

¿Qué hemos aprendido hasta ahora?

No vale la pena tratar de alcanzar los ideales de la apariencia.

Las imágenes de los medios a menudo están manipuladas.

Evita las comparaciones y mejor valora lo que te hace único.



¿Cuál es el aprendizaje de hoy?

- Presentamos prácticas sobre nuestro cuerpo
- Exploremos ejemplos sobre lo que hablamos de nuestro cuerpo
- Problemas con las prácticas sobre nuestro cuerpo
- Evitemos hablar sobre nuestro cuerpo



¿Cuáles son las reglas del taller?

- Respetar la diversidad
- Hacer preguntas
- Mantener confidencialidad
- Participar

¿Cómo hablamos sobre la apariencia?



¿Qué significa hablar sobre nuestro cuerpo?

Las pláticas sobre nuestro cuerpo se refieren a todas aquellas conversaciones o comentarios que refuerzan y enaltecen los ideales de la apariencia y las presiones que los causan.



¿Cómo utilizamos las pláticas sobre nuestro cuerpo?



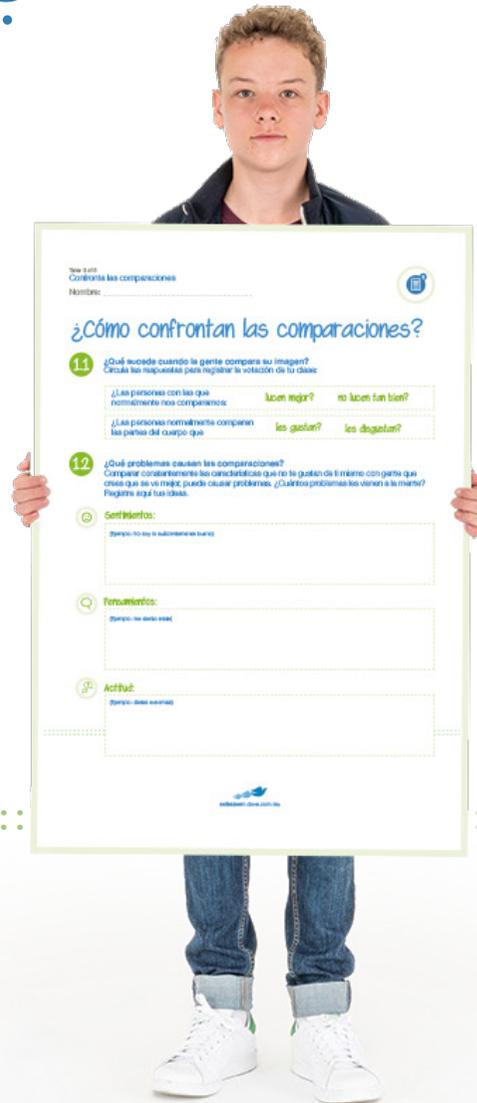
¿Cómo utilizamos las pláticas sobre nuestro cuerpo?



¿Cómo utilizamos las pláticas sobre nuestro cuerpo?



¿Cómo utilizamos las pláticas sobre nuestro cuerpo?



¿Cómo utilizamos las pláticas sobre nuestro cuerpo?



¿Cómo utilizamos las pláticas sobre nuestro cuerpo?



¿Qué impacto tiene hablar sobre nuestro cuerpo?



¿Qué impacto tiene hablar sobre nuestro cuerpo?



¿Cómo podemos enfrentar hablar sobre nuestro cuerpo?

El contenido de esta actividad es de carácter informativo.

Nombre: _____

¿Cómo podemos enfrentar hablar sobre nuestro cuerpo?

Tú puedes ser persona para presentar un trabajo de clase. Comparte tus ideas y opiniones. Pero también puedes ser persona para escuchar y respetar las ideas y opiniones de los demás.

PERSONA A	PERSONA B
Una de las cosas que más te gusta hacer es...	¿Qué te gusta hacer? ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
1. Vas a la escuela y te enfrentas con amigos. Persona A: "¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?" Persona B responde: ...	2. Tu amigo está nervioso con los chicos. Persona A: "¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?" Persona B responde: ...
3. Salas con tus amigos y van a jugar por la calle. Persona A: "¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?" Persona B responde: ...	4. Te sientas en un lugar público. Persona A: "¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?" Persona B responde: ...
5. Tu amigo comparte sus ideas del cuerpo de una persona. Persona A: "¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?" Persona B responde: ...	6. Quieres hablar con alguien. Persona A: "¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?" Persona B responde: ...

¿Te sientes atrapado?

Podemos evitar la conversación de este tema.
Podemos hablar de la conversación en el futuro.
Podemos hablar de la conversación en el futuro.
Podemos hablar de la conversación en el futuro.

¿Te sientes atrapado?

Podemos evitar la conversación de este tema.
Podemos hablar de la conversación en el futuro.
Podemos hablar de la conversación en el futuro.
Podemos hablar de la conversación en el futuro.



¿Qué aprendimos hoy?

Hablar sobre nuestro cuerpo es cualquier conversación acerca de la apariencia.

Evitemos hablar sobre nuestro cuerpo y mejor pongamos atención en otras cualidades.

Hablar sobre nuestro cuerpo puede causar problemas en nuestra autoestima.

¿Cómo vas a ser todo un campeón del cambio?



¡Felicidades!

Ya terminaste **el Taller 4 de Seguro de Mí: Talleres Escolares para la Seguridad en la Apariencia Física**

El siguiente taller es:
Sé el Cambio.



Dove
proyecto
para la
autoestima



Mayor información



Trabaja en 5
Eliminemos las pláticas sobre nuestro cuerpo

Nombre: _____

Mayor información

Hablemos sobre nuestro cuerpo: mensajes importantes para recordar:

Es muy común engancharse en pláticas del cuerpo que pueden incluir aspectos positivos y negativos acerca de la apariencia. La gente platica del cuerpo por muchas razones, pero el resultado casi siempre es inútil porque enfoca la atención sobre cualquier otro tema, lo que puede afectar nuestra confianza.

Al practicar cómo cambiar a un tema diferente al de la apariencia, podemos evitar las pláticas sobre el cuerpo, reforzar nuestra confianza y hablar de lo que realmente nos importa.

★ **¿De qué manera podrías tomar acción para enfrentar cómo tú y los demás platican sobre su cuerpo? Registra aquí tus ideas.**

Tomar acciones por ti mismo

Lo que hice: _____

Cómo me sentí: _____

Tomar acciones por los demás

Lo que hice: _____

Cómo me sentí: _____

★ **Las cosas que podrías hacer:**

Escucha cuando las pláticas sobre el cuerpo entran en tus conversaciones. Practiquen entrenar las pláticas sobre el cuerpo o cambien el tema, tanto cara a cara como en línea. No olviden que esto también incluye cuando mandan mensajes, escriben en Twitter o comentan fotos y videos.

Piensa diferentes maneras en las que tus amigos y tú podrían comprometerse para dejar de hablar del cuerpo. Pueden acordar decir algo que recuerde cambiar de tema, o podrían hacer un gesto como fingir que achican una moneda al "tráspaso de la plática del cuerpo".

**Celebrar ser yo mismo y la diversidad de toda la gente que conozco.
Bucea ser lo mejor de ti mismo, ¡eres único!**

www.healthylove.com.mx

