

Reto Personal

Lo que sé ahora

¿Qué le dirían a su yo más joven para mostrarle los efectos negativos de la apariencia ideal y cómo convencerlo de no hacer eso?

Escribe una carta o hazlo de una manera más creativa (video blog, blog, podcast, animación, video, canción, cómic, etc.) para decirle a tu yo más joven:

- ¿Cuál es la apariencia ideal?
- Los diferentes precios que hay que pagar por buscarla.
- ¿Por qué no vale la pena buscar la apariencia ideal?

Por favor trae en la próxima sesión lo que hayas creado para compartirlo con el grupo.



A large rectangular area with an orange border, containing horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a space for the student to write their response to the challenge.



Tarjetas de situación: En Sus Zapatos

Elige los argumentos que creas más relevantes para tu grupo o crea los tuyos.



El Verano está por llegar y no puedo esperar para empezar a broncearme. Mi cuerpo no está listo para el bikini, así que mejor empiezo a trabajar en eso.

Sólo faltan tres meses para el baile de fin de año. Creo que mejor empiezo ya con la dieta que me pasó mi mamá; de otra manera no me voy a ver bien con vestido.

Creo que mejor no iré a esa fiesta. Sé que no he salido con mis amigas últimamente, pero ellas se divertirán sin mí de todas maneras. Aún estoy muy gorda para ponerme vestido; probablemente les dará pena que alguien las vea conmigo.

Voy a decir que se me olvidó hacer mi tarea. No me puedo parar enfrente de todas y hacer una presentación; notarán que soy más gorda que las demás en mi clase. Me voy a sentar hasta atrás y me quedaré callada.

Me gusta mi pelo, pero mis amigas lo ven diferente y no falta alguien que dice algo al respecto. Creo que debería ahorrar para arreglar esto con un tratamiento químico.

No puedo ir a la escuela hoy, todas saben lo que pasó con Alex anoche. Debería retroceder, pero me hace sentir bien conmigo misma, como si fuera deseable, al menos por un tiempo. Sólo deseo que la sensación se prolongue.

El bullying nunca se detendrá a menos que cambie mi apariencia. Odio mucho a mi cuerpo; cuando pienso en él me gustaría lastimarme.

¿Cómo podré evitar ir al gimnasio hoy? La idea de cambiarme la ropa en frente de todas y usar esos shorts ajustados me revuelve el estómago.

Odio visitar a mi prima. Siempre hace comentarios sobre mi peso y lo grandes que son mis pechos. Probablemente tenga razón; debería tratar de bajar de peso.

Otra llamada de atención por usar demasiado maquillaje. No me importa, no voy cambiar eso, si no todos van a ver mis espinillas.

Todas mis amigas salen con alguien. Si fuera más delgada, seguro que yo también lo haría. Mi mamá dice que hago demasiado ejercicio, pero es la única forma de verme lo suficientemente bien como para que alguien se fije en mí.

Mi amiga me dijo que estoy publicando demasiadas selfies en Instagram y comentando sobre mi apariencia. Ella dice que se está volviendo aburrido escuchar mis quejas sobre lo fea que soy y piensa que sólo estoy buscando que me digan cumplidos, pero no es cierto.

No soy tan bonita como la gente dice que soy. Estoy segura de ser delgada pero, ¿será suficiente? Antes se burlaban de mí y terminó cuando bajé de peso, pero, ¿empezará de nuevo?

Todas mis amigas me sugieren que baje de peso y otras me dicen gorda. De verdad que me odio a mí misma. Nada va a cambiar a menos que arregle mi cuerpo.

Mis amigas piensan que no como, pero como y mucho. Mi mamá dice que subiré de peso si como mucho, pero no quiero que mis amigas piensen que estoy enferma o algo.

Iba a ir a la fiesta, pero cambié de opinión cuando me di cuenta de lo mal que me veía en ese vestido.

No puedo salir este fin de semana, tengo que ahorrar para mi cirugía de pecho. Quiero estar preparada para hacerme la cirugía tan pronto cumpla 18 años. No me voy a sentir bien conmigo misma hasta que no tenga un pecho decente.

Sé que nunca voy a tener amigos si no dejo de ser tímida, pero cuando la gente me ve siento que están hablando de lo mal que me veo.



Tarjetas de situación: En Sus Zapatos

Elige los argumentos que creas más relevantes para tu grupo o crea los tuyos.



El Verano está por llegar, necesito empezar a trabajar en mis abdominales y estar listo para esas fiestas en la playa.

Faltan sólo 3 meses para el baile de graduación. Creo que mejor voy más seguido al gimnasio. De otra manera nunca me veré lo suficientemente bien.

Creo que mejor no iré a esa fiesta. Sé que no he salido con mis amigos últimamente, pero estarán más contentos sin mí ahí. Como sea, estoy muy gordo para usar mi camiseta nueva. Probablemente les dará pena que alguien los vea conmigo.

Voy a decir que se me olvidó hacer mi tarea. No puedo pararme frente a todos y hacer una presentación. Todos van a notar que soy más chaparro que los demás en mi salón. Me voy a sentar hasta atrás y me quedaré callado.

Me gusta mi pelo, pero mis amigos lo ven diferente y no falta alguien que dice algo al respecto. Se pone grasoso muy rápido.

No puedo ir hoy a la escuela porque al rasurarme me dejé la cara hecha un desastre. No quiero que todos se rían de mí.

El Bullying no se detendrá a menos que baje de peso. Odio mucho a mi cuerpo; cuando pienso en él me gustaría lastimarme.

¿Cómo podré evitar ir al gimnasio hoy? La idea de cambiarme la ropa en frente de todos y usar esa camiseta ajustada, me hace sentir mal.

Odio visitar a mi primo. Él siempre está haciendo comentarios sobre mi peso. Probablemente tenga razón; debería tratar de bajar de peso.

No voy a responder ninguna pregunta hoy en clase porque no quiero que nadie se le quede viendo a mis lunares. ¿Por qué tenía yo que tener esos lunares?

Todos mis amigos salen con alguien. Seguro que yo también lo haría si tuviera más músculos. Mi papá dice que hago demasiado ejercicio pero es la única manera de verme lo suficientemente bien como para gustarle a alguien.

Solía jugar fútbol pero mis piernas son más velludas que las de los demás, así que decidí dejarlo. Aunque todo mundo parece estarse divirtiendo.

No soy tan bien parecido como la gente dice. Y seguro que soy musculoso, pero, ¿será suficiente? Antes se burlaban de mí y se terminó cuando bajé de peso pero, ¿empezará eso de nuevo?

Todos mis amigos siguen sugiriéndome que pierda peso y tonifique mi cuerpo. En verdad me odio. Nada va a cambiar a menos que arregle mi cuerpo.

Mis amigos piensan que no como, pero como y mucho. Mi mamá dice que subiré de peso si como mucho, pero no quiero que mis amigos piensen que estoy enfermo o algo.

Iba a nadar pero cambié de opinión cuando vi lo ridículo que se veía mi cuerpo en traje de baño, pero no me alcanza para pagar más gimnasio.

No puedo salir este fin de semana. Necesito ahorrar para comprar más pesas. No me voy a sentir bien conmigo mismo hasta que no tenga unos bíceps enormes.

Sé que nunca voy a tener amigos si no dejo de ser tímido, pero cuando la gente me ve siento que están hablando de lo mal que me veo.

Reto Personal

Es tiempo de mirarnos al espejo

Ustedes son únicos y sorprendentes

¿Qué tan seguido aprecian esto?

Tómense un momento para reconocer 10 cosas que adoran de sí mismos.

Pónganse ropa que permita ver la silueta de su cuerpo y encuentren un lugar privado y silencioso con un espejo. Véanse a ustedes mismos al espejo y piensen en...

Lo que me gusta de mí mismo que no puedo ver en el espejo, porque viene desde adentro:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Lo que me gusta de mi cuerpo que sí puedo ver en el espejo:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



Para ayudarlos a iniciar...

