



Nombre:

¿Qué nos hace únicos?

- Encuentra una pareja para hacer esta actividad. Dale tu hoja de actividad para que escriban en ella y asegúrate de tener la de ellos.
- Completa este ejercicio escribiendo en la hoja de actividad de tu compañero. Puedes escribir acerca de lo que hacen, lo que les gusta, cómo actúan entre la gente, lo que realmente observas de ellos. Lo que sea que escribas, recuerda ser siempre positivo y respetuoso.
- Cuando tu maestro dé la instrucción, regresa la hoja a tu compañero y lee lo que escribieron de ti. Mira a los ojos a tu pareja y agradécele.

.....

La persona de la que estoy escribiendo es...

.....

Una cosa que me gusta _____ es...

.....

.....

.....

Una cosa muy particular _____ es...

.....

.....

.....

.....

.....

¿Te sientes atrapado?

Puedes escribir acerca de lo que hacen tus compañeros, lo que les gusta, cómo actúan con la gente, lo que realmente observas de ellos. Lo que sea que escribas, recuerda ser siempre positivo y respetuoso.





Nombre:

Sé un Guerrero de la Seguridad en tu Apariencia

Mis compromisos del Proyecto Dove para la Autoestima

Para ser un gran Guerrero de la Seguridad en mi Apariencia, prometo...

- Enfrentar los ideales de la apariencia al cambiar cómo...

.....

- Reacciono a las fotos en los medios y otros mensajes acerca de la apariencia al:

.....

- Ser responsable de lo que creo y comparto en las redes sociales al:

.....

- Lidar con las comparaciones de la apariencia de las personas al:

.....

- Eliminar las pláticas sobre nuestro cuerpo al:

.....

- Las persona que podría ayudarme a mantener mi compromiso es:

.....

Firmado:

Fecha:

.....



Celebra tu individualidad y la diversidad de la gente que conoces.
Busca ser lo mejor de ti mismo; ¡eres único!





Nombre:

¿Cómo podemos cambiar nuestro mundo?

¿Cómo harás para ser un guerrero de la seguridad en tu apariencia, en el mundo que te rodea? Utilicen esta hoja de planeación para ayudarse a estructurar su idea.

Nuestra idea:

Ahora, desglosen su idea en las diferentes acciones que deberán llevar a cabo.

Acción	¿Qué estamos haciendo?	¿Para cuándo?	¿Quién hará esto?	¿Qué recursos necesitamos? (ejemplo: cosas, ayuda de los demás)	Notas
1					
2					
3					
4					
5					





Nombre:

¿Cómo podemos cambiar nuestro mundo?

Al trabajar en conjunto como Guerreros de la Seguridad en Nuestra Apariencia, podemos lograr mayor impacto a nuestro alrededor. ¿Qué medidas están tomando para desafiar los ideales de la apariencia y compartirlo con su mundo?

¿Cómo pueden compartir su idea con los demás de manera creativa e inolvidable?

Nuestra idea:





¡Tomen acción juntos!

Utilicen estas ideas como inspiración para decidir qué harán en conjunto para enfrentar los ideales de la apariencia y cambiar su mundo.



Diseñen posters:

¿Qué posters podrían ayudar a difundir la manera de enfrentar los ideales de la apariencia? Podrían incluir información sobre decodificación de mensajes en los medios, evitar comparaciones y detener las pláticas sobre nuestro cuerpo. ¿Dónde colgarán sus posters para llamar suficientemente la atención?



Escriban una política escolar:

Su escuela tiene mucha documentación que da instrucciones sobre cómo se maneja la escuela y cómo debe actuar la gente. Trabajen junto con un maestro o director para preparar una política que ayude a la escuela a promover la confianza en nuestro cuerpo.



