



## ¿Por qué Fiel a Mí?

Fiel a Mí crea un espacio para que puedas explorar un tema realmente importante: la baja confianza en nuestro cuerpo y lo que significa para las chicas y la sociedad en su conjunto.

Fiel a Mí te ayudará a sentir más confianza en tu cuerpo, te permite reconocer las presiones que pueden hacerte sentir ansiosa sobre tu apariencia y te da la oportunidad

de practicar cómo lidiar con estas presiones. Cuando sentimos confianza en nosotras mismas, nos ayuda a valorar nuestra individualidad, tanto interna como externa. También podemos divertirnos, disfrutar de lo que nuestros cuerpos nos permiten hacer, en vez de enfocarnos en cómo se ven. Cuando no nos preocupamos sobre cómo nos vemos, confiamos más en nuestras amistades, relaciones y las opciones que nos da la vida. Avanzamos hacia adelante en vez de quedarnos esperando y nos sentimos más preparados para las aventuras y los retos. Cuidar tu cuerpo y verlo como *realmente* es, sin compararlo con las imágenes irreales de los medios de comunicación, es un gran paso adelante para vivir una vida *realmente* fiel a ti.

### Adaptación para usarlo con chicos

Las actividades de este programa pueden ser usadas con chicas y chicos. Recomendamos llevar a cabo las sesiones en grupos separados por géneros. Por lo tanto, en las escuelas de grupos mixtos, sugerimos que estas actividades se lleven a cabo en salones separados para apoyar a los grupos de un solo género.

## Preparándonos para Fiel a Mí

Antes de empezar Fiel a Mí, tómate tu tiempo para preparar a tu grupo (y a sus padres o responsables de ellos) para el programa.

### 1) Con tu equipo de líderes:

- Invierte al menos dos horas para leer la Guía del Maestro de Fiel a Mí (disponible para descargar en [selfsteem.dove.com.mx](http://selfsteem.dove.com.mx)) y todas las sesiones, así podrás explorar todos los mensajes clave y entender cómo funciona Fiel a Mí. Trabajen juntos para acordar cómo vas a llevar a cabo la sesión con tu grupo.
- Podrían completar una tarea de cada sesión como un grupo de adultos para experimentar por ustedes mismos Fiel a Mí, esto ayudará a saber cómo aplicar el programa a tu grupo de la mejor manera.

### 2) Con tu grupo:

- Comienza, especialmente si en tu grupo no se conocen bien entre ellos, con algunas actividades para romper el hielo y constructivas. Checa que los miembros del grupo sepan los nombres de los demás y toma unos minutos para crear una atmósfera relajada e inclusiva antes de comenzar.
- Platica de qué se trata esto de Fiel a Mí. Usa la Guía del Maestro de Fiel a Mí (disponible en [selfsteem.dove.com.mx](http://selfsteem.dove.com.mx)) para ayudarte; también puedes compartir esta información con los padres o cuidadores.
- Fija las reglas del juego antes de empezar, de manera que todos se sientan cómodos trabajando juntos y hablando a lo largo de Fiel a Mí (ver página 3).

## Instrucciones para el Grupo

### ¿Por qué es importante esto?

Fiel a Mí explora temas que las chicas pueden sentir fuertes. Aunque están presentes en sus vidas diarias, puede que no hayan hablado antes sobre ellos de esta manera. Ajustar las instrucciones del grupo pone a las chicas en posición de crear un espacio de apoyo en el que puedan hablar con confianza.

### Necesitas

Hoja grande de papel y plumones o marcadores.

### Establecer

Discusión entre todo el grupo.

### Lo que pasa

#### Apoya al grupo para:

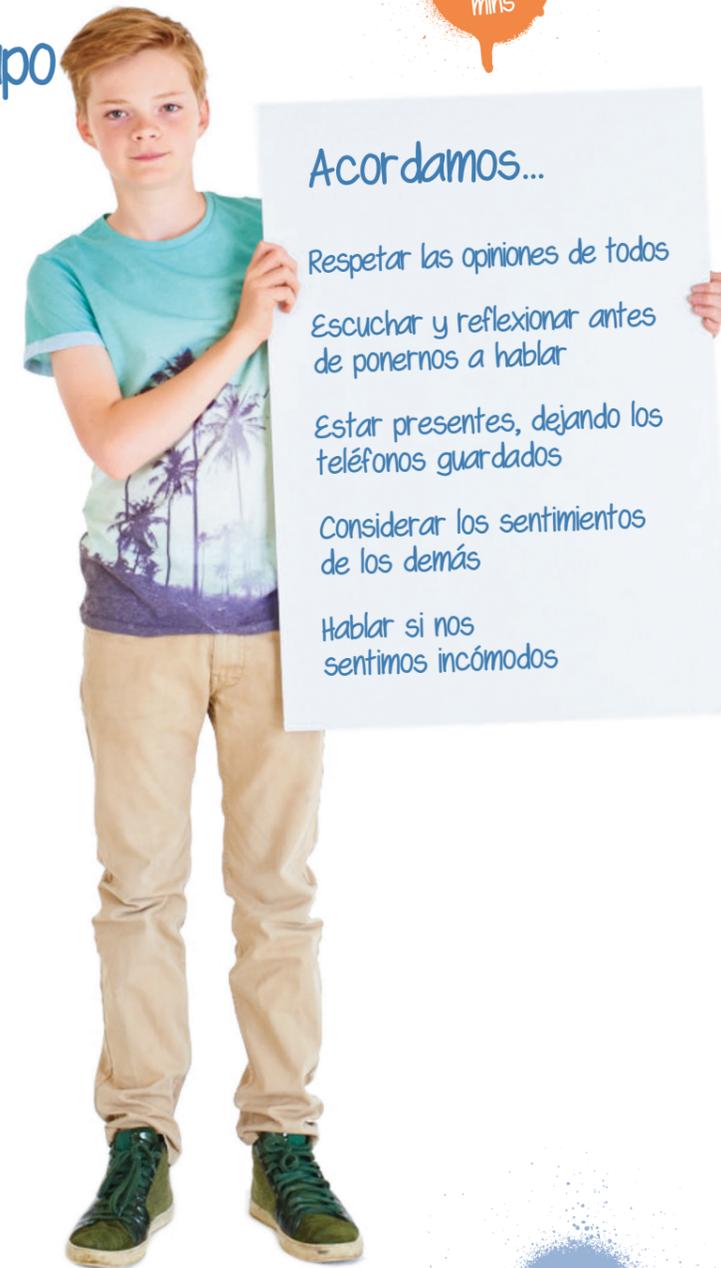
- Hablen sobre lo que pueden hacer para apoyar a sus compañeros a que se sientan cómodos y confiados, de manera que saquen el mayor provecho de Fiel a Mí.
- Trabajen juntos para crear una pequeña lista de puntos que todos acuerden respetar.
- Escribe las instrucciones de manera simple y clara, para que puedan ser revisadas rápidamente.
- Pide un voluntario para comprobar que las instrucciones estén claras en cada sesión.

### Buscar

Escuchar, respetar, todos participando.

### Acordamos...

- Respetar las opiniones de todos
- Escuchar y reflexionar antes de ponernos a hablar
- Estar presentes, dejando los teléfonos guardados
- Considerar los sentimientos de los demás
- Hablar si nos sentimos incómodos



### Consejos

- Cuando las chicas llevan a cabo esta actividad, se apropian más de la lista. Usa preguntas para explorar áreas en las que no pensaron y apóyalas para encontrar las palabras que quieren usar.
- No es necesario pasar mucho tiempo en esto. Una vez que hayas cubierto los puntos clave, cambia a la siguiente actividad.
- Si ya tienes las instrucciones para el grupo, revisa si el grupo está de acuerdo con usarlas en Fiel a Mí o si quieren hacer algunos cambios.

# Mapa de la sesión Fiel a Mí



Páginas 5-11	<b>Sesión uno</b>			
	Establece la escena	Registro Verbal	ACTIVIDAD: Apariencia Ideal al Descubierta	ACTIVIDAD: Cuidado con las repercusiones
Página 12	Reto Personal: Lo que sé ahora			
Páginas 13-17	<b>Sesión dos</b>			
	Registro Verbal	RETROALIMENTACIÓN: Lo Que Sé Ahora	ACTIVIDAD: En Sus Zapatos	Instrucciones RETO PERSONAL: Es tiempo de mirarnos al espejo
Página 18	Reto Personal: Es tiempo de mirarnos al espejo			
Páginas 19-26	<b>Sesión tres</b>			
	Registro Verbal	RETROALIMENTACIÓN: Es tiempo de mirarnos al espejo	ACTIVIDAD: Bingo Hablemos del cuerpo	ACTIVIDAD: Hablar Claro
Páginas 27-31	<b>Sesión cuatro</b>			
	Registro Verbal	ACTIVIDAD: ¿Los Ojos No Mienten?	ACTIVIDAD: Tomar el Control de los Medios de Comunicación	RETO PERSONAL (opcional): Detectives de los Medios de Comunicación
Página 32	Reto Personal: Detectives de los Medios de Comunicación			
Páginas 33-39	<b>Sesión cinco</b>			
	Registro Verbal	Presiones futuras	Activismo del cuerpo	Reflexionar y celebrar

50 mins

# Sesión uno

## Metas

### Las chicas definen lo que es la apariencia ideal y exploran cómo...

- Enfocarse demasiado en cómo se ven puede frenar el desarrollo de las chicas y hacerlas infelices.
- La apariencia ideal es la definición clásica de la sociedad sobre cómo debería verse la gente. Tiene muchas características muy específicas y es imposible de alcanzar naturalmente. Tampoco refleja la impresionante diversidad de aspectos que vemos en la vida diaria.
- Incluso si las chicas buscan la apariencia ideal, esto no las hará felices, saludables, exitosas ni tendrán la intención de tener buenas relaciones.
- Perseguir este ideal cuesta mucho tiempo, esfuerzo y dinero. Esto no le hace nada bien a las chicas o la sociedad en general.

## Necesitarás

- Marcadores y hojas grandes de papel.
- Folleto 1 - Lo Que Sé Ahora de los folletos de Fiel a Mí (disponible para descargar en [selfesteem.dove.com.mx](http://selfesteem.dove.com.mx)) para cada chica.

## Mapa de la sesión



Establece la escena	5 mins
Registro Verbal	5 mins
Actividad: Apariencia Ideal al Descubierta	15 mins
Actividad: Cuidado con las repercusiones	20 mins
Reto Personal: Lo Que Sé Ahora	5 mins



## Establece la escena

### ¿Por qué es importante esto?

Ayuda a las chicas a entender de qué trata Fiel a Mí y qué es lo que van a estar haciendo. Esto debe ayudar a hacerlas sentirse más como un equipo y ayudarlas a relajarse.

### Necesitas

Sólo estar familiarizado con Fiel a Mí y sus metas. Usa la Guía del Maestro de Fiel a Mí (disponible para descargar en [selfesteem.dove.com.mx](http://selfesteem.dove.com.mx)) para apoyarte.

### Establecer

Instrucciones para todo el grupo.

### Lo que pasa

Da la bienvenida a todos y explica que en los siguientes 90 minutos se van a divertir con un nuevo programa llamado Fiel a Mí.

Empieza tratando de romper el hielo; camina alrededor del grupo pidiéndoles a todos que digan su nombre y algo magnífico de ellos mismos que empiece con la primera letra de su nombre, junto con una actividad de juego. Por ejemplo, "Me llamo Ana y soy asombrosa" (con un giro completo); "Me llamo Éricka y soy energía" (simulando correr).



### Una vez que se hayan presentado todos:

→ Explica de qué se trata Fiel a Mí:

*Vamos a explorar algunas razones por las que nos preocupamos por nuestro cuerpo y nuestra apariencia, entender de dónde vienen estas preocupaciones y hacer algo para cambiarlas.*

→ Tener confianza en nuestro cuerpo es un tema que las chicas a menudo sienten fuerte, pero la mayoría de ellas disfrutan tomar parte en Fiel a Mí. Recuerda a todas las directrices del grupo y cómo pueden ayudar a cada uno.

→ Indica un lugar tranquilo al que las chicas puedan ir en caso de necesitar un tiempo fuera, y nombra a un líder que pueda acompañarlas si esto sucede.

### Buscar

Deseo de probar nuevas cosas.

### Consejos

- Si todavía no tienes las Directrices para el Grupo se aconseja realizar una Actividad corta para crearlas en la página 3.
- Es posible que también desees hablar con los padres o responsables del cuidado de los chicos y/o chicas sobre Fiel a Mí con anticipación. Usa la Guía del Maestro para ayudarte.
- Usa tu propia forma de romper el hielo para iniciar la sesión si tienes una buena manera de hacerlo, lo importante es subir el ánimo y ayudar a que todos se sientan cómodos. Nos gusta el que sugerimos porque hace que las chicas comiencen analizando qué es lo que piensan de ellas mismas.
- Tranquiliza las inquietudes de los participantes y explica que la mayoría de sus preguntas serán respondidas durante la sesión.
- Si surgen inquietudes personales serias, ofrece apoyo tal y como tu organización lo haría en otras situaciones que promuevan el bienestar.

## Registro Verbal

### ¿Por qué es importante esto?

Nuestras investigaciones muestran que cuando las chicas reconocen que forman parte de Fiel a Mí voluntariamente y se comprometen con ello frente al grupo, Fiel a Mí tiene un fuerte impacto positivo en la confianza por su cuerpo.

### Necesitas

Nada.

### Establecer

Todo el grupo en un círculo.

### Lo que pasa

Da la bienvenida a todos y presenta la sesión:

*Vamos a sacar el mayor provecho posible de Fiel a Mí si hablamos en voz alta durante las actividades, nos apoyamos unos a otros y respetamos las directrices del grupo. ¿Están listas para abrir su mente y comenzar con las actividades?*

Invita a que cada chica le diga al grupo que está lista para contribuir.

### Buscar

El grupo se siente como un equipo cuando cada chica se compromete individualmente.

- Esto ocurre al inicio de cada sesión. Que sea rápido, pero no olvides hacerlo.

### Consejos



## Apariencia Ideal al Descubierta

### ¿Por qué es importante esto?

Antes de que las chicas puedan empezar a retar la apariencia ideal, necesitan entender lo que es y de dónde viene. Ellas han sido afectadas inconscientemente por mensajes dañinos a través de los años. Es tiempo de mirar la apariencia ideal de manera consciente y crítica.

### Necesitas

- Dale acceso a Internet a cada grupo pequeño o fotos de revistas mostrando mujeres maduras y jóvenes.
- Hoja grande de papel y marcadores por grupo.

### Establecer

- Divide en grupos de acuerdo al número de líderes (4-8 chicas por líder funciona bien).
- Crea grupos pequeños, cada uno con acceso a Internet (que todas vean la pantalla) o coloquen imágenes de revistas alrededor del lugar donde estén.

### Lo que pasa

**2 MINS:** Las chicas también:

- Busquen imágenes en revistas u online de "la imagen perfecta de una chica" en grupos pequeños.
- Cada chica encuentra una imagen de revista que le atrae y la muestra al grupo.

**5 mins** Acomoda al grupo de tal manera que todos vean la hoja de papel. Escribe "La imagen de la chica perfecta" en la parte superior.

¿Qué les atrae de estas imágenes? ¿Qué características debe tener la chica perfecta según la sociedad? ¡Sean lo más detallistas que puedan!

Escribe las características que vayan mencionando las chicas abajo del título "La imagen de la chica perfecta". Esta lista mostrará qué tan detallista y limitante es la apariencia ideal.

- Incita al grupo a nombrar la mayor cantidad de características físicas posibles para crear una lista muy larga. ¡Traten de llenar la hoja de características!
- Pide al grupo que cada característica sea tan específica como sea posible. Por ejemplo, si una chica dice "piel perfecta", pídeles que describan cómo es una piel perfecta (ej. sin manchas ni arrugas, brillando). Esto muestra que el término "perfecto" es sólo una opinión, no un hecho.

**3 mins:** Cuando hayas llenado la hoja y el grupo ya no tenga más ideas, da un paso atrás.

Entonces, la sociedad nos dice que la imagen de la chica perfecta es...

Tacha el título "Imagen de la chica perfecta" y en su lugar escribe "Apariencia ideal".

Comprueba que todos entiendan lo que significa la palabra "ideal".

Un ideal es una idea de que algo es perfecto, pero normalmente sólo existe en la imaginación. Entonces la apariencia ideal es la idea de verse perfecta, aunque no exista de manera natural.

apariciencia ideal  
~~la chica de imagen perfecta~~  
continuar →

### Reflexiona

**5 mins:** Siéntate con el grupo. Facilita una breve discusión en torno a las siguientes preguntas:

- P: ¿De dónde viene la apariencia ideal? ¿Cómo podemos aprender de ello?
- R: Medios de comunicación, familia, amigos, industria de la moda, industria dietética, etc.
- P: ¿Cómo te hace sentir la presión por alcanzar la apariencia ideal?
- R: Ansiedad, depresión, no lo suficientemente buena, tímida, con baja autoestima, etc.
- P: ¿Qué nos han dicho que pasará cuando nos veamos de la manera ideal? ¿Es verdad?
- R: Ser más popular, feliz, más exitosa, encontrar nuevas relaciones, etc... Pero no, eso no es verdad.
- P: ¿La apariencia ideal es la misma para chicas de diferentes culturas y ambientes?
- R: No, varía, pero nos hace sentir de la misma manera. Y con la difusión de los medios de comunicación occidentales, cada vez es más similar en todo el mundo.

### Busca

Suban el ánimo, mencionando todos muchas ideas específicas. Las chicas se sienten ofendidas y entienden lo ridícula e imposible que es la apariencia ideal.

### Consejos

- Intenten hacer una lista muy larga con puntos físicos muy específicos y muchos detalles para mostrar lo estrecha que es la apariencia ideal.
- Si trabajas con chicas más grandes, sustituye "chica" por "mujer". Si trabajas con chicas jóvenes, puedes usar imágenes de princesas de cuento y ellas pueden dibujar "su chica perfecta" y escribir las características alrededor.
- Mira la página tres para saber cómo manejar cualquier reto que aparezca durante esta actividad. Anima al grupo a pasar a la siguiente actividad, ya que podrá responder muchas de las preguntas que hayan surgido.
- Si tu grupo es mixto, divide a los chicos de las chicas en diferentes grupos para hacer esta actividad (y llama a la lista "La Imagen del Chico Perfecto" para los chicos).

### Hazlo diferente

Si a tu grupo le gustan las actividades con escenarios y juegos de rol, sé creativa al hacer esta actividad. Por ejemplo, reta al grupo a crear un anuncio donde una "bella mujer" aparezca en una película o programa de TV. ¿Cómo debe verse ella? Después, creen su lista de ideas sobre "la imagen perfecta".



## Cuidado con las repercusiones

### ¿Por qué es importante esto?

No es suficiente sólo saber que existe una apariencia ideal. Para ayudar a las chicas a aumentar la confianza en su cuerpo necesitamos incitarlas a hablar de las repercusiones que trae la búsqueda del ideal, y cómo estar libre del ideal las puede hacer más felices y saludables.

### Necesitas

Papel y pluma para anotar las repercusiones.

