



Libre de Ser Yo



Paquete de actividades
para edades menores (7-10 años)

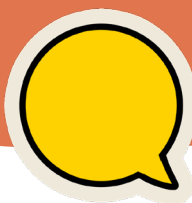
Un programa educativo que promueve un mundo libre
de la ansiedad asociada a la apariencia física.



Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts

Contenido

Bienvenida	4
Cómo funciona Libre de Ser Yo	6
Información Importante	9
Juegos y canciones para la confianza en la apariciencia física	10
Actividades	
• Evaluation guidance	12
• Encuesta Previa.....	14
• Sesión 1.....	16
Recursos.....	23
• Sesión 2.....	24
Recursos.....	31
• Sesión 3.....	34
• Sesión 4.....	40
Recursos.....	46
• Sesión 5.....	48
Recursos.....	53
¡Celebrar, evaluar y compartir!.....	58
• Encuesta Posterior	60
Reconocimientos.....	63



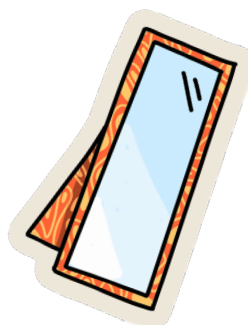
Bienvenida



Libre de Ser Yo (LSY/FSM por sus siglas en inglés) es un programa educativo que promueve un mundo libre de la ansiedad asociada a la apariencia. LSY comenzó en 2013, desarrollado en colaboración con la Asociación Mundial de las Guías Scouts (AMGS), el Proyecto para la Autoestima de Dove (DSEP por sus siglas en inglés) y el Centro de Investigación de la Apariencia (CAR por sus siglas en inglés). Desde entonces, la increíble cifra de seis millones de Guías Scouts en 80 países han mejorado su confianza en la apariencia física y han ayudado a otras personas a hacer lo mismo.

Esta versión actualizada, más representativa e interactiva de Libre de Ser Yo, ayudará a otros cuatro millones de Guías y Guías Scouts a liderar un movimiento a favor de un mundo libre de inseguridades en la apariencia física.

¡Esperamos ver lo que hará tu grupo!



Izabel, una Guía de Brasil, describe su experiencia Libre de Ser Yo:

“Tuve problemas muy serios de baja autoestima cuando era adolescente. Estaba en nuestra Asamblea Nacional de Guías cuando se lanzó el programa Libre de Ser Yo en Brasil. Durante el video de introducción, pude ver que no estaba sola con mis problemas de confianza en la apariencia física y que todas las mujeres y chicas que admiraba lloraban a mi lado. Pero, ¿por qué? ¿Por qué no podían verse a sí mismas más allá de su apariencia? ¿Por qué no podía verme a mí misma más allá de mi apariencia? El programa Libre de Ser Yo me ayudó a mejorar esto. Estaba realmente emocionada porque sé de corazón lo que se siente dejar de hacer cosas porque tienes problemas de autoestima, desde no sentirme segura para nadar o incluso mantener relaciones tóxicas porque no sabes que vales más. Necesitamos difundir esta positividad en la apariencia física en todo el mundo, necesitamos empoderar a nuestras niñas y mujeres jóvenes para que quieransus cuerpos. Las niñas necesitan sentirse seguras para expresar su opinión, ser ellas mismas y apoyarse mutuamente.”

Stacie June Shelton, Directora de Educación y Defensa Global, El Proyecto para la Autoestima de Dove

El Proyecto para la Autoestima de Dove comenzó en 2004 y desde entonces ha llegado a más de 79 millones de jóvenes en 150 países. Comenzamos este viaje con las Guías Scouts de EE.UU. y posteriormente floreció en el Guidismo/Escultismo como uno de nuestros socios clave. Estamos felices de tener guías y guías scouts en todo el mundo construyendo la confianza en su apariencia física dentro de nuestra coparticipación continua con la AMGS. Juntos, con sus grupos guías scouts, líderes, padres y colaboradores podemos asegurarnos que los jóvenes tengan acceso a importantes herramientas basadas en evidencia y a educación sobre autoestima y confianza en la apariencia física.

Nuestras herramientas cubren los temas clave que han demostrado tener un impacto en la confianza en la apariencia física de una persona. Estas incluyen juegos, historias, caricaturas y actividades como las de Libre de Ser Yo. Sabemos que la baja confianza en la apariencia física no solo es un problema de salud pública, sino también de justicia social e igualdad de género. Queremos ayudar a las jóvenes a sentirse bien con su aspecto físico para que alcancen su máximo potencial. Esto incluye empoderar a las niñas en todas las partes de su vida. Desarrollar la confianza en la apariencia física de una niña la ayuda a desarrollar habilidades de liderazgo, mejora su rendimiento académico y su salud física y mental, así como también la empodera para usar su voz haciendo frente a las presiones de la sociedad en torno a la apariencia, los prejuicios y la discriminación asociados con la apariencia que a menudo enfrentan las personas. Esperamos que te unas a nosotras para lograr desarrollar la confianza en la apariencia física de muchos más jóvenes en todo el mundo.

Heidi Jokinen, Presidenta del Consejo Mundial de la AMGS

La Asociación Mundial de las Guías Scouts lleva más de ocho años trabajando para lograr un cambio real, positivo y duradero en la forma en que las jóvenes se ven a sí mismas. El programa Libre de Ser Yo tiene como objetivo empoderar a las jóvenes para que alcancen su máximo potencial en la vida a través de actividades que refuercen su autoestima y su confianza en la apariencia física, para que su aspecto nunca los detenga. Estas aprenden a enfrentar las presiones sociales, a valorar sus cuerpos, a desafiar los estereotipos de género promovidos en los medios de comunicación y a defender una imagen corporal saludable ante sus amigos y su comunidad.

Al mejorar la confianza en la apariencia física de una generación, la AMGS puede tener un impacto significativo en las vidas de las niñas y empoderarlas para que siempre sean imparables.



Cómo funciona Libre de Ser Yo

Encontrarás orientación para la facilitadora en los planes de la sesión para señalar lo que es importante hacer y qué buscar/escuchar en tu grupo.



El paquete de actividades Libre de Ser Yo es adecuado para grupos exclusivos de chicas o grupos mixtos de 20-30 niños y niñas de 7-10 años. Se puede adaptar fácilmente para grupos de diferentes tamaños.

Tu grupo debe completar las cinco sesiones LSY para ganar la insignia LSY y mejorar su confianza en la apariencia física. Solo completando estas cinco sesiones, en el orden que se indica a continuación, se garantiza el impacto del programa.

Cada sesión dura aproximadamente una hora y transmite un importante **Mensaje Clave** para que los jóvenes conozcan y desafíen los estándares de belleza de la sociedad. La Sesión 1 dura un poco más porque incluye una introducción y una evaluación opcional.

LSY debe durar entre cinco y seis horas, más el tiempo necesario para que tu grupo lleve a cabo acciones en su comunidad.

Las descripciones de las sesiones que se muestran a continuación son para utilizarlas de manera presencial. Los grupos que impartan Libre de Ser Yo en línea, deben descargar los planes de las sesiones y los recursos adaptados aquí: <https://free-being-me.com/downloads/>

Sesión	Mensaje Clave	Actividades
1	Algunas personas se sienten mal por su aspecto debido a los injustos estándares de belleza que les rodean. Nadie debería dejar de hacer las cosas que le gustan, no expresar su opinión, o dejar de pasar tiempo con su familia y amigos por tratar de verse 'perfecto'. ¡Seamos Aliadas de la Confianza en la Apariencia Física y digamos a todos que no hay una sola manera de ser hermoso!	• Bienvenida a LSY • Actividad 1: Conozcan a Hana – Entender que no hay una sola manera de verse 'perfecto'. • Actividad 2: El Día de Hana en la Escuela – Desafiar los estándares de belleza hablando de los problemas que causan. • Reflexión – ¡Seamos Aliadas de la Confianza en la Apariencia Física y ayudemos a Hana a sentirse mejor con su cuerpo! • Desafío de Casa: Mi Cuerpo Asombroso – Completar oraciones sobre lo que pueden hacer sus cuerpos.

Sesión

Mensaje Clave

Actividades

2



Los medios de comunicación (por ejemplo, los anuncios) a menudo nos muestran fotos falsas y nos dicen mentiras para hacernos creer que debemos vernos como los estándares de belleza todo el tiempo. ¡Debemos desafiar a estos medios perjudiciales para ayudar a las personas a sentirse más seguras con su apariencia física!

- **Calentamiento**
Compartir algunas de las razones por las que amamos nuestros cuerpos del Desafío de Casa.
- **Actividad 1: El Viaje de Hana**
Entender cómo los medios de comunicación nos engañan para que tratemos de estar a la altura de los estándares de belleza.
- **Actividad 2: Desafiar los Trucos de los Medios de Comunicación**
Hablar a Hana sobre la realidad de cómo se editan las imágenes.
- **Reflexión** – Elogiarse unos a otros (¡no por su apariencia!).
- **Desafío de Casa: Eres una Estrella**
Escribir mensajes a alguien importante para ellas.

3



Cuando nos comparamos con otras personas, con frecuencia nos centramos en las cosas que no nos gustan y que nos hacen sentir mal. A menudo, las personas desean verse como alguien más – esto se llama la **trampa de la comparación**. En lugar de eso, ¡debemos celebrar lo que hace que cada uno de nosotros seamos únicos!

- **Calentamiento** – Celebrar lo bueno de nuestra familia y amigas compartiendo el Desafío de Casa.
- **Actividad 1: Atrapados en la Fiesta** – Entender la razón por la que la trampa de la comparación nos hace sentir mal.
- **Actividad 2: El Gran Escape**
Practicar cómo escapar de la trampa de la comparación celebrando nuestras **diferencias**.
- **Reflexión: Amigas de Espejo**
Escribir una frase que podrían decir para sentirse bien con ellas mismas.
- **Desafío de Casa: Mi Espejo**
Decirse a sí mismos la frase 'Amigas de Espejo'





Información Importante

¡Hola!
Está atenta a
mis consejos de
confianza corporal
en los planes de
sesión.



Sesión	Mensaje Clave	Actividades
4	Es injusto que algunas personas sean objeto de bromas o sean excluidas por su apariencia. ¡Defendamos a todas para que se sientan felices con sus cuerpos!	• Calentamiento – Decir cosas buenas sobre nosotras mismas compartiendo el Desafío de Casa. • Actividad 1: Presión de los Compañeros – Ser conscientes de las diferentes formas en que se hace sentir mal a las personas por su aspecto. • Actividad 2: Defender a las Demás – Practicar defender a las personas que son objeto de burlas por su aspecto. • Reflexión – Escribir o dibujar lo que hace una Aliada de la Confianza en la Apariencia Física. • Desafío de Casa: Mi Promesa Hacer una promesa para ayudar a otras personas a sentirse bien con su cuerpo.
5	Construyamos un mundo sin estándares de belleza donde todas se sientan Libre de Ser Yo . Ayudar a otras personas a sentirse bien ¡también puede ayudarnos a sentirnos más seguras!	• Calentamiento – Compartir cómo fueron las promesas del Desafío de Casa. • Actividad 1: Ver el Cambio Imaginar si todas las niñas y los niños que conocen entendieran lo perjudiciales que son los estándares de belleza y sintieran confianza en su apariencia física todos los días. • Actividad 2: Planificar el Cambio Inspirarse en los proyectos de otras personas y luego completar el Plan de Proyecto de Acción para llevarlo a cabo en su comunidad. • Desafío de Casa – ¡Fijar un plazo de una o dos semanas para reunirse para una celebración y ceremonia de entrega de insignias!