- ¿Qué creen que dirían sus amigos acerca de lo que les gusta de ustedes?
- Empiecen con detalles pequeños de ustedes mismos y traten de pensar más en grande desde ahí.
- Si es difícil encontrar cinco puntos, empiecen con tres en cada lista. ¿Se sienten bien? ¿Podrían tratar de pensar en 2 cosas más para cada lista?



Tarjetas de Bingo: Hablemos del cuerpo



• Peso demasiado

• Estoy demasiado gorda como para comer esto.

• Te verías hermosa si bajaras de peso.

• ¿Me veo gorda con esta ropa?

• ¡Te ves deslumbrante! ¿Cuánto peso has perdido?

• Necesito bajar 5 kilos.

• ¿Me veo gorda con esta ropa?

• Me siento muy fea.

• Desearía ser tan bonita como tú.

• Su trasero se ve demasiado grande con esa falda.

• Compra una talla más chica, va a ser una buena motivación para ti.

• Deberías escoger algo holgado para esconder esas llantitas.

• Ella es muy gorda y pesada como para salir con ese chico.

• Ella en verdad se ha descuidado...

• Ella es enorme, debe ser muy poco saludable.

• Definitivamente debo bajar de peso antes del verano.

• ¿Crees que eres gorda? ¡Mírame a mí!

• Estoy tratando de deshacerme de todo lo que se me mueve, excepto mis pechos.

• Te ves muy bien. ¿Has bajado de peso?

• Ella es demasiado gorda como para usar ese vestido.

• Mis muslos son enormes.

• Nadie va a querer salir conmigo si no bajo de peso.

• Me ha ido muy bien con esta dieta, deberías probarla...

• No puedo comer eso, me va a hacer engordar.

• ¿Crees que eres gorda? ¡Mira mis adorables llantitas!

• ¿Puedes creer lo mucho que se ha descuidado?

• Eres muy delgada, ¿cómo le haces?

• Desearía ser tan delgada como tú!

• Me veo desagradable con este peso.

• Voy a probar esa nueva dieta. ¿Quieres unirte? Te verías mucho mejor.

• Ella ha subido mucho de peso desde el año pasado.

• Odio mi pecho plano.

• ¿Ya viste a la chico con el que sale? Él es como una ballena.

• ¡Wow, mira el tamaño de esa chica!

• Soy demasiado gorda como para usar bikini.

• ¿Has estado haciendo dieta?

Tarjetas de Bingo: Hablemos del cuerpo



• Peso demasiado

• Estoy demasiado gordo como para comer esto.

• Te verías hecho un cuero si bajaras de peso.

• ¿Te gusta mi estómago de lavadero?

• ¡Te ves increíble! ¿Qué tan seguido haces ejercicio?

• Necesito bajar 5 kilos.

• Su peinado no tiene estilo.

• Me siento como una monstruosidad ahora mismo.

• Desearía ser tan ancho de espalda como tú.

• ¡El se ve muy bajito parado al lado de los demás!

• Puedes librarte de eso comprando una playera más ajustada.

• Deberías escoger algo holgado para esconder ese estómago.

• Él está muy gordo y pesado como para salir con esa chica.

• El es muy velludo. ¿No sabe lo que es un rastrillo?

• ¡No tienes nada de bíceps!

• Definitivamente debo bajar de peso antes del verano.

• ¿Crees que eres gordo? ¡Mirame a mí!

• Estoy tratando de tonificar todo mi cuerpo.

• Te ves muy bien. ¿Has bajado de peso?

• El es muy gordo como para usar esos shorts.

• Necesito trabajar en mis abdominales.

• Nadie va a salir conmigo si no hago un esfuerzo.

• Me ha ido muy bien con este ejercicio, deberías probarlo...

• No puedo comer eso, me va a hacer engordar.

• ¿Crees que eres gordo? ¡Mira mi panza!

• El no ha hecho ningún esfuerzo. El se ve muy pálido y debilucho.

• Estás muy musculoso, ¿cómo le haces?

• ¡Desearía ser tan delgado como tú!

• No me veo bien con este peso.