### Establecer

Espacio amplio, en exterior si es posible.

### Lo que pasa

*Cuando las chicas intentan alcanzar la apariencia ideal, esto tiene un impacto verdaderamente negativo para ellas y para la sociedad. ¿Cuál es el precio que se debe pagar por perseguir la apariencia ideal?*

En esta actividad, las chicas elaboran una larga lista de repercusiones (desventajas o principales impactos negativos) asociadas con la búsqueda de la apariencia ideal. Ellas piensan sobre las repercusiones individuales en temas como la salud, las relaciones, la economía y logros personales, y las repercusiones con la sociedad en general.

Jueguen a las "parejas congeladas":

- La mitad del grupo atrapa y la otra mitad corre.
- Quienes atrapan representan la apariencia ideal. Cuando alguien que atrapa intenta atrapar a alguien que corre, la pareja grita "congelados" y todos se quedan inmóviles.
- Para liberarse, la pareja congelada debe llegar con una repercusión asociada con la apariencia ideal. Pregunta:

*Tratar de verse como alguien con la apariencia ideal trae graves repercusiones en la gente y la sociedad en su conjunto. Nombra una repercusión o impacto negativo que tenga para un individuo o para la sociedad.*

- Cuando la pareja diga una repercusión, escríbela. Las parejas que estaban congeladas ahora son corredores. Inicia el juego una y otra vez hasta que todos se vuelvan corredores.

### INDIVIDUAL:

poca confianza, evitar los deportes, no participar en la escuela, gastar demasiado dinero en productos de belleza o medicamentos para hacer dieta, ejercitarse demasiado, comer desordenadamente, no disfrutar la comida, no divertirse con los amigos, ser infeliz, evitar retos físicos y aventuras, problemas de salud por cirugías...

### SOCIEDAD:

días perdidos en la escuela y trabajo, gente que no alcanza sus objetivos, gastos en servicios de salud...

continuar →

### Reflexiona

Junta al grupo y recuérdales la lista de consecuencias que crearon durante el juego. Pregúntales...

P: Viendo esta lista de repercusiones, ¿quién se beneficia del ideal?

R: La moda, la industria de la belleza, los medios, etc.

P: ¿Somos parte del grupo beneficiado?

R: ¡No!

P: De acuerdo a todas las consecuencias, ¿vale la pena buscar el ideal?

R: ¡No!

La mejor manera de combatir la apariencia ideal es hablando en contra de ella. Elijan una amiga y túrnense para decir por qué creen que tratar de alcanzar la apariencia ideal no vale la pena, una vez que vieron todas las repercusiones.

### Busca

Las chicas sugieren una gran variedad de consecuencias que consideran un impacto físico, emocional y mental a los individuos y a la sociedad. Las chicas pueden tener un momento de reactivación ahora y pueden comenzar a enojarse acerca del ideal. Brinda apoyo si esto provoca sentimientos fuertes en ellas.

### Consejos

- Si a alguna pareja se le dificulta pensar en una repercusión, invita al grupo a que le ayude.
- Si tu grupo es pequeño, repite el juego hasta tener una lista larga de repercusiones.

### Hazlo diferente

Si a tu grupo no le gustan los juegos activos como este, explora las repercusiones de otra manera. Por ejemplo, las chicas pueden trabajar en grupo pequeños para crear una lista de repercusiones, entonces elige:

- Crear una actuación de dos minutos usando cualquier medio creativo (ej. una canción, rap o drama) que comunique las mayores repercusiones posibles. Que continúe otro grupo, para ver cuántas repercusiones pueden mostrar en su actuación.
- Trabajen en parejas para tomar fotografías que representen cada repercusión y compártanlas con el grupo grande.
- Usen el Internet para explorar nuevas historias y otros medios que exponen las consecuencias de perseguir la apariencia ideal.

*Si tu grupo quiere y todos se sienten cómodos de hacerlo, ¿por qué no graban sus actuaciones? Recuerda obtener el consentimiento de las chicas y sus padres antes de compartir cualquier material.*

## Recuerda

que no hay un tipo de apariencia perfecta ni de cuerpo perfecto. Tener un cuerpo que te permite hacer lo que quieres es importante, así que debemos apreciar y cuidar nuestro cuerpo. Hablar claro contra la apariencia ideal no se trata de criticar las características naturales del cuerpo de alguien, o las decisiones que la gente toma sobre su apariencia. Se trata de desafiar la idea que la sociedad tiene sobre la manera de verse uno perfecto, y la presión que esta idea ejerce sobre la gente. También tengan en mente que es imposible alcanzar ese ideal de manera natural; hasta las modelos y actrices necesitarían de cirugía y retoques digitales para alcanzarlo. El problema es buscar el ideal y lo que te hace a ti por querer alcanzarlo.

### Reto Personal:

5 mins

## Lo que sé ahora

### ¿Por qué es importante esto?

Cuando las chicas se toman el tiempo de reflexionar sobre la apariencia ideal, el aprendizaje influye y a ellas se les facilita desafiar al ideal y tener más confianza en su cuerpo.

### Necesitas

Folleto 1 - Lo Que Sé Ahora de los folletos de Fiel a Mí (disponible para descargar en selfesteem.dove.com.mx) para cada chica.

### Establecer

Tiempo libre después de la sesión.

### Lo que pasa

Dale a cada chica una copia del folleto:

*Si hubieras sabido cuando eras más joven que la apariencia ideal es imposible de alcanzar y que trae muchos inconvenientes si intentas conseguirla, ¿habría hecho una diferencia en tu vida? Imagina que pudieras retroceder el tiempo: ¿qué te dirías a ti misma para mostrar las consecuencias de buscar la apariencia ideal; y cómo el ser fiel a ti misma y sentirte libre de la apariencia ideal pueden cambiar tu vida? ¿Cómo te convencerías a ti misma para no buscar la apariencia ideal?*

Las chicas pueden escribirse una carta a ellas mismas de más jóvenes o puedes alentarlas a buscar una manera más creativa a través de blogs, videos, animaciones, cómics, grabación de audio, una obra de arte, imágenes con leyendas, una canción o música.

Cualquier de estas cosas que hagan debería:

- Explicar lo que es la apariencia ideal.
- Mostrar las repercusiones que vienen al buscarla.
- Ayudar a convencer a su yo más joven que no vale la pena buscarla.

Por favor trata de compartir tu experiencia con una amiga o adulto en el que confíes.

### Busca

Las chicas tienen claro el tema y se sienten entusiastas y confiadas de que pueden completar esto.

### Consejos

- Si los miembros del grupo van a batallar para completar esto en su casa, ¿puedes crear un espacio tranquilo en el que ellos puedan trabajar?

### Hazlo diferente

- Si los miembros de tu grupo ven difícil escribir o crear algo en medios como éstos, ayúdalos a expresar estos mensajes visualmente o que te los digan directamente.

Si los miembros de tu grupo son más jóvenes y encuentran difícil reflexionar sobre esto, ¿por qué no les sugieres pensar en una chica de su vida, como una hermana menor, prima o amiga y que le escriban a ella?

**Finaliza:** Tómame un minuto para finalizar la sesión. Agradece a todas por participar y dales la oportunidad de compartir su momento favorito de la sesión. Asegúrate de que todas sepan cuándo y dónde será la próxima sesión y de que están cómodas con el reto personal.

50 mins

## Sesión dos

### Resultado

Las chicas practican cómo detectar y desafiar la apariencia ideal en su vida diaria.

### Necesitas

Folleto 2 - En Sus Zapatos tarjetas de escenario y Folleto 3 - Es tiempo de mirarnos al espejo, del folleto Fiel a Mí (disponible para descargar en selfesteem.dove.com.mx).

### Mapa de la sesión



Registro Verbal	5 mins
Retroalimentación: Lo que sé ahora	15 mins
Actividad: En Sus Zapatos	25 mins
Reto Personal: Es tiempo de mirarnos al espejo	5 mins



## Registro Verbal

Recuerda iniciar la sesión dando a cada chica la oportunidad de reforzar su disposición a hablar y ser parte del programa Fiel a Mí con el grupo:

Vamos a sacar el mayor provecho posible de Fiel a Mí si hablamos en voz alta durante las actividades y nos apoyamos unos a otros. ¿Están listas para abrir sus mentes, recordar las instrucciones del grupo e involucrarse en todas las actividades?

Invita a que cada chica le diga al grupo que está lista para contribuir.



## Lo que sé ahora

### ¿Por qué es importante esto?

Al compartir mensajes a sus yo más jóvenes, las chicas practican hablando en contra de la apariencia ideal frente a sus compañeras. Esto ayuda a desafiar su creencia sobre el ideal y aumenta la confianza en su cuerpo.

### Necesitas

Nada.

### Establecer

Todo el grupo comparte.

### Lo que pasa

Los miembros del grupo toman su turno para compartir el mensaje que crearon para su yo más joven (ej. leyendo sus cartas o blogs en voz alta, mostrando y hablando sobre el video blog, audio, trabajo manual, etc.).

Usa preguntas para alentar a las chicas a ser específicas sobre las consecuencias que están describiendo.

Felicita a cada una por completar la tarea y compartir el trabajo.

¿Alguien pensó en nuevas repercusiones por buscar la apariencia ideal?

Si a las chicas les parece bien compartir sus mensajes a través de las redes sociales o mostrándolos en el lugar de reunión, apóyalas a hacerlo si sientes que lo que crearon es apropiado para esto (y si cumple con tus directrices de Internet). Hacer sus mensajes públicos las hace más fuertes.

### Retroalimentación

### Busca

El grupo se siente como un equipo cuando cada chica se compromete personalmente.

### Consejos

→ Es importante que cada chica tenga la oportunidad de decir por qué no vale la pena buscar la apariencia ideal al presentarle al grupo. Usa preguntas para ayudar si esto no se da naturalmente o divide en grupos pequeños.

### Hazlo diferente

¿Por qué no también preguntarle al grupo si le gustaría montar una exhibición con estos mensajes y todo lo demás que crearon en Fiel a Mí, para celebrar que completaron el programa?



## Actividad

25 mins

# En Sus Zapatos

### ¿Por qué es importante esto?

Practicar cómo desafiar la apariencia ideal en cada conversación diaria le da a las chicas un camino para retarlo en la vida real. Al darles las herramientas para contrarrestar la apariencia ideal, se vuelven menos comprometidas por tratar de alcanzarlo y mejora la confianza en su cuerpo.

### Necesitas

- Folleto 1 - serie de tarjetas del tema En Sus Zapatos del folleto Fiel a Mí (disponible para descargar en selfesteem.dove.com.mx).
- Un zapato u otro contenedor para cada juego de tarjetas.

### Establecer

Divide en grupos pequeños con un líder como apoyo para cada uno.

### Lo que pasa

Cada líder toma un zapato con el juego de escenarios y busca un lugar tranquilo con su grupo.

La apariencia ideal está presente siempre en la vida diaria, no sólo en los medios. También vemos a nuestros amigos y familiares conviviendo con la apariencia ideal. Si tienes la confianza de hablar en su contra, ayudarás a la gente que te importa a sentirse más segura de su cuerpo y a sentirse liberada de este ideal. Esta es una oportunidad para cada una de ustedes para practicar cómo desafiar la apariencia ideal en la vida real.

Las chicas practican sugiriendo argumentos para convencer a cualquiera de no buscar la apariencia ideal:

- 1) La líder, usando los escenarios, pretende ser una chica que está luchando por tratar de tener la apariencia ideal.
- 2) Las chicas usan métodos positivos para persuadirla de pensar diferente y reconocer las consecuencias de alcanzar la apariencia ideal.

### Por ejemplo:

LÍDER: "Obvio que no voy a ir a nadar esta noche. Les diré que no me siento bien. La idea de que todos me vean en traje de baño me pone muy mal"

CHICA: "Pero nadar es muy divertido y te hace sentir bien. Todos tienen diferentes figuras y tamaños y eso es normal. No existe eso de que sólo haya una manera de verse bien."

- Invita a las chicas a tomar una situación del zapato y tómallo sin verlo.
- Lee la situación, después actúala con el grupo, pretendiendo que te sientes como el personaje de la historia.
- Utiliza indicaciones para alentar a las niñas a contribuir e intentar conseguir tantos desafíos como sean posibles para cada escenario, por ejemplo:

"¿Qué hay de malo con tratar de verse como una modelo?"

"Estás de acuerdo en que necesito hacer dieta, ¿verdad?"

"Sólo la gente delgada es popular, ¿no lo crees así?"

"¿A qué te refieres con repercusiones?"

- Si a las chicas les está costando trabajo pensar en retos, apóyalas con ejemplos como:

"Llegar a tener la apariencia ideal no te hace feliz?"

"Cuidar de tu cuerpo es importante; perseguir esa apariencia puede lastimarte"

"Preocuparte por tu cuerpo significa que estás dejando de divertirte"

"Tener confianza en tí misma es una mucho mejor manera de hacer amigos"

continuar →

### Consejos

- Cuando el grupo ya no tenga nada más que decir, pide a una chica que elija un nuevo escenario.
- Abarca tantos escenarios como puedas en el tiempo que tienes y trata de que cada chica participe por lo menos dos veces.

### Reflexiona

¿Puedes pensar en momentos de tu vida en los que podrías desafiar a la apariencia ideal de esta manera?

### Busca

- Cada miembro del grupo desafía verbalmente a la apariencia ideal.
- Tener conversaciones llenas de energía con las chicas hacen que ellas se animen a participar.
- Una serie de argumentos que muestra que las chicas están considerando las consecuencias de la apariencia ideal.



Las chicas podrían argumentar que siguen la apariencia ideal porque ser delgadas es más saludable. Cuidarte es muy importante, pero cómo te ves y qué tan saludable estás es mucho más importante de lo que crees. Todos tenemos un ideal saludable, que es cómo nos vemos cuando hacemos lo correcto para cuidar nuestro cuerpo: física, mental, emocionalmente y viendo por todo lo que tiene que ver con nuestra calidad de vida. Cosas como comer alimentos nutritivos en la cantidad que necesitamos, mantener en movimiento nuestro cuerpo, poner atención a nuestras amistades e involucrarnos con nuestra comunidad son cosas que nos hacen sentir bien y nos mantienen saludables. Lo que importa es reconocer que una apariencia saludable es diferente entre las personas y que mantener el cuerpo en movimiento hace más por tu salud que estar en determinado peso.

### Hazlo diferente

Si le ayuda a tu grupo, usa un método que permita a cada chica contribuir por turnos. Puedes poner un par de zapatos frente a cada líder y cada chica lo toma por turnos para dar un paso en la conversación.

# Es tiempo de mirarnos al espejo

## ¿Por qué es importante esto?

Pensar positivamente sobre su cuerpo es algo que las chicas no hacen muy seguido y, aunque es difícil al principio, hace que se sientan muy bien con la confianza en su cuerpo.

## Necesitas

Folleto 3 - Es tiempo de Mirarnos al Espejo de los folletos Fiel a Mí (disponible para descargar en selfesteem.dove.com.mx).



## Establecer

Instrucciones para todo el grupo, actividad por ser completada en tiempo libre después de la sesión.

## Lo que pasa

Dale a cada chica un folleto Es tiempo de Mirarnos al Espejo y date tiempo para platicar con ellas:

*Pasamos mucho tiempo pensando en cómo animar a los demás para que sientan más confianza en su cuerpo. ¿Y qué hay contigo? Cuando lleguen a casa quiero que intenten algo, concéntrense unos cuantos minutos en las cosas que les gustan de su cuerpo. Puede sonar tonto, pero dense la oportunidad y vean cómo las hace sentir. Incluso darse cuenta de que les gustan pocas cosas de ustedes, como la forma en que su cabello se riza o lo fuertes que son sus manos, es una manera de demostrar que la apariencia ideal no se ha apoderado de ustedes.*

### Explica la actividad:

- Pónganse ropa entallada, para que puedan ver la silueta de su cuerpo.
- Encuentren un lugar tranquilo donde haya un espejo.

*Seguido usamos los espejos para criticarnos. ¡Tratemos de ver las cosas diferentes y usemos el espejo para reflejar todas las cosas maravillosas sobre nosotras!*

Usando el espejo, pensemos en...

- Cinco cosas que nos gusten de nosotras que no sean físicas como rasgos de personalidad, aptitudes y valores.
- Cinco características físicas que nos gusten de nuestro cuerpo.

*Escribe éstas debajo del folleto y tráelas a la siguiente sesión. ¿Están contentas de participar en esto?*

## Busca

Disposición a tratar, tomar en serio la actividad.

## Consejos

Si algunas chicas están preocupadas porque no pueden encontrar un lugar tranquilo en casa para hacer esta actividad, ¿puedes ofrecerles esto en tu lugar de reunión? Es importante que este sea un espacio privado y sin ruido para que las chicas completen la actividad por sí solas si es posible.

Es tiempo de Mirarnos al Espejo hace una gran diferencia cuando las chicas identifican más y mejor características que les dan una mayor confianza en su cuerpo. Pero si las chicas no están cómodas haciendo esto solas o te preocupa que no sean capaces de identificar cosas que les gusten de ellas mismas, sugiereles que:

- Lo intenten con una amiga de confianza. Pueden animarse unas a otras para identificar rasgos positivos y dar ejemplos de cosas que les gustan sobre ellas.
- Empiecen con los rasgos de la personalidad.
- Empiecen poco a poco con los rasgos físicos y alientalas a reunir más características cuando estén listas.
- Piensen en cosas que sus cuerpos les permiten hacer, no sólo en cómo se ven.

**Finaliza:** Tómame un minuto para finalizar la sesión. Agradece a todas por participar y dales la oportunidad de compartir su momento favorito de la sesión. Asegúrate de que todas sepan cuándo y dónde será la próxima sesión y que están cómodas con el Reto Personal.

# Sesión tres

## Resultado

Las chicas tienen las habilidades para evitar hablar o reforzar la apariencia ideal en conversaciones, y pueden hacer referencias rápidas para desafiar comentarios que apoyen la apariencia.

## Necesitas

- Datos, plumas.
- Folleto 4 - Tarjetas de Bingo sobre el Cuerpo y Folleto 5 - Recapitulación rápida de las declaraciones de Fiel a Mí (disponible para descargar en selfesteem.dove.com.mx).

## Mapa de la sesión



Registro Verbal	5 mins
Retroalimentación: Es tiempo de mirarnos al espejo	5 mins
Actividad: Bingo Hablemos del Cuerpo	10 mins
Actividad: Hablar Claro	30 mins



## Registro Verbal

Recuerda iniciar la sesión dando a cada chica la oportunidad de compartir su disposición a hablar y ser parte del programa Fiel a Mí con el grupo:

Antes de empezar, recordemos cómo pasar grandes momentos durante Fiel a Mí; hablando claro durante las actividades, respetando las instrucciones de nuestro grupo y apoyándonos mutuamente. ¿Están listas para entrar de lleno?

Invita a que cada chica le diga al grupo que está lista para contribuir.



## Es tiempo de mirarnos al espejo

### ¿Por qué es importante esto?

Las chicas obtienen más confianza en su cuerpo cuando se enfocan en lo que les gusta de ellas mismas. Tener el valor necesario para compartir estas cosas es aún más poderoso.

### Necesitas

Nada.

### Establecer

Todo el grupo comparte (o grupos pequeños con un líder en cada uno).

### Lo que pasa

Imaginen si todo el tiempo que gastamos en criticarnos lo usáramos para apreciar cosas de nosotras y sentirnos orgullosas de quienes somos. Hablar positivamente de nosotras no es alardear, es una cosa saludable que hay que hacer porque lo hacemos por nosotras, no para mostrarlo a los demás. Si hablas de esto con chicas más jóvenes, son más dadas a ser positivas sobre ellas mismas.

### Invita a cada chica a compartir...

- Por lo menos un rasgo físico que les guste de su cuerpo y apariencia.
- Por lo menos otro rasgo pero ahora no físico que les guste de ellas.

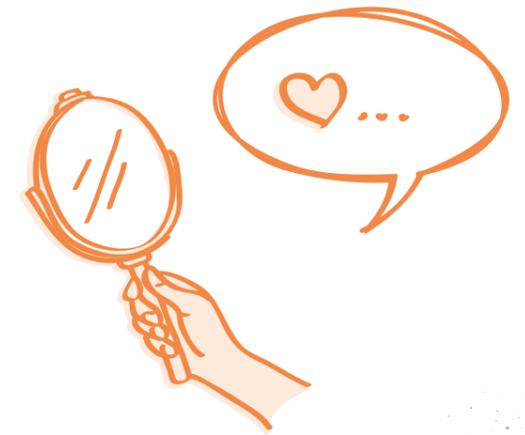
### Retroalimentación

### Reflexiona

- ¿Por qué creen que es difícil vernos a nosotras mismas positivamente y compartir esto con otros?
- ¿Cómo les hace sentir enfocarse en cosas positivas sobre sí mismas?

### Busca

Todos comparten una atmósfera de apoyo y cuidado.



### Consejos

- Si las chicas están particularmente nerviosas, crea grupos más pequeños para que compartan sus gustos, dependiendo del líder: relación de participantes.

## Actividad

10  
mins

# Bingo Hablemos del Cuerpo

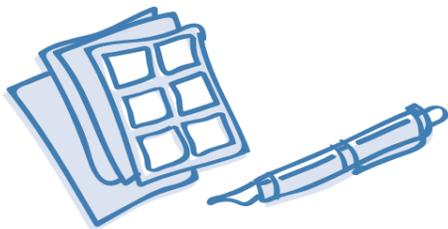
### ¿Por qué es importante esto?

Hablar del cuerpo es una de las formas obvias y más importantes de ver que la apariencia ideal está presente, y las chicas la experimentan regularmente en los medios de comunicación y cuando hablan con amigos y familia. Al entender cómo detectar y responder a una plática sobre el cuerpo, las chicas pueden protegerse de esta plática y aumentar la confianza en su cuerpo.

### Necesitas



- 1 dado por grupo.
- 1 pluma por chica.
- Folleto 4 - 1 juego de Tarjetas de Bingo por grupo del folleto Fiel a Mí (disponible para descargar en [selfesteem.dove.com.mx](http://selfesteem.dove.com.mx)).



### Establecer

Grupos pequeños de 4-6

### Lo que pasa

Explica el concepto de "pláticas sobre el cuerpo" al grupo:

*Cuando la gente apoya la apariencia ideal en conversaciones, muchas veces sin darse cuenta, a estas conversaciones se les llama "pláticas sobre el cuerpo". Cuando le mencionamos a otros sobre la pérdida de peso, nos unimos cuando amigas se quejan sobre sus cuerpos o hablan sobre dramáticas dietas, estamos apoyando la idea de que todos deberíamos buscar la apariencia ideal y que sólo hay una manera de verse bien. Hablar del cuerpo también puede sonar como un cumplido positivo, pero en realidad es una comparación con la apariencia ideal y puede hacernos sentir mal sobre nosotras.*

### Entonces:

- Dale a cada pequeño grupo un dado y un juego de tarjetas de bingo.
- Cada chica toma una tarjeta y toma su turno para lanzar el dado.
- Ella enseña al grupo el globo de diálogo en su página que coincide con lo que salió en el dado, y el grupo lee el texto en silencio (o la líder lo hace en voz alta).
- El grupo decide qué debería decir para mostrar que no está de acuerdo con la apariencia ideal, y retar positivamente el argumento.
- El grupo hace esa declaración en voz alta y las chicas con ese discurso pueden tacharlo en su tarjeta de bingo.
- Si al rodar el dado coincide con un texto que ya ha sido respondido, tírenlo nuevamente.
- Cuando una chica haya tachado los 6 enunciados en su tarjeta, grita bingo. Continúen hasta que el tiempo se agote o cuando todas hayan tachado sus textos.

continuar →

### Reflexiona

Sigan en grupos o reúnanse todas para tener una conversación a partir de estas tres preguntas:

- P: ¿Cómo hacen declaraciones como estas para mantener viva la apariencia ideal?
- R: Ellas presuponen que la apariencia ideal trae éxito y felicidad, que nos hace mejores personas y que hay una sola manera de verse...
- P: ¿Qué puedes hacer diferente?
- R: Cambia el tema de la conversación, hablen positivamente sobre el cuerpo, celebren la diversidad, díganle a otros sobre la apariencia ideal y discutan cómo el perseguir dicha apariencia no te hace vivir mejor...
- P: Si cambian la manera de hablar sobre su cuerpo, ¿cómo creen que impactaría en la manera como se sienten y cómo responden los demás hacia ustedes?
- R: Siéntanse con más confianza en su cuerpo, otras noten esa confianza, sentirse cómodas en su propia piel es atractivo...

### Busca

- Respuestas confiables que podrían detener las pláticas sobre el cuerpo en la vida real.
- Las chicas están entusiasmadas por participar.

### Consejos

- Motiva a las chicas para que se ayuden mutuamente si les cuesta trabajo pensar en retos verbales.

### Hazlo diferente

- ¿Quieren algo más activo? Creen un juego de boliche con botellas de plástico usadas y diferentes puntuaciones escritas en ellas. Cada chica elige una declaración de la tarjeta de bingo y se acerca con su declaración, diciéndola en voz alta y luego tirando una pelota para ver cuántas botellas puede tirar.
- Si tu grupo no quiere jugar, usa una tarjeta de bingo para generar un discusión donde las chicas practiquen respondiendo en voz alta a los globos de diálogo, y usa las preguntas hasta el final de la actividad para mantener la discusión.
- También puedes tener a las líderes leyendo en voz alta los textos de los globos de diálogo, y después cierra sus ojos. Una chica se acerca al líder y responde al globo de diálogo mostrando por qué no está de acuerdo con la apariencia ideal. Antes de abrir los ojos la líder trata de adivinar quién le respondió por el sonido de su voz. Cada chica tiene al menos un turno para responder a los globos de diálogo.



## Vale la pena compartir ideas

### ¿Por qué es importante esto?

Las chicas ganan confianza al retar a la apariencia ideal, practicando esto en diferentes contextos y reflejando cómo se presenta esto en diferentes partes de la vida.

### Necesitas

- Zona 1: Folleto 5 - Recapitulación rápida de las declaraciones de los folletos Fiel a Mí (disponible para descargar en [selfesteem.dove.com.mx](http://selfesteem.dove.com.mx)), pelota de frijoles, piedritas o algo similar.
- Zona 2: Papel y plumas. Opcional: Si las chicas tienen teléfono o cámara pueden usarlas en la zona 2.
- Zona 3: Papel y plumas. Hojas de color o estrellas de cartón.
- Zona 4: Hojas grandes de papel, idealmente en la pared. Pinturas, plumas de colores, otros materiales creativos, imágenes de medios, citas sobre la confianza en nuestro cuerpo, etc. si está disponible.

### Establecer

Cuatro zonas de actividad con una líder en cada una. Divide al grupo en cuatro y rota entre las zonas, pasando 5 minutos en cada una.

### Lo que pasa

En esta actividad explorarán cuatro diferentes caminos para retar a la apariencia ideal, y cuatro diferentes ambientes en los que pueden compartir lo que han aprendido. Aprovecha cada zona para impulsarte y crear mensajes fuertes y claros que convencan a tus amigos y familia, las chicas de tu comunidad o incluso alrededor del mundo, para dejar de una vez por todas de intentar alcanzar la apariencia ideal.

### Zona 1: Recapitulaciones rápidas

Desafiar a la apariencia ideal cuando hablas con amigos y familia es algo difícil de hacer, pero cuando dominas el asunto puedes hacer una gran diferencia. Si tienes la confianza para responder positiva y claramente en el tema de la apariencia ideal, abrirás algunos ojos y ayudarás a la gente que quieres.

1. Coloca los mensajes boca abajo en el piso.
2. Las chicas toman su turno para arrojar la bolsa de frijoles y la líder lee la frase que coloca.
3. La lanzadora trata de responder rápidamente el enunciado.
4. Una vez que lo haya intentado, el resto del grupo puede ayudar con ideas extra en recapitulaciones rápidas.

Por ejemplo:

“¿No se ve demasiado gorda como para usar traje de baño?”

“Suena muy crítico cuando dices cosas como esa”;

“No estoy de acuerdo con hacer menos a otros”;

“Nadar se trata de divertirse y cuidar de nuestro cuerpo, no de cómo te ves”;

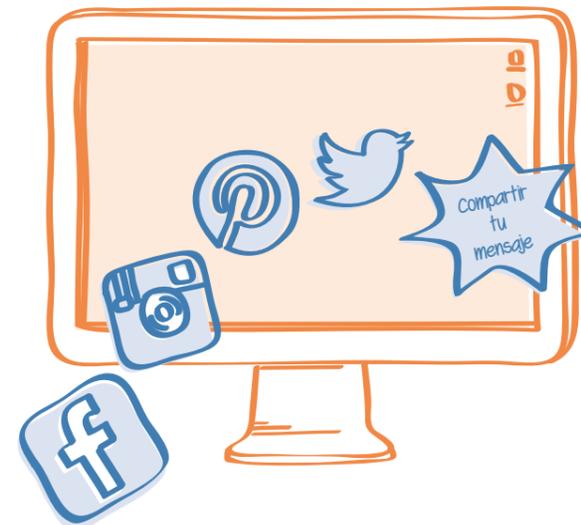
“Creo que ella es magnífica tal y como es”

Continúa hasta que todas hayan hecho recapitulaciones rápidas a los enunciados.

continuar →

### Zona 2: Activista de las redes sociales

Si tuvieras la oportunidad de decirle a las chicas del mundo por qué es una mala idea buscar la apariencia ideal, ¿qué les dirías? ¿Qué compartirías para enseñarles cómo confiar más en nuestro cuerpo?



Llega con un mensaje poderoso para persuadir a las chicas del mundo de que no vale la pena perseguir la apariencia ideal y que esto trae repercusiones.

Piensa en tu plataforma favorita de redes sociales. ¿Cómo podrías usarla para transmitir tu mensaje?

Escribe qué dirías o captura tu mensaje a través de fotos o videos. Si quieres, publica tu mensaje.

### Zona 3: Reto en el hogar

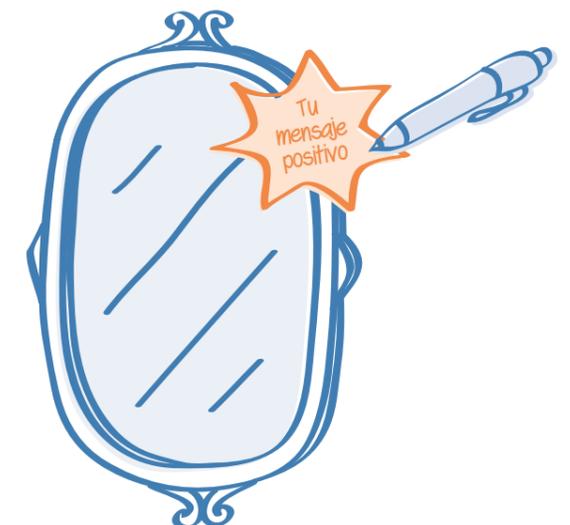
¿Cómo puedes hacer de tu casa un lugar ideal para sentir confianza en tu cuerpo? ¿Qué cambiarías o crearías para recordarte y a tu familia de no caer en las redes de la apariencia ideal?

Las chicas llegan con una lista de ideas para, por ejemplo:

- Crear mensajes sobre la confianza en nuestro cuerpo para pegarlos en el espejo, el refrigerador y las paredes.
- Poner mensajes en las revistas que reten la apariencia ideal.
- Cambiar las revistas y medios de comunicación que hay en la casa por cosas que promuevan la confianza en nuestro cuerpo.

Comienza tu transformación creando un mensaje positivo para pegarlo en tu espejo, así todos los días te recordará que tienes una nueva oportunidad de enfrentarte contra la apariencia ideal.

Las chicas pueden escribir sus mensajes en estrellas de cartón o en papel de color y cortarlo de formas inspiradoras. Anima a las chicas a que se lleven sus mensajes a casa y los peguen en su espejo o la puerta de su cuarto.



continuar →

#### Zona 4: El muro de la diversidad

Habla sobre la diversidad en la apariencia y las cosas asombrosas que nuestro cuerpo puede hacer, sin importar cómo se vea. Enséñale a tu comunidad de lo que se estarían perdiendo si todos tuvieran la apariencia ideal.

Como un grupo, creen un mural para compartir imágenes y mensajes que desafíen la apariencia ideal y celebren la autenticidad, diversidad y lo que podemos hacer con nuestros cuerpos. Organízaslas para que trabajen en crear un mural colorido que tenga algo importante que decir. "Firmen" su trabajo con una declaración sobre las desventajas de la apariencia ideal y por qué no hay que perseguirla.



#### Reflexiona

¿cómo puedes hacer de tu casa un lugar ideal para la confianza en tu cuerpo? ¿Qué cambiarías o crearías para recordártelo?

#### Busca

- Las chicas usan el marco de estas actividades para formar desafíos contra la apariencia ideal.
- Motivación para compartir las ideas de las zonas 1 y 2 más allá de la reunión.

#### Consejos

- Reparte el tiempo entre las cuatro zonas.
- Las líderes pueden usar preguntas para motivar a las chicas a que reflejen en sus mensajes lo que quieren comunicar en cada zona.

#### Hazlo diferente

- La zona 1 es la más importante en esta actividad. Si tu grupo es pequeño o no hay suficientes líderes para todas las zonas, asegúrate de que ésta no sea omitida.
- Lleva a la zona 2 más allá y anima a los grupos a pensar en acciones que podrían tomar en su escuela o comunidad, así como en el hogar.
- ¿Por qué no exhibir el muro de la diversidad en un espacio público? O compártanlo en las redes sociales si el grupo está de acuerdo.

**Tómate un** minuto para finalizar la sesión. Agradece a todas por participar y dales la oportunidad de compartir su momento favorito de la sesión. ¿Por qué no retar a las chicas para que intenten usar las recapitulaciones rápidas en las redes sociales antes de pasar a la siguiente sesión? Revisa que todas tengan claro dónde y cuándo se llevará a cabo la siguiente sesión.

## Sesión cuatro

#### Resultado

Las chicas exploran y exponen cómo los medios pueden idealizar la apariencia ideal y reflexionan sobre cómo los medios podrían cambiar para apoyar de manera positiva los mensajes sobre la confianza en nuestro cuerpo.

#### Necesitas

Folleto 6 - ¿Los Ojos No Mienten? Fotos y Folleto 7 - Detectives de los Medios de Comunicación de Los folletos Fiel a Mí (disponibles para descargar en [selfesteem.dove.com.mx](http://selfesteem.dove.com.mx)).

#### Mapa de la sesión



Registro Verbal	5 mins
Actividad: ¿Los Ojos No Mienten?	10 mins
Actividad: Tomar el Control de los Medios de Comunicación	30 mins
Reto Personal: (opcional): Detectives de los Medios de Comunicación	5 mins



5  
mins

## Registro Verbal

Recuerda iniciar la sesión dando a cada chica la oportunidad de compartir su disposición a hablar y ser parte del programa Fiel a Mí con el grupo:

*Aprovecha al máximo Fiel a Mí y abre la mente, apoya a los demás con respeto y participa en las actividades. ¿Están listas?*

Invita a que cada chica le diga al grupo que está lista para contribuir. Dale seguimiento preguntando al grupo si tuvieron éxito usando recapitulaciones rápidas en las redes sociales e invítalas a compartir sus experiencias con el grupo.



10  
mins

## Actividad

## ¿Los Ojos No Mienten?

### ¿Por qué es importante esto?

Al entender el poder del aerógrafo, las chicas comprenden lo lejos que van los medios con tal de presentar la apariencia ideal, y que las modelos y celebridades no pueden alcanzarlos naturalmente.

### Necesitas

Folleto 6 - ¿Los Ojos No Mienten? Fotos del folleto Fiel a Mí (disponible para descargar en [selfesteem.dove.com.mx](http://selfesteem.dove.com.mx)).

### Establecer

Todo el grupo mira el video y después ven las fotos. En grupos pequeños. Una líder lista para dar una retroalimentación y conversación al final.

### Lo que pasa

Muestra al grupo el video Dove Evolution.

*Las técnicas de aerógrafo pueden cambiar dramáticamente una foto o video, pero si no sabes que hicieron eso, es muy difícil darse cuenta. Sin siquiera pensar en eso, estamos predispuestos a pensar que las modelos y celebridades que vemos pueden igualar naturalmente la apariencia ideal, cuando en realidad han sido alterados digitalmente.*

De ¿Los Ojos No Mienten?, comparte las fotos. En grupos pequeños, las chicas ven cuántas diferencias pueden encontrar entre dos fotos y lo comparten con el grupo completo.

### Reflexiona

Inicia una discusión de grupo usando las siguientes preguntas como sugerencias:

- ¿Cómo te hace sentir darte cuenta de que hasta las modelos y celebridades son retocadas, porque no son consideradas lo suficientemente bellas para alcanzar la apariencia ideal?
- ¿Cómo crees que se sienta la modelo al ser retocada de esta manera?
- ¿Cómo crees que las imágenes alteradas digitalmente te afectan a ti y a tus amigos?
- Si alteraras tus fotos en las redes sociales, ¿crees que esto apoyaría la apariencia ideal? ¿Cómo se siente publicar fotos sin editar?

### Busca

Las chicas hacen conexiones con sus propias experiencias y reconocen cómo la alteración digital de los medios alimenta la apariencia ideal.

### Hazlo diferente

- Si no puedes mostrar el video, puedes compartir artículos sobre el impacto de la alteración digital en los medios que hace que la gente se vea con la apariencia ideal. La red está repleta de esto; elige una pareja que sea conocida por tu grupo y que complemente el mensaje de Fiel a Mí.
- También podrías conectar esta actividad con imágenes de las redes sociales y aplicaciones que alteran digitalmente las selfies o campañas en redes sociales que publican fotos naturales, etc.

## Actividad

# Tomar el Control de los Medios de Comunicación

### ¿Por qué es importante esto?

Es difícil imaginar un mundo donde los medios de comunicación no mantengan la apariencia ideal. Al imaginar una alternativa, las chicas entienden que hay una opción, los medios no tienen que ser dominados por la apariencia ideal.

### Necesitas

- Papel y plumas.
- Materiales de arte y diseño, si están disponibles.

### Establecer

Grupos pequeños de 3-5

### Lo que pasa

Las chicas se ponen a crear un paisaje positivo, relacionado con la confianza en el cuerpo, para los medios.

Aparentemente estamos expuestos a por lo menos 250 impactos de los medios cada día. ¿Cómo sería la vida si estos medios, en vez de apoyar la apariencia ideal y hacer que nos comparemos con ella, la desafiaran? ¿Que pasaría si celebraran la diversidad y divulgaran un mensaje positivo sobre la confianza en nuestro cuerpo? Averigüémoslo.

Imagina que a tu grupo de jóvenes le han dado fondos para transformar los medios locales con mensajes de confianza en nuestro cuerpo, que permitan a las chicas rechazar la apariencia ideal y celebrar lo que las hace únicas. En grupos pequeños, diseñen su toma de Control de los Medios de Comunicación.

Pueden crear el tipo de medio que quieran, siempre y cuando lo que creen comparta mensajes positivos y confianza hacia nuestro cuerpo, y difunda por el mundo que la apariencia ideal es imposible de alcanzar y tiene muchas consecuencias, así que no vale la pena perseguirla.

Trabajando en grupos pequeños, apoya a las chicas para crear un medio que genere confianza en el cuerpo. Algunas ideas podrían ser:

- La portada de una nueva revista.
- Un podcast, video blog o una publicación en Tumblr.
- Un anuncio espectacular.
- Un artículo para noticias o revista.
- Una campaña de publicidad para una línea de ropa con el tema de confianza en el cuerpo, incluyendo cómo reclutarías a tus modelos, dónde anunciarías y cuáles serían los encabezados de tus pósters.
- Una campaña en Instagram.
- Un video musical.
- Una canción o una canción de rap.
- Un guión para un obra corta (¡hasta podrías actuarla ante el grupo!).
- Una animación en stop-motion.
- Un segmento de noticiero en TV (podrías actuarlo).
- Un nuevo juguete/muñeca para chicas más jóvenes.

Dale a todos 20 minutos para crear su medio y entonces compártanlo entre los grupos.



continuar →

### Reflexiona

Pide al grupo que piense sobre el medio que acaban de crear y por qué creen que es efectivo. Pregúntales:

- ¿Qué hay en su medio que lo hace el mejor desafío para la apariencia ideal?
- ¿Qué se sentiría ver mensajes como este por todos lados en los medios?

### Consejos

- Esta es una actividad que a las chicas les encanta. Si puedes, dales más tiempo para crear el medio y que sea muy creativo.
- Anima a las chicas a compartir su medio de manera más amplia si están de acuerdo con ello.
- Puedes adaptar la lista de ideas de acuerdo a tu contexto local.



# Detectives de los Medios de Comunicación

## ¿Por qué es importante esto?

Las chicas harán conexiones entre los ejemplos de los medios y los mensajes clave sobre la apariencia ideal.

## Necesitas

- Plumas.
- Folleto 7 - Detectives de los medios de los folletos Fiel a Mí (disponibles para descargar en selfesteem.dove.com.mx).

## Lo que pasa

Desafía al grupo para que encuentre un ejemplo de apariencia ideal en los medios de comunicación antes de la siguiente sesión.

- Elige una imagen que muestre la apariencia ideal desde cualquier tipo de medio que hayas visto durante la semana.
- Captura la imagen (fotografíala, recórtala, dibújala) y tráela a la siguiente sesión de Fiel a Mí.
- Escribe dos oraciones en el folleto Detectives de los Medios, inspiradas en la imagen: "La apariencia ideal es irreal porque...", "No vale la pena buscar la apariencia ideal porque..."



# Sesión cinco

## Resultado

Esta sesión final da a las chicas la oportunidad de pensar por adelantado y revisar que tengan las herramientas e ideas que necesitan para seguir desafiando la apariencia ideal una vez que Fiel a Mí haya terminado.

## Necesitas

- Papel y plumas.
- Folleto 1 - Lo Que Sé Ahora Folleto 3 - Es tiempo de mirarnos al espejo del folleto Fiel a Mí (disponible para descargar en selfesteem.dove.com.mx).

## Mapa de la sesión



Registro Verbal	5 mins
Presiones futuras	20 mins
Activismo del cuerpo	20 mins
Reflexionar y celebrar	5 mins



## Registro Verbal

Recuerda iniciar la sesión dando a cada chica la oportunidad de compartir su disposición a hablar y ser parte del programa Fiel a Mí con el grupo:

Llegó el momento de la última sesión de Fiel a Mí y aprovechar el tiempo que nos queda, hablemos durante las actividades, apoyémonos mutuamente y respetemos las instrucciones del grupo. ¿Están listas para participar?

Invita a que cada chica le diga al grupo que está lista para contribuir.



## ¿Presiones futuras?

### ¿Por qué es importante esto?

Cuando termine Fiel a Mí, las chicas necesitarán estrategias para apoyarse a sí mismas y resistirse a la apariencia ideal. Esta actividad les ayudará a saber cómo tomar lo que han aprendido y llevarlo a sus vidas.

### Necesitas

- Pequeñas piezas de cartón, de colores si es posible - aproximadamente 10 por chica.
- Un sobre o caja/bolsa pequeña por chica.
- Plumas de colores, papel y otros materiales de arte si están disponibles.

### Establecer

Grupos pequeños.

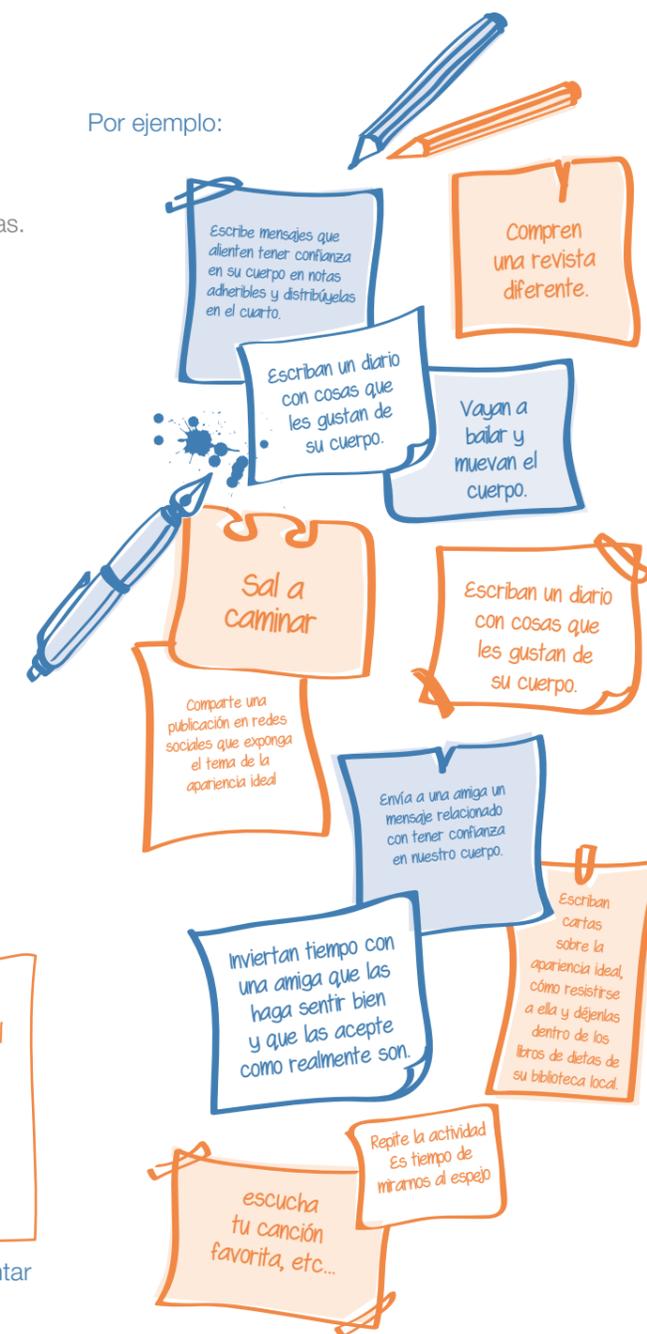
### Lo que pasa

Todas tienen claro que no vale la pena buscar la apariencia ideal. ¿Pero qué pasará cuando termine Fiel a Mí? ¿Qué retos deberás enfrentar en el futuro que hagan parecer a la apariencia ideal más atractiva? Vamos a llegar con una lista de consejos útiles y medidas que pueden tomar para resistir las presiones futuras por querer tener la apariencia ideal.

Incita al grupo a pensar en retos que deberán enfrentar en el futuro y que ejercerán presión sobre ellas para perseguir dicha apariencia.

Luego, cada grupo escribe una lista de acciones que podrían tomar para superar esos retos, recordándoles que no vale la pena buscar esa apariencia y reforzando la confianza en nuestro cuerpo.

Por ejemplo:



Cuando cada grupo tenga una buena lista, dale aprox. 10 piezas de cartón a cada chica.

- Cada chica creará un juego de tarjetas con sus ideas favoritas sobre cómo desafiar la apariencia ideal en cada una. Pueden usar la lista que crearon junto con el grupo y añadir nuevas si lo desean.
- Dale a cada chica un sobre o caja/bolsa chica para colocar su grupo de cartas dentro.

*En casa, coloquen el sobre/caja/bolsa en un lugar donde lo vean diario. Cuando se sientan bajo presión debido a querer tener la apariencia ideal o si sólo quieren un refuerzo de confianza, saquen una tarjeta y hagan lo que les diga. Si se les ocurren otras buenas ideas en el futuro, hagan nuevas tarjetas para su colección. Si ves a tus amigas luchando contra la apariencia ideal en el futuro, ¿por qué no les prestas una de tus tarjetas para recordarles cómo pueden rechazarla?*



### Consejos

- Si alguien está sufriendo porque no se le ocurren nuevas acciones, comparte algunos ejemplos para darle ideas.

### Hazlo diferente

- Si tu grupo quiere hacer algo más activo, intenta realizar la misma idea pero con un juego de rol. Que el grupo piense en los retos que van a enfrentar; después, por parejas pueden sacar un reto de un sombrero y actuarlo para mostrar cómo lo superarían si surgiera en el futuro.
- Si prefieren una actividad más personal y reflexiva, podrían escribir una postal a su futuro yo diciéndole qué podrían hacer para manejar este tipo de presiones en el futuro.

20 mins

## Activismo del cuerpo

### ¿Por qué es importante esto?

La confianza en nuestro cuerpo es una cuestión social. Al convertirse en unas activistas que apoyen la confianza en su cuerpo, las chicas podrán practicar el expresar su rechazo a la apariencia ideal y podrán ayudar a otras a sentirse menos presionadas, creando así comunidades que tengan mayor confianza en su cuerpo.

### Necesitas

Papel y plumas de colores para cada grupo pequeño.

### Establecer

Discusión en grupos pequeños (aprox. 4-6) con líderes moviéndose entre los grupos.

### Lo que pasa

Trabajando en grupos pequeños, las chicas eligen una medida a tomar que les permitirá compartir lo que han aprendido en Fiel a Mí con más gente.

*¿Qué podrían hacer para abrir los ojos de sus amigos y familia, incluso de su comunidad, sobre la apariencia ideal y la importancia de tener confianza en nuestro cuerpo? Para completar Fiel a Mí, compartan con otros lo que han descubierto y expongan la verdad detrás de la apariencia ideal.*

- 1) Crea dos rápidas lluvias de ideas en grupo:
  - a) ¿Con quién te gustaría compartir más los mensajes de Fiel a Mí?
  - b) ¿Dónde crees que en tu comunidad estén más expuestos a seguir o estar de acuerdo con la apariencia ideal?

continuar →



2) Pensando en lo que aprendiste de Fiel a Mí, ¿qué te gustaría decirle a esa gente? Ideen unos mensajes simples que reten a la apariencia ideal y que ayuden a otros a tener mayor confianza en su cuerpo. Crea un globo de diálogo para cada una.

3) ¿Cómo podrías compartir tus mensajes con la gente en la que pensaste antes, o desafiar el seguir la apariencia ideal en esos lugares de tu comunidad? Piensa en una simple acción, como:

Poner notas que alienten la confianza en nuestro cuerpo en los espejos de la escuela, hacer una representación en un centro comercial, enviar postales a tus amigas, colocar pósters retando a la apariencia ideal, escribir un blog, hacer una campaña en redes sociales, crear una exhibición de foto o galería de arte pop...

4) Pónganse de acuerdo como grupo y hagan que esto pase en el futuro, y empiecen su activismo tomándose una selfie con sus globos de diálogo. Si están de acuerdo, publiquen la foto en redes sociales y compártanla con amigos. Usá el hashtag #FielAMí para publicar las redes sociales.

5) Comprueba que todas tengan un globo de diálogo para llevarse a casa.

### Busca

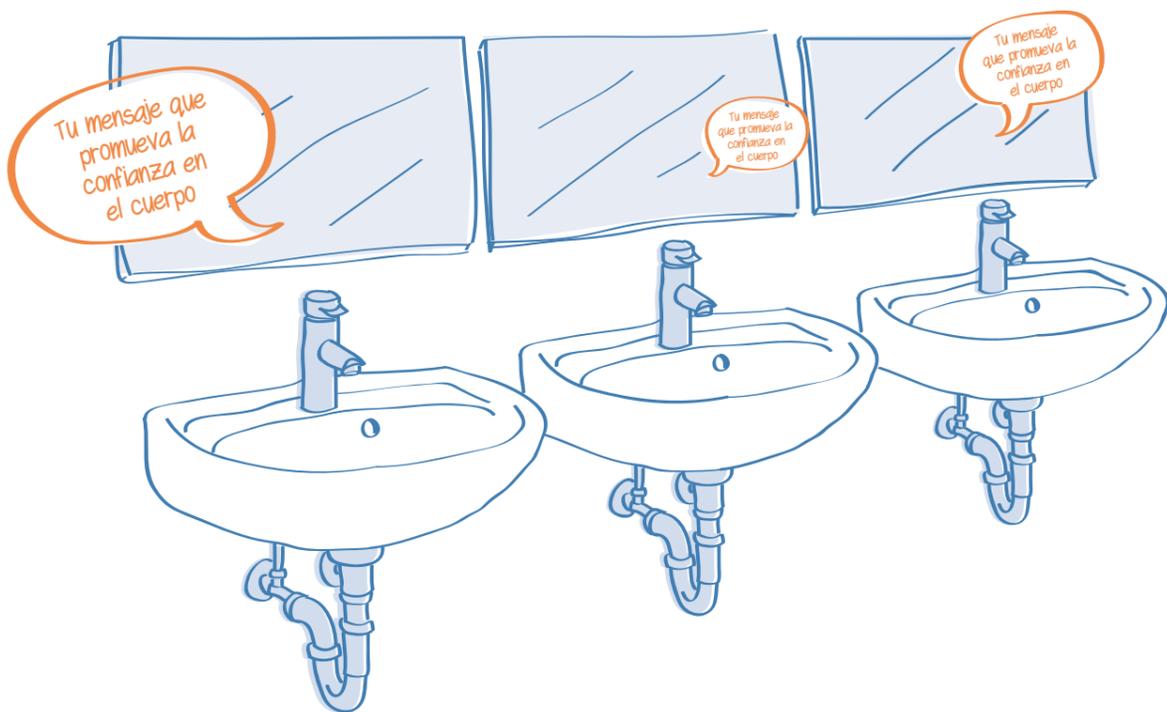
- Trabajo en equipo, entusiasmo y motivación para hacer algo al respecto.
- Mucha energía y discusiones.

### Hazlo diferente

Esta actividad puede necesitar tiempo extra fuera de la sesión para que las chicas hagan algo. Si encontrar tiempo es difícil, concéntrense en crear los textos de los globos de diálogo y vean qué tanto pueden compartir la selfie, tanto en medios digitales como físicos.

### Consejos

- Si tienes tiempo y el grupo es entusiasta, tomar medidas en la comunidad es una gran manera de que las chicas se sientan fuertes y practiquen sus habilidades, así como para reforzar los mensajes relacionados con tener confianza en nuestro cuerpo. Trata de mantener el cargo de las chicas líderes para un máximo impacto del proyecto.



## Reflexiona y celebra

### ¿Por qué es importante esto?

Reflexionar sobre la sesión ayuda a que el aprendizaje se adquiera. Esta es también una oportunidad para que obtengas retroalimentación y reconozcas la contribución de todas.

### Necesitas

Folleto 1 - Lo Que Sé Ahora y Folleto 3 - Es Tiempo de Mirarnos al Espejo de los folletos Fiel a Mí (disponibles para descargar en selfesteem.dove.com.mx).

### Lo que pasa

Reparte los folletos y explica las actividades de Lo Que Sé Ahora y Es Tiempo de Mirarnos al Espejo.

Obtén algo de Retroalimentación. Discutan o usen notas adheribles / otra evaluación rápida y técnicas de reflexión para estas cuatro preguntas:

- ¿Qué fue lo que más te gustó de la sesión de trabajo?
- ¿Hay algo que no disfrutaste?
- ¿Qué cosa tomarías de las sesiones de trabajo para llevarla a tu propia vida?
- ¿Qué cosa aprendiste de Fiel a Mí que te gustaría platicarle a tus amigos?

Agradece a cada miembro del grupo por participar y reconoce su contribución de una manera divertida y creativa.

Si tienes tiempo, sería increíble terminar la sesión de trabajo con una actividad simple para celebrar la individualidad de todas y sus cualidades. Por ejemplo, cada chica hace una flor de papel y la decora escribiendo en ella cinco cosas que adoran de sí mismas. Invita a las chicas a poner sus flores juntas como si fuera un jardín hermoso y diverso.

### Busca

- Sentimiento de logro en los miembros del grupo.
- Claridad sobre el programa.
- Motivación para compartirlo a más gente.

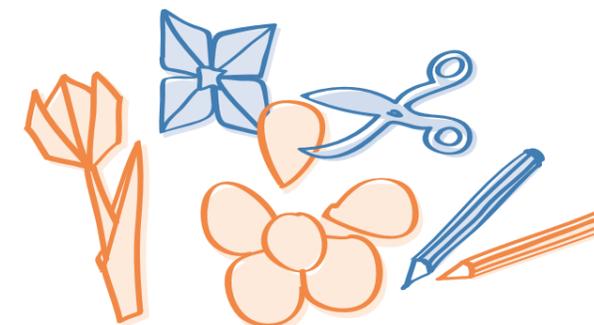
### Hazlo diferente

Puedes crear un certificado o convertir esto en una fiesta de la comunidad si tienes los recursos y el tiempo.

### Consejos

- Como tu grupo ya no se reunirá otra vez, sé muy clara sobre los beneficios de completar las actividades del Reto Personal e incítalas a compartir lo que aprendieron con alguien en quien confían.

**Finaliza:** Tómame un minuto para finalizar la sesión. Agradece a todas por participar en Fiel a Mí e invítalas a correr la voz dando el mensaje de tener confianza en su cuerpo por todos lados.



*Dove*  
proyecto  
para la  
autoestima