Libre de Ser Yo ha sido escrito en estrecha colaboración con académicos especializados en la investigación de la apariencia física. Todas las actividades y recursos **se han redactado cuidadosamente basándose en evidencia sobre cómo mejorar con éxito la confianza en la apariencia física de los jóvenes.**

Por lo tanto, es importante confiar y seguir los planes de las sesiones para maximizar su impacto. Para obtener más información, consulta la página 13 de la **Guía de la Facilitadora** y busca nuestra **Experta en Confianza en la Apariencia Física** que aparece en los planes de las sesiones con consejos y sugerencias.

Al impartir Libre de Ser Yo:

Las Facilitadoras deben:

- ❑ Redactar un **Acuerdo de espacio seguro con el grupo** al principio y exhibirlo durante cada sesión. Esto permitirá que las jóvenes compartan sus pensamientos y desafíen sus opiniones de manera segura y sin ser juzgadas.
- ❑ **Confiar en los materiales** Todo lo que incluyen los paquetes – desde las preguntas y las actividades, hasta los tiempos y el orden – se basa en evidencia para mejorar la confianza en la apariencia física de las jóvenes. Por lo tanto, es importante impartirlos tal y como están escritos – no elijas ni cambies actividades y utiliza las instrucciones proporcionadas.
- ❑ Mantener al grupo centrado en el **Mensaje clave** de la sesión. Hablar sobre el tema de la confianza en la apariencia física puede provocar fuertes reacciones y conversaciones profundas, pero trata de volver a enfocar al grupo.
- ❑ Permitir períodos de **silencio** durante las discusiones – a menudo puede ser un tiempo vital de reflexión. Si la espera no produce una respuesta, intenta reformular la pregunta o dividir a los participantes en parejas para reiniciar la conversación.

Asegurarse de que los jóvenes:

- ❑ Comiencen cada sesión haciendo la **promesa Libre de Ser Yo**. Este acuerdo verbal aumenta las probabilidades de participación y motivación de los jóvenes.
- ❑ Tengan todas las oportunidades para **desafiar y rechazar los estándares de belleza de la sociedad** – verbalmente, por escrito y pasando a la acción. Los estudios de investigación sugieren que cuanto más digamos por qué son perjudiciales los estándares de belleza, más probabilidades hay de creerlo. Es importante evitar que las jóvenes hablen positivamente sobre los estándares de belleza.
- ❑ **Eviten** observar, mencionar o describir ejemplos de estándares de belleza, incluso durante los juegos de roles. Para evitar que las jóvenes se expongan más a los estándares de belleza perjudiciales o crean en ellos, solo las facilitadoras deben leer esos ejemplos.
- ❑ Hagan hincapié en la importancia de aplicar su aprendizaje fuera del lugar de reunión, completando el **Desafío de casa** de cada sesión. Al reforzar lo que hemos aprendido en diferentes entornos, es más probable que utilicemos los conocimientos más allá de las reuniones de Guidismo/unidad.



Juegos y canciones de confianza en la apariencia física

Juego de los nombres tontos

De pie en un círculo, pide una voluntaria. Todos dicen a la voluntaria:
"Hola Sallie, Sallie, Sallie (su nombre), ¿cómo te gustaría moverte hoy?"
[Sallie] responde contoneándose/haciendo una cara/pose que todo el grupo imitará. Repetir hasta que todos hayan tenido un turno.

Me gusta mi ... porque puede ...

De pie en un círculo, cada miembro del grupo completa la frase, "Me gusta mi... porque puede...". Ellos comparten la parte de su cuerpo que les gusta, realizan una acción para mostrar por qué les gusta y piden a los demás que copien su acción. Por ejemplo, "Me gustan mis brazos porque pueden abrazar a las personas" [se abrazan a sí mismos].

Baile del cuerpo

Reproduce música y pide a todos que bailen. Haz una pausa en la música y nombra una parte del cuerpo, por ejemplo, la barriga. Todos mueven esa parte del cuerpo. Pide a algunos participantes que nombren lo que hace esa parte del cuerpo por nosotras, por ejemplo, digiere nuestra comida. Repitan varias veces.

Poses de confianza en la apariencia física

Jueguen 'corre que te alcanzo': tres personas perseguirán y corren para atrapar a las demás. Cuando las atrapan, ¡mantienen una pose de confianza en la apariencia física hasta que otra persona las libera!

Orquesta de la confianza en la apariencia física

Pide al grupo que diga en voz alta: "Mi cuerpo es un instrumento no un adorno". A continuación, el grupo se moverá alrededor del salón. Cuando digas en voz alta un número y un instrumento musical, formarán grupos de ese número y actuarán el instrumento, por ejemplo, guitarra, batería, arpa, violín, trompeta.

Canciones:

My Way de Ava Max
Girl on Fire de Alicia Keys
Don't Touch My Hair de Solange Knowles
Everyday People de Sly y the Family Stone
Bio de Denise
Confident de Demi Lovato
Who You Are de MNEK y Craig David
Try de Colbie Caillat
Woman de Nao and Lianne La Havas
Video de India Arie
Brown Skin Girl de Beyoncé, Blue Ivy y SAINt JHN

Guía de evaluación para facilitadoras



Utiliza la **Encuesta de la insignia LSY** (ver páginas 14-15) para entender mejor el impacto de Libre de Ser Yo en tu grupo.

Al completar la encuesta dos veces (antes y después) puedes evaluar el cambio de tu grupo en cuanto a autoestima y confianza en la apariencia física.

Instrucciones:



La encuesta de la Insignia Libre de Ser Yo es totalmente **opcional**. Es importante preguntar a tu grupo **si está de acuerdo** en participar. Debes:

1. Explicar a tu grupo el **propósito** de la encuesta y **cómo** utilizarás o compartirás sus resultados.
2. Asegurarte de que todos los miembros de tu grupo completen la encuesta **dos veces**: una antes de empezar LSY y otra después de finalizar todas las sesiones LSY, por ejemplo, en la celebración. La encuesta de la insignia es la misma en ambas ocasiones, con algunas preguntas de retroalimentación adicionales en la encuesta posterior.
3. Elegir la forma de llenar la encuesta:
 - a) **En línea** (si tu grupo tiene acceso a teléfonos inteligentes): Escanea el **código QR** correspondiente con tu navegador o app y sigue los pasos. *Las líderes anotan las dos puntuaciones totales de cada participante, su fecha de nacimiento y sus iniciales y las guardan bien.*
 - i. Comienza la encuesta (antes de cualquier actividad LSY)
 - ii. Finaliza la encuesta (después de finalizar todas las actividades LSY)
 - b) **Papel**: Haz copias con anticipación: una por participante para el comienzo de LSY y una por participante para el final (ver páginas 14 y 80).

Puedes utilizar los resultados de estas encuestas de muchas maneras. Es posible que simplemente quieras entender qué tan efectivas fueron las actividades de Libre de Ser Yo y decidas compartir el resultado con tu OM. ¡Tal vez desees utilizar los resultados para promover los beneficios de la confianza en la apariencia física con otros grupos!



Encuesta Previa



Encuesta Posterior



Análisis de la encuesta:



Cuando tu grupo haya completado la encuesta dos veces, coteja las encuestas del comienzo y el final de cada participante haciendo coincidir sus iniciales y fecha de nacimiento. Para analizar la encuesta, califica las respuestas de las preguntas 1-6 de la siguiente manera:

Totalmente en desacuerdo=1, En desacuerdo=2, Ni de acuerdo ni en desacuerdo=3, De acuerdo=4, y Totalmente de acuerdo=5. *Ten en cuenta que la puntuación para la pregunta 3 se invierte, por ejemplo, Totalmente en desacuerdo=5 y Totalmente de acuerdo=1.*

Posteriormente, calcula el promedio de los puntos de las respuestas para cada uno de los siguientes grupos de preguntas:

- 1 y 2 (Miden si los jóvenes dejan que la confianza en la apariencia física les impida participar)
- 3 y 4 (Miden qué tan positivos se sienten los jóvenes acerca de su propia apariencia)
- 5 y 6 (Miden la capacidad de las jóvenes para llevar a cabo acciones sobre los estándares de belleza)

Interpretación de los resultados:



Compara los resultados de antes y después por persona y/o como grupo.

- Para las **preguntas 1 a 6**, los promedios más altos después de la encuesta, indican que los jóvenes:
 - a) 1 y 2: Consideran en mayor medida que la confianza en la apariencia física no les impide participar.
 - b) 3 y 4: Se sienten más positivos sobre su propia apariencia.
 - c) 5 y 6: Tienen una mayor capacidad para llevar a cabo acciones sobre los estándares de belleza.
- Para la **pregunta 7**, observa si las acciones de las jóvenes para mejorar la confianza en su apariencia física han cambiado antes y después de llevar a cabo LSY, particularmente si han aplicado las cosas que aprendieron del paquete de actividades.
- Para la **pregunta 8**, las puntuaciones más altas después de la encuesta, indican que han demostrado una mayor confianza en su apariencia física.

Es importante tener en cuenta que estas encuestas solo capturan un día de su vida y, por lo tanto, no son representativas.



Encuesta al comienzo de la Insignia LSY



¡Únete a grupos de todo el mundo que están compartiendo su comprensión, sentimientos y acciones sobre el tema de la confianza en la apariencia física!

Si decides completar la encuesta, esto significa que estás de acuerdo en que tu líder utilice y comparta esta información (no compartirá tu nombre) y ayude a la AMGS a entender si LSY está funcionando.

Completa la Encuesta de la Insignia LSY por tu cuenta y luego entrégala a tu líder. La participación es opcional.

Edad:

Iniciales:

Califica en general en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes declaraciones (selecciona <u>solo una</u> respuesta por declaración):	1 Totalmente en desacuerdo	2 En desacuerdo	3 Ni en acuerdo ni en desacuerdo	4 De acuerdo	5 Totalmente de acuerdo
1. Suelo expresar mi opinión en casa, en clase y en el Guidismo/ Escultismo sin preocuparme por mi aspecto.					
2. A menudo intento cosas nuevas sin preocuparme por mi aspecto.					
3. Me gustaría poder cambiar mi aspecto para ser como las personas que veo en televisión, en anuncios o en redes sociales.					
4. Me gusta lo que veo cuando me miro en el espejo.					
5. Me siento seguro haciendo frente a los comentarios negativos sobre el aspecto de las personas.					
6. Yo sé cómo ayudar a otras personas a mejorar la confianza en su apariencia física.					

