

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

¿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. Tanto niños como adultos aprenden mejor de sus ídolos.² Lamentablemente, 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 frases 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.

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

² Social Learning Theory, Bandura

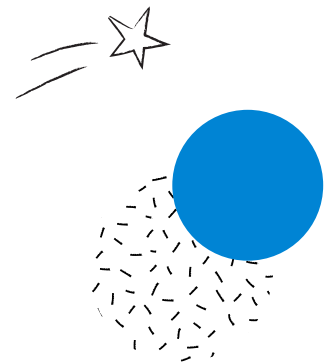
Aprender y crecer juntos

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 en voz alta cada una de las frases de la impresión **Celebrar nuestras diferencias**, incluyendo el nombre de la persona que lo dijo.
- Después de cada frase, pídele a un miembro de la familia que explique lo que cree que significa la frase, especialmente con respecto al hecho de celebrar la diversidad.
- Pídele a cada miembro de la familia que elija una frase 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 formas en que 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 mentes grandes hablan de ideas; las mentes promedio hablan de eventos; las mentes pequeñas hablan de los demás”.

—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 implica el desprecio o la falta de respeto hacia otras culturas".

—Cesar Chavez

"El amor no reconoce barreras. Salta obstáculos, elude 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 caigo bien o no... Solo te pido que me respetes como ser humano".

—Jackie Robinson

