



Libre de Ser Yo



Mi Diario
Edades Intermedias-Mayores



Nombre:





¿Qué se siente ser **Libre de Ser Yo?**



Sesión 1: Reflexión

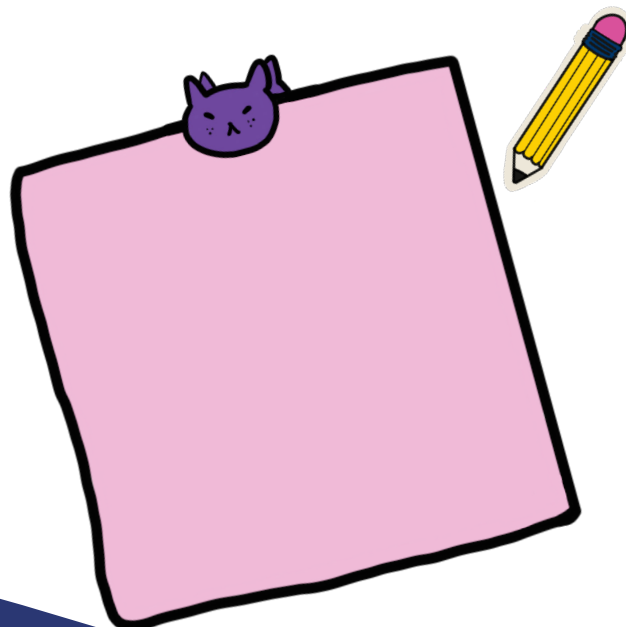
¿Cómo te hizo **sentir** la sesión?

.....

.....

Hemos visto cómo los estándares de belleza impiden, especialmente a las niñas y las jóvenes, alcanzar su máximo potencial. Como ciudadano del mundo, ¿que podrías hacer para **desafiar los estándares de belleza**?
¿Podrías compartir tus ideas con una amiga!

Pega tu **cumplido**
(no relacionado con tu aspecto) aquí:



Sesión 1 Desafío de Casa: Detectives de los medios



Encuentra tres ejemplos de estándares de belleza en **diferentes formas de medios de comunicación**, por ejemplo, televisión, publicidad en carreteras, transporte, videos en línea, redes sociales, cine.

Para cada estándar de belleza, escribe **dos consecuencias perjudiciales** que podría tener en las personas:

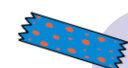


1. Estándar de belleza y dónde es visto/escuchado =



a. Consecuencia

b. Consecuencia



2. Estándar de belleza y dónde es visto/escuchado =



a. Consecuencia

b. Consecuencia



3. Estándar de belleza y dónde es visto/escuchado =



a. Consecuencia

b. Consecuencia



Sesión 2: Reflexión

Lo más importante que aprendí hoy fue ...



Dibuja un anuncio que haga que las personas sientan confianza en la apariencia física aquí:



Sesión 2 Desafío de Casa: Querido/a Amigo/a

Escribe una carta o graba un mensaje de voz a una **persona más joven** que conozcas, por ejemplo, hermano/a, estudiante, brownie.

Explica por qué no vale la pena tratar de lograr los estándares de belleza y por qué es perjudicial que lo haga. Recuerda utilizar lo que se ha discutido en las sesiones.

Querido/a...



Sesión 3: Reflexión



Escribe:



Tres partes de tu cuerpo que te gustan por lo que pueden hacer:

1.

2.

3.

Tres cosas que puedes decirte a ti mismo/a cuando piensas negativamente sobre tu aspecto:

1.

2.

3.

Tres partes de tu cuerpo que te gustan por su aspecto:

1.

2.

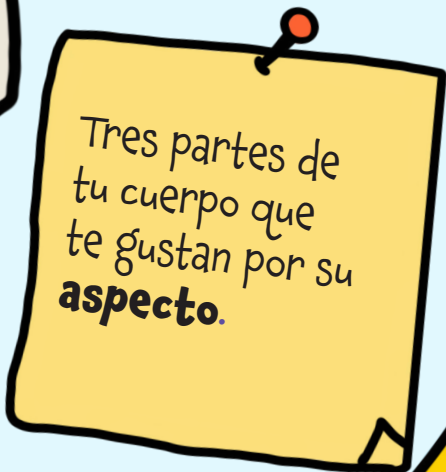
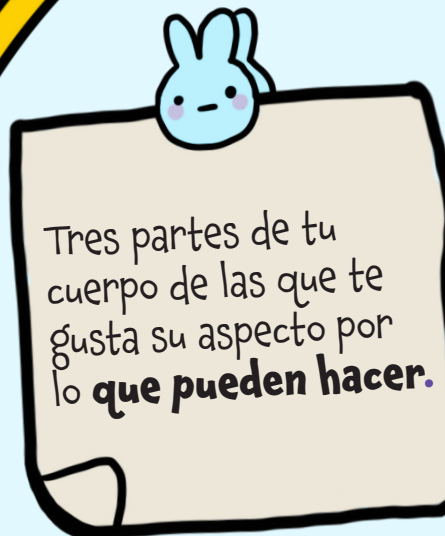
3.



Sesión 3 Desafío de Casa: Mi Espejo

Párate delante de un **espejo completo** en un lugar confortable y tranquilo. Piensa en las cosas que escribiste en tu Reflexión o agrega cosas nuevas.

Mírate en el espejo y di en voz alta...



Sesión 4: Reflexión

Salma e Issa pasan al menos 20 minutos al día preocupándose por su aspecto – esto suma hasta ¡10 días de preocupación por año!

Escribe o dibuja un día de actividades para aumentar la confianza en la apariencia física para que las hagan en lugar de preocuparse:



Mañana



Tarde



Noche



Sesión 4 Desafío de Casa: Mis Desafíos



“¡Una gran manera de aumentar la confianza en la apariencia física, es intentando cosas nuevas que desafían lo que creemos!”



Marca dos promesas que mantendrás para desafiar los estándares de belleza: **Normalmente no haría esto porque me preocupa mi aspecto, pero esta semana intentaré...**



- ☐ usar algo diferente, por ejemplo, pantalones cortos porque puedo aprender a que me gusten mis piernas
- ☐ Dejar de participar en la charla de la imagen
- ☐ Desafiar a mis amigos(as)/familiares si utilizan la charla de la imagen.
- ☐ Ejercitarme en público (por ejemplo, correr, andar en bicicleta o nadar) porque no me importa estar sudado(a)/rojo.
- ☐ Llevar un nuevo estilo de cabello.
- ☐ Dejar de usar algo de maquillaje porque soy hermosa tal como soy.
- ☐ Compartir selfis sin filtros (y/o no editadas) en las redes sociales porque no necesito cambiar mi aspecto.
- ☐ Aceptar cumplidos diciendo, “Gracias”.
- ☐ Dejar de eliminar mi vello corporal porque es sano y natural.
- ★ Tu propia idea

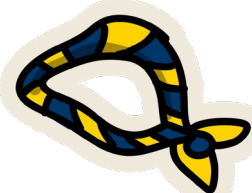
Cómo desafiar la charla de la imagen



“¿Sabes que en realidad eso es charla de la imagen? ¡Nos hace pensar que tenemos que cumplir con estándares de belleza imposibles!”



“Es tan triste que pierdas tiempo preocupada por tu aspecto en esa foto. En realidad, las fotos son para los recuerdos - ¡¿recuerdas lo mucho que nos divertimos?”



“Cuando dices ‘Te ves muy bien - ¿has perdido peso?’, en realidad estás diciendo ‘la delgadez es la única manera de verse hermosa’ y eso me hace sentir mal.”



#FREEBEINGME



“Hablar y pensar en nuestro aspecto todo el tiempo, nos hace perder tiempo, dinero y energía. ¿Qué tal si intentamos centrarnos en por qué estamos agradecidas con nuestros cuerpos?”



“Estas personas con las que te estás comparando - ¿son realmente felices?! Hay tantas cosas mucho más importantes de las que podemos hablar en lugar de hablar de nuestro aspecto, como por ejemplo...”



“Esa empresa en realidad está ganando dinero haciéndonos creer que no somos lo suficientemente buenas - ¡amarnos a nosotras mismas es la mayor revolución!”



Recuerda



- Nosotras - especialmente las mujeres y las niñas - valemos más que nuestro aspecto.
- La comparación es el mayor ladrón (de nuestro tiempo, energía y dinero).
- La diferencia es la belleza.
- Todos los cuerpos son buenos cuerpos.
- Mi cuerpo es un instrumento no un adorno (¡piensa en todas las cosas que puede hacer!).
- Tu valor no se define por los números de la báscula.
- Está bien tener la piel que tienes.



Sesión 5: Reflexión



Sesión 4 Desafío de Casa: ¡Pasa a la Acción!



Plan de Proyecto de Acción

Prometo llevar a cabo una acción para mí mismo/a, al:

Las personas que quiero ayudar son:

Mi mensaje para ellas sobre los estándares de belleza es:

La acción que llevaré a cabo es:

Fecha y lugar de mi acción:

Cosas o personas que necesitaré:

[Después de llevar a cabo la acción]

- Tres cosas que salieron bien...
- La próxima vez debería...
- Voy a compartir mi Proyecto de Acción al...



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



#FREEBEINGME





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.waggs.org

f @waggsworld

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