7. Cuando no te sientes bien con tu apariencia, ¿qué haces para ayudarte a sentirte mejor?



8. Califica la declaración en una escala de 0-10:

En general, me siento feliz con mi aspecto

0

10



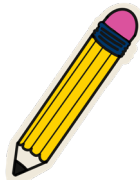
Nada feliz



Moderadamente feliz



Muy feliz



Sesión 1

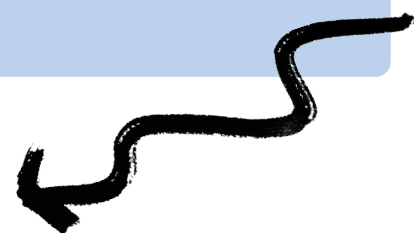
⌚ Tiempo: 1 hora 15 min



Mensaje Clave

Algunas personas se sienten mal por su aspecto debido a los injustos estándares de belleza que les rodean. Nadie debería dejar de hacer las cosas que le gustan, ni dejar de expresar su opinión, o dejar de pasar tiempo con su familia y amigos porque está tratando de tener un aspecto 'perfecto'.

¡Seamos Aliadas de la Confianza en la Apariencia Física y digamos a todo el mundo que no hay una sola manera de ser hermoso!



Esta sesión es clave para Libre de Ser Yo porque establece el escenario para las siguientes sesiones. Es muy importante que el grupo se dé cuenta de lo ridículos e imposibles que son los estándares de belleza, y digan cómo nos perjudican.



Preparación

- Haz una copia del **Diario** para cada participante.
- **Bienvenida opcional:** Prepárate para realizar la actividad de evaluación previa (ver la página 14)
- **Actividad 1:** Haz dos copias de los esquemas del cuerpo en el rotafolio y muéstralos.

Recursos Proporcionados:

- Diarios
- Historia: Conoce a Hana
- Contornos del cuerpo

Recursos necesarios:

- Rotafolio
- Cuadritos adhesivos
- Papel más pequeño y bolígrafos



Ejemplo de Espacio seguro

Participamos
Somos curiosos y hacemos preguntas
Incluimos a todos
Nos escuchamos unos a otros
No nos reímos de los demás
Nos animamos unos a otros
Le decimos a un adulto si estamos preocupados



Bienvenida

⌚ 25min

1. Sentados en un círculo, da la bienvenida a todos a Libre de Ser Yo (LSY).
2. **Opcional:** Realiza la actividad de la evaluación previa.
3. Explica que durante las próximas cinco sesiones se convertirán en **Aliados de la Confianza en la Apariencia Física** ¡que los ayudarán a ellos mismos y a los demás a aumentar su confianza! Pregunta: **¿Qué significa confianza en la apariencia física?** Aceptarme y sentirme feliz con mi aspecto y con lo que mi cuerpo puede hacer por mí.
4. Trabajen juntos para redactar un **Acuerdo de Espacio seguro** en el rotafolio. Se trata de un conjunto de directrices que mostrarás a lo largo de LSY para garantizar que todos los **Aliados de la Confianza en la Apariencia Física** se sientan seguros, confiados al expresar su opinión y cómodos compartiendo sus ideas.
5. Pide al grupo que se ponga de acuerdo sobre una pose o acción de los **Aliados de la Confianza en la Apariencia Física** para empezar cada sesión, por ejemplo, un superhéroe.

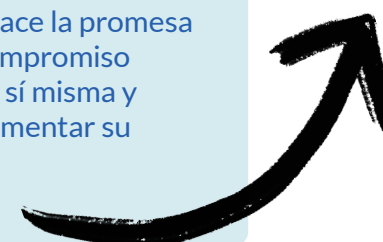
El grupo hace la **promesa LSY** haciendo sus poses cuando se los pidas: **¿Están listos para ser Aliados de la Confianza en la Apariencia Física y ayudar a todo el mundo a sentirse Libre de Ser Yo?**



Es importante que:

Tu grupo descubra cosas por sí mismo durante LSY, para evitar agregar más información sobre la confianza en la apariencia física en esta etapa.

Cada persona hace la promesa LSY como un compromiso para ayudarse a sí misma y a las demás a aumentar su confianza.



Sesión 1

1. Conoce a Hana

🕒 15min

1. **Objetivo:** Entender que no hay solo una forma de verse 'perfecto'.
2. Presenta a **Hana** y lee la primera parte de su historia (¡ella aparecerá en todas las sesiones!):

Hana es una Guía que vive con su familia en un pequeño pueblo.

Mientras se arregla para la escuela una mañana, ve un anuncio de maquillaje en la televisión que la detiene. Hana piensa: "¡Esa es la mujer más perfecta que he visto en mi vida! y suspira, tocando su marca

de nacimiento. Su hermano Ahmed entra en la habitación justo cuando aparece un anuncio de deportes que muestra a un hombre de aspecto perfecto. "Espero parecerme a él cuando crezca," dice Ahmed, mientras recoge su mochila para ir a la escuela.



3. Pregunta: **Hana ve a una mujer en un anuncio de maquillaje y piensa que es 'perfecta'. ¿Cómo creen que es el aspecto 'perfecto'?** Inicia preguntando qué tan grandes son sus ojos o qué tan largas son sus piernas.

5. Mientras el grupo responde, **escribe sus ideas alrededor** de uno de los **contornos del cuerpo**. Reúne el mayor número posible de ejemplos específicos.
6. Pregunta: **Ahmed ve a un hombre 'perfecto' en un anuncio de deporte. ¿Cómo podría ser ese hombre?** Escribe alrededor del segundo **contorno**.
7. Lee en voz alta **todos los ejemplos** de los **contornos**, y pregunta: **¿Es realmente posible que Hana o su hermano tengan el aspecto 'perfecto' cuando es tan largo y específico? ¡No!**
8. Explica que a este aspecto lo llamamos **estándares de belleza**. En realidad, nadie se ve así en la vida real y no deberíamos sentirnos presionados por ello. ¡Hay más de una forma de ser bello!
9. **Escribe las palabras 'Estándares de Belleza'** sobre los **contornos**.

Es importante que:

Si tienes un grupo mixto, dividas a los participantes en grupos de género para esta actividad. Después, establece prioridades dando tiempo para que los dos grupos escuchen las ideas y las opiniones de los demás.

La lista es:

- Muy larga
- Específica – si alguien dice, "Dientes perfectos", pregunta: ¿Cómo es 'perfecto'?
- Solo en relación a la apariencia, por ejemplo, no aceptes ejemplos sobre personalidad o vestimenta.

Haz hincapié en lo ridícula que es la lista.

Cuestiones a quien diga ...

"¡Sin embargo [¡Celebridades, influencers, modelos] si se ven 'perfectos'!"

Preguntando: ¿Alguien realmente posee todas las cosas de la lista?

Luego explica: Todas las imágenes que hemos visto están muy editadas, por lo tanto, nos estamos comparando con imágenes que no son reales.

Presta atención

Sorprende ante la larga lista de estándares de belleza, y que las personas podrían sentirse muy presionadas para parecerse a un 'ideal' imposible.

Sesión 1

2. Día de Hana en la Escuela

⌚ 20min

1. **Objetivo:** Cuestionar los estándares de belleza hablando de los problemas que causan.
2. Divide a los participantes en **grupos de cuatro**, cada uno con **papel y bolígrafo**.
3. Explica que van a **imaginar cómo se siente y actúa Hana**:
 - a) Una persona por grupo tiene el papel y el bolígrafo
 - b) La facilitadora lee en voz alta cada situación:
 - i. Hana llega tarde a la escuela después de pasar mucho tiempo tratando de parecerse a los estándares de belleza. **¿Qué podría pasar con sus calificaciones escolares?**
 - c) La persona con el bolígrafo escribe o dibuja su respuesta (¡bajas!) en la **parte superior del papel**, **dobra el papel** solo lo suficiente para ocultar su respuesta, y lo **pasa al siguiente participante**.
 - d) Repite para **tres preguntas más**:
 - i. Hana está invitada a unirse a un nuevo club en la escuela, pero se siente mal por su aspecto. **¿Se uniría y por qué?**
 - ii. Hana pasa tanto tiempo en el baño revisando su aspecto que no ve a sus amigas a la hora del almuerzo. **¿Qué se pierden Hana y sus amigas?**
 - iii. Hana va a su casa y le dice a su hermano (que también tiene una marca de nacimiento) que no le gusta la suya. **¿Cómo hace sentir esto a su hermano (y a Hana)?**

Ejemplos de respuestas:

Malas notas

No, ella está triste

Perder el tiempo juntos

No se sienten lo suficientemente bien y deberían cambiar.

4. Invita a los grupos a desplegar sus papeles. Pide voluntarios para compartir algunas de sus respuestas. ¡Destaca la gran presión que existe por los estándares de belleza!
5. Pregunta: **En qué les gustaría que pensara Hana en lugar de sentirse mal por su aspecto?** Consulta el Mensaje Clave.



Es importante que:

Animes al grupo a celebrar cuántas cosas diferentes nos hacen ser quienes somos—**¡cómo nos vemos es solo una parte!**





Reflexión

🕒 15min

1. Sentados en un círculo, presenta los Diarios LSY como un lugar para escribir o dibujar sus ideas y sentimientos al **final de cada sesión y en casa**.
2. Presenta su tarea de reflexión: ¡Ser Aliados de la Confianza en la Apariencia Física **que ayudan a Hana a sentirse mejor** sobre ella misma!
3. Pregunta: **Empezando con la cabeza de Hana, ¿cuáles son algunas de las cosas increíbles que esta parte del cuerpo puede hacer por ella?**
4. Alrededor del contorno de Hana, ¡todos escriben o dibujan las cosas que las diferentes partes del cuerpo de Hana pueden hacer por ella!
5. Para terminar, todos encuentran un espacio propio, acostados o sentados. Empezando con los **dedos de los pies**, pídeles que hagan su propio **escaneo de confianza en la apariencia física** para pensar cómo les ayuda su cuerpo todos los días.



