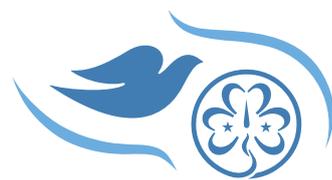


# Fortalecer a las niñas y jóvenes aumentando la seguridad en su apariencia física



Dove y la Asociación Mundial de las Guías Scouts



## Libre de ser yo

Actividades para niñas y adolescentes de 11 a 14 años



# Libre de ser yo para adolescentes de 11-14 años

## Acerca de Libre de ser yo

Escrito especialmente para adolescentes de 11-14 años, este programa dará a su grupo una oportunidad para hacer un alto y reflexionar sobre el mundo que les rodea y la influencia que tiene en la forma de pensar sobre sí mismas y otras personas. Las participantes descubrirán que su sociedad – a través de los medios de comunicación y quienes dedican tiempo a los mismos – las alienta a tratar de parecerse a una definición muy específica de la belleza. Descubrirán los inconvenientes de tratar de parecerse a este ‘Mito de la Imagen’ – ¡y verán que es verdaderamente imposible de alcanzar, pues incluso las imágenes de las celebridades y las modelos son retocadas!

El programa empodera a las participantes para expresar su opinión y desafiar el Mito de la Imagen de muchas maneras diferentes, reforzando la seguridad en la apariencia física y divirtiéndose al mismo tiempo. Por último, *Libre de ser yo* desafía a las participantes a tomar la iniciativa, llevando a cabo acciones en su comunidad y compartiendo lo que han aprendido con sus compañeros.

## Las adolescentes de 11-14 años aprenderán que:

- 1 Existe un Mito de la Imagen en su sociedad (otras sociedades en el mundo también lo tienen, aunque puede tener características diferentes).
- 2 La definición del Mito de la Imagen es tan extensa y específica, que es imposible lograrla (incluso las imágenes de las modelos son retocadas).
- 3 Seguir el Mito de la Imagen implica una gran cantidad de costos, tanto para nosotras mismas como para nuestra comunidad.
- 4 ¡Existe una alternativa para el Mito de la Imagen! Todas podemos desafiar el Mito de la Imagen dondequiera que vamos, y hay muchas maneras diferentes de hacerlo, desafiando a los medios de comunicación y a nuestros amigos y familiares.

## Uso de Libre de ser yo

Antes de empezar, lean la Guía para Dirigentes, y pidan a las demás dