si su hijo es *testigo del bullying*

- Si su hijo o hija presencia un acto de bullying, ayúdele a comprender que sus acciones pueden ser muy importantes para apoyar a sus compañeros.
- Explíqueme que los acosadores o “bullies” son cobardes, por lo que enfrentarse a ellos suele ser efectivo. Si una víctima no puede defenderse por sí misma, otra persona, preparada para asumir ese riesgo, podría marcar la diferencia.
- Explíqueme que presenciar un acto de bullying y ser solo un espectador favorece la continuación del bullying. Necesitará ser muy valiente, pero valdrá la pena para apoyar a quien necesita ayuda.
- Hable con su hijo o hija sobre lo que debería o podría hacer si se da cuenta de que se está cometiendo bullying o burlas en su círculo social. Si no está directamente involucrado, su instinto podría ser esperar a que pase y no hacer nada. Explíqueme la importancia de tener una actitud firme cuando algo no es “correcto”.
- Dígame a su hijo o hija lo increíble que es.
- Ayude a su hijo o hija a identificar un grupo de amigos que le sirvan de apoyo.

Para obtener más recursos sobre cómo apoyar a su hijo o hija con los problemas de bullying, visite [www.dove.com/selfesteem](http://www.dove.com/selfesteem).

