



GRADOS  
4-5

### Duración

30 minutos

### Materiales

- Impresión para la familia **Contrato Respetuoso**
- Lapicero o lápiz

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

### EL CONTRATO RESPETUOSO

#### ¿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. Las investigaciones han demostrado que los comentarios sobre la talla, el peso y la forma corporal de parte de los padres y la familia contribuyen en la insatisfacción corporal. La disconformidad con el propio cuerpo está relacionada con la depresión, baja autoestima y desórdenes alimentarios.<sup>2</sup> Los familiares que hacen comentarios sobre el peso de sus hijos dañan enormemente su autoestima.<sup>3</sup> Incluso los comentarios positivos sobre el cuerpo o la apariencia de alguien pueden hacer que esa persona se sienta peor consigo misma; solo el hecho de hablar de 3 a 5 minutos sobre el peso puede afectar negativamente la imagen corporal de alguien.<sup>4</sup>

Como padres, se sugiere brindar apoyo a sus hijos centrándose menos en la apariencia y más en las cosas increíbles que nuestro cuerpo puede hacer.

#### Resumen de la actividad

En esta actividad, las familias elaborarán un “Contrato Respetuoso” que describirá los comportamientos aceptables e inaceptables en su hogar. Las familias conversarán sobre cómo estas normas de comportamiento se pueden aplicar fuera del hogar, como en la escuela o en la comunidad.

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

<sup>2</sup> Evans et al., 2012

<sup>3</sup> CAR Literature Review

<sup>4</sup> Stice, Maxfield & Wells, 2003

## Aprender y crecer juntos

### Conversar

Como familia, conversen sobre los tipos de comportamientos que se incentivan y se desincentivan en su hogar. Analicen las razones, las consecuencias positivas o negativas, y si hay alguna situación en la que cambien las reglas en torno a un comportamiento aceptable.



### Poner en práctica

- Utilizando la impresión llamada **Contrato Respetuoso**, conversen sobre las secciones 1 a 4 en familia antes de decidir y anotar sus conclusiones.
- Analicen qué valores muestran sobre su familia. ¿Qué normas o principios quedan palpables? Algunos ejemplos son la confianza, la honestidad, la lealtad, el respeto, etc. Anote los valores de su familia en la sección 5.
- Lea el contrato en voz alta en su totalidad. Cuando cada miembro de la familia esté de acuerdo, deben firmar con su nombre al final del documento.
- Considere enmarcar el contrato o colgarlo en un espacio del hogar donde quede visible.



## Contrato Respetuoso

Nosotros, el hogar \_\_\_\_\_ nos comprometemos a honrar el siguiente Contrato Respetuoso:

### SECCIÓN 1

Ejerceremos los siguientes comportamientos respetuosos cuando estemos en casa:

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, y especialmente \_\_\_\_\_.

### SECCIÓN 2

Cuando un miembro del hogar lleve a cabo uno de estos comportamientos respetuosos, los otros miembros del hogar van a \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

### SECCIÓN 3

El hogar se compromete a prohibir los siguientes comportamientos negativos:

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, y especialmente \_\_\_\_\_.

### SECCIÓN 4

Cuando un miembro del hogar lleve a cabo uno de estos comportamientos negativos, los otros miembros del hogar deben \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

### SECCIÓN 5

Sobre todo, el hogar se esforzará por mantener sus valores fundamentales, que son \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_. Haremos todo lo posible para practicar estos valores dondequiera que estemos y con todas las personas que conozcamos.

Firmas \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_