



ACTIVIDAD PARA LA FAMILIA

GRADOS
4-5

Duración

30 minutos

Materiales

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

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

EL CONTRATO RESPETUOSO

¿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 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.² Los familiares que hacen comentarios sobre el peso de sus hijos dañan enormemente su autoestima.³ 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.⁴

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 tu hogar. Las familias conversarán sobre cómo estas normas de comportamiento se pueden aplicar fuera del hogar, como en la escuela o en la comunidad.

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

² Evans et al., 2012

³ CAR Literature Review

⁴ Stice, Maxfield & Wells, 2003

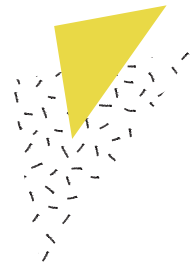
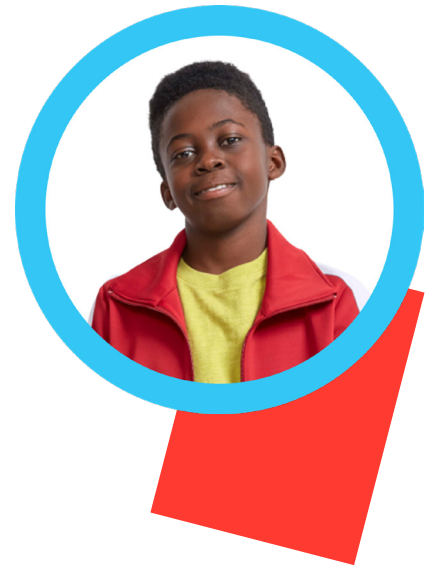
Aprender y crecer juntos

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 tu familia. ¿Qué normas o principios quedan palpables? Algunos ejemplos son la confianza, la honestidad, la lealtad, el respeto, etc. Anota los valores de tu familia en la sección 5.
- Lee 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.
- Considera 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 _____
