



GRADOS
4-5

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

MI CUERPO PUEDE...

Duración

30 minutos

Materiales

- Papel o cartulina
- Marcadores
- Tijeras
- Cinta adhesiva o pegamento
- Revistas, catálogos, publicidad por correo, etc.
- Opcional: dispositivo con acceso a Internet, impresora
- Opcional: E-book de Steven Universe “[Tu Mente y Tu Cuerpo Son Mágicos](http://www.stevenuniverse.selfesteem.com/storybook.html)”
www.stevenuniverse.selfesteem.com/storybook.html
- Opcional: Impresión para la familia y hoja de respuestas **Tu Mente y Tu Cuerpo Son**

¿Sabía 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 cuerpos¹. Existen muchos factores que pueden afectar la imagen corporal, entre ellos la familia, los amigos y los medios de comunicación. La imagen corporal negativa es el conjunto de sentimientos y conductas negativas relacionadas con la apariencia y la funcionalidad del cuerpo. La imagen corporal positiva es el amor y el respeto por el cuerpo que permite a las personas apreciar las funciones que el cuerpo realiza para ellas.²

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 conversarán sobre todas las cosas que sus cuerpos les permiten hacer. Los miembros de la familia recolectarán imágenes, palabras o fotografías para describir las cosas que sus cuerpos les permiten hacer y que aprecian, y crearán collages.

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

² Wood-Barcalow, et al., 2010; Tylka & Wood-Barclow, 2015

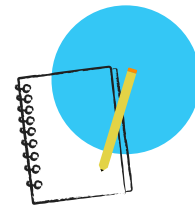
Aprender y crecer juntos

Conversar

En familia, conversen sobre el concepto de funcionalidades del cuerpo, o lo que sus cuerpos son capaces de hacer, en lugar de hablar de su aspecto. Como familia, ¿qué cosas les gusta hacer juntos para mantenerse activos? ¿Qué les gusta hacer juntos para divertirse? Hablen de las habilidades únicas que cada uno tiene.

Poner en práctica

- Cada miembro de la familia debe escribir “Mi cuerpo puede...” en la parte superior de una hoja de papel o cartulina. Hagan una lluvia de ideas de las cosas que sus cuerpos pueden hacer. Los ejemplos pueden variar desde funciones corporales básicas como respirar o digerir alimentos para obtener energía, hasta habilidades motoras generales como caminar, o habilidades especializadas como reconocer diferentes notas musicales o hacer el pino o la vertical.
- Hagan una búsqueda entre los materiales disponibles para encontrar imágenes, palabras, etc., que representen todas las cosas que sus cuerpos pueden hacer. Los miembros de la familia también pueden dibujar o buscar e imprimir imágenes desde la computadora.
- Cada miembro de la familia debe pegar con pegamento o cinta sus grupos de palabras e imágenes creando un collage en su hoja de papel. Cada miembro de la familia puede mostrar sus collages al resto y explicar todas las cosas increíbles que su cuerpo puede hacer.
- Considere colocar los collages en un lugar visible del hogar.



Ir más lejos (opcional)

- Busque en su navegador de Internet el libro electrónico de Steven Universe “**Tu Mente y Tu Cuerpo Son Mágicos**” (www.stevenuniverseselfesteem.com/storybook.html).
- Proporcione a cada miembro de la familia la oportunidad de trabajar en el libro electrónico, ingresando su nombre y personalizando la historia según sus preferencias. Cada miembro de la familia debe leer la historia que él/ella creó con sus personalizaciones.
- Después de que cada miembro haya tenido la oportunidad de crear y leer su historia electrónica personalizada, use la hoja de debate opcional para reforzar lo que la familia ha aprendido.

Tu mente y tu cuerpo son mágicos

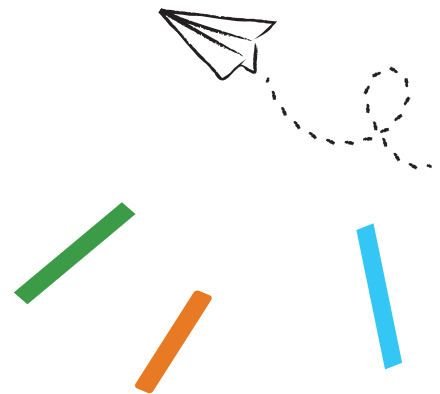
La idea principal del libro electrónico "Tu Mente y Tu Cuerpo Son Mágicos" es que cada persona es ¡_____!

Todos los temas sobre los que se habla en "Tu Mente y Tu Cuerpo Son Mágicos" están relacionados con:

1. Hablar del cuerpo
2. Funcionalidades del cuerpo
3. Confianza corporal
4. Olor corporal

¿Cuáles son algunas de las habilidades y funciones únicas que tienen los cuerpos humanos que no tienen nada que ver con su aspecto?

Dale a cada miembro de la familia la oportunidad de escribir lo que más le guste sobre su cuerpo que no tenga nada que ver con el aspecto físico:



Tu mente y tu cuerpo son mágicos: Hoja de respuestas

La idea principal del libro electrónico "Tu Mente y Tu Cuerpo Son Mágicos" es que cada persona es ¡_____ **única** _____!

Todos los temas sobre los que se habla en "Tu Mente y Tu Cuerpo Son Mágicos" están relacionados con:

1. Hablar del cuerpo
2. Funcionalidades del cuerpo
3. Confianza corporal
4. Olor corporal

¿Cuáles son algunas de las habilidades y funciones únicas que tienen los cuerpos humanos que no tienen nada que ver con su aspecto?

- **Funciones automáticas como la respiración, los reflejos y los latidos del corazón**
- **Curación de enfermedades y lesiones**
- **Dormir y crecer**
- **Digerir los alimentos para obtener energía y nutrientes**
- **Combinar el ADN para formar un bebé**
- **Hacer crecer un ser humano dentro de otro ser humano**
- **Capacidad de amar y sentir emoción**

Dale a cada miembro de la familia la oportunidad de escribir lo que más le guste sobre su cuerpo que no tenga nada que ver con el aspecto físico:

- **Las respuestas variarán: Soy amable. Soy gracioso/a. Soy inteligente. Soy trabajador/a. Soy bueno/a en ortografía.**
- **Soy bueno/a para andar en bicicleta.**

