

GRADOS  
4-5

### Duración

30 minutos

### Materiales

- Impresión para la familia **Celebrar nuestras diferencias**
- Opcional: dispositivo con acceso a Internet

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

### CELEBRAR NUESTRAS DIFERENCIAS

#### ¿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 significa cómo 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. Tanto niños como adultos aprenden mejor de sus ídolos.<sup>2</sup> Desafortunadamente, a veces hay falta de diversidad en los medios de comunicación. Si queremos fomentar la imagen corporal positiva en los niños, es importante que personas de diferentes colores, formas, pesos, tamaños y culturas sean visibles en los medios de comunicación.

#### Resumen de la actividad

En esta actividad, las familias leerán en voz alta una serie de citas de diferentes autores y personajes históricos. Las familias hablarán de quién era cada persona y cómo sus antecedentes conformaron sus puntos de vista y les ayudaron a celebrar la diversidad y mostrar empatía.

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

<sup>2</sup> Social Learning Theory, Bandura

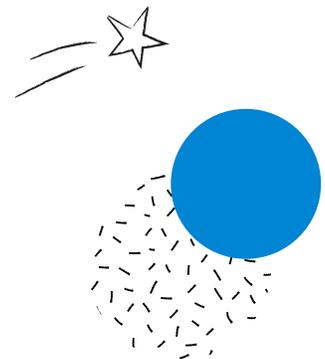
## Aprender y crecer juntos

### Conversar

En familia, conversen sobre la diversidad en su hogar: ¿en qué se parecen? ¿En qué son diferentes? Conversen sobre con qué frecuencia interactúan, como familia, con personas que son diferentes a ustedes. ¿En la escuela? ¿En la comunidad?

### Poner en práctica

- Túrnense para leer cada una de las citas de la impresión **Celebrar nuestras diferencias** en voz alta, incluyendo el nombre de la persona que lo dijo.
- Después de cada cita, pídale a un miembro de la familia que explique lo que él o ella cree que significa la cita, especialmente con respecto al hecho de celebrar la diversidad.
- Pídale a cada miembro de la familia que elija una cita favorita de la impresión y que explique a la familia por qué es su favorita.
- Si tienen acceso a Internet, cada miembro de la familia puede investigar los antecedentes culturales del autor o autora. ¿Las experiencias del autor o autora ayudan a entender mejor la cita?
- Conjuntamente, hagan una lluvia de ideas sobre las maneras cómo la familia puede ser más proactiva en celebrar la diversidad o mostrar empatía, o en las habilidades para comprender y compartir los sentimientos de otra persona que sea diferente.



## CELEBRAR NUESTRAS DIFERENCIAS

*“Nuestra tarea debe ser liberarnos a nosotros mismos, ampliando nuestro círculo de compasión, para abrazar en él a todas las criaturas vivientes y la totalidad de la naturaleza y su belleza”.*

—Albert Einstein

*“Nada en la vida se debe temer, solamente comprender. Ahora es el momento de comprender más, para temer menos”.*

—Marie Curie

*“Si tienes la suerte de estar expuesto a un ambiente de amor y comprensión donde las semillas de la compasión y la bondad se pueden cultivar todos los días, entonces te convertirás en una persona más amorosa”.*

—Thich Nhat Hanh

*“Las grandes mentes discuten de ideas; las mentes promedio discuten sobre eventos; las mentes pequeñas discuten con la gente”.*

—Eleanor Roosevelt

## CELEBRAR NUESTRAS DIFERENCIAS

*"No me interesa recoger las migajas de compasión que arroja de la mesa alguien que se considera mi amo. Quiero el menú de derechos completo".*

—Archbishop Desmond Tutu

*"Yo no hablo por mí, sino por aquellos cuya voz no puede ser oída... aquellos que han luchado por sus derechos... su derecho a vivir en paz, su derecho a ser tratados con dignidad, su derecho a la igualdad de oportunidades, su derecho a la educación".*

—Malala Yousafzai

*"Cuando la gente no nos respeta, nos sentimos muy ofendidos; sin embargo, en su propio corazón, ningún hombre se respeta mucho a sí mismo".*

—Mark Twain

*"La grandeza humana no reside en la riqueza o el poder, sino en el carácter y la bondad. Las personas son solo personas, y todas las personas tienen defectos y carencias, pero todos nosotros nacemos con una bondad fundamental".*

—Anne Frank

## CELEBRAR NUESTRAS DIFERENCIAS

*"La preservación de la cultura propia no requiere el desprecio o la falta de respeto hacia otras culturas".*

—Cesar Chavez

*"El amor no reconoce barreras. Salta obstáculos, brinca vallas, penetra paredes para llegar a su destino lleno de esperanza".*

—Maya Angelou

*"Cuando te contentes con ser simplemente tú mismo y no te compares ni compitas, todos te respetarán".*

—Lao Tzu

*"No me preocupa si te gusto bien o no te gusto... Todo lo que te pido es que me respetes como ser humano".*

—Jackie Robinson