Desarrollen una presentación para mostrarla a los directivos y líderes expertos:

Los maestros y dirigentes pueden jugar un rol muy importante en la ayuda a enfrentar los ideales de la apariencia en su escuela, ¡pero podrían no saber qué significa esto! Planeen una presentación para ayudar a explicarles cómo se pueden desafiar los ideales de la apariencia y elevar la confianza en nuestro cuerpo, en toda la escuela.



Hagan un folleto o una página web para padres y mentores:

Los padres y mentores son modelos importantes en nuestras vidas. Pueden ayudar a construir la confianza en nuestro cuerpo, ¡pero sólo si saben por qué y cómo hacerlo! Planeen un folleto o página web para explicarles cómo se pueden desafiar los ideales de la apariencia y elevar la confianza en nuestro cuerpo.



Escriban un guión para un video o una representación:

Un video o una puesta en escena podría ayudar con la difusión, especialmente con otros estudiantes. Piensen cómo podrían hacer esto basándose en una historia o documental. Escriban su guión, encuentren a sus actores y equipo de producción, ¡y a filmar!





¡Tomen acción juntos!

Utilicen estas ideas como inspiración para decidir qué harán en conjunto para enfrentar los ideales de la apariencia y cambiar su mundo.



Planeen una campaña social:

Los ideales de la apariencia se promoverán en línea y a través de las redes sociales constantemente. ¿Cómo podrían aprovechar las redes sociales para enfrentar a los estereotipos de la belleza y apariencia, las pláticas sobre nuestro cuerpo y otras ideas poco productivas, y mejor poner a pensar a la gente?



Escriban un código de conducta para los estudiantes o agreguen lo necesario a alguno ya existente:

Su escuela probablemente tenga un código de conducta o acuerdo de comportamiento para los estudiantes. Trabajen con un maestro o director para incluir el trato respetuoso entre los estudiantes con respecto a la apariencia.



Escriban para el periódico local o las estaciones de noticias:

¡Corran la voz de que ustedes están dando el ejemplo! Con un comunicado de prensa atractivo, muéstrenle a la comunidad entera que están desafiando la presiones provocadas por alcanzar los ideales de la apariencia. Incluyan fotos de todos los involucrados. ¡No olviden publicar el comunicado de prensa también en el boletín escolar!



Organicen una asamblea:

Una asamblea que haga que todos se unan y sean parte del cambio. Esta es una gran manera de presentar todo un proyecto escolar para enfrentar la importancia de los ideales de la apariencia.





¡Tomen acción juntos!

Utilicen estas ideas como inspiración para decidir qué harán en conjunto para enfrentar los ideales de la apariencia y cambiar su mundo.



Permisos:

Pueden crear formularios de autorización en blanco para entregarlos. Llénenlos para darse a ustedes mismos y a los demás el permiso de agradarse, valorarse y celebrar sus diferentes y únicas cualidades personales. ¿Por qué no llenar un original y una copia? Guarden uno para ustedes y exhiban el otro a los demás.



Compongan un poema, canción o rap:

La música es una manera poderosa de apoyar la forma como piensa la gente, o cambiarla! Escriban una canción o rap que desafíe cómo la música a menudo enaltece los ideales de la apariencia, lo cual muestra que hay otras cualidades que importan más.



Generen una galería de selfies "reales":

Vean: "Dove: Selfie" en YouTube. Después, creen una galería de su clase con selfies reales que celebren la individualidad de cada persona y no hagan caso a los ideales de la apariencia.



Dibujen siluetas de cuerpos:

Pueden dibujar la silueta de su propio cuerpo y escribir todos los atributos positivos que les gusten de ustedes mismos, pero que no estén relacionados con la apariencia. ¿Y por qué no exhibir sus siluetas para celebrar las variadas y únicas personalidades de su clase?



Mensajes en los espejos:

Generen mensajes para enmarcar los diferentes espejos de la escuela y recordar a los estudiantes a valorar cualidades diferentes a la apariencia. ¡Podrían cubrir todos los espejos de la escuela por un día o incluso una semana!