Presta atención a:

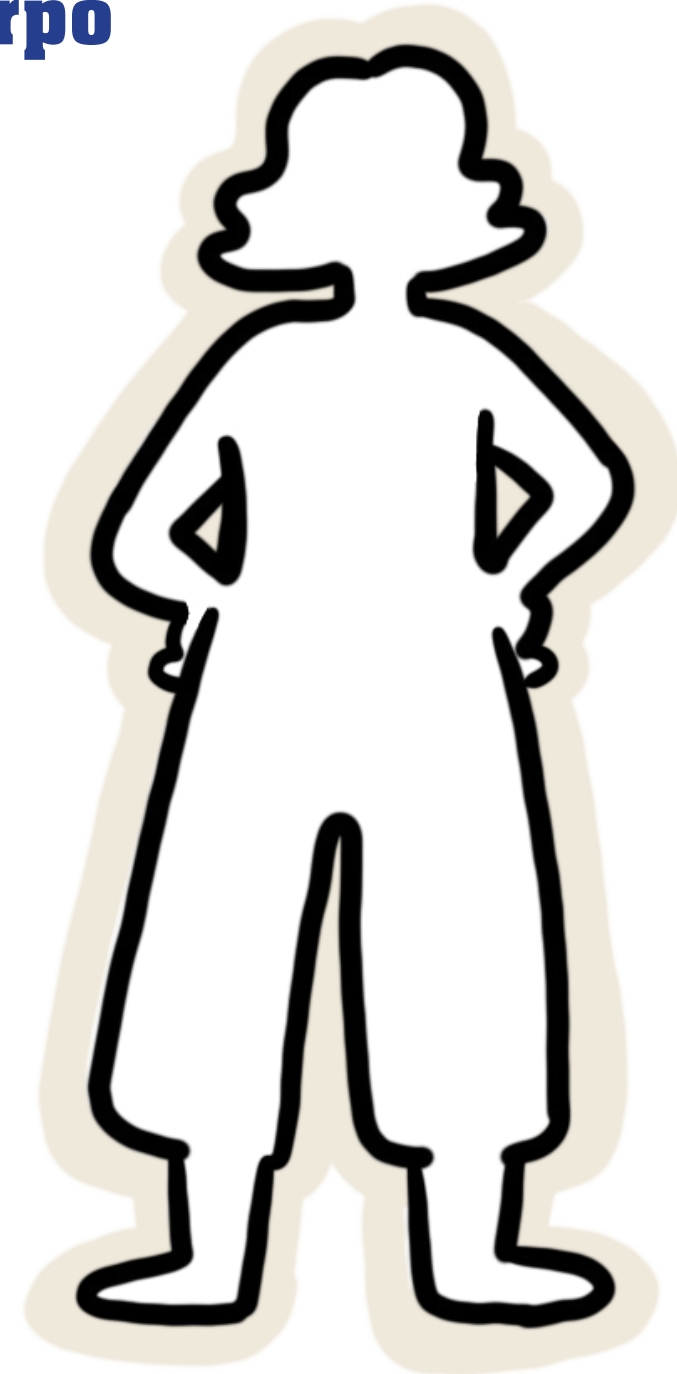
Su cabeza la ayuda a aprender; sus ojos la ayudan a ver; su nariz la ayuda a oler; sus dedos la ayudan a escribir (¡o teclear!); los dedos de sus pies la ayudan a equilibrarse; sus rodillas la ayudan ¡a saltar de alegría!

Introduce el Desafío de Casa: Mi Cuerpo Increíble

Completa las frases en tu Diario LSY para celebrar lo increíble que es tu cuerpo:

- “Me gusta mucho mi [parte del cuerpo]”
- “Mi [parte del cuerpo] me ayuda a ...”
- “Me encanta mi cuerpo porque ...”
- “Voy a [hacer esta actividad] porque me hace sentir bien.”

Contorno del cuerpo



Sesión 2

⌚ Tiempo: 1 hora

Mensaje Clave

Los medios de comunicación (por ejemplo, los anuncios) a menudo nos muestran fotos falsas y nos cuentan mentiras para hacernos creer que debemos seguir ideales de belleza. Debemos desafiar estos medios nocivos y ayudar a la gente a sentirse más segura de sí misma.



Puedes ayudar a las niñas y los niños en su viaje hacia la confianza en la apariencia física, retirando cualquier ejemplo visual de estándares de belleza, por ejemplo, las tarjetas de Locura de Medios de Comunicación, tan pronto como hayan terminado de usarlas. Los estudios de investigación han mostrado que la confianza en la apariencia física de las mujeres se ve afectada negativamente por la exposición a imágenes de modelos, celebridades y personas en la televisión, las redes sociales o las revistas.

Preparación

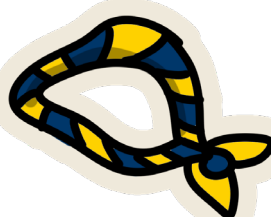
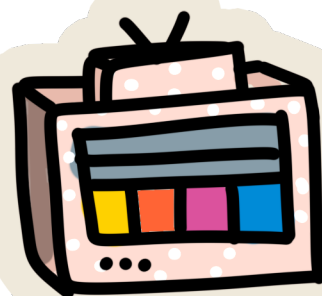
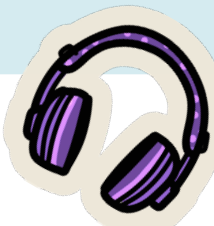
- Recuerda a todos que traigan su **Diario** con su **Desafío de Casa** terminado.
- **Actividad 1:** Haz copias de los tres **Ejemplos de Medios de Comunicación**.

Recursos proporcionados:

- Historia: Viaje de Hana
- Ejemplos de Medios de Comunicación y orientación
- *Opcional:* Video o imagen de línea de tiempo

Recursos necesarios:

- Bolígrafos
- Notas adhesivas



Calentamiento

⌚ 10min

1. Recapitula el **Mensaje Clave de la Sesión 1**. Explica que en la sesión de hoy aprenderán más sobre un lugar en particular donde vemos y escuchamos los estándares de belleza.
2. El grupo hace su **promesa LSY** haciendo su pose cuando les preguntes: **¿Están listos para ser Aliados de la Confianza en la Apariencia Física y ayudar a todo el mundo a sentirse Libre de Ser Yo?**
3. **Objetivo:** Decir en voz alta algunas de las razones por las que amamos nuestros cuerpos del **Desafío de Casa**.
4. Reproducir la música preparada. Animar a todos a bailar con sus Diarios.
5. Cuando presiones **pausa**, todos encuentran una pareja y **comparten** una de las cosas que los hacen especiales. **Repite** algunas veces con nuevas parejas.



Es importante que:

Cada persona haga su promesa LSY como un compromiso para ayudarse a sí misma y a las demás a aumentar su confianza.

Todos tienen la oportunidad de decir en voz alta lo que aman de sus cuerpos. Si somos amables con nosotros mismos, por ejemplo, diciendo cosas positivas, es más probable que nos sintamos más felices y seamos menos autocríticos.



Sesión 2

1. El Viaje de Hana

🕒 20min

1. **Objective:** Entender la forma en que nos engañan los medios de comunicación para tratar de alcanzar los estándares de belleza.
2. Sentados en un círculo, lee el **Viaje de Hana**. Cada vez que Hana ve o escucha un ejemplo de **estándar de belleza**, el grupo debe saltar o aplaudir.

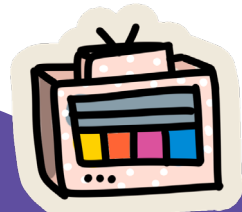


Al final del día de escuela. La mamá de Hana se encuentra con ella en la **parada del autobús**. Hana se fijó en un **anuncio gigante** de una nueva muñeca. La muñeca era muy delgada, alta y rubia – como todas las que había visto desde que era pequeña. Hana pensó, “Nunca tuve una muñeca que se pareciera a mí.”

Hana se subió al autobús y se sentó detrás de una niña que jugaba con su **teléfono**. La niña pasaba mucho tiempo usando diferentes filtros y moviendo la cámara con diferente iluminación para

conseguir el aspecto ‘perfecto’. Le hizo recordar a Hana a una artista famosa.

Cuando Hana llegó a casa, se desplomó en el sofá y prendió la **televisión**. Apareció un **anuncio de un nuevo video juego**, repleto de hombres altos con grandes músculos que corrían y gritaban. Ella suspiró y cambió de canal para encontrar su caricatura favorita que siempre la hacía reír.



3. Pregunta:

- a) **¿Dónde vio Hana esos estándares de belleza?**
- b) **¿Dónde más vemos o escuchamos cómo son los estándares de belleza?**

4. Explica que todas esas son formas de **medios de comunicación** – formas en que compartimos información, por ejemplo, noticias, fotografías, libros, anuncios, películas, redes sociales.

5. ¡Haz hincapié en los **diferentes tipos de medios de comunicación** que difunden estos estándares de belleza imposibles!

6. Menciona su **tarea**:

- a) Explica que, como Aliados de la Confianza en la Apariencia Física, ellos deben ayudar a Hana a identificar todos los trucos de **edición** que utilizan los medios de comunicación para difundir los estándares de belleza. Aclara que edición significa hacer cambios en la apariencia de una imagen, por ejemplo, eliminando o agregando partes seleccionadas.
- b) Divide a los participantes en tres grupos y pídeles que se sitúen en partes diferentes del lugar con un **bolígrafo** (por grupo).
- c) Los grupos tienen **cinco minutos** para detectar todas las diferencias entre las dos imágenes (¡al menos 10!): una antes, y otra después de la **edición**.
- d) La facilitadora se sitúa en el centro. Coloca un **Ejemplo de Medio de Comunicación** al frente de cada grupo.
- e) Deben jugarlo como relevos: Una persona de cada grupo corre para circular una diferencia que puede ver en su **segunda foto**. Luego vuelve a correr para pasar el bolígrafo a alguien más. ¡El grupo ganador es el que detecta más diferencias!



Sesión 2

7. Después de cinco minutos, siéntense todos juntos con los ejemplos de los medios de comunicación en el centro.

Pregunta:

a) **¿Qué intentan hacer los medios de comunicación al editar así estas imágenes?**

Los medios de comunicación quieren hacernos creer que podemos vernos como los estándares de belleza para poder vendernos sus productos y ganar dinero. Inicia dando un ejemplo, como los anuncios editados sin manchas, marcas o pecas para vender productos de belleza

b) **¿Qué piensan y sienten las personas cuando ven imágenes como estas?**

Las personas se sienten mal y piensan que deberían cambiar su aspecto.

Es importante que:

Cuestiones a cualquiera que diga... "Creo que se ve mejor en la imagen editada."

- Preguntando: "¿Crees que esa persona realmente se ve mejor en la fotografía editada?"
- Luego recuérdales lo perjudiciales que son los estándares de belleza.

2. Desafiando los Trucos de los Medios de Comunicación

🕒 10min

1. **Objetivo:** Desafiar los trucos de los medios de comunicación
2. Explica que a los 13 años de edad, el 80% de las niñas editan su aspecto en línea, por ejemplo, utilizando filtros en las redes sociales. Como Aliados de la Confianza en la Apariencia Física, queremos asegurarnos de que Hana no lo haga.
3. Pregunta: **¿Qué quieren decirle a Hana acerca de las imágenes que ve en los medios de comunicación? Recoge algunas ideas.**
4. Divide a los participantes en parejas, cada pareja con una nota adhesiva y un bolígrafo.
5. Trabajen juntos para escribir una frase para hablarle a Hana sobre los trucos injustos de los medios de comunicación.
6. Después de cinco minutos, anuncia que tú (la facilitadora) has sido ascendida a jefa de una empresa de medios sociales.
7. Todos se reúnen en un círculo alrededor de la jefa. Mientras la jefa se mueve dentro del círculo, las parejas intentan pegar su nota en la espalda de la jefa ¡sin que se dé cuenta!