• Voy a probar ir a ese nuevo gimnasio. ¿Quieres unirme? Te vas a ver mucho mejor.

• Todos son más altos que el año pasado.

• Odio mi cuerpo tan flaco.

• ¿Ya viste a la chica con la que sale? Ella es como una ballena.

• ¡Ja! ¡Mira su cara llena de pelos!

• Soy demasiado gordo para usar traje de baño.

• ¿Has estado haciendo dieta?

Rescapitulación rápida de las declaraciones



Desearía verme más como tú, tienes las piernas más largas y delgadas que he visto.

Ella nunca tendrá novio, es demasiado grande de talla.

Esa cantante en verdad se ha descuidado. Ella solía tener una hermosa figura delgada.

¿Viste a esa chica? Era tan flaca que casi podías ver a través de ella!

En todas estas fotos se me ven los frenos en la boca. No quiero que nadie los vea.

Es un vestido hermoso, pero en ti lucirá mucho mejor que en mí. Tengo tan poco pecho que casi no se nota.

Ella sería muy bonita si no estuviera cubierta de espinillas. Alguien debería regalarte algo de maquillaje.

No hay manera de que pueda salir ahora, tengo el pelo hecho un desastre.



Rescapitulación rápida de las declaraciones



Me encantaría verme más como tú, tienes el cuerpo increíble, musculoso y tonificado.

El nunca tendrá novia, es demasiado bajito.

Ese cantante en verdad se ha descuidado. El solía tener unos grandes músculos.

¿Viste a ese chico? El era tan flaco que se lo podría llevar el aire.

En todas estas fotos se me ven los frenos en la boca. No quiero que nadie los vea.

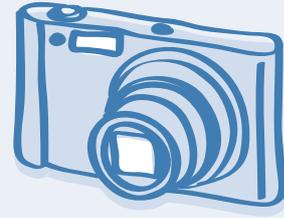
Me encantaría usar una camiseta ajustada y mostrar mis pectorales, pero eso nunca va a pasar conmigo.

El se vería guapísimo si no estuviera cubierto de espinillas. ¡El debería dejarse el pelo más largo!

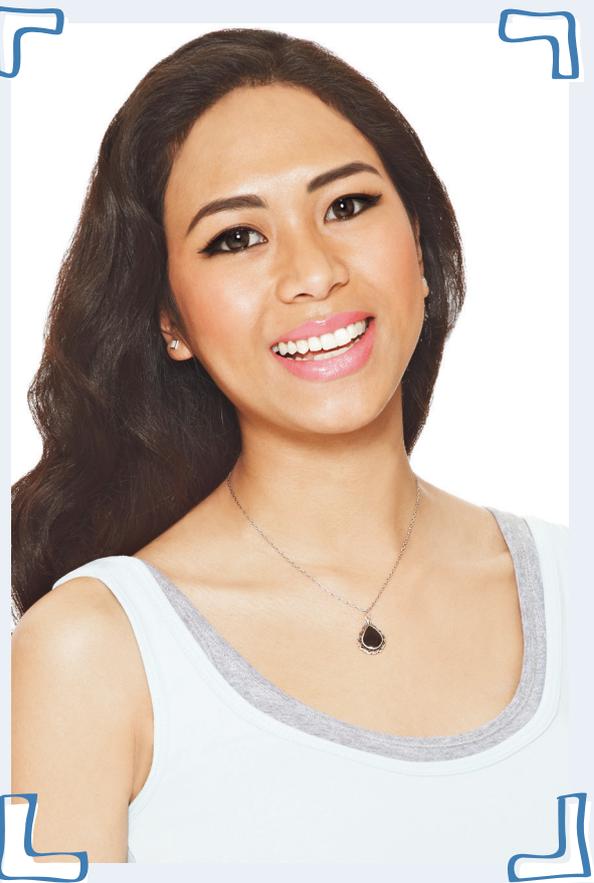
No hay manera de que vaya a la playa, no tengo nada para esconder mis brazos velludos.



Los ojos no mienten fotos



antes

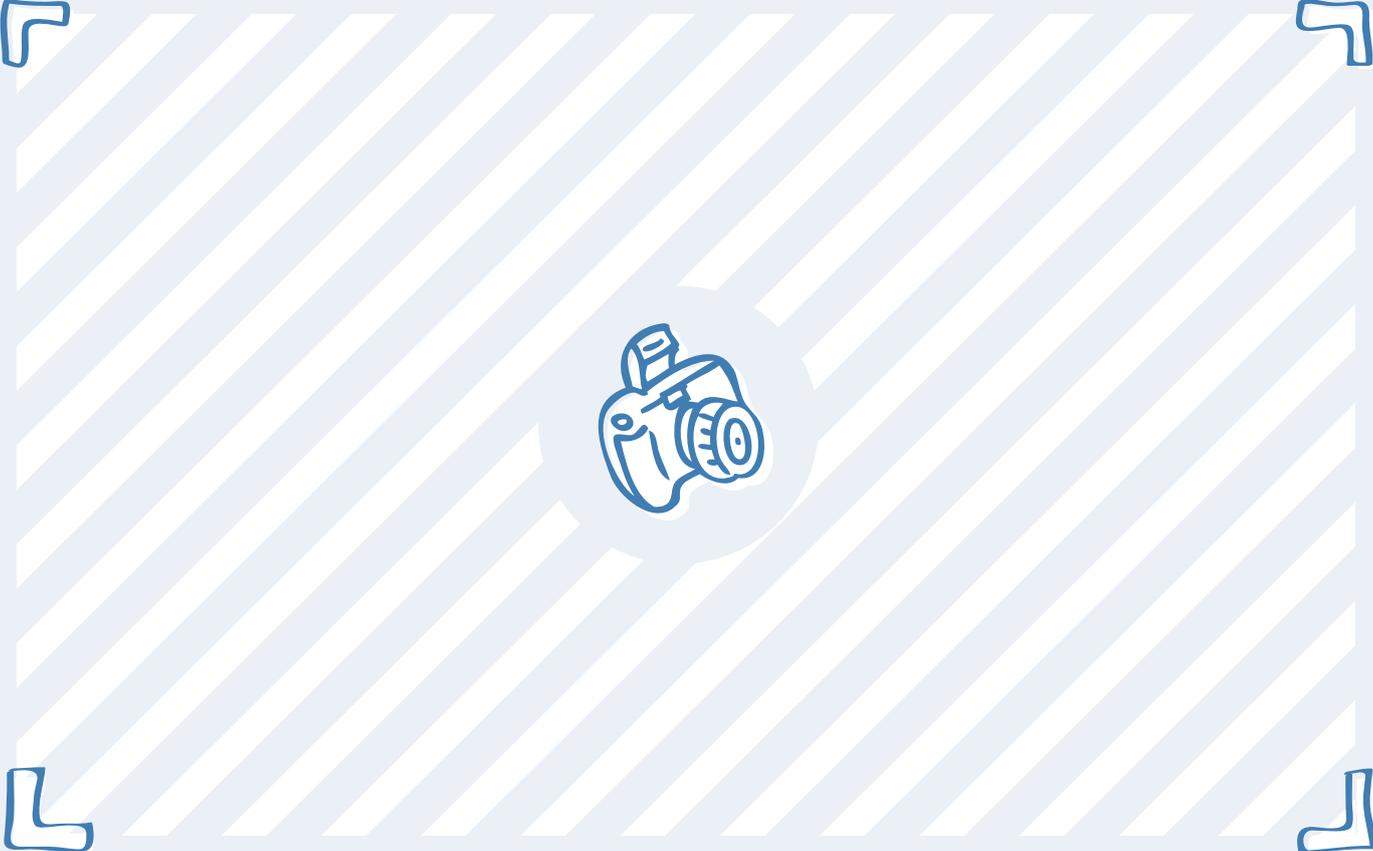


después



Reto Personal

Detectives de los Medios de Comunicación



La apariencia ideal es falsa porque:



No vale la pena buscar la apariencia ideal porque:

