

Ideales de apariencia

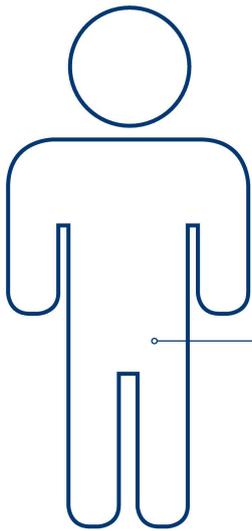


Nombre :



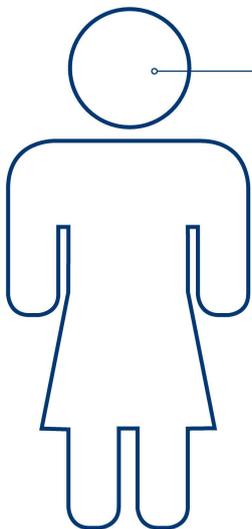
Etiqueta el cuerpo con todas las características que puedas para describir los ideales de apariencia.

¿Cuáles son los ideales de apariencia para los hombres?



Abdominales perfectos

¿Cuáles son los ideales de apariencia para las mujeres?



Cabello largo

¿Qué le puede costar a alguien tratar de ajustarse a los ideales de apariencia?

Tiempo (ej.: llegar tarde a la escuela porque pasó mucho tiempo peinándose)

Dinero (ej.: comprar los últimos productos de moda)

Emociones (ej.: no sentirse lo suficientemente bien)

Presiones exigentes sobre la apariencia

(Reflexión en privado)



¿Qué podrías hacer para demostrar que no estás de acuerdo con la forma en que los medios profesionales enfatizan una forma 'ideal' poco realista de verse?

¿Qué podrías hacer vos u otros de manera diferente en las redes sociales al crear o compartir fotos, películas y mensajes?

¿Cómo podría tu cambio de conducta ayudar a otra gente a sentirse bien sobre la forma en que se ven?

¿Te sentís en una trampa?

¿Cómo podés hacer saber a las empresas que no sos feliz con las imágenes irreales que usan para vender los productos?

¿Cómo lo harías?
Pensá en lo que podés hacer de manera diferente cuando comentás las fotos de tus amigos.

¿Podrías cambiar el tipo o estilo de fotos que elegís subir?

¿Cómo te sentirías al ver en las redes sociales fotos más realistas y sin editar?

¿Esto reduciría las presiones que enfrentan las personas a causa de su apariencia?

¡Sé un/a campeón/a del cambio

Trabajá solo/sola. Escribí una cosa que empezarás a hacer, o que harás de manera diferente, para defender lo que es 'real' en tí mismo y en los demás como resultado del taller de hoy.

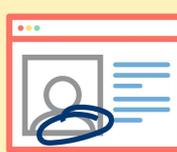
Me comprometo a



La presión para lucir de cierta manera proviene del mundo que nos rodea.



Es importante recordar que las imágenes de personas que vemos en todo tipo de medios no son siempre reales.



Es injusto que la gente se compare con estos medios.

¿Te sentís en una trampa?

Pensá en lo que te ayudará a desafiar la presión que vos y tus amigos sienten para lucir de determinada manera. Tratá de elegir una acción simple.

Celebrá tu individualidad y la diversidad de la gente que conocés. ¡Todos somos únicos en su clase!