Es importante que:

El grupo comprenda el 80%, por ejemplo, señala esta misma proporción del grupo.

Hagas hincapié en lo **inaceptables** que son los estándares de belleza y que ser **Aliados de la Confianza en la Apariencia Física** consiste en ¡trabajar juntos para hacerles frente!

Presta atención

- La selfie de esa persona que no es real – ¡nadie se ve así!
- ¡Recuerda que las personas pasan mucho tiempo posando en las fotos y luego editan la imagen!
- Ten cuidado con los trucos y las imágenes falsas de la televisión, etc. - ¡eres genial tal como eres!



Reflexión

10min

1. Explica que su tarea final es utilizar todo su aprendizaje para escribir notas positivas a los demás.
2. Todos caminan alrededor del salón con una **nota adhesiva** en su espalda. El grupo escribe halagos que **no estén relacionados con su aspecto** en las **notas adhesivas** de los demás.
3. Al final, todos ven su nota adhesiva y la pegan en su **Diario**.

Introduce el Desafío de Casa:
Eres una Estrella

Como Aliados de la Confianza en la Apariencia Física, ¡queremos ayudar a otros a sentirse increíbles! Elige a una persona que sea importante para ti. En tu **plantilla de la estrella** escribe cinco mensajes, uno en cada punta de la Estrella ¡para decirle a esa persona por qué es tan increíble!

Opcional:

Opcional: Si queda tiempo, muestra el [video de Evolución de Dove](#) o la línea de tiempo de la Imagen .
Pregunta: ¿Qué sintieron al ver los diferentes trucos que utilizan los medios de comunicación?

Ejemplos de Medios de Comunicación

Antes



Después



Antes



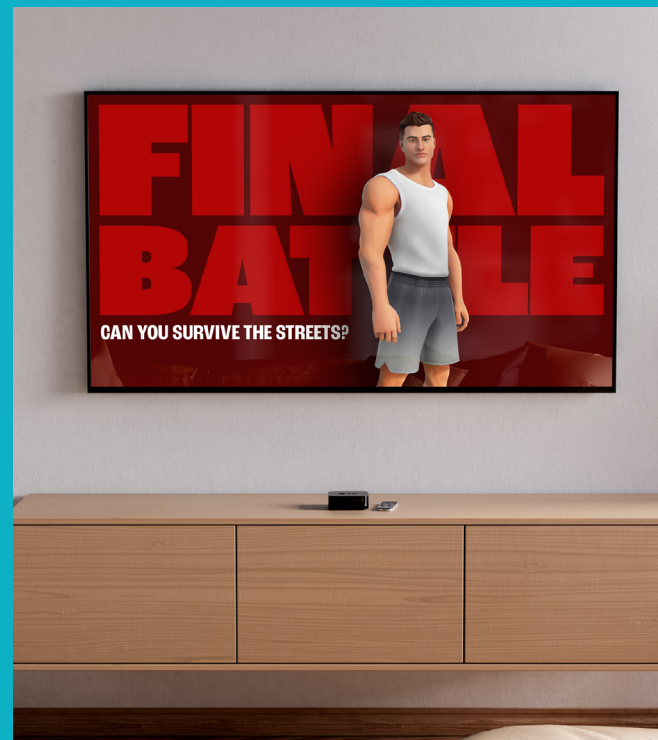
Después



Antes



Después



Guía

Cada uno/a de los modelos ha sido editado de muchas maneras, incluyendo:

- Piel más tersa sin marcas, arrugas, manchas, cicatrices o poros visibles
- La piel blanca está más bronceada; la piel mas oscura es mas clara
- Mujeres con más maquillaje: mejillas más rosadas, labios más rojos, ojos más oscuros
- Ojos más grandes con cejas más prolizas
- Dientes más blancos y labios más carnosos
- La nariz y la cara son más estrechas, con pómulos más pronunciados.
- El cabello es más suave, fluido y grueso.
- La forma del cuerpo es muy tonificada sin ningún signo de grasa.

¿Cómo pueden ser manipuladas las imágenes?



Sesión 3

⌚ Tiempo: 1 hora

Mensaje Clave

Cuando nos comparamos con otras personas, frecuentemente nos centramos en las cosas que no nos gustan y nos hacen sentir mal. A menudo, todos deseamos vernos como alguien más – esto se llama la **trampa de la comparación**. En lugar de eso, ¡debemos celebrar lo que hace que cada uno de nosotras seamos únicas!

La comparación es una trampa. Cuando nos comparamos con otras personas, nuestra confianza en la apariencia física disminuye. Y cuando la confianza en nuestra apariencia física es baja, nos comparamos aún más – es un círculo vicioso.



Preparación

- Recuerda a todos que traigan su **Diario** con el **Desafío de Casa** terminado.
- **Actividad 1:** Prepárate para poner algo de música que inspire la confianza en la apariencia física (ver página 10 ¡para obtener ideas!).



Recursos proporcionados:

- Historia de Hana: Atrapada en la Fiesta.

Recursos necesarios:

- Dispositivo y altavoces para reproducir música
- Tiza o cuerda (para que el grupo marque un espacio para una pista de baile)



Calentamiento

⌚ 10mins

1. Recapitula el **Mensaje Clave** de la Sesión 2 sobre los medios de comunicación. Explica que en la sesión de hoy pensarán en cómo evitar que las personas se comparen con los estándares de belleza que ven y escuchan a su alrededor.
2. El grupo hace la **promesa LSY** haciendo su pose cuando les preguntes:

¿Están listos para ser **Aliados de la Confianza en la Apariencia Física y ayudar a todo el mundo a sentirse Libre de Ser Yo?**

3. **Objetivo:** Celebrar lo bueno de nuestra familia y amigos compartiendo ejemplos del **Desafío de Casa**.
4. Dale un momento para recordar su **desafío “Eres una Estrella”** de sus Diarios.
5. Jueguen **corre que te alcanzo:** Elige a cuatro personas que corran tratando de atrapar a las demás. Cuando atrapen a alguien, la persona atrapada hace la **forma de una estrella** (extendiendo sus brazos y sus piernas) y comparte un ejemplo de su desafío “Eres una Estrella”.

Reúnanse después de algunos minutos y pregúntales:

¿Cuántos ejemplos se referían al **aspecto** y cuántos a la **personalidad** o las **habilidades**?



Es importante que:



Cada persona haga su **promesa LSY** como un **compromiso** para ayudarse a sí misma y a las demás a **aumentar su confianza**.

Hagas hincapié en que **amamos a nuestra familia y amigos** sin importar qué **aspecto** tengan. De manera similar, nuestros amigos no nos eligen por nuestro **aspecto**.



Sesión 3

1. Atrapada en la Fiesta

🕒 20mins

1. **Objetivo:** Comprender por qué la trampa de la comparación nos hace sentir mal.
2. Lee en voz alta la siguiente parte de la historia de Hana:

Hana podía escuchar la música antes de ver las luces - ¡parecía una gran fiesta! Al entrar, vio a su amiga Rafa. Hana intentó sonreírle, pero sólo podía pensar lo mucho que le gustaría ser tan delgada como ella y tener la piel tan suave.

De pronto se le quitaron las ganas de bailar y se quedó parada sola en el rincón.

Otra amiga, Khalil, le llamó la atención y se acercó. Hablaron sobre lo buena que era la música, pero entonces Khali murmuró, "¡mira qué alta y delgada es esa chica! Si alguien nos tomara una foto yo no me pararía cerca de ella - soy muy bajita." Rafa se les unió y gritó, "Oh Hana tu cabello luce fabuloso - ¡Ojalá el mío fuera igual de largo y sedoso!"



3. Haz un debate de cinco minutos al final. Pregunta:
 - a) **¿Cómo se compararon Hana y sus amigas con otras personas?**
 - b) **¿Cómo hicieron sentir estas comparaciones a Hana y a sus amigas?**
4. Menciona el término trampa de la comparación y explica:

Todas las amigas de Hana se comparan entre sí, y siempre piensan que alguien más luce mejor que ellas, y eso las hace sentir mal.
5. Explica que al final de la historia, Rafa dice que le gustaría verse como Hana. Pregunta: **¿Qué nos dice esto sobre lo tonta que es la trampa de la comparación?**

Mientras Hana deseaba parecerse a Rafa, Rafa deseaba parecerse a Hana - ¡así que nadie gana cuando se compara! Están dando vueltas en círculos.
6. Pregunta: **Entonces, ¿cómo pueden Hana y sus amigas escapar de la trampa de la comparación?**

Es importante que:

Si el grupo tiene dificultades, lo motives preguntando: ¿Están comparando cosas que **les gustan** o **les disgustan** de sus cuerpos?

Cuestiona a cualquiera que diga ...
"Pero las marcas de nacimiento se ven raras."

- Preguntando: ¿Una marca de nacimiento hace que alguien sea una buena o mala persona?
- Luego explicando: somos mucho más que nuestro aspecto. Además, los estándares de belleza nos dicen que todos deberíamos vernos iguales, pero en realidad todos somos diferentes - y ¡el mundo sería aburrido si no fuera así!

Presta atención

- Centrarnos en lo que nos gusta de nuestros cuerpos, y/o lo que nuestros cuerpos pueden hacer por nosotros (y no en su aspecto)
- Recordar por qué les agradan sus amigos (por ejemplo, son divertidos o amables)
- Darse cuenta de que se están comparando, y lo poco útil que es eso

Sesión 3

2. El Gran Escape

🕒 20mins

1. **Objetivo:** Practicar escapar de la trampa de la comparación celebrando nuestras diferencias.
2. Como Aliados de la Confianza en la Apariencia Física, ¡ayuden a Hana a dejar el rincón del salón y a **unirse a la pista de baile!**
3. Pide voluntarios para trazar la pista de baile en el centro del lugar utilizando **tiza/cuerda**.

Explica el juego:

- a) Divide a los participantes en **parejas** y colóquense alrededor de la pista de baile.
- b) Cada pareja decide el papel que representará: **Hana** o su **Aliado de la Confianza en la Apariencia Física (ACAF)**. Todas las 'Hana' se colocan fuera de la pista de baile, con un aspecto triste. ¡Todos los 'ACAF' bailan en el centro!
- c) Los ACAF tienen que convencer a Hana de unirse a la pista de baile **utilizando las ideas que se comentaron**, por ejemplo, *"Trata de no compararte. Recuerda que eres mi amiga porque eres amable y divertida, no por tu aspecto. Ven a bailar - ¡lo haces muy bien!"*
- d) Las reglas son: El Aliado de la Confianza en la Apariencia Física puede hablar, pero **Hana solo puede hacer mímica** (¡no hablar!)

Es importante que:

Las parejas utilicen los métodos sugeridos en la Actividad 1 para escapar de la trampa de la comparación.

Reflexión

🕒 10min

1. Sentados con sus Diarios, ¡ahora todos se convierten en su propio ACAF! Pide a todos que piensen en **una frase que podrían decirse a sí mismos para sentirse bien** – para utilizarla especialmente si alguna vez se sienten como Hana.
2. Pide a todos que la escriban en la página 7.



Introduce el Desafío de Casa: Mi Espejo

Colócate frente a un espejo en un lugar seguro y tranquilo. Mientras te observas, lee la frase de tu **Diario**. Repítela algunas veces en la semana, si es posible.

Es importante que:

El grupo evite mensajes 'superficiales', por ejemplo, todos somos perfectos, pensando más profundamente en lo que ellos, y su cuerpo, pueden hacer.

Presta atención

"Recordar – les agrado a mis amigos porque..."

"Soy muy bueno en ..."

"¡Mi cuerpo es increíble porque ...!"

"¡Hay mucho más en mí que mi aspecto!"

"Todo el mundo es hermoso de una manera especial."

Es importante que:

Animes a tu grupo a encontrar el momento y el lugar (tranquilo) para hacer esta actividad – ¡es una de las **formas más impactantes** de mejorar la confianza en la apariencia física!

Sesión 4

⌚ Tiempo: 1 hora

Mensaje Clave

Es injusto que algunas personas sean objeto de bromas o sean excluidas por su aspecto. ¡Hay que defenderlas para que todas se sientan felices con sus cuerpos!

Es importante que las niñas y los niños no digan ningún ejemplo de broma en voz alta, incluso durante una actividad o juego de roles. Solo las facilitadoras deben decir este tipo de comentarios. Esto evita que las niñas y los niños refuercen aún más los estándares de belleza.

Preparación

- Recuerda a todos que traigan su **Diario** con su **Desafío de Casa** terminado.
- **Actividad 1:** Copia y exhibe los **Consejos para No Burlarse** (pero mantenlos cubiertos hasta esta parte de la actividad).
- **Actividad 2:** Elige **cuatro** de los seis Escenarios Injustos que sean más relevantes para tu grupo. Haz suficientes copias y recorta una para cada grupo pequeño.

Recursos proporcionados:

- Historia de Hana: Presión de los Compañeros
- Escenarios Injustos

Recursos necesarios:

- Ninguno

Calentamiento

⌚ 15min

1. Recapitula los **Mensajes Clave** de las Sesiones 2 y 3 sobre los estándares de belleza en los medios de comunicación y cómo nos pueden hacer caer en la trampa de la comparación. Explica que la sesión de hoy trata sobre cómo podemos defender a cualquier persona a la que se haga sentir mal por su aspecto.

2. Pide al grupo que haga su **promesa LSY**. Explica que, diciéndola en voz alta, se están ayudando a sí mismos y a los demás de aumentar su confianza.

¿Están preparados para ser Aliados de la Confianza en la Apariencia Física y ayudar a todo el mundo a sentirse Libre de Ser Yo?

3. **Objetivo:** Decir cosas buenas sobre nosotros mismos a partir del **Desafío de Casa**.
4. Divide a los participantes en parejas uno frente al otro. Una persona hace formas con su cuerpo y su pareja las copia, como si se estuvieran viendo en un **espejo**.
5. Después de algunos minutos, pide a las parejas que **compartan** su frase de Mi Espejo del **Desafío de Casa**.
6. Ahora las parejas **cambian roles** en el 'espejo' y repiten.

Es importante que:

Cada persona hace la promesa LSY como un compromiso para ayudarse a sí misma y a las demás a aumentar su confianza.

Si a alguien le resultó difícil el Desafío de Casa, podrías:

- Pregunta: "¿Por qué a veces es difícil decir cosas buenas sobre nuestro aspecto?"
- Explica que es importante practicar hablar positivamente sobre nuestro aspecto para combatir el mensaje de los estándares de belleza de que no somos lo suficientemente buenos. ¡No es arrogante ni vanidoso tener confianza en nuestra apariencia física!

Todos tienen oportunidad de decir en voz alta lo que aman de sus cuerpos. Si somos amables con nosotros mismos, por ejemplo, diciendo cosas positivas, es más probable que nos sintamos más felices.

Sesión 4

1. Presión de Compañeros

🕒 20mins

1. **Objetivo:** Conocer las diferentes formas de hacer sentir mal a las personas por su aspecto.
2. Lee en voz alta la siguiente parte de la historia de Hana:



En la escuela, la maestra pide que formen grupos para hacer una actividad muy divertida.

Hana corre para unirse a un grupo que ya está completo.

Ella les sonríe, pero le dan la espalda. Hana escucha que alguien susurra, "Ella es un poco rara – hagan de cuenta que no la han visto." Hana se queda de pie a mitad del salón, sin saber qué hacer.

3. Al final, pregunta: **¿Cómo se sintió Hana y por qué?**

Presta atención

"Hana se sintió triste y sola porque se burlaban de ella por su aspecto y la excluían del grupo."

4. Explica cuidadosamente al grupo:

Es injusto burlarse de las personas por su aspecto, por ejemplo, el tamaño y la forma de su cuerpo, su tipo de piel. Estas burlas lastiman a las personas, las hacen pensar que deberían cambiar, y provoca que gasten tiempo y energía tratando de alcanzar los **estándares de belleza**. ¡Los Aliados de la Confianza en la Apariencia Física no se burlan de las personas por su aspecto!

5. Pregunta: **Así que, ¿qué podemos hacer o decir si vemos personas que son objeto de burlas o son excluidas por su aspecto?**

6. Recoge sus ideas. Revela los **Consejos para No Burlarse** que tienes preparados:

- **Defender** a las personas diciendo: "Eso es cruel – por favor sé amable."
- **Ayudar** a la persona que es objeto de burlas, por ejemplo, incluyéndola y diciéndole por qué nos gusta.
- **Crear** el espacio 'estás en una Zona Libre de Burlas'.
- **Hablar** menos sobre el aspecto de las personas en general.
- **Decirle** a un adulto de confianza.

Es importante que:

Si es necesario, motiva al grupo preguntándoles:

- ¿Qué podríamos decirle a las personas que se burlan de los demás?
- ¿Qué podríamos hacer para ayudar a las personas a sentirse bien?

Cuestiones a cualquiera que diga:
"Pero es agradable elogiar a las personas."

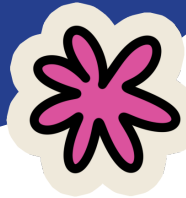
- Preguntando: "¿Elogias a las personas solo por su aspecto, o también por su personalidad?"
- Luego explicando: ¡es importante que las personas no piensen que su aspecto es lo único que importa!

Sesión 4

2. Defender a Otros

🕒 20min

1. **Objetivo:** Practicar defender a las personas que son objeto de burlas por su aspecto.
2. Divídelos en grupos pequeños, cada uno con un **Escenario Injusto**.
3. Explica la actividad:
 - a) Lean el Escenario Injusto de su grupo en su mente (no en voz alta).
 - b) Discutan cómo podrían ayudar a la persona.
 - c) Actúen lo que harían o dirían como un grupo de Aliados de la Confianza en la Apariencia Física.
 - d) Después de cinco minutos, los grupos intercambian sus Escenarios Injustos. Repitan hasta que los grupos hayan actuado tres veces.



Es importante que:

Supervises a los grupos (lo ideal es tener una facilitadora por grupo pequeño) para asegurarte de que estén enfocados y utilizando los **Consejos para Dejar de Burlarse** (exhibidos).



Reflexión

🕒 5min

1. Haz una de las **promesas** de tu Diario para ayudar a otras personas a sentirse bien con sus cuerpos. ¡Prepárate para contar cómo te fue en la próxima sesión!



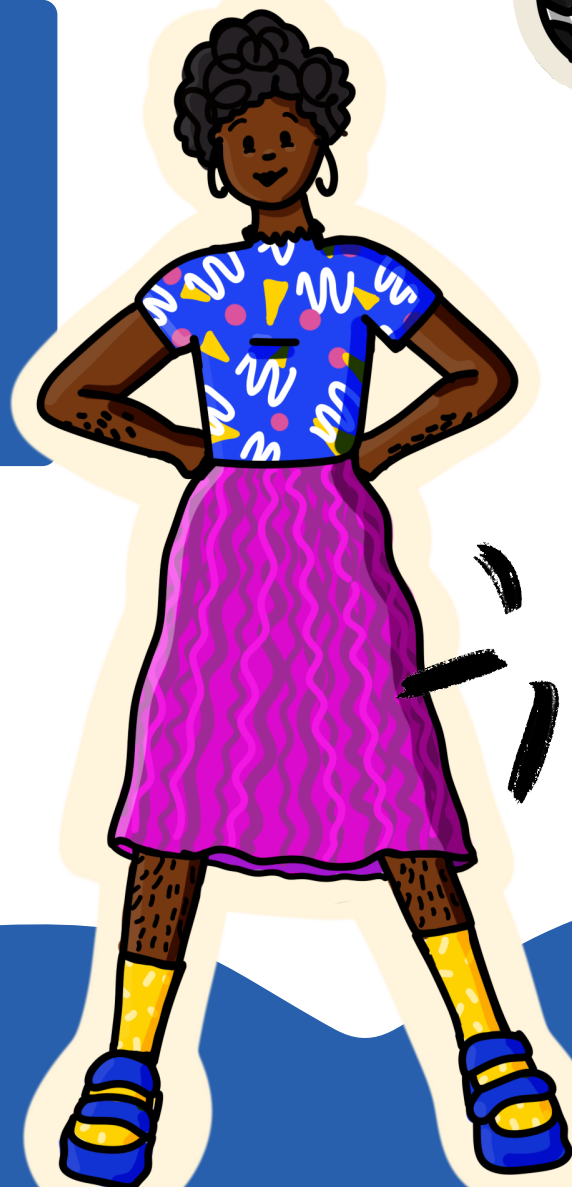
Presta atención

Alguien que:

- Defiende a las personas.
- Muestra cómo incluir a las personas.
- Ayuda a las personas cuando se sienten mal.
- Escucha a las personas.

Introduce el Desafío de Casa: Mi Promesa

Haz una de las promesas de tu **Diario** para ayudar a otras personas a sentirse bien con sus cuerpos. ¡Prepárate para contar cómo te fue en la próxima sesión!





Escenarios Injustos

Rosa

En la escuela, Rosa está en el comedor.

Escucha a un grupo a sus espaldas riéndose de ella porque sus dientes no son lo suficientemente rectos o blanco.

Afza

En su primera clase de baile, Afza sonríe a un grupo de niñas que no conoce.

Una de las niñas del grupo la señala y se ríe del velo que lleva..

