



GRADOS
4-5

Duración

60 minutos

Materiales

- Impresión para la familia
Juego de búsqueda.
- Lapicera o lápiz
Acceso a Internet,
redes sociales,
plataformas de
streaming, revistas, etc.
- Papel

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

INFLUENCERS

¿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. Sin embargo, muchas de las imágenes que vemos en las redes sociales no son reales. Celebrities y marcas que venden productos juegan con nuestras inseguridades mediante el uso de un lenguaje que nos hace pensar que necesitamos lo que venden para alcanzar la belleza.² Entendiendo que las marcas y las plataformas de redes sociales crean imágenes falsas de una vida perfecta, recuperamos el poder para reconocer que ya somos bellos y bellas, con o sin lo que nos quieran vender.

Resumen de la actividad

En esta actividad, las familias conversarán sobre las personas que influyen en su imagen corporal y a continuación, trabajarán conjuntamente en una búsqueda para identificar los influencers externos que aparecen en los medios. Las familias construirán un plan de acción para evitar a los influencers negativos y mantener actitudes saludables.

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

² DSEP Content Development Framework

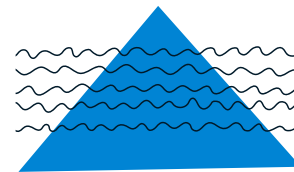
Aprender y crecer juntos

Conversar

Con tu familia, habla sobre las influencias internas (personales) y externas (sociales) que pueden afectar la imagen corporal. Cada miembro de la familia puede poner ejemplos de familiares, amistades, maestros, celebridades, etc. que han tenido un efecto sobre cómo se sienten acerca de sí mismos (influencias externas). También pueden hablar sobre cómo cada miembro de la familia se ve a sí mismo (interno). Otro debate puede ser sobre qué medio creen que tiene más influencia en la imagen corporal, por ejemplo, las redes sociales, los videojuegos, las revistas, etc.

Poner en práctica

- Como familia, revisen en la impresión **Juego de búsqueda** los elementos que tendrán que buscar. Durante aproximadamente 30 minutos, busquen en Internet, redes sociales, plataformas de streaming, revistas, etc. para encontrar ejemplos de los elementos enumerados. Cuando encuentren uno, deben tacharlo.
- Invita a los miembros de tu familia a debatir sobre cuáles de los elementos que han encontrado durante la búsqueda son problemáticos. ¿Cuáles podrían considerarse influencers positivos? ¿Qué efecto podría tener cada uno en la imagen corporal?
- Juntos, hagan una lluvia de ideas sobre un plan para buscar influencers en los medios que sean positivos y evitar los negativos. Anota los pasos que pueden tomar para mantener actitudes positivas.
- Considera dejar tu plan de acción en un lugar visible para recordarlo y motivar a la familia a evitar las influencias negativas y así, mantenerse positivos.



Juego de búsqueda

Un comercial de un producto de cuidado de la piel donde la piel del/de la modelo se ve perfecta	Un comercial de un producto para el cabello donde el cabello del/de la modelo es muy rizado	Un comercial donde una celebridad está promoviendo una dieta, un alimento o una bebida	Un comercial de una vitamina o un suplemento con una persona que es muy musculosa	Un comercial con actores/actrices mayores	Un comercial de ropa con un/a atleta profesional
Un comercial donde un/a modelo tiene pecas visibles	Un comercial o una publicación en las redes sociales donde aparece una persona con una discapacidad	Una publicación en las redes sociales que incluye una cita inspiradora	Un comercial de una película infantil con personajes con ojos realmente grandes	Una muñeca que no es rubia ni tiene la piel blanca	Un programa de televisión que cuenta con actores/actrices que son de diferentes razas y etnias
Un comercial donde una persona lleva lentes	Comerciales en los que los dientes del/de la modelo se ven irrealmente rectos o blancos	Un comercial diseñado para que parezca una publicación de redes sociales de una de tus amistades	Una publicación en redes sociales de una celebridad con la etiqueta #ad o #comercial	Una foto en una revista que muestra celulitis o estrías	Un comercial de maquillaje con un/a modelo con un tono de piel oscuro
Una imagen en las redes sociales que obviamente ha sido editada	Una selfie que alguien se tomó mientras estaba en el gimnasio	Una publicación de redes sociales con la etiqueta #fitspo	Una imagen de una mujer de talla grande en traje de baño	Un comercial con una mujer que lleva un hijab/velo	Un comercial de un producto para hombres donde un chico se levanta su camisa para mostrar sus abdominales
Una publicación en las redes sociales donde alguien se burla de sus hábitos alimenticios	Una imagen en la prensa sensacionalista de una celebridad comiendo un smoothie o una ensalada	Una imagen del "antes y después" que muestra que alguien ha perdido mucho peso	Un presentador de noticias con una talla y forma de cuerpo diferente o más grande	Una publicación en las redes sociales que muestra a alguien en la playa o en un concierto	Un comercial de un producto garantizando que te ayudará a perder peso
Comerciales de prendas moldeadoras	Un comercial de ropa que incluye la palabra "adelgazante"	Recetas y alimentos dietéticos	Un comercial con una familia birracial	Una foto de una celebridad que no lleva nada de maquillaje	Una foto de una celebridad que está embarazada o que acaba de dar a luz