

Fotos de "¿Los ojos no mienten?"

01

Hoja de actividades



Antes



Después



Tarjetas de Lotería del lenguaje corporal



Hoja de actividades



He subido mucho de peso.	Estoy demasiado gorda para comer esto.
Te verías mejor si perdieras algo de peso.	¿Me veo gorda?
¡Te ves increíble! ¿Cuánto peso has perdido?	Necesito perder 10 libras.

¿Esto esconde mi gordura?	Me siento horrible en este momento.
Ojalá tuviera tu apariencia.	Su trasero es demasiado pequeño para esos pantalones.
Compra una talla menos, será una buena motivación.	Mejor elige algo holgado para esconder esa panza.



Son demasiado gordas como para salir con alguien.	Realmente se están descuidando...
Son enormes, deben ser muy poco saludables.	Definitivamente tengo que perder peso antes del verano.
¿Crees que eres gorda? ¡Mírame!	Estoy tratando de deshacerme de toda la grasa que cuelga en mi cuerpo.

Te ves genial. ¿Has perdido peso?	Son demasiado gordas para usar eso.
Mis piernas son tan grandes.	Nadie querrá salir conmigo si no pierdo algunas libras.
Me ha ido realmente bien con esta dieta; deberías probarla.	No puedo comer eso, me hará engordar.

¿Crees que estás gorda? ¡Mira los rollos de mi panza!	¿Puedes creer cuánto se descuidan?
Eres tan delgada, ¿cómo haces?	¡Ojalá fuera tan delgada como tú!
Me veo horrible con este peso.	Tengo que empezar a consumir alimentos saludables; es mucho mejor para ti. ¿Deseas unirte? Te verías mucho mejor.



Subieron mucho de peso desde el año pasado.	Odio mis pechos.
¿Has visto quiénes son sus citas? Son enormes.	Guau, ¡mira lo gordo/gorda que es!
Soy demasiado gorda como para usar eso.	¿Has estado haciendo dieta?

Lotería del lenguaje corporal



Hoja de actividades



He subido mucho de peso.	Estoy demasiado gorda para comer esto.
Serías atractivo si perdieras algo de peso.	¿Te gusta mi abdomen?
¿Te ves increíble! ¿Cuánto frecuencia te ejercitas?	Necesito perder 10 libras.

Ese peinado se ve horrible.	Siento que ahora me destaco.
Ojalá estuviera tan en forma como tú.	Son tan pequeños.
Puedes salirte con la tuya al comprar una camiseta más ajustada.	Mejor elige algo holgado para ocultar esa barriga.

Son demasiado gordos como para salir con alguien.	Guau, ¡son verdaderamente peludos!
Tienes brazos delgados.	Tengo que perder peso antes del verano.
¿Crees que estás gorda? ¡Mírame!	Estoy intentando tonificar los músculos.

Te ves genial. ¿Has perdido peso?	Son demasiado gordos para usar esos shorts.
Necesito ejercitar mis abdominales.	Nadie saldrá conmigo si no me veo mejor.
Me ha ido realmente bien en este entrenamiento; deberías intentarlo.	No puedo comer eso, me hará engordar.

¿Crees que estás gorda? ¡Mira mi panza!	Se ven tan pálidos y delgados.
Estás tan en forma: ¿cómo haces?	¡Ojalá fuera tan delgado como tú!
Me veo horrible con este peso.	Voy a probar ir a ese nuevo gimnasio. Deberías venir también. Te verías mucho mejor.

Todos los demás están mucho más altos que el año pasado.	Odio mi cuerpo.
¿Has visto quiénes son sus citas? Son enormes.	Jaja, tienen cejas muy peludas y tupidas.
Soy demasiado gordo como para usar shorts de baño.	¿Has estado haciendo dieta?

Tarjetas de escenarios

"En sus zapatos"

04

Hoja de actividades



Elige los escenarios que sientas más relevantes para tu grupo o crea los tuyos.

El verano ya está llegando y no puedo esperar para ir a la alberca. Pero mi cuerpo no está listo para un bikini. Debo trabajar en eso.	Solo faltan tres meses para la fiesta de graduación. Sería mejor que siga con esa dieta que me dio mi madre, de lo contrario nunca me veré bien en un vestido.
Creo que no iré a esa fiesta. Sé que no he salido con mis amigos por un tiempo, pero de todas maneras estarán más felices sin mí. Probablemente se avergüencen si los ven conmigo; estoy demasiado gorda para usar vestidos.	x Voy a decir que olvidé hacer mi tarea. No puedo pararme frente a todos y dar una presentación; notarán que estoy mucho más gorda que las demás chicas de mi clase. Me sentaré atrás y permaneceré en silencio.
Me gusta mi cabello, pero se ve tan diferente al de mis amigas y alguien siempre tiene algo que decir al respecto. Creo que debería ahorrar para ir a la peluquería.	No puedo ir a la escuela hoy; todos saben qué pasó con Alex anoche. Debería retroceder, pero me hace sentir bien conmigo misma, como si fuera atractiva, al menos por un tiempo. Solo desearía que este sentimiento perdurara.
El bullying nunca se detendrá a menos que cambie mi apariencia. Odio tanto mi cuerpo. Cuando pienso en él, quiero lastimarme.	¿Cómo puedo salirme de la clase de gimnasia hoy? La idea de tener que cambiarme frente a todos y usar esos shorts ajustados me hace sentir mal.
Odio visitar a mi primo. Siempre está haciendo comentarios sobre mi peso y cuán grandes son mis pechos. Probablemente tenga razón; debería tratar de perder peso.	Otra sanción por usar demasiado maquillaje. No me importa: si me lo quito todos verán mi acné.
Todas mis amigas están en una relación. Estoy segura de que yo también lo estaría si fuera más delgada. Mi madre me dice que hago demasiado ejercicio, pero es la única manera en que puedo verme lo suficientemente bien como para que alguien se interese en mí.	Mi amiga me dijo que estoy publicando demasiadas selfies en Instagram y comentando sobre mi apariencia. Ella dice que se aburre de escuchar mis quejas sobre lo fea que soy y cree que estoy buscando elogios, ¡pero no es así!
No soy tan linda como la gente dice. Por supuesto, soy delgada, pero ¿soy lo suficientemente delgada? Antes se burlaban de mí y eso dejó de ocurrir cuando perdí peso, pero ¿volverá a suceder?	Todos mis amigos siguen diciendo que debo perder peso y otros niños me dicen gorda. Realmente me odio a mí misma. Nada va a cambiar a menos que haga algo con mi cuerpo.
Mis amigos creen que no como, ¡pero como mucho! Mi mamá dice que subiré de peso si como demasiado, pero no quiero que mis amigos piensen que tengo una enfermedad o algo.	Iba a ir a la fiesta, pero cambié de opinión cuando vi lo mal que me veía en ese vestido.
No puedo salir este fin de semana; no tengo nada que ponerme y necesito ahorrar para comprar ropa nueva.	Sé que nunca voy a hacer amigos si sigo siendo tan tímida, pero cuando la gente me mira, siempre siento que me están juzgando por lo mal que me veo.

Tarjetas de escenarios

"En sus zapatos"

04

Hoja de actividades



Elige los escenarios que sientas más relevantes para tu grupo o crea los tuyos.

¡Ya llega el verano! Necesito empezar a ejercitar mis abdominales y prepararme para esas fiestas en la playa.	Solo faltan tres meses para la fiesta de graduación. Creo que mejor me voy a hacer más ejercicios en el gimnasio. De lo contrario, nunca me veré lo suficientemente bien.
Creo que no iré a esa fiesta. Sé que no he salido con mis amigos por un tiempo, pero estarán más felices sin mí. De todas maneras, estoy demasiado gordo para usar mi nueva camisa. Probablemente se avergüencen de que los vean conmigo.	Voy a decir que olvidé hacer mi tarea. No puedo pararme frente a todos y dar una presentación. Notarán que soy mucho más pequeño que los demás chicos de mi clase. Me sentaré atrás y permaneceré en silencio.
Me gusta mi cabello, pero se ve tan diferente al de mis amigos y alguien siempre tiene algo que decir al respecto. Se vuelve grasoso muy rápido.	No puedo ir a la escuela hoy porque hice un desastre mientras me afeitaba la cara. No quiero que todos se rían de mí.
El bullying nunca se detendrá a menos que gane músculos. Odio tanto mi cuerpo. Cuando pienso en él, quiero hacerme daño.	¿Cómo puedo salirme de gimnasia hoy? La idea de tener que cambiarme frente a todos y usar ese top ajustado me hace sentir mal.
Odio visitar a mi primo. Siempre está haciendo comentarios sobre mi peso. Probablemente tenga razón; debería tratar de perder peso.	Hoy no voy a responder ninguna pregunta en clase porque no quiero que todos me estén mirando fijamente. ¿Por qué tengo acné?
Todos mis amigos están en una relación. Estoy seguro de que yo también lo estaría si fuera más musculoso. Mi padre dice que hago demasiado ejercicio, pero es la única manera de verme bien para que alguien se interese en mí.	Solía jugar al fútbol para divertirme, pero mis piernas son más peludas que las de todos los demás, así que he dejado de jugar. Sin embargo, todos los demás parecen divertirse.
No me veo tan atractivo como la gente dice. Por supuesto, soy musculoso, pero ¿soy lo suficientemente musculoso? Antes se burlaban de mí pero dejaron de hacerlo cuando gané músculos, pero ¿sucederá de nuevo?	Todos mis amigos siguen diciendo que debo perder peso y ganar músculos. Realmente me odio a mí misma. Nada va a cambiar a menos que arregle mi cuerpo.
Mis amigos creen que no como, ¡pero como mucho! Mi mamá dice que subiré de peso si como demasiado, pero no quiero que mis amigos piensen que tengo una enfermedad o algo.	Iba a ir a nadar, pero cambié de opinión cuando vi lo estúpido que se veía mi cuerpo en shorts de baño. Pero no puedo dejar de hacer ejercicio.
No puedo salir este fin de semana. Necesito ahorrar para comprar zapatillas nuevas. Las mías son tan viejas que mis amigos siempre se burlan de mí.	Sé que nunca voy a hacer amigos si sigo siendo tan tímida, pero cuando la gente me mira, siempre siento que me están juzgando por lo mal que me veo.

Plática frente al espejo



Hoja de actividades



¡Eres único e increíble! ¿Con qué frecuencia lo aprecias? Tómame un momento para reconocer 10 cosas que te encanten de ti.

Ponte ropa que te permita ver la forma de tu cuerpo y encuentra un espacio tranquilo y privado con un espejo. Mírate al espejo y haz una lista...

Para ayudarte a empezar...

¿Qué cosas buenas crees que dirían tus amigos sobre ti? Comienza con detalles más pequeños sobre ti mismo, luego intenta pensar de manera más amplia. Si encontrar cinco puntos te parece difícil, comienza solo con tres para cada lista. ¿Te sientes bien? ¿Puedes intentar pensar en solo dos cosas más para cada lista?



Lo que me gusta de mí que no puedo ver en el espejo, porque proviene del interior:

01

02

03

04

05



Lo que me gusta sobre mi cuerpo que puedo ver en el espejo:

01

02

03

04

05

Certificado de Celebrándome

has completado el programa Celebrándome.

Al participar en Celebrándome, el participante:

- + Trabajó en equipo y entabló relaciones positivas con sus compañeros.
- + Aplicó habilidades de pensamiento crítico al tema de la confianza corporal y los medios.
- + Desarrolló habilidades de liderazgo al identificar un cambio positivo que pueden hacer para crear una comunidad con mayor confianza corporal, e implementó ese cambio.
- + Se expresó y utilizó diferentes formas de comunicación y artes creativas para transmitir el mensaje.