Nishi

Cuando se está arreglando para una boda, la madre de Nishi entra a su habitación.

“No te pongas eso querida – esto oculta mejor tus cicatrices.”

Alex

Alex está a un lado del campo, esperando para unirse al juego.

Uno de los miembros del equipo dice, “Alex no, es demasiado flaco para ser un buen defensor.”

Blessing

Blessing recibe un mensaje de su hermano mayor:

“Olvidaste tu tarea. Está claro que esas gafas que llevas no sirven – ¡eres un bicho raro!”

Dos chicas

Dos chicas están sentadas en un banco.

“¿Te has dado cuenta de lo mucho que engordaron Diana y David en las vacaciones?!”

Sesión 5

⌚ Tiempo: 1 hora

Mensaje Clave

Construyamos un mundo sin estándares de belleza donde todas se sientan **Libres de Ser Yo**. Ayudar a otras personas a sentirse bien ¡puede ayudarnos a sentirnos más seguras de nosotras mismas!



Preparación

- Recuerda a todos que traigan su **Diario** con el **Desafío de Casa** terminado.
- **Calentamiento:** Selecciona una canción de confianza en la apariencia física para reproducirla.
- **Actividad 1:** Escribe Sesión 1, Sesión 2, Sesión 3, Sesión 4 en la parte superior de cuatro **hojas de rotafolio**. Pégalas alrededor del lugar.
- Copia y recorta las tarjetas de **Acción Inspiradora**, después escóndelas por el lugar. Asegúrate de que todos tengan una copia del **Plan de Proyecto de Acción** en sus **Diarios**.

Recursos proporcionados:

- Recapitulación Sesión LSY
- Tarjetas de Acción Inspiradora
- Ejemplo del Plan de Proyecto de Acción

Recursos necesario:

- Rotafolio y bolígrafos
- Notas adhesivas
- Dispositivo y altavoces para reproducir música



Calentamiento

⌚ 10min

1. Pide a todos que hagan la **promesa LSY** preguntándoles: **¿Están listos para ser Aliados de la Confianza en la Apariencia Física y ayudar a todo el mundo a sentirse Libre de Ser Yo?**
2. **Objetivo:** Compartir cómo fueron sus promesas del **Desafío de Casa**.
3. Reproduce la **canción de confianza en la apariencia física** seleccionada. Anima a todos a bailar alrededor del salón.
4. Cuando detengas la música, todos buscan una pareja y comparten su **promesa del Desafío de Casa**, y cómo les fue. Repitan dos veces.
5. Compartan el **Mensaje Clave** de esta sesión: *Construyamos un mundo sin estándares de belleza donde todas se sientan Libres de Ser Yo. Ayudar a otras personas nos puede ayudar a sentirnos más seguras de nosotros mismos!*



Es importante que:

Cada persona haga la promesa LSY como un compromiso para ayudarse a sí mismas a las demás a aumentar su confianza.

Si es necesario, ayudes al grupo cuando compartan el Desafío de Casa...

- Preguntando: ¿Cómo te hizo pensar o actuar de manera diferente? ¿Cómo reaccionaron los demás al completar el desafío?
- Ayudando a alguien que tenía una experiencia difícil, destacando lo valiente que ha sido por intentarlo y ayudándolo a pensar en diferentes acciones que podría llevar a cabo, por ejemplo, predicando con el ejemplo y no hablando de la apariencia de las personas.



1. Ver el cambio

🕒 15min

- Objetivo:** Imaginar lo diferente que sería el mundo si todos tuviéramos confianza en nuestra apariencia física
- Presenta la **última sesión LSY**: ¡para que utilicen toda su confianza rechazando los estándares de belleza ayudando a otras personas a que hacer lo mismo! En esta sesión planificarán un Proyecto de Acción que luego llevarán a cabo en su comunidad – por ejemplo, ¡una **fiesta de confianza en la apariencia física** incluyente y diversa!
- Para empezar, rápidamente **recapitula las Sesiones LSY** para recordar al grupo lo que han hecho hasta ahora. ¡Pídeles que hagan su mejor pose de confianza en la apariencia física al final de la descripción de cada sesión!
- Colóquense juntos en dos **círculos concéntricos**. Pide a todos que imaginen qué pasaría si cada **niña o niño** que conocen (o incluso **en el mundo**) entendiera lo imposible que es alcanzar los estándares de belleza, y ¡sintiera confianza en su apariencia física todos los días! Con la pareja que tienen enfrente, discutan:
 - ¿Qué significaría para **todas las niñas y los niños del mundo** si tuvieran más confianza en su apariencia física?
 - ¿Qué **dirían a esas niñas y niños** sobre los estándares de belleza?

Presta atención

“¡Quiero que las personas sepan que merecen sentirse libres de ser ellas mismas!”

“La gente se hace daño cuando se compara con los estándares de belleza, comparte fotos editadas, no se ve reflejada en los anuncios o en la televisión y/o gasta mucho dinero en cosméticos. ¡Quiero hacer que el mundo sea un lugar más feliz!”

“Quiero decirle a la gente que existen los estándares de belleza y compartir consejos para desafiarlos.”

- Reúnanse con un **rotafolio** en el centro. Pide a todos que escriban en el rotafolio los **mensajes LSY** que acaban de discutir con sus parejas, por ejemplo, *No hay solo una manera de ser bello, ¡sé único, sé tú! La gente te quiere por lo que eres, no por tu apariencia. Todos merecemos disfrutar de nosotros mismos y no sentirnos mal. Céntrate en las cosas increíbles que puede hacer tu cuerpo y no en su aspecto.*

2. Planificar el cambio

🕒 15min

- Objetivo:** Usar toda su confianza para rechazar los estándares de belleza para ayudar a otras personas a hacer lo mismo.
- Dales **30 segundos** para encontrar todas las **tarjetas de Acción Inspiradora** escondidas en el lugar. Cuando encuentren una, la pegarán en el **rotafolio** para crear una **Lista de Acción**. ¡Señala los ejemplos reales de **Guías y Guías Scouts de todo el mundo**!
- Exhibiendo tanto los **mensajes LSY** y la **lista de Acción**, decide:
 - Si van a hacer un Proyecto de Acción todos juntos, o proyectos diferentes en grupos pequeños.
 - A qué **personas (de su edad)** les gustaría ayudar más.
 - Qué **acción** quieren llevar a cabo para ayudar a estas personas a **sentirse mejor** y transmitirles un **mensaje LSY** seleccionado.
- A continuación, todos completan su **Plan de Proyecto de Acción** en sus **Diarios** (o crean uno para todo el grupo), decidiendo:
 - Una **acción que llevarán a cabo para sí mismos**, por ejemplo, *empezar a usar cierta ropa, o hacer una actividad, sin preocuparse por su aspecto, practicando recibir cumplidos.*
 - Una **acción para las personas que han elegido.**

Es importante que:

Cuestiones a cualquiera que diga...

“¡El mundo está tan lleno de estándares de belleza, es imposible que marquemos una diferencia!”

- Preguntando: ¿Qué te molesta más de los estándares de belleza?
- Luego explicando: Entonces, usemos esto como un punto de partida - ¿qué podrías hacer para hablarle a la gente sobre esto? Recuerda que cada acción – no importa lo grande o pequeña que sea – ¡nos ayuda a crear un mundo con más confianza en la apariencia física! Si cada Guía y Guía Scout que participa en Libre de Ser Yo lleva a cabo una acción, ¡eso suma más de seis millones de acciones!

Utilices las tarjetas de Acción Inspiradora y los Mensajes Clave para ayudar a generar ideas, si es necesario.

Presta atención

- “¡Quiero que las personas sepan que merecen sentirse libres de ser ellas mismas!”
- “¡Las personas se hacen daño cuando se comparan con los estándares de belleza, comparten fotos editadas, no se ven reflejadas en los anuncios o en la televisión y/o gastan mucho dinero en cosméticos.
- ¡Quiero hacer que el mundo sea un lugar más feliz!”
- “Quiero decirles a las personas que existen los estándares de belleza y compartir con ellas consejos para desafiarlos.”



Reflexión

🕒 15min

1. Felicita a todos por comprometerse a pasar a la acción y unirse al movimiento global para ¡hacer que el mundo tenga más confianza en la apariencia física!
2. Decide una **fecha límite** (una o dos semanas) para que todos completen su acción y la anoten en sus **Diarios**. En esta fecha, deberán reunirse para **celebrar** sus logros y **compartir** cómo les fue con sus proyectos.
3. Presenta el programa **Acción por la Confianza en la Imagen** – para quienes han completado LSY y desean emprender una acción aún mayor para desafiar los estándares de belleza ¡en su comunidad o en todo el mundo!

Desafío de Casa: ¡Pasa a la Acción!

Lleva a cabo tu Proyecto de Acción y prepárate para compartir cómo te fue.



Recapitulación de las Sesiones LSY

Sesión 1

Descubrimos los estándares de belleza y cómo nos perjudican, ayudamos a Hana a sentirse bien con su cuerpo y ¡también celebramos nuestros propios cuerpos!

Sesión 2

Hana estaba rodeada de estándares de belleza en los medios, así que desafiamos las fotos falsas y las mentiras ¡para asegurarnos de que Hana y sus amigas y familiares sepan lo especiales que son!

Sesión 3

Descubrimos que Hana y sus amigas estaban atrapadas en la trampa de la comparación. ¡Así que les recordamos que lo más importante es lo que somos y no nuestro aspecto!

Sesión 4

Pusimos alto a las burlas, ayudando a Hana y a sus amigas a poner en práctica nuestros Mejores Consejos para las Burlas. Hablamos de lo que hace a un gran Aliado de la Confianza en la Apariencia Física.



Hablar de los comentarios sobre la amistad

Anima a tus amigas a decir cosas positivas y de apoyo sobre los demás, y a hacer frente a la intimidación.

"No me importa su aspecto – soy su amiga porque ella es amable, generosa y divertida. ¡Mejor hay que hablar de lo que vamos a hacer después de clases!"



Haz cumplidos a las personas (no sobre su aspecto)

"Me encanta como se te ilumina la cara cuando hablas o haces..."

"Cuando me hablaste de... realmente me abrió los ojos a otras perspectivas".

"Estoy muy orgullosa de lo resistente que eres".

<https://www.instagram.com/p/CANtl68j-nV/?igshid=qatxu9cwveht>

Hablar en la escuela

Hazte cargo de una asamblea o pronuncia un discurso frente a toda la escuela, diciéndole a la gente:

"Lo que hay en el interior es lo más importante. ¡La apariencia no es lo más importante!"



Exhibe mensajes de confianza en la apariencia física en los espejos:



Hablar con tu familia sobre los estándares de belleza:

Por ejemplo:

"Los estándares de belleza son las imágenes y los mensajes que vemos en todos lados diciéndonos que debemos parecer nos a alguien con una figura específica, un tamaño, un color, etc. ¡Esto es imposible y hace a la gente muy infeliz! ¡¿Quién dice que todos debemos vernos de determinada manera?! ¡Di no a los estándares de belleza!"

Wear T-shirts or put up posters to raise awareness

Newcastle Brownies designed these:



Enviar un mensaje a un amigo para crear conciencia

Dile a tus amigos lo perjudiciales que pueden ser los estándares de belleza y cómo cuidarse

Escribir y publicar poemas

"Soy especial
estoy orgullosa de mi misma
nadie es como yo
Me gusto a mí misma..."

Synodia, una Guía de Malawi

Ejemplo de Plan de Proyecto de Acción

Me comprometo a llevar a cabo una acción para mí misma al:
Empezar a usar pantalones cortos cuando haga sol.

Ayudaré a otras personas a tener más confianza en su apariencia física al:
Exhibir mensajes positivos en los espejos de los baños de la escuela.

Mi mensaje para las personas sobre los estándares de belleza es:

¡Eres más que tu apariencia!
Eres hermoso tal como eres – nunca cambies :)

Fecha de mi acción:

¡Mañana!



Celebrar, Evaluar & Compartir

Celebrar

Después de que todos hayan llevado a cabo su acción, organiza una celebración en grupo y una ceremonia de entrega de insignias.

Para prepararte...

1. Pedir tus insignias LSY en [sitio web de la AMGS](#) o preguntar a tu OM).
2. Invitar a una audiencia a unirse a ti, si es posible – familiares, amigos, miembros de la comunidad, otros grupos Guías y Guías Scouts.
3. Pedir a tu grupo que prepare una canción o baile de celebración.
4. Elegir un tema de confianza en la apariencia física, por ejemplo:
 - a. ¡Desfile de Modas! Todos usan alguna ropa que normalmente no usarían debido a los estándares de belleza.
 - b. ¡Galería! Pide a todos que escriban mensajes de confianza en la apariencia física y los exhiban en las paredes.
 - c. ¡Música! Prepara una grabación con canciones positivas que hagan que las personas se sientan bien y les den ganas de bailar.
5. Preparar el lugar con sillas para la audiencia (el resto del grupo puede ser la audiencia, si no hay familiares y amigos.)

Compartir

Tu grupo es poderoso. Deben gritar fuerte y con orgullo lo que han logrado:

- Cuéntale a la AMGS (¡y al mundo!) cuántos miembros de tu grupo obtuvieron su insignia LSY. Visita nuestro mapa interactivo y agrega tu número final de participantes.
- Ayuda a tu grupo a compartir sus acciones en línea utilizando [#freebeingme](#) [#libredeseryyo](#) y [#waggs](#) [#amgs](#).
- Anímalas a hablar con amigas, familiares y otros grupos Guías y Guías Scouts acerca de LSY.

Evaluar

En el **evento de celebración**, averigua cuánto ha crecido tu grupo en confianza en la apariencia física ahora que han terminado Libre de Ser Yo.

Al igual que en la Sesión 1, cada participante debe completar la **Encuesta LSY** individualmente.

Tu grupo puede:

1. [Si tienen un teléfono inteligente] Escanear el código QR con su navegador o app y seguir los pasos. Las facilitadoras anotan las dos puntuaciones totales de cada participante, su fecha de nacimiento y sus iniciales.
2. Completar una versión impresa de la encuesta a mano. Ver página 12 para interpretar los resultados. Al igual que en la ocasión anterior, la participación es completamente



Finish Survey



Encuesta Final de LSY

¡Únete a grupos de todo el mundo que están compartiendo su comprensión, sentimientos y acciones sobre el tema de la confianza en la apariencia física!

Si decides completar la encuesta, esto significa que estás de acuerdo en que tu líder utilice y comparta esta información (no compartirá tu nombre) y ayude a la AMGS a entender si LSY está funcionando.

Completa la Encuesta de la Insignia LSY por tu cuenta y luego entrégala a tu líder. La participación es opcional.

Edad:

Iniciales:

Califica en general en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes declaraciones (selecciona <u>solo una</u> respuesta por declaración):	1 Totalmente en desacuerdo	2 En desacuerdo	3 Ni en acuerdo ni en desacuerdo	4 De acuerdo	5 Totalmente de acuerdo
1. Suelo expresar mi opinión en casa, en clase y en el Guidismo/ Escultismo sin preocuparme por mi aspecto.					
2. A menudo intento cosas nuevas sin preocuparme por mi aspecto.					
3. Me gustaría poder cambiar mi aspecto para ser como las personas que veo en televisión, en anuncios o en redes sociales.					
4. Me gusta lo que veo cuando me miro en el espejo.					
5. Me siento seguro haciendo frente a los comentarios negativos sobre el aspecto de las personas.					
6. Yo sé cómo ayudar a otras personas a mejorar la confianza en su apariencia física.					

7. Cuando no te sientes bien con tu aspecto, ¿qué haces para ayudarte a sentirte mejor?

8. Califica la declaración en una escala de 0-10:

En general, estoy contento con mi aspecto

0

10



Nada feliz



Moderadamente feliz



Muy feliz

9. ¿Qué fue lo que más disfrutaste de Libre de Ser Yo?

10. ¿Qué fue lo que menos disfrutaste de Libre de Ser Yo?

11. Qué tipo de acción(es) llevaste a cabo tú o tu grupo en la Sesión 5? Selecciona todas las que correspondan:

Si fueron otras, descríbelas abajo.

- ☐ Exhibir carteles/confeccionar camisetas
- ☐ Hablar con una amiga o familiar
- ☐ Hablar o llevar a cabo una acción en la escuela
- ☐ Organizar un evento en la comunidad
- ☐ Crear una campaña en redes sociales (videos, etc.)
- ☐ Escribir y entregar una petición
- ☐ Ponerme en contacto con los responsables de la toma de decisiones (marcas, políticos, etc.)
- ☐ Otra:

12. En general, ¿qué piensas de Libre de Ser Yo? Circula tu respuesta:



Muy malo



Ligeramente malo



No sé



Bueno



Muy bueno

Otros programas de la AMGS

Reconocimientos

Acción por la Confianza en la Imagen

Acción por la Confianza en la Imagen (ACI) es un paquete de actividades independiente que ayuda a los jóvenes a planificar sus propios proyectos de propugnación para mejorar la confianza en la apariencia física de las personas. Recomendamos ACI para grupos que han completado Libre de Ser Yo y están listas ¡para pasar a la acción e inspirar aún a más personas!

Tu grupo también puede participar en otros programas de la AMGS para explorar algunos otros temas planteados en Libre de Ser Yo:

Los grupos comienzan por identificar los grandes problemas de confianza en la apariencia física en su comunidad y luego planifican un proyecto que exija cambios a los responsables de la toma de decisiones.

Para conocer más, visita: www.waggs.org/en/what-we-do/action-body-confidence

Los paquetes de actividades Libre de Ser Yo fueron creados en conjunto con valiosas contribuciones de todo el mundo:

- **Abigail Christmas**
The Girl Guides Association of Dominica
- **Blessmore Chikwakwa**
Girl Guides Association of Zimbabwe
- **Bolouere Abigail Ikpeteboa**
The Nigerian Girl Guides Association
- **Camila Takalli**
Boy Scouts & Girl Guides of Libya
- **Carmen Gonzalez**
Guías de México
- **Chun-Wei Fang**
Girl Scouts Taiwan
- **Diana Puente**
Guías de México
- **Elizabeth Gerard**
Girl Guides Association of Malaysia
- **Erick Bonilla**
Asociación de Guías y Scouts de Costa Rica
- **Evelyn Njeri Kinyanjui**
Kenya Girl Guides Association
- **Hayley Wards**
Girlguiding New Zealand
- **Hueyyi Lee**
Girl Guides Association of Malaysia
- **Jess Shire**
Girlguiding UK
- **Jimena Paternoster**
Asociación Guías Argentinas
- **Liantsoa Ratsimbazafy**
Skotisma Zazavavy eto Madagasikara
- **Lise Bos**
Scouting Nederland
- **Madhu Shree K S**
Bharat Scouts and Guides
- **Miriam Nyoni**
The Malawi Girl Guides Association
- **Mitchell Akinyi**
Kenya Girl Guides Association

- **Priyanthi Rajapaska**
Girl Guides Sri Lanka
- **Riju Manandhar**
Nepal Scouts
- **Sebastian Guerra Silva**
Asociación de Guías y Scouts de Chile
- **Shauna Smith**
The Girl Guides Association of Grenada
- **Shubham Singh**
Bharat Scouts and Guides
- **Tionge Msukwa**
The Malawi Girl Guides Association
- **Warida Mussa Mtanda**
Tanzania Girl Guides Association

Coordinado y comisariado por Anna Bambrick y Alice Kestell

Con un agradecimiento especial a:

El Proyecto de la Imagen Corporal – un programa basado en evidencia de disonancia cognitiva de la imagen corporal, desarrollado originalmente por el Dr. Stice, Dr. Becker y sus colegas.

Diseñado por Soofiya.com and @Irazemika

©WAGGGS 2022 World Association of Girl Guides and Girl Scouts
Address: Oficina Mundial, 12c Lyndhurst Road, Londres, NW3 5PQ Reino Unido
Teléfono: +44 (0)20 7794 1181
Correo electrónico: wtd@waggs.org
Sitio web: www.waggs.org



Girl Powered Nutrition
Habiendo aprendido todas las cosas que tu cuerpo puede hacer, descubre cómo mantenerte feliz y saludable con una buena nutrición.
<https://www.waggs.org/en/what-we-do/girl-powered-nutrition/gpn-online-training/>



Surf Smart
Si utilizas la tecnología y el internet, descubre más sobre la alfabetización mediática y la seguridad en línea.
<https://www.waggs.org/en/what-we-do/surf-smart-20/>



Voices Against Violence
Al mejorar la confianza en la apariencia física, estamos trabajando por un mundo con mayor igualdad de género. También aprende sobre cómo la violencia perjudica de manera desproporcionada a las niñas y las jóvenes.
<https://www.waggs.org/en/what-we-do/stop-the-violence/get-involved/learn/deliver-voices-against-violence-curriculum/>





Free Being Me (FBM) is an educational programme that promotes a world free from appearance-related anxiety.

FBM first began in 2013, developed in partnership with the World Association of Girl Guides and Girl Scouts (WAGGGS), the Dove Self-Esteem Project (DSEP) and the Centre of Appearance Research (CAR). Since then, an incredible six million Girl Guides and Girl Scouts in 80 countries have improved their body confidence and helped other people do the same. This updated, more representative and interactive version of Free Being Me will support four million other Guides and Scouts to lead a movement towards a world free from body insecurities. We can't wait to see what your group will do!

www.wagggs.org

   @wagggsworld

World Association of Girl Guides & Girl Scouts,
World Bureau, Olave Centre, 12c Lyndhurst Road, London, NW3
5PQ, United Kingdom



Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts