

Libre de Ser Yo

Mi Diario

Edades Menores

Nombre:

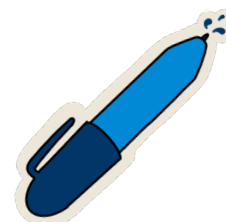
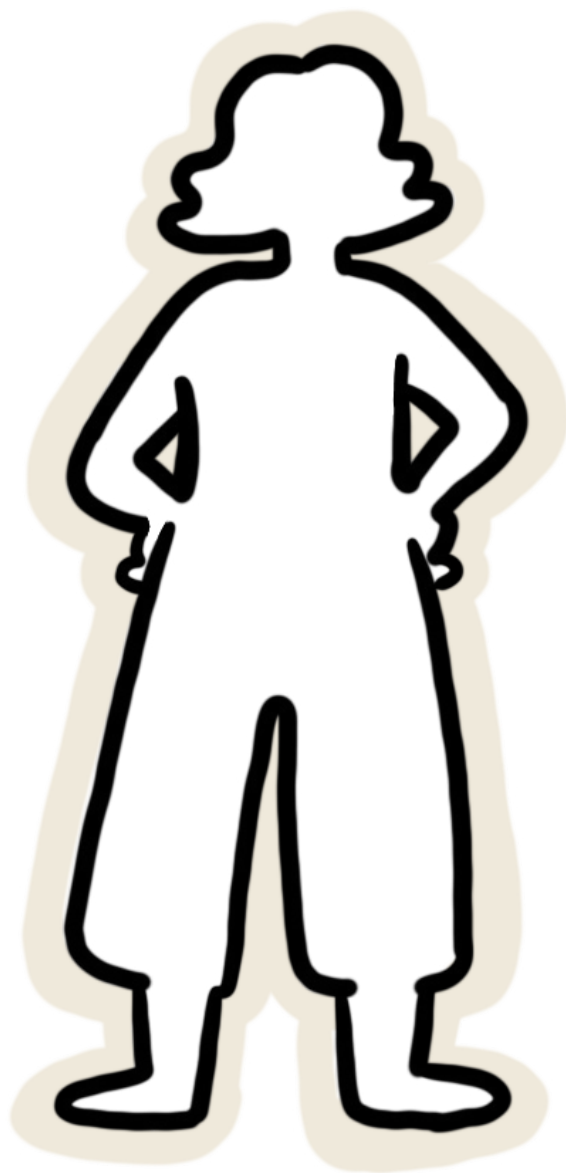
¿Qué hace a un gran Aliado de la Confianza en la Apariencia Física?

- ✓ Anima a las personas a hacer del mundo un lugar más amable
- ✓ Ayuda a las personas cuando están preocupadas por su aspecto.
- ✓ Apoya a las personas, celebrando las diferentes cosas que las hacen ser quienes son – ¡nuestro aspecto es solo una parte!
- ✓ Muestra el camino – muestra a otros como sentirse bien con sus cuerpos, tratándose a sí mismos con amabilidad :)

Sesión 1: Reflexión



¡Escribe alrededor del cuerpo de Hana las diferentes cosas que su cuerpo hace por ella!!



Sesión 1 Desafío de Casa: Mi Cuerpo Increíble



Completa las siguientes declaraciones para celebrar tu cuerpo:

Me gusta mucho [parte de mi cuerpo]

Mi [parte de mi cuerpo] me ayuda a.....

Me encanta mi cuerpo porque.....

Voy a [hacer esta actividad] porque me hace sentir bien.

.....

Sesión 2: Reflexión



Sesión 2 Desafío de Casa: Eres una Estrella



- Elige a una persona importante para ti, por ejemplo, padre, madre, hermano o hermana, amigo o amiga.
- ¡Escribe cinco mensajes, uno en cada punta de la Estrella para decirle a esta persona porque es tan genial!



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



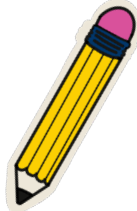
Sesión 3: Reflexión



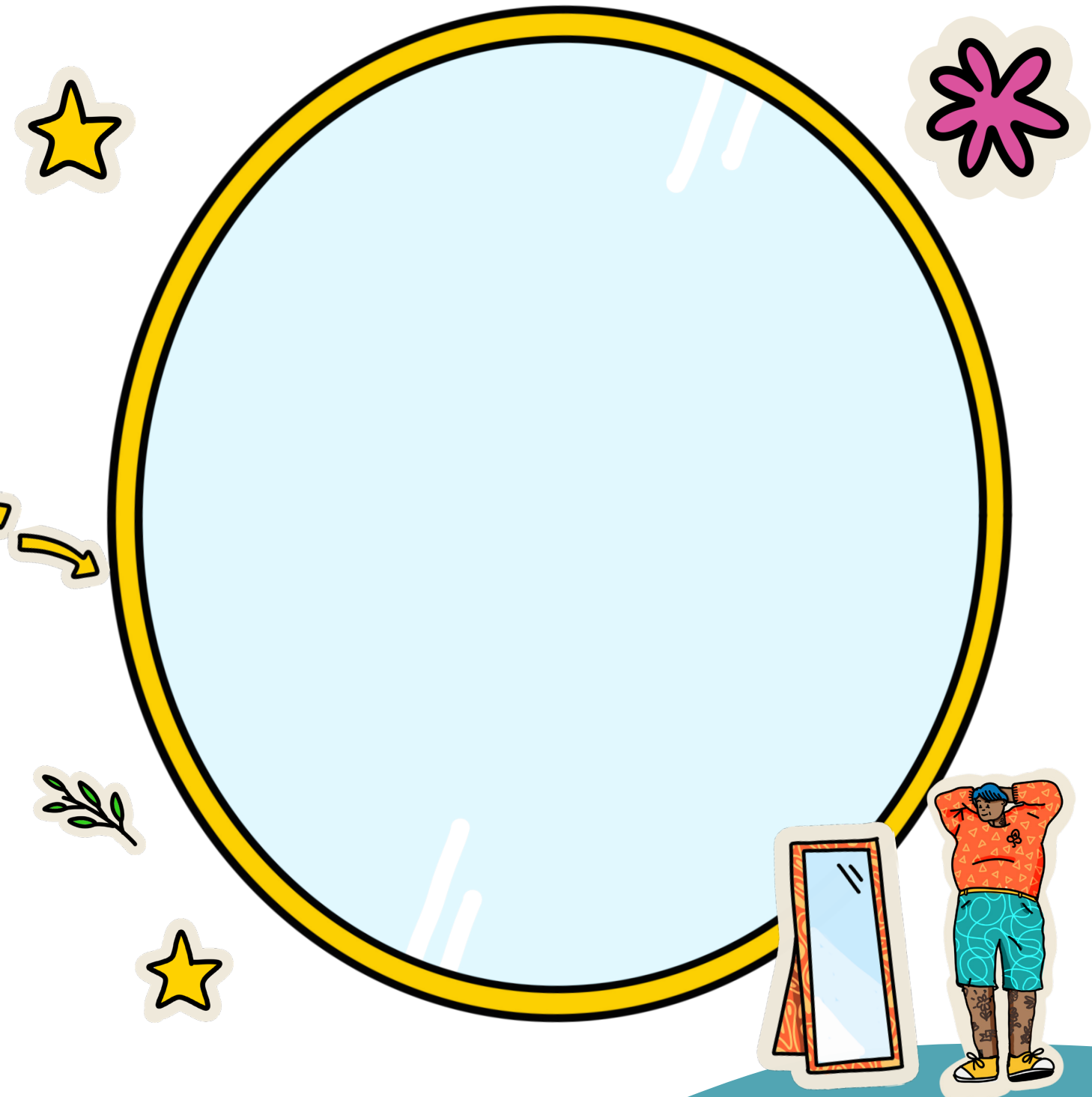
Sesión 3 Desafío de Casa: Mi Espejo

**¡Sé tu propio/a Aliado/a de Confianza
en la Apariencia Física!**

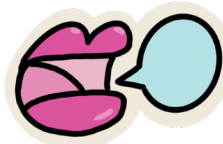
¿Qué te dirías a ti mismo/apara sentirte bien?
Recuérdalo si alguna vez te sientes como Hana



Ponte delante de un **espejo** en algún lugar seguro y tranquilo. Mientras te miras, lee la frase de la página anterior. Hazlo varias veces en la semana, si es posible.



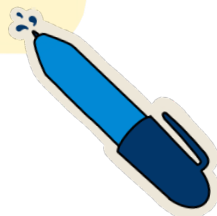
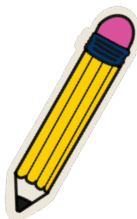
Sesión 4: Reflexión



Sesión 4 Desafío de Casa: Mi Promesa



Dibuja o escribe lo que hace a un gran Aliado de la Confianza en la Apariencia Física.



La próxima vez que vea o escuche burlas, prometo...



Elige una de las siguientes:

- ☐ Pedir a las personas que sean amables con los demás.
- ☐ Ayudar a la persona de la que se burlan, por ejemplo, incluyéndola o siendo amable.
- ☐ Decirle a un adulto _____

Firmado:



Sesión 5: Reflexión



Sesión 5 Desafío de Casa: ¡Pasa a la Acción!

Plan de Proyecto de Acción

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

Ayudaré a otras personas a tener más confianza en su apariencia física, al:

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

Fecha de mi acción:

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.wagggs.org

f i t @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

