

Excepcionalmente yo

Una guía para padres
para desarrollar la
confianza corporal
de las niñas





Índice

Tenemos una misión

02

Adaptación para usar con niños

03

Acerca de este folleto

04

1. Aprende a amarte a ti misma

05

Pon el ejemplo - técnicas para terminar con la autocrítica y sentirte mejor contigo misma

2. Hablemos del cuerpo: utiliza el poder de las palabras para sentirte bien

07

Deja de “hablar de los kilos de más” y empieza a tener una conversación más positiva

3. ¿Los medios de comunicación han distorsionado la percepción que tu hija tiene de la belleza?

13

Muéstrale a tu hija la verdad detrás de las imágenes de las revistas

4. Mi YO verdadero: una actividad para celebrar la belleza interior de tu hija

16

Utiliza la creatividad con esta increíble actividad que aumenta la confianza

5. Bullying (acoso): ¿Se burlan de tu hija por su apariencia?

20

Ayuda a tu hija a lidiar con provocaciones y bullying (acoso) provenientes de sus compañeros

6. Provocaciones en casa: ¿cuándo se convierten las bromas familiares en bullying (acoso) familiar?

24

Ten cuidado con las bromas dentro de tu familia: pueden lastimar aunque sean bienintencionadas

7. El traductor de padres: cómo mejorar la comunicación entre padres/madres e hijas

27

Esta mini guía le ayudará a tu adolescente a descifrar tu próxima crisis de comunicación

8. Actitud hacia la comida: cómo alentar a tu hija para que disfrute de una dieta balanceada saludable

31

Fomenta una relación saludable con la comida

9. Muéstrale a tu hija los beneficios de la actividad física

34

Anima a tu hija a ejercitar su cuerpo y a descubrir que puede sentirse bien

Te damos la palabra...

37

Referencias

39

Otras guías y materiales inspiradores

40

Nuestros socios

42

Tenemos una misión

En Dove tenemos una misión: alentar a los jóvenes a pensar positivamente acerca de su apariencia física, facilitando así que alcancen su máximo potencial en la vida. A nivel mundial, 9 de cada 10 niñas quieren cambiar algo de su apariencia física y 6 de cada 10 evitan una gama de actividades diarias – desde hacer ejercicio hasta participar en actividades escolares – porque se sienten mal con su aspecto.

Autoestima: La actitud que proyectamos sobre nosotros mismos y nuestro valor.

Confianza corporal: Es la forma en como nos sentimos con respecto a nuestra apariencia y como nos desenvolvemos.

Por eso, en 2004, creamos Dove® Proyecto para la Autoestima con el fin de ayudar a los padres, mentores y maestros para que ellos a su vez, le transmitan un mensaje positivo a la próxima generación de mujeres con el fin de que crezcan sanas y felices, libres de los estereotipos de belleza y de la inseguridad personal.

Este folleto fue redactado por expertos y diseñado por y para padres. Esperamos que los consejos y las actividades en las siguientes páginas te ayuden a ayudar a tu hija a ver su propia belleza y a encontrar la confianza en sí misma para brillar. Visita <http://selfesteem.dove.com.mx/> para encontrar más artículos con historias, consejos y apoyo que ayuden a tu hija a ser la mejor versión de sí misma.

Dedicado a nuestras hijas, quienes serán las hermosas jóvenes del mañana.



Más de
17 millones
de jóvenes alrededor del mundo
han recibido el programa de
desarrollo de la autoestima y el
programa de educación sobre
confianza corporal de Dove.

Adaptación para usar con niños

Excepcionalmente Yo funciona mejor para niñas, sin embargo, no deja de ser divertido y marcará una diferencia con los niños. Las niñas que participan aprenden de los ideales de belleza y otros conceptos a través de sus propias experiencias, Excepcionalmente Yo puede ser adaptado a cualquier cultura o contexto social. Lo mismo aplica para los niños. Lo más importante es asegurarse de mantener un diálogo sano y abierto con tus hijos al tocar estos temas. Como alternativa puedes usar la guía Fiel a Mí de Dove Proyecto para la Autoestima. Dicha guía es especial para escuelas y ha sido desarrollada para niños y niñas. Fiel a Mí está disponible y la puedes descargar de forma gratuita en: dove.com/selfesteem.



Acerca de este folleto

Como padre o madre, es natural que quieras lo mejor para tus hijos y desees que sean felices, que tengan salud y confianza en sí mismos.

Pero eso a veces es más fácil decirlo que hacerlo, especialmente durante la pubertad y la adolescencia, cuando sus cuerpos están cambiando, su confianza en sí mismos es frágil e intentan hacer la transición de la niñez a la vida adulta.

¿Cómo puedes ayudar a tu hija a mantener una imagen corporal positiva y a encontrar su individualidad cuando su mundo está lleno de imágenes irreales de ideales físicos, belleza “perfecta” y unidimensional, y mensajes limitantes sobre el estilo de vida “perfecto”? ¿Cómo puedes ayudarle a lidiar con los problemas de la adolescencia como el bullying (acoso) relacionado con la apariencia física o hacer que coma de forma saludable y disfrute del ejercicio (sin ocasionarle complejos sobre la comida y la figura corporal)?

Al crear Excepcionalmente yo, hemos reunido consejos sobre algunos de los temas clave que sabemos tienen un impacto en la autoestima y confianza corporal de las niñas, de la presión que ejercen la cultura, los medios de comunicación y el bullying (acoso) por la apariencia física. Hemos trabajado con el Comité Asesor de Dove® Proyecto para la Autoestima, un panel internacional de expertos en los campos de psicología, imagen corporal, autoestima, trastornos alimenticios y representación en medios para crear una guía para ti que se enfoca en consejos y acciones.

Usa los artículos y actividades en la guía para ayudarte a identificar cualquier problema de autoestima que creas que esté afectando a tu hija y empieza a abordarlos sin rodeos. Cada sección incluye una lista de verificación de acciones que te ayudará a hacer

cambios positivos o a iniciar conversaciones con tu hija acerca de las cosas que pueden molestarla o mensajes desalentadores que pudiera estar recibiendo. Nuestra investigación indica que al leer y actuar sobre los problemas que trata esta guía tendrás un impacto significativamente positivo en la autoestima de tu hija.

Comenzaremos con la influencia más importante de todas: tú. Algunas personas se sorprenden al saber que, incluso hoy, los padres siguen siendo los modelos a seguir más importantes en la vida de sus hijas. Teniendo esto en cuenta, tú tienes una responsabilidad al dar el ejemplo y aprender también a amarte a ti misma (o).

Todos los artículos de esta guía están disponibles también en la página de Internet Dove® Proyecto para la Autoestima junto con muchos más consejos de expertos que tratan sobre diferentes temas que afectan a las mujeres jóvenes, además de videos y actividades que puedes compartir con tu hija.

selfesteem.dove.com.mx



Cómo usar esta guía

Esta guía está conformada por una serie de artículos que hablan sobre temas clave que sabemos afectan la autoestima de las niñas. Cada artículo empieza con una introducción al tema y las razones por las que es relevante. Después, para ayudar a guiarte en la tarea de llevar a cabo cambios prácticos, hemos reunido una Lista de Verificación de Acciones llena de ideas que aumentan la confianza corporal, preparada por nuestros expertos en autoestima. Por último, hemos agregado la sección titulada “Empecemos” para mostrarte algunas formas de iniciar el diálogo el día de hoy. Porque... ¿para qué esperar hasta mañana?

ASÍ QUE EMPECEMOS...

1. Aprende a amarte a ti misma

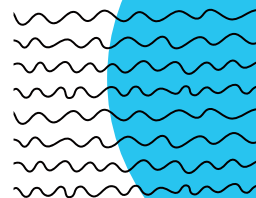
La autocritica es común entre las adolescentes. ¿Qué tan a menudo le has recomendado a tu hija no hablar mal de sí misma? A veces tenemos la autoestima baja y es posible que estemos enseñando malos hábitos a través del ejemplo que ponemos al criticarnos a nosotros mismos. ¿Alguna vez te has descubierto viéndote al espejo y frunciendo el ceño o quejándote de cómo te ves? Tal vez no te des cuenta de que lo haces, pero tu hija sí.

La confianza corporal comienza con el amor propio

Más del 80% de las mujeres no están contentas con lo que ven en el espejo, según el artículo Espejito, Espejito, publicado por el Centro de Investigación de Problemas Sociales. De manera inquietante, un análisis reciente de investigación realizado por el Centro de Investigaciones sobre la Apariencia de la Universidad del Occidente del Reino Unido también muestra que las madres que no están contentas con sus cuerpos tienen mayor tendencia a tener hijas que sientan descontento por sus cuerpos.

No es fácil cambiar la manera en que te ves a ti misma (o), pero la buena noticia es que unas cuantas técnicas pueden ayudarte a crear una mayor aceptación y afecto por tu cuerpo y, a su vez, tu hija tomará de ti esos sentimientos positivos.

Si queremos que nuestras hijas crezcan sintiendo gran confianza corporal, hay una cosa muy sencilla que podemos hacer: amarnos a nosotros mismos.



Amarse a uno mismo

Lista de verificación de acciones:

Sentirse mejor con uno mismo al aumentar la confianza por nuestro propio cuerpo es uno de los pasos más importantes para ayudar a nuestras hijas a incrementar su confianza en sí mismas. Usa nuestra lista de verificación de acciones para eliminar la autocrítica, creada por la Dra. Susie Orbach, psicoterapeuta de renombre internacional, activista en pro de las mujeres y miembro del Comité Asesor del Dove® Proyecto para la Autoestima.

☐ Viaja hacia el pasado:

Observa fotos tuyas de hace algunos años donde te guste cómo te ves. Tal vez te des cuenta de que, a pesar de que en aquel entonces no te gustaba tu cuerpo, ahora sientas que te veías bien. Este es un gran ejercicio para ayudarte a aceptar y a disfrutar tu cuerpo tal como es.

☐ Honra tu cuerpo por todo lo que ha vivido:

Recuerda que tu cuerpo ha vivido, trabajado, probablemente ha dado a luz, ha traído hijos al mundo y ha formado una familia. Es natural que los cuerpos cambien con la edad. El tuyo es realmente asombroso.

☐ No te compares con las modelos:

Recuerda que las imágenes de las revistas y de Internet a menudo son manipuladas digitalmente para verse extraordinarias, y no son fotos de hombres y mujeres “de verdad”.

☐ Vuelve a conectarte con tu cuerpo:

Pon tu música favorita y baila. Sentir qué tan vivo está tu cuerpo puede ser muy inspirador. ¿No te sientes cómoda (o) con esta idea? Entonces ve a una clase de baile o de gimnasia de prueba, e inténtalo en grupo.

☐ Solo un ambiente positivo:

Platica con tu hija sobre las cosas que le gustan del estilo de cada una (o). Solo resalta los aspectos positivos e intenta dar ejemplos específicos. Escucha las cualidades que tu hija admira de ti y recuérdalas a ti misma cuando necesites animarte.

EMPECEMOS...

- > Explora con tu hija lo fácil que es alterar una imagen digitalmente y aprende por qué no existe la “belleza perfecta”.
- > Habla con tu hija de cómo te sientes con tu propio cuerpo. Trata de ser positiva (o), no caigas en el hábito de la autocrítica.
- > Pídele a tu hija que te avise cuando te vea siendo negativa (o) o poco amable contigo misma (o). Así, ambos (as) lo tendrán siempre presente y la fortalecerás al darle la responsabilidad de ser positiva con su apariencia.

2. Hablemos del cuerpo: utiliza el poder de las palabras para sentirte bien

Hablar de tu peso podría parecer la forma perfecta para crear un vínculo con tu hija y tus amigas, pero es importante considerar qué otros efectos podría tener. Deja de hablar de los kilos de más y comienza un nuevo tipo de conversación positiva. Te darás cuenta de que ambas (os) se sentirán mucho mejor.

En una amistad entre mujeres, hablar de nuestros cuerpos es como una regla no escrita, lo hacemos constantemente y de forma automática. Ya sabes, algo así como: “Se me sale la lonja con estos jeans”, “He subido mucho de peso”, o “Caray, mi piel se ve fatal el día de hoy”.

Enséñale a tu hija a hablar de manera positiva sobre su cuerpo

Si no acostumbras hablar mal de ti misma (o), eres de la minoría. Un reciente estudio publicado por la revista *Psicología Femenina Trimestral* sobre mujeres universitarias encontró que 93% participaba en este tipo de plática, denominada “fat talk o plática sobre la gordura”, y que una tercera parte lo hacía de manera habitual. Este estudio también encontró que aquellas personas que se quejaban de su peso con mayor frecuencia, independientemente de su verdadera talla, eran más propensas a sentir una menor satisfacción con sus cuerpos.



“Las palabras afectan enormemente nuestra autoestima y hablar constantemente sobre nuestros cuerpos de manera negativa puede reforzar la idea de que solo existe un tipo de figura corporal hermoso”, explica la experta en imagen corporal Jess Weiner. “Es un patrón de conducta que tenemos que romper si queremos que nuestras hijas crezcan sintiéndose cómodas con su cuerpo”.

Menos plática sobre la gordura, más plática sobre diversión

Tan sólo 3 minutos de plática sobre la gordura pueden llevar a las mujeres a sentirse mal por su apariencia y aumentar su sentimiento de insatisfacción con su cuerpo, según el estudio publicado en la Revista Internacional de Trastornos Alimenticios. De manera que hacer un esfuerzo para erradicarla debería tener un impacto significativo en tus emociones.

Al enfocarte menos en el peso y la silueta en tus conversaciones, saludos y halagos, puedes romper el hábito de reforzar los estereotipos de belleza.

Ojo con esos “halagos” desalentadores

Hablar del cuerpo no se trata solamente de agredirlo. Hablar de nuestra apariencia, incluso de manera positiva, hace que llamen la atención de manera exagerada ciertas características físicas. Cuando le dices a una amiga que se ve muy bien y después le preguntas si adelgazó, le estás dando la impresión de que su peso realmente importa y al mismo tiempo estás reforzando la visión estereotipada de que flaca es igual a hermosa.

Nuestras hijas asimilan el tipo de lenguaje que usamos y nuestros temas de conversación. Con el tiempo, puede empezar a sonar como si nuestra apariencia física fuera la base para juzgar y valorar a los demás, y a nosotros mismos. ¿Así es como queremos que nuestras hijas se evalúen a sí mismas?

En vez de eso, necesitamos enseñarles a nuestras niñas que la belleza es un estado de ánimo. Si nos valoramos, no importa lo que el mundo diga, podemos ir por la vida con toda confianza.

“Las palabras pueden tener un gran impacto en nuestra autoestima, y hablar constantemente y de forma negativa acerca de nuestros cuerpos refuerza la idea de que solo existe un ideal de belleza”

Jess Weiner

Experta en imagen corporal



Consejo para padres

Puede que nunca hayas sido una chica, pero eso no debería ser una barrera para tener un vínculo padre e hija. Quieres que tu hija se convierta en una adolescente segura de sí misma, y para esto, va a necesitar a su papá de su lado. Muchos padres se sienten un poco inseguros e incluso temerosos hablando con sus hijas sobre la confianza o apariencia positiva del cuerpo. Pueden llegar a pensar: ¿Cómo ayudo? Esta no es mi área.

No te preocupes si no tienes todas las respuestas. En cambio, agudiza tus habilidades para escuchar y trabaja con tu hija en el proceso para resolver los problemas, animándola a compartir sus pensamientos y proponer posibles soluciones. Guiarla a confiar en sus propias capacidades la ayudará a enfrentar otros desafíos en su vida y desarrollar su autoestima.



Hablemos del cuerpo Lista de verificación de acciones:

Algunos consejos de cómo tener un diálogo diferente:

☐ **Dile a tus amigos y amigas que estás cansada de hablar sobre el cuerpo:**

Ponte en alerta roja la próxima vez que te reúnas con una (un) amiga (o). Si comienza a hablar sobre gordura, corta la conversación de inmediato. Por ejemplo, di: "Me caes muy bien y me duele mucho oírte hablar así de ti misma (o)".

☐ **Reemplaza lo negativo con lo positivo:**

Haz un inventario de tu cuerpo y piensa en algo positivo para reemplazar cada palabra negativa que sueles decir. En vez de decir "estoy gorda (o)", di "tengo curvas"; y en vez de decir que tienes el cabello "encrepado", di que lo tienes "voluminoso".

☐ **Toma el desafío de una semana:**

Desafíate a no hablar de gordura durante toda una semana. Dile a tus amigos y familia lo que estás haciendo para que te apoyen e incluso intenten seguir tu ejemplo.

☐ **Enfoca la plática sobre lo hermoso:**

Destaca los beneficios emocionales y para la salud al cambiar tu estilo de vida. Si tu amiga (o) ha iniciado una nueva rutina de ejercicios, trata de preguntarle cómo se ha sentido, pregúntale si se siente más fuerte o si está durmiendo mejor, no cuántos kilos ha bajado.

☐ **Aprecia tu cuerpo por lo que puede hacer:**

El primer paso para aumentar tu autoestima y tu confianza es amar tu cuerpo. Úsalo para sentirte con energía, sal a dar un paseo y disfruta del aire fresco, haz algo de jardinería o lleva a los niños a dar un paseo en bicicleta.





EMPECEMOS...

- > Comparte con tu hija la lista de verificación de la actividad para hablar sobre el cuerpo. Si se siente negativa respecto a su apariencia puede ser justo lo que necesite para aumentar su nivel de confianza.
- > Utiliza la lista de verificación de acciones como punto de partida para cambiar las conversaciones que tengas con ella.
- > Habla con ella y explícale que en el futuro vas a evitar las conversaciones sobre la apariencia porque hay muchas cosas más interesantes que pueden compartir entre ustedes.
- > Motívala a hacer lo mismo con sus propios amigos y amigas.

3. La distorsión de la belleza

Las imágenes de la mujer en los medios de comunicación son manipuladas de modo tan exagerado hoy en día que puede parecer que la “belleza” es cada vez más inalcanzable. Ayuda a tu hija a resistir la influencia de los medios y a ver la realidad.

¿Te preocupa que las expectativas de tu hija por su propia apariencia sean poco realistas? No es de sorprender. Un estudio publicado por Psicología Hoy, llamado Anuncios por todos lados:

La carrera para apropiarse de tu cerebro estima que los adolescentes de hoy son bombardeados por
5,000
mensajes publicitarios al día.

Estos pueden provenir no solo de la televisión y las revistas, sino de sitios web, blogs, redes sociales, videos musicales, películas y sus teléfonos móviles. El modo como las mujeres y las niñas son representadas en estos mensajes, tanto con palabras como con imágenes, tiene un gran impacto en la forma en que se ven a sí mismas y en lo que aspiran a ser.

La conexión entre las imágenes de los medios y la baja autoestima

El refuerzo constante de la llamada mujer “perfecta” en los medios tiene un impacto directo en las niñas y la confianza corporal.

Además, una investigación publicada en 2012 por Niñas exploradoras, titulada Las actitudes de las chicas exploradas, encontró que...

En Tan linda como una fotografía, una encuesta hecha por el grupo de reflexión Credos del Reino Unido, estuvo de acuerdo con que “ver anuncios con modelos delgadas me hace sentir más consciente de mi imagen y me hace querer hacer dieta o bajar de peso”.

del 66%
de las niñas pensaba que las fotos de las mujeres en los medios eran una razón por la cual las niñas hacen dietas.



Imagen Corporal, una investigación hecha por MediaSmarts, organización que se dedica al estudio e interpretación de lo que se dice en los medios, encontró que ver revistas por solo 60 minutos baja la autoestima de más del

80% de las niñas

La manera en que la manipulación de imágenes cambia nuestra percepción de la belleza

Antes de ser publicadas, la mayor parte de las imágenes fotográficas de las mujeres que vemos en los medios son resultado no solo de un ingenioso maquillaje e iluminación durante las sesiones de fotos, sino también de una cuidadosa manipulación digital hecha en computadora, conocida como “retoque”. No solo se retocan las pecas y manchas. Se estiran los cuellos y las piernas, se inflan los pechos, las cabezas se cambian a diferentes cuerpos, los pezones se quitan, se realzan los pómulos y más. A menudo se cambia tanto la imagen que no reconocerías a la modelo original si la vieras en la vida real.

Cuando unes las imágenes retocadas con frases que critican a las mujeres “reales” porque no coinciden con estas imágenes alteradas y poco realistas, es fácil ver por qué las niñas aspiran a alcanzar la fantasía que nos da el retoque.

Clara, mamá de Ana, de 14 años, dice: “Mi hija lee constantemente revistas para adolescentes, donde los modelos siempre se ven demasiado perfectas. ¿Cómo puedo asegurarle que se ve bien cuando se compara con esas chicas?”



76%

de mujeres jóvenes prefirió ya sea la imagen natural o la retocada con poca luz, en vez de las muy retocadas.

Hay que cambiar de opinión, queremos vernos como nosotras mismas

En su investigación, Tan linda como una fotografía, el grupo de reflexión Credos del Reino Unido pidió recientemente a las mujeres jóvenes comparar cuatro imágenes diferentes de la misma modelo, modificadas digitalmente para cambiar su cuerpo.

Una vez que tu hija se dé cuenta de que las imágenes de los medios son manipuladas con frecuencia y rara vez representan la realidad, podrá empezar a reconocer que son falsas y conservará la confianza en su cuerpo sin dejar de leer, ver y jugar con los medios. Podrá empezar a darse cuenta de que no vale la pena comparar su apariencia con las imágenes falsas y poco realistas que ve a menudo en los medios.

Lista de verificación de acciones:

Ayuda a tu hija a ver más allá de las imágenes de belleza manipuladas

☐ Mira los medios con ojo crítico:

Alienta a tu hija a ver con ojo crítico los medios que consume. Modela el ojo crítico que quieres que tu hija tenga y explícale las razones por las cuales no vale la pena compararse con las imágenes manipuladas.

☐ Recurre a una dosis saludable de buen humor:

Ve sus programas de TV y revistas favoritas con ella y habla sobre cualquier imagen que parezca particularmente poco realista o que ofrezca una definición limitada de la belleza. Tal vez incluso puedan reírse de aquellas que se vean especialmente falsas y tengan mensajes excesivamente críticos de la apariencia de una mujer.

☐ Entiende el proceso de manipulación de imágenes:

Habla con tu hija acerca de quién puede haber participado en la creación de estos “looks”, desde estilistas y expertos maquillistas hasta fotógrafos. El video Evolución de Dove está disponible en YouTube y nos muestra cómo la apariencia de una mujer puede cambiarse usando maquillaje, luces y herramientas digitales.

☐ Usa ejemplos positivos cuando los encuentres:

Identifica medios positivos que se concentren en la fuerza y la capacidad de las mujeres, no solo en su apariencia, compártelos con tu hija.

EMPECEMOS...

- > Habla con tu hija sobre este tema. No se trata de que deje de disfrutar sus programas de TV, revistas y blogs favoritos, pero sí de que tomes la decisión de volver a hablar sobre este tema de vez en cuando y recordarle las cosas de las que han hablado en ocasiones anteriores.
- > Anima a tu hija a hablar del tema con sus amigos y amigas o como proyecto para la escuela.
- > ¿Tu hija tiene la suficiente confianza como para escribir al editor de su revista o sitio web favorito para preguntarle cómo manipulan las imágenes de mujeres en sus páginas?
- > ¿Tu hija tiene su propio blog o perfil en Instagram, Pinterest u otras redes sociales donde pueda destacar este problema ante otras personas?

4. Mi YO verdadero: una actividad para celebrar la belleza interna de tu hija

En la sociedad de hoy se ha vuelto común (incluso se ha puesto de moda) que la gente hable de sí misma de manera negativa. Se ha vuelto muy común criticar la propia apariencia como un atajo para expresar un malestar emocional. A veces, cuando las personas se sienten tristes, solas o carentes de energía lo expresan diciendo que son “gordas” o “feas”. Pero sentirse gorda o fea no es un sentimiento y hablar de esta manera reduce el vocabulario emocional de las niñas y le da un énfasis exagerado a la apariencia.

Haz que tu hija escriba sobre sí misma, su familia y los talentos que tiene para que libere su belleza interna.



Tu hija puede aprender a expresar su confianza en sí misma

Los diálogos negativos sobre nuestro cuerpo pueden sentirse como si no fuera amable o educado aceptar un cumplido; como si hablar de las cosas buenas que tenemos sea pretencioso o vanidoso. Pero reconocer tus aptitudes y permitirte valorar estas características es importante para desarrollar una autoestima positiva. Es por ello que creamos la actividad Mi YO verdadero, para ayudarle a tu hija a tener confianza en sus fortalezas y habilidades, y valorar esas aptitudes también en sus amigos.

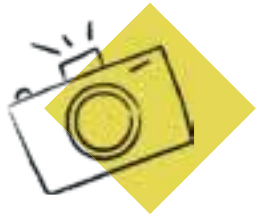
INSTRUCCIONES PARA LA ACTIVIDAD MI YO VERDADERO

Usa esta divertida y práctica actividad para ayudar a tu hija a expresar lo que ama de sí misma.

- 1 Pide a tu hija que busque una foto suya que le guste y dile que la imprima.
- 2 Usa la plantilla de la siguiente página o busca un pedazo grande de papel o cartulina y fija la foto en la parte superior con cinta adhesiva o pegamento.
- 3 Hemos comenzado cuatro frases en la plantilla. Léelas con atención y ayuda a tu hija a pensar respuestas para cada una.
- 4 Juntas intenten completar cada frase. Si ella no puede encontrar las palabras para expresarse, puede dibujar algo.
- 5 Cuando el póster Mi YO verdadero esté completo, sugiérele a tu hija compartir esta actividad con sus amigos y amigas, para alentarlos a pensar de manera positiva sobre todas las cosas que los hacen ser únicos.



Mi YO verdadero



**“Soy única en muchas formas.
Por ejemplo:”**

3 cosas que disfruto hacer:

1

2

3

3 cosas para las que soy buena:

1

2

3

Cosas acerca de mi familia y cultura de las que me siento muy orgullosa:



Mi YO verdadero

Lista de verificación de acciones:

☐ Anima a tu hija a hablar sobre lo que la hace sentir única:

En un mundo de gran despliegue publicitario y estereotipos, es importante que tu hija reconozca que la belleza no solo es su apariencia física, es también un estado de ánimo. Anímalas a reconocer y a expresar las cosas increíbles que la hacen ser quien es.

☐ Hazle cumplidos a tu hija con regularidad:

Habla con ella sobre lo que le interesa y sobre lo que hace bien. Hazle cumplidos específicos que no se relacionen con su apariencia para que aprenda a valorar sus habilidades y rasgos personales más allá de su apariencia.

☐ Da el ejemplo:

Usa el vocabulario emocional adecuado para expresar cómo te sientes. Por ejemplo, “me siento cansada (o)” o “me siento estresada (o)”, no “me siento gorda (o)”. Invita a tu hija a expresarse con mayor exactitud si la oyes describir sus emociones de esta manera.

EMPECEMOS...

- > Habla con tu hija sobre la actividad. ¿Cómo se sintió cuando estaba empezando? ¿Le pareció difícil responder a las frases? ¿Cómo se sintió cuando terminó la actividad? ¿Hubo un cambio en cómo se sintió acerca de sí misma? ¿Puede explicártelo?
- > Anima a tu hija a compartir la actividad con sus amigos y amigas.

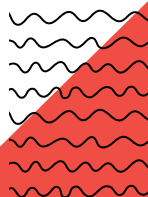
5. Bullying (acoso): ¿Está alguien molestando a tu hija o burlándose de ella por su apariencia?

Desde las burlas hirientes al bullying o acoso, descubre cómo ayudar a tu hija a navegar por este bombardeo emocional.

Los bullies (acosadores) rara vez son originales cuando se trata de insultar. ¿Cuáles eran las burlas más comunes cuando eras joven? ¿"Cuatro ojos", "pecosa", "orejas de duende" o "panzón"?

Lo más probable es que los apodos que recordamos de nuestra infancia estén relacionados con la apariencia. Tristemente, no ha cambiado nada para nuestras hijas. Un estudio de Ofsted, la oficina de inspectores de escuelas del gobierno del Reino Unido, encontró que la experiencia de bullying (acoso) más común para los estudiantes de las escuelas de hoy en día está relacionada con la apariencia. En las escuelas primarias, los bullies (acosadores) se enfocan en características físicas como el cabello rojo, ser alto o bajo, "gordo" o "flaco". En escuelas secundarias se atacan otros aspectos de la apariencia: la cintura, el color de la piel, los peinados y el estilo personal que pueden no estar dentro de las últimas tendencias de moda.

Primero, necesitamos entender a qué nos referimos con el concepto de bullying (acoso). Las chicas y los chicos a veces no están de acuerdo, pelean, hacen bromas y dicen tonterías con sus amigos. Sin embargo, el bullying (acoso) es diferente: de acuerdo al sitio web del gobierno de los Estados Unidos StopBullying, es "un comportamiento no deseado y agresivo que implica un desequilibrio de poder real o percibido. El bullying (acoso) incluye acciones como amenazar, difundir rumores, atacar a alguien física o verbalmente, y excluir a alguien de un grupo a propósito".



Por qué los bullies (acosadores) se centran en la apariencia

“Es una etapa donde los jóvenes están descubriendo quiénes son y experimentando con el modo de expresarse. La apariencia tiene mucho que ver con esto”, explica Liz Watson, experta en bullying (acoso) del Reino Unido con experiencia en dar consejo a los adolescentes y a los padres sobre este problema. “Los adolescentes están explorando su identidad mediante su manera de verse y están aprendiendo a ver cómo reacciona la sociedad ante ello”.

Ayuda a tu hija a lidiar con el bullying (acoso)

Tal vez te angustie encontrar la mejor manera de hablar con tu hija por temor a que se vuelva todavía más reservada contigo. Pero Watson dice que es mejor encarar las cosas con honestidad. “Para empezar, no tienes que mencionar el bullying (acoso),” aconseja. “En vez de eso, intenta decirle: ‘Me preocupas, no te veo contenta’.”

También puedes iniciar una conversación en un tono más neutral haciéndole preguntas sobre su día, incluyendo momentos que ella haya disfrutado o le hayan causado problemas. Por ejemplo: “Cuéntame algo padre que haya pasado hoy. ¿Ocurrió algo que no te gustara? ¿Te sentaste con tus amigos en el almuerzo? ¿Qué tal estuvo tu viaje en el autobús del colegio?”

Preguntas como estas pueden ayudarla a abrirse y contarte sus experiencias. También ayudará si le haces saber que no se meterá en problemas y que estás allí para ayudar, pero hazle saber que solo puedes ayudar si sabes qué está pasando. Si insiste en que no pasa nada, no la presiones. Solo mantente atenta a los indicios ya mencionados.

Apoya a tu hija

Luchar contra el bullying (acoso) puede llevar tiempo, así que sé paciente y entiende la situación por la que tu hija está pasando. Muéstrale que estás ahí para apoyarla, asegúrale que no necesita cambiar su apariencia y que ambas (os) pueden encontrar una solución juntas (os).

¿CUÁLES SON LOS INDICIOS DE BULLYING (ACOSO)?

Los expertos recomiendan mantenerse alerta para detectar los siguientes indicadores de bullying (acoso):

- Cambio en el comportamiento o estado emocional: que ella de repente se vuelva más introvertida o agresiva de lo normal.
- Indicios físicos: heridas inexplicables como cortadas, moretones o ropa dañada.
- Evitar la escuela: inventar excusas y fingir enfermedades.
- Falta de interés: especialmente en las cosas que normalmente disfruta.

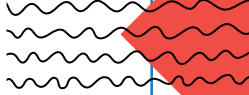
Otros indicios a los que hay que estar atentos, pues pueden indicar que están acosándola, específicamente por su apariencia:

- Que cambie radicalmente su forma de vestirse o peinarse. Por ejemplo, que deje de usar sus lentes o se corte el cabello.
- Intentar disfrazar su talla, por ejemplo, con ropa muy holgada para ocultar su figura.

Por supuesto, muchos de estos indicios pueden ser una parte normal de la adolescencia, lo cual hace más difícil saber si la están acosando, a menos que te lo cuente.

Acabar con el Bullying (acoso):

Lista de verificación de acciones:



☐ Muéstrale a tu hija que no está sola:

Cuéntale tus experiencias de adolescente. Tal vez te molestaban por alguna característica en particular, pero ahora reconoces que es parte de lo que te hace especial.

☐ Trabajen juntas (os):

encuentren juntas (os) una estrategia para lidiar con el bullying (acoso), pero asegúrate de tener su consentimiento con respecto a llevar a cabo todos los pasos que planean hacer.

☐ Reconfórtala:

Primero que nada, asegúrale que no hay nada de malo en su apariencia y que tú admiras lo que la hace ser original.

☐ Explica:

Encuentren juntas (os) una estrategia para lidiar con el bullying (acoso). Por ejemplo, algunos bullies (acosadores) provienen de hogares problemáticos. Ayuda a tu hija a ver cómo su vida familiar feliz contribuye a darle confianza, mientras que otros pueden no ser tan afortunados.

☐ Admite:

Reconoce los sentimientos de tu hija. Si ella se siente decaída por las burlas, malas caras o el comportamiento de otras chicas (o chicos), tiene toda la razón en sentirse así. Sin importar cómo se vea desde una perspectiva externa. No le digas que no está ocurriendo o que debería ignorarlo, solo escúchala y cree en lo que te cuenta.

☐ Haz el cambio:

Si el bullying (acoso) proviene de gente que está dentro de su círculo inmediato de amigos, animala a encontrar un nuevo grupo de amigos.

☐ Detecta los patrones:

Averigua dónde y cuándo se lleva a cabo el bullying (acoso). Si están acosándola a ciertas horas o en ciertos lugares, ayúdala a reconocerlo y a evitar esas horas o lugares, o bien, pídele a sus amigos que la acompañen durante esos momentos.

☐ Haz que hable con una maestra o un maestro:

Si está ocurriendo en la escuela y no parece que sea algo que pueda resolver por sí sola, ayúdala a tener el valor de hablar de ello con un maestro. Es mejor hablar con uno de sus maestros primero y luego escalar jerarquías si es necesario.

☐ Ve tú a hablar a la escuela:

Si no se siente cómoda hablando sola con sus maestros, considera hablar con ellos. Muchas escuelas tienen una estrategia antibullying (antiacoso) y sabrán cómo abordar la situación. Asegúrate de que tu hija sepa con quién planeas hablar y lo que intentas hacer para que no se sienta traicionada.

☐ Decide si debes involucrarte y cuándo hacerlo:

Puede ser mejor si tu hija maneja esto por sí sola contigo apoyándola tras bambalinas.

☐ Dale fortaleza:

Los bullies (acosadores) a menudo son unos cobardes, así que encararlos es normalmente la mejor manera de detenerlos. Se necesita valor, pero con el éxito viene una tremenda sensación de buena autoestima. Puede convertir una experiencia negativa en una sensación real de triunfo y fortalecimiento interno.

☐ Pide apoyo:

Busca consejo en sitios web respetables que hablen sobre cómo combatir el bullying (acoso) y que ofrezcan a la gente joven apoyo de personas de su misma edad o de terapeutas capaces de ayudar a mejorar sus emociones y concebir estrategias para salir adelante.



EMPECEMOS...

- > Mantén la comunicación abierta con tu hija para que pueda hablar sobre lo que le está pasando. ¿Otras chicas que conoce han tenido la misma experiencia? ¿Cómo enfrentaron el problema?
- > Sin importar las causas del bullying (acoso) recuerda asegurarle a tu hija que nada de lo que está pasando ha sido su culpa y que tú estás ahí para apoyarla al 100%.
- > Ayúdala a entender que las cosas que un bully (acosador) elige para molestar son a menudo aspectos que envidia o de los que carece.
- > ¿Le ayudaría a tu hija si hablara con otras personas en su misma situación en un foro en línea?

6. Provocaciones en casa: ¿cuándo se convierten las bromas familiares en bullying (acoso) familiar?

Conforme tu hija se vuelva adolescente, será más sensible a los comentarios acerca de su apariencia y tal vez los miembros de la familia no se den cuenta del impacto de sus palabras. Por supuesto, las discusiones y las pequeñas bromas son parte de ser una familia, y pueden ayudar a las niñas a desarrollar y explorar sus opiniones así como a hacerse resistentes a las críticas que son parte de la vida diaria. Sin embargo, vale la pena pensar dos veces sobre qué es lo que forja el carácter y lo que disminuye la confianza.



Las bromas y las burlas alrededor de la mesa de la cocina son comunes en muchas relaciones familiares cercanas, pero cuando tocan una fibra sensible pueden contribuir a bajar la autoestima.

“¿A poco no Fulanito está más gordo?”
 “¡Pronto serás más alto que tu mamá!”
 “Ay, qué lindas tus lonjitas”.
 “¿No crees que deberías empezar a fijarte en lo que comes?”

¿Te suena familiar? Incluso las bromas sobre la apariencia que nuestros seres queridos hacen jugando pueden tener un profundo impacto en las niñas y dañar su confianza a largo plazo.

Las bromas pueden lastimar mucho

“Las niñas que experimentan críticas o bromas respecto a su apariencia por parte de miembros de su familia son más propensas a querer controlar su peso de una manera poco sana, estar insatisfechas con su cuerpo, compararse con sus amigos y amigas, obsesionarse con su apariencia, tener baja autoestima y mayor depresión que las niñas que no están expuestas a bromas”, dice la Dra. Phillipa Diedrichs, psicóloga, investigadora y experta en imagen corporal.

Por el contrario, las relaciones familiares cálidas y comprensivas tienen un efecto positivo en la imagen corporal y la satisfacción con el propio cuerpo. Entonces, ¿cuál es la mejor manera de afrontar la situación?

Ponte del lado de tu hija y pinta tu raya

Piensa con cuidado acerca de cuándo poner un “hasta aquí” entre una broma hiriente y una broma que, aunque no sea intencional, dañe la confianza corporal de tu hija. Actuar de inmediato puede ayudar a evitar que se convierta en un problema familiar.

El primer paso es encontrar estrategias proactivas de superación que tu hija pueda usar cuando se enfrente a una broma familiar de mal gusto. Pueden ser tan simples como ignorar comentarios inútiles o algo más abierto, como confrontar a la(s) persona (s) diciéndole (s) cómo la hacen sentir cuando hacen bromas o se burlan.

Susana, mamá de Mónica, de 12 años, optó por abordar el tema de manera sencilla cuando los miembros de la familia comenzaron a molestar a Mónica por ser demasiado delgada y decir que debería comer más. “Les dije que ella come bien y su cuerpo es como es, y que molestarla no va a ayudar”, dice Susana. “Luego hablé con Mónica, diciéndole que ella no debe tomarse en serio esos comentarios. Le recalqué que lo único que importa es que sea feliz y esté sana.”

Al reconocer que la broma relacionada con la apariencia causa daño, desalentar que la situación se repita y ayudar a tu hija a desarrollar técnicas para lidiar con esto habrás dado otro paso importante para aumentar y proteger su confianza corporal.



Bromas familiares

Lista de verificación de acciones:

Aquí tienes nuestra lista de verificación de acciones para ayudarte a mantener a los comediantes de tu familia bajo control y hacer que dejen de elegir a tu hija como blanco.

☐ Alerta con los comentarios hirientes:

Ponte alerta cuando haya reuniones familiares y surja cualquier comentario o conversación sobre peso, figura, dietas o apariencia que sea negativa o que pueda hacer que tu hija se sienta avergonzada o cohibida.

☐ Métete en la conversación para cambiar el tema:

Intenta cambiar el tema de conversación sin hacer un escándalo. Puedes hablar después en privado con los miembros de la familia si es necesario y hacerle saber a tu hija que ese tipo de comentarios no son agradables, que ella está bien tal como es y que cuenta contigo si desea platicar.

☐ Habla en privado:

Si alguien de la familia continúa bromeando o burlándose de tu hija (o molesta a alguien más enfrente de ella) por su apariencia o su cuerpo, considera hablar con esa persona en privado. No seas demasiado sensible ni confrontes a nadie, y mantén un lenguaje neutro. A veces necesitarás acercarte de una manera sutil, pero también habrá ocasiones en que la situación requiera de un acercamiento más directo. Recuerda que no es lo mismo hablar con un adulto que con un niño.

☐ Explica la situación:

Enfatiza la importancia de evitar hablar de la apariencia y darle demasiado peso a la apariencia de las niñas, y pídeles que no comenten nada sobre el cuerpo o la apariencia de tu hija.

EMPECEMOS...

- > ¿Cuáles son las cosas que comentan los miembros de la familia que de verdad molestan a tu hija? ¿Hay algo a lo que ella sea extremadamente sensible? Usa lo que aprendiste para definir tu conversación con otros miembros de la familia.
- > Anima a tu hija a hablar con sus amigos. Compartir experiencias usualmente hace que las bromas se sientan menos personales e hirientes.
- > ¿Tu hija tiene el valor de hablar con el resto de la familia sobre cómo la hacen sentir sus palabras?

7. El traductor de padres: cómo mejorar la comunicación entre padres/madres e hijas

Una herramienta de traducción para compartir con tu hija y ayudar a evitar los malos entendidos.

¿Tu hija y tú discuten hasta por la mínima cosa? Comunicarse debería de ser fácil. Pero tener problemas de comunicación es todavía más fácil. Haces un simple comentario sobre lo que lleva puesto tu hija y ella explota, dando un portazo. Le preguntaste que qué quería de comer y lo interpretó como un ataque sobre su dieta.

Mientras que tú estás mostrándole cuánto te importa su felicidad y su bienestar, sus reacciones sugieren que estás hablando en un lenguaje diferente. Por eso creamos el ¡¿Que qué?! Traductor de padres, diseñado especialmente para ayudarle a entender lo que estás tratando de decirle.

Dale una copia a tu hija. Le ayudará a entender que no quieres molestarla cuando hablas sobre amigos, dietas y su vida social, y bien podría mejorar la comunicación entre ustedes.



¿Que qué?!

A qué se refieren **REALMENTE** tus papás cuando dicen esas cosas molestas:

Tus papás dicen:

“No vas a salir vestida así, ¿o sí?”

Tú entiendes:

**“¿Qué traes puesto?
Te ves vulgar”.**



Traducción:

**“Mira cuánto has crecido,
eso a veces me preocupa”.**

Cuando estás en un grupo de amigos te sientes feliz y confiada, así que es natural que tus papás muestren preocupación cuando piensan que sales con gente que podría hacerte sentir mal contigo misma.

Dicen:

“¿Qué comiste hoy?”

Tú entiendes:

“Supongo que otra vez te saltaste la comida, como siempre”.

Traducción:

**“Cuidar de ti es importante
y quiero asegurarme de que
comes bien”.**

Los papás entienden que las comidas saludables son buenas para tu cuerpo y mente, y si te sientes bien, te sentirás al máximo y mejor que nunca.



¿Que qué?!

A qué se refieren **REALMENTE** tus papás cuando dicen esas cosas molestas:

Tus papás dicen:

“Me gustaría que no usaras tanto maquillaje”.

Tú entiendes:

“No eres suficientemente mayor para usar tanto maquillaje. No quiero que le gustes a los chicos”.

Traducción:

“Eres hermosa por naturaleza. Usar un montón de maquillaje hace que la gente crea que eres mayor de lo que en realidad eres y no quiero que te sientas presionada a crecer demasiado rápido”.

Puedes sentir mucha presión por verte mayor y usar maquillaje. Es divertido probar con diferentes looks, pero tu familia no quiere que te sientas presionada por tus amigas y los medios para verte mayor antes de tiempo.

Ellos dicen:

“Uy, ¿vas a salir con ella de nuevo?”

Tú entiendes:

“Odio a tu amiga y no confío en ella. Es una mala influencia”.

Lo que en verdad quieren decir:

“Quiero que salgas con gente que saque lo mejor de vos. No creo que ella te haga sentir bien sobre vos misma”.

Cuando estás en un grupo de amigos te sientes feliz y confiada, así que es natural que tus papás muestren preocupación cuando piensan que sales con gente que podría hacerte sentir mal contigo misma.

Dicen:

“¿OTRA VEZ en el teléfono? Siempre estás en el teléfono, enviando mensajes a amigos que acabas de ver”.

Tú entiendes:

“No creo que tus amigos sean importantes”.

Traducción:

“Has estado con tus amigos todo el día. Hacer un espacio de tiempo para ti y para tu familia también es importante”.

A tus papás probablemente no les importa que pases tiempo con tus amigos, siempre y cuando también hagas un espacio para tu familia. De verdad les interesa lo que hiciste hoy, ¿por qué no les cuentas todos los detalles?

El traductor de padres

Lista de verificación de acciones:

☐ Habla con tu hija:

Pídele que reflexione sobre la manera en que conversas con ella. ¿Alguna vez han malinterpretado lo que el otro (la otra) quiso decir?

☐ Profundiza:

Una vez que ella haya leído el ¡¿Que qué?! Traductor de padres, dale espacio para que hable del tema, pregúntale en qué situaciones se siente molesta y cómo podrías decir las cosas de otra manera.

☐ Hazte insensible a las críticas:

Intenta no ofenderte si confiesa que encuentra tus comentarios muy molestos. Mejor tómalos como una oportunidad de preguntarle por qué lo considera molesto y cómo sugeriría que le hablaras en estas situaciones en el futuro.

☐ Sigue platicando:

La próxima vez que se enoje, intenta explicarle el verdadero significado de tus palabras y recuérdale que vea el Traductor de Padres como un recordatorio de cómo la mala comunicación puede hacer que una situación se salga de las manos.

EMPECEMOS...

- > Comparte el Traductor de padres con tu hija y pregúntale qué le parece. ¿Cómo la hicieron sentir los comentarios? ¿Puede darse cuenta de que lo que la gente dice y a lo que realmente se refiere está abierto a varias interpretaciones?
- > Habrá veces en que tu hija malinterprete lo que digas, pero al mostrarle que no intentas herirla ni molestarla, estás sentando las bases para enfrentar situaciones difíciles de manera diferente para la próxima vez.
- > Haz un pacto con tu hija para darse retroalimentación mutua cuando cualquiera de ustedes dos diga algo que se interprete distinto a lo que en realidad se quiso decir. Una comunicación abierta y honesta como esta construye la confianza y fortalece su relación a largo plazo.
- > Anima a tu hija a compartir el ¡¿Que qué?! Traductor de padres con sus amigas y a que tenga la misma conversación con ellas.



8. Cómo alentar a tu hija para que disfrute una dieta balanceada saludable

Todos tenemos días en que sentimos que hemos comido las cosas equivocadas pero, ¿de verdad hay comida “mala”, alimentos que nunca deberíamos consumir?

“Cuando se trata de nuestra dieta, lo más crucial es comer equilibrando todos los alimentos”, explica la Dra. Susie Orbach, experta en trastornos alimenticios y destacada psicoterapeuta del Reino Unido.

“Obsesionarse por etiquetar cierta comida como ‘buena’ y otra como ‘mala’ no ayuda, crea demasiadas reglas que dictan tu relación con la comida y fomentan un trastorno alimenticio. Por lo general también se incurre en errores. A los alimentos bajos en grasa se les puede añadir azúcar e ingredientes de relleno para darles sabor, mientras que los alimentos normales con grasa pueden ser nutricionalmente mejores”.

Las dietas entre niñas y adolescentes

Es común que las adolescentes manifiesten sus preocupaciones por su cuerpo a través de la comida. Muchas niñas hacen dietas en algún momento y a menudo creen que deben restringir su alimentación de una u otra manera.

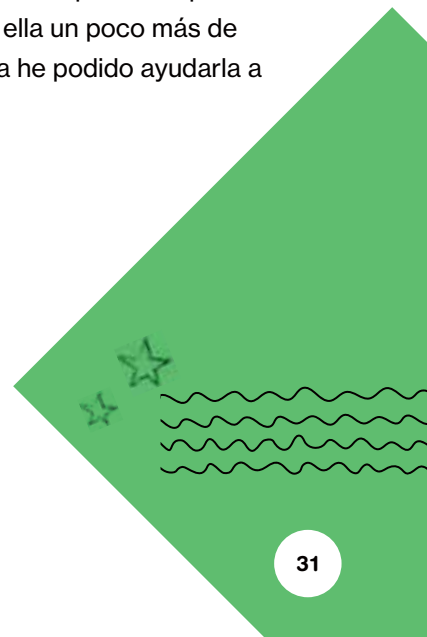
Conforme crecen, muchas niñas le temen a la comida y comienzan a tratarla como si fuera el enemigo. No es de sorprender que la comida adquiera cualidades casi mágicas y que ciertos alimentos en particular tengan un “imán” que las atraiga. Es vital que las niñas desarrollen y entiendan tempranamente cómo darle a su cuerpo y mente alimentos nutritivos.

No es inusual que las niñas pasen de hacer dietas a atascarse de comida porque, al evitar ciertos alimentos, su apetito sufre rebotes. Si tu hija está haciendo esto, intenta explicarle que podría tener un efecto opuesto al que espera.

Romper el hábito de la comida, ‘mala’

“Llevar dietas de calorías restringidas puede hacer que el metabolismo sea más lento e incluso dificultar el mantenimiento de un peso saludable. Además, no hay nada más tentador que una comida que se sale de la dieta”, dice la Dra. Orbach. Hacer que pueda comer de todo y descartar la idea de los alimentos “buenos” y “malos” facilita la toma de decisiones inteligentes.

Este fue el mensaje que Bárbara, una madre, le dio a su hija Carla cuando comenzó a hacer dietas. “Le expliqué que disfrutar de una dieta sana no es lo mismo que suprimir alimentos”, dijo. “Siento que es importante no hacer que las comidas muy azucaradas ni la comida chatarra resulten más atractivas solo por el simple hecho de prohibirlas. Al darle a ella un poco más de control y hablar sobre la comida he podido ayudarla a mejorar su dieta”.

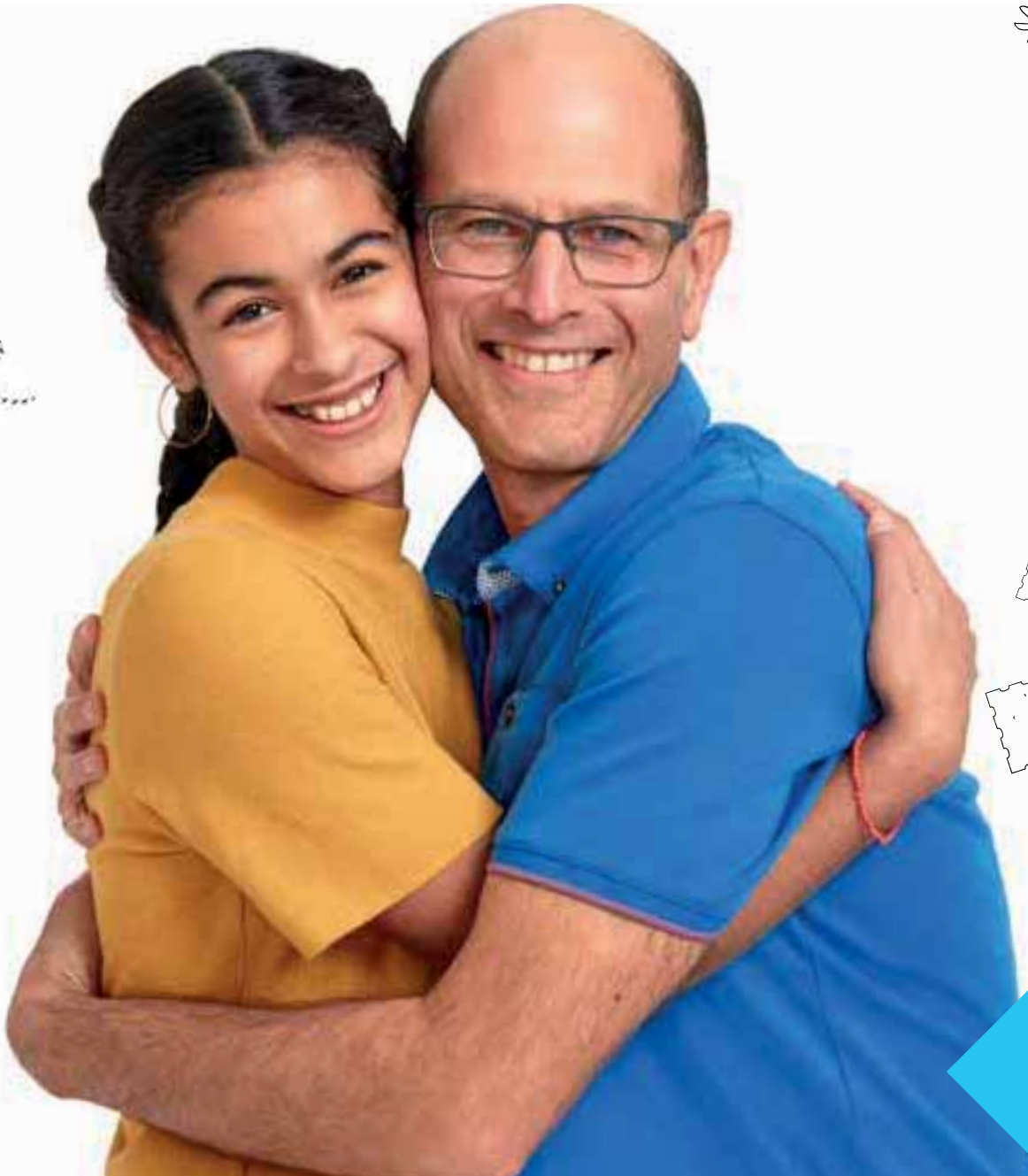


La relación entre la comida y el estado de ánimo

Hazle saber a tu hija que hacer dietas no solo afecta su peso. Una buena nutrición mejora tu cuerpo por fuera (piel, cabello y peso), pero los estudios publicados en el Periódico Británico de Psiquiatría muestran que al comer alimentos adecuados podemos mejorar nuestro cuerpo por dentro, incluidos sus niveles de energía. Por ejemplo, comer muchos alimentos procesados aumenta la probabilidad de sufrir depresión, mientras que los alimentos integrales la reducen.

Predica con el ejemplo

Alienta a tu hija a desarrollar una consciencia de equilibrio en su dieta al cambiar tus propios hábitos alimenticios y actitud hacia la comida. Si tu hija percibe cuánto disfrutas una dieta saludable y balanceada, así como los efectos positivos que tiene sobre cómo te hace ver y sentir, es más probable que adopte tus mismos gustos o costumbres alimenticias.



Dieta balanceada

Lista de verificación de acciones:

Usa esta lista de verificación de acciones para ayudar a tu hija (y a ti) a olvidar la comida “mala” y comenzar a disfrutar de los beneficios de una dieta saludable y balanceada.

☐ Haz que tu hija se involucre con la comida:

Cocina lo más que puedas en casa y alienta a tu hija para que te ayude con las compras y la preparación de los alimentos. Esto le dará un mejor entendimiento de los distintos ingredientes y de por qué son vitales para la comida en general.

☐ Haz de la comida una actividad libre de culpa para toda la familia:

Asegúrate de que tu propia dieta sea saludable y balanceada y no restrinja ningún tipo de alimento, a menos que haya una buena razón, como por ejemplo: una alergia. Muéstrale a tu hija que se pueden comer todos los alimentos sin culpa y cómo tú disfrutas diferentes alimentos que se adaptan a diferentes apetitos.

☐ Habla sobre tu propio proceso de pensamiento:

Cuando sientas que comiste algo que no te cae bien, explícale a tu hija tu proceso de pensamiento de manera verbal. Por ejemplo: “Vaya, tenía muchas ganas de comerme esto, pero no me cayó muy bien. Creo que en realidad solo quería un poco”.

☐ Deshazte de las dietas novedosas:

A menudo se basan en restringir alimentos, lo cual significa que no satisfacemos requerimientos nutricionales vitales. Tendemos a tener antojo de algo que intentamos evitar y luego, cuando nos rendimos, a menudo nos sentimos culpables y podemos comerlo tan rápido que ni siquiera lo disfrutamos.

EMPECEMOS...

- > Usa la lista de verificación de acciones para iniciar una conversación acerca de qué comidas son “malas” y cuáles son “buenas” según tu hija. ¿Qué la hizo decidir sobre qué comidas eran “malas”?
- > Motívala a hablar con sus amigos y amigas de este tema. ¿Qué aprendió de escuchar sus ideas acerca de los alimentos?
- > ¿Tu hija tendría la suficiente confianza como para preguntarle a un maestro de educación física o de ciencias sobre este tema?

9. Muéstrale a tu hija los beneficios de mantenerse activa

Los beneficios de mantenerse activa van más allá de lo físico. Encuentra hechos científicos sobre las relaciones positivas entre hacer ejercicio y la imagen corporal, y despierta en tu hija la curiosidad por hacer ejercicio.

Puede ser una lucha ir al gimnasio o ponerte la ropa deportiva pero, de acuerdo al Servicio Nacional de Salud del Reino Unido, los beneficios de hacer ejercicio incluyen estimular la autoestima, mejorar el ánimo, mejorar la calidad del sueño, tener más energía y reducir el riesgo de padecer estrés.



Y eso también es válido para tu hija. No tiene que ser la capitana del equipo ni la primera bailarina para sentir los beneficios de ser activa, solo necesita encontrar una actividad que disfrute y que la haga mover el cuerpo.

Si hace ejercicio con regularidad es muy probable que se sienta mejor consigo misma y con su cuerpo, sin importar si el ejercicio cambia su figura de manera drástica.

La relación entre el ejercicio y la imagen corporal

Las investigaciones muestran que quienes participan en actividades deportivas tienen una imagen corporal más positiva que quienes no practican ningún deporte. Es más, la confianza corporal positiva significa que la gente se siente más cómoda haciendo ejercicio, lo cual estimula la salud física y mental.

Si tu hija te ve haciendo ejercicio y nota todos los efectos positivos que tiene en ti, pensará que es algo positivo que puede integrar a su vida.

Martina, mamá de Lucía de 15 años, dice que su estilo de vida se trata de sentirse en forma y saludable, y que así lo ha transmitido a su hija. “Mi hija está de acuerdo con que el ejercicio y sentirse bien son mucho más importantes que no comer y ser talla cero”, dice.

“Mi hija esta consiente de que el ejercicio y sentirse bien es más importante que morir de hambre y ser una talla cero”

Martine
Madre

La adolescencia es una época para realizar nuevas actividades

Los expertos reconocen que es muy común que las niñas rechacen actividades que antes disfrutaban cuando llegan a la adolescencia. Pero también es una época donde la autoestima de tu hija tiende a ser frágil, así que los beneficios del ejercicio podrían aumentar su confianza en su cuerpo. Ahora es momento de explorar nuevas maneras de mantenerse en forma, encontrar algo que le interese hacer y descubrir los beneficios.

“Hemos probado tomar varias clases juntas y hemos hablado sobre lo bien que se siente mantenerse en forma”, dice Martina. “Lucy ahora disfruta tomando una clase habitual con una de sus amigas y recientemente corrió una carrera de 10 kilómetros”.



Activa

Lista de verificación de acciones:

Usa nuestra lista de verificación de acciones para animar a tu hija a probar diferentes actividades y ayudarla a encontrar algo que realmente disfrute.

☐ Apoya la elección de tu hija:

Mientras ella lo disfrute, apóyala y relájate.

☐ Realicen nuevas actividades juntas (os):

Si encuentran una afinidad por determinado tipo de ejercicio piensa que puede ser una excelente manera de pasar más tiempo de calidad juntas.

☐ Dale un toque social:

Hacer que se una a un equipo o a una clase con amigos significará que puede socializar mientras hace ejercicio, lo cual es por lo general más divertido, y si se divierte, es más probable que siga realizando esa actividad.

☐ La cuestión es su estado de ánimo:

Habla con tu hija sobre las fortalezas que necesitan tener los atletas exitosos: perseverancia, coordinación, autodisciplina, determinación y habilidades de liderazgo. ¡No todo tiene que ver con lo físico!

☐ Muéstrale que los cuerpos de todos los atletas son diferentes:

La forma de su cuerpo está determinada por su desempeño deportivo. Lo que es más importante aquí es su desempeño deportivo, no su apariencia física.

☐ Haz que tu hija se concentre en cómo se siente, no en cómo se ve:

Si comienza a criticar su cuerpo, ayúdala a tener una mirada equilibrada y haz que se concentre en la salud y, sobretodo, en su desempeño. Aspirar a la perfección que se ve en los medios o al cuerpo de un atleta profesional no ayuda.

EMPECEMOS...

- > Comienza una conversación con tu hija acerca de cómo se siente cuando hace ejercicio.
- > El ejercicio puede ser tanto mental como físico. Así que habla con ella acerca de lo que pasa por su cabeza cuando hace ejercicio.
- > Recuerda que puede sentirse desanimada o derrotada si se exige ser demasiado competitiva, así que recuérdale que siempre debe pasarla bien.
- > ¿Tu hija tiene la suficiente confianza como para escribirle a un héroe del deporte y preguntarle cómo se siente cuando hace ejercicio?

Te damos la palabra...



Esperamos que esta guía haya sido útil y relevante para ti y para tu hija en este momento de su vida.

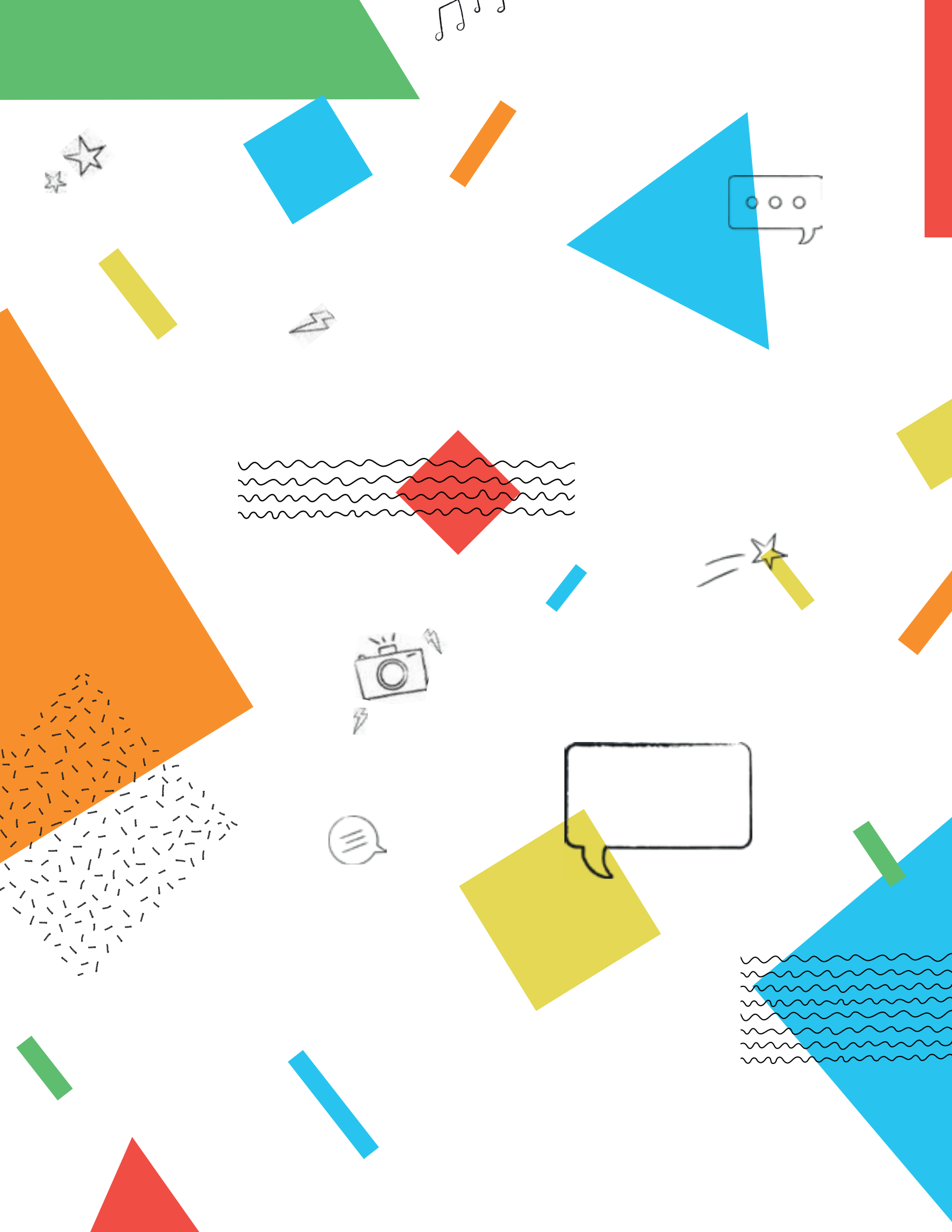
Comparte las actividades, dale consejos y ten en cuenta nuestras listas de verificación de acciones para ayudarte a iniciar conversaciones y seguir transmitiendo mensajes positivos relacionados con la apariencia del cuerpo.

Lo más importante: sigue hablando con tu hija sobre lo que piensa y cómo se siente. De esta manera fomentarás confianza y le ayudarás a ver que la respetas como a un individuo maduro, único y amado.

Recuerda, pon las preocupaciones ocasionales a un lado, esta es una época enormemente emocionante y llena de recompensas para ti como madre o padre, ver a tu pequeña crecer y convertirse en una joven mujer independiente y llena de confianza que está por gozar de una vida feliz y gratificante. Tú eres la pieza clave de este proceso, así que, ¡disfrútalo!

Para más información y apoyo, visita selfesteem.dove.com.mx.





Referencias

Ámate a ti misma

Espejito, Espejito – Centro de investigación de problemas sociales
Centro de investigaciones por la apariencia

Hablemos del cuerpo: utiliza el poder de las palabras para sentirte bien

Psicología Femenina Trimestral
Revista Internacional de Trastornos Alimenticios
Semana libre de la plástica sobre la gordura

¿Los medios de comunicación han distorsionado la percepción que tu hija tiene de la belleza?

Anuncios por todos lados: La carrera para apropiarse de tu cerebro– Psychology Today
Imagen corporal – MediaSmarts
Las actitudes de las chicas exploradas... Modelos a seguir – Niñas exploradoras
Tan linda como una fotografía – Credos
El video "Evolución"

Bullying (acoso): ¿está alguien molestando a tu hija o burlándose de ella por su apariencia?

No hay lugar para el bullying: – Ofsted
StopBullying

cómo alentar a tu hija para que disfrute de una dieta balanceada saludable

Susie Orbach on Eating – Dra. Susie Orbach
Patrón de dieta y síntomas depresivos en la Edad Media – El periódico británico de psiquiatría
Tu dieta puede estarte deprimiendo – Informe de Rodale News en El periódico británico de psiquiatría

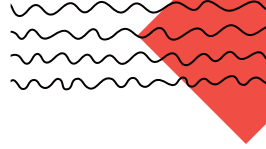
Muéstrale a tu hija los beneficios del ejercicio

Beneficios del ejercicio – opciones NHS
Campaña por la confianza corporal: informe de progreso 2013 – gobierno del Reino Unido
Changing the Game for Girls – Women's Sport and Fitness Foundation

Para proteger la privacidad hemos cambiado los nombres de las personas cuyas historias te contamos en estas páginas. Pero las historias que aquí compartimos son absolutamente genuinas.



Otras guías y materiales inspiradores



Películas – para tu hija

Brave (Valiente)

(2012) (EEUU: AA) - A Mérida, una princesa escocesa cuyos intereses incluyen la arquería y montar a caballo, le dice su madre que estas no son cosas que una princesa debería estar haciendo y que tiene que casarse. Mérida elige desafiar a su madre, pero las cosas no van del todo de acuerdo a sus planes y tiene que encontrar la forma de arreglarlas.

Inside Out (Intensa-Mente)

(Junio 2015) (EEUU: AA) - Después de mudarse cuando su padre cambia de trabajo, Riley se esfuerza por adaptarse a su nueva vida en la ciudad de San Francisco. Sus emociones, Alegría, Temor, Furia, Desagrado y Tristeza, la guían y tratan de ayudarle a adaptarse a la nueva ciudad y la nueva escuela mientras atraviesa los altibajos de crecer.



Documentales – para ti

America The Beautiful (América la hermosa)

((2007) (Versión editada EEUU: B 13) - Una mirada crítica a la obsesión de Estados Unidos por la belleza a partir de la vida de una modelo de 12 años de edad que se va haciendo adulta dentro de la industria de la moda. También toca los temas de la cirugía estética, la veneración por las celebridades, la publicidad del retoque y las inseguridades humanas.

America The Beautiful 2 (América la hermosa 2) The Thin Commandments (Los mandamientos de la delgadez)

(2011) - En esta ocasión, el equipo de 'America The Beautiful' (América la hermosa) aborda el tema del problema del peso en Estados Unidos. Analiza la obsesión por el peso viendo las diferentes relaciones con la comida, las dietas innovadoras y la opinión de los médicos expertos en el campo.

Beauty Mark (La marca de la belleza)

(2008) - Este documental presenta una mirada alarmante, irritante y a veces cómica de las fuerzas que moldean nuestra percepción de la belleza, vista desde los ojos de la psicoterapeuta y antes atleta de triatlón de clase mundial Diane Israel. Ella cuenta su propia historia mientras entrevista a otros atletas campeones, fisicoculturistas, modelos y adolescentes de zonas marginales sobre sus experiencias relacionadas con su propia apariencia.

Miss Representation (Señorita Representación)

(2011) - Dirigida por la actriz y activista Jennifer Siebel Newsom, Miss Representation (Señorita Representación) descubre las razones de por qué no hay tantas mujeres en posiciones de alto poder alrededor del mundo en comparación con los hombres. También examina cómo los medios de comunicación desempeñan un papel crucial en la opinión social circundante del discurso dominante de "cómo deberían verse las mujeres" y cómo esto, a su vez, afecta la autoestima y la confianza en sí mismas de las jóvenes alrededor del mundo.

Libros – para ti

Survival of the Prettiest:

(La supervivencia de los más guapos:)

The Science of Beauty

(1999) by Dra. Nancy Etcoff, Directora del Programa de estética y bienestar del Departamento de psiquiatría de Harvard– ¿Por qué los hombres las prefieren rubias? ¿Por qué las mujeres se pintan los labios de rojo? ¿Por qué los hombres intentan conseguir que sus torsos tengan la forma de V? ¿Qué es la belleza?

Bodies

(La tiranía del culto al cuerpo)

(2009) por Susie Orbach – Unos 30 años después de la publicación de *Fat is a Feminist Issue*, este libro argumenta que la manera como vemos nuestros cuerpos se ha vuelto el reflejo de cómo nos vemos a nosotros mismos, haciendo preguntas tan básicas como saber cómo llegamos hasta aquí.

Skin Deep

Skin Deep (2004) por Catherine Barry – Una novela acerca de una mujer joven que cree que si tan solo fuera hermosa y sexy encontraría la felicidad que tan desesperadamente busca. ¿Realmente puedes alcanzar la felicidad sometiéndote al bisturí?

Life Doesn't Begin 5 Pounds From Now

(2006) por Jessica Weiner - Una guía paso a paso para descifrar el discurso que gira en torno a la gordura y amar a tu cuerpo desde ahora. Al cambiar tus pensamientos, lenguaje y acciones, puedes apreciar más tu cuerpo.

Libros – para tu hija

Ask Elizabeth

(Pregúntale a Elizabeth)

(2011) por Elizabeth Berkley – La famosa actriz conocida por sus papeles como Jessie Spano en *Salvados por la campana* y Nomi Malone en *Showgirls* es también la creadora de la campaña Ask-Elizabeth, su inspiración para crear un libro que analiza todos los aspectos difíciles del crecimiento. Se presenta como si fuera un cuaderno de recortes e incluye artículos de adolescentes reales que comparten sus experiencias y dan consejos. Con un panel de expertos, aconseja a las adolescentes en materia de sexo, nutrición, imagen corporal, relaciones personales y mantenerse en forma.

All Made Up: A Girl's Guide to Seeing Through

Celebrity Hype... and Celebrating Real Beauty

(2006) por Audrey D Brashich – La autora aporta

una mirada profunda a los efectos de los medios y la cultura pop en la imagen corporal de las adolescentes. Enfatiza la manera en que las niñas se comparan entre sí e intentan vivir con estas imágenes corporales muy promovidas pero poco realistas. Brashich recalca que podemos liberarnos de estas reglas de belleza definidas y aprender a amarnos tal como somos.

Body Drama: Real Girls, Real Bodies, Real Issues, Real Answers

(2007) por Nancy Amanda Redd – Redd analiza cuestiones corporales que pueden despertar vergüenza entre las niñas o que no se atreven a comentar con sus padres o con un médico. El libro habla sobre el acné, el peso y otros problemas que pueden contribuir a disminuir la autoestima de las niñas. Además, presenta imágenes sin retoque de mujeres de todas formas y tamaños, recalcando que “lo normal” no existe y que necesitamos aceptar y celebrar todo tipo de figuras.



Nuestros socios

Asociación Mundial de las Guías Scouts

Dove y la Asociación Mundial de las Guías Scouts se han unido para llevar a cabo una visión conjunta de un mundo libre de ansiedad relacionada con la apariencia para las niñas. Nuestra meta para marzo de 2016 es llevar la educación sobre la confianza corporal a 3 millones y medio de niñas. Juntos hemos creado Libre para ser YO, un nuevo programa de desarrollo de la autoestima para niñas en todo el mundo. Para saber más

www.free-being-me.com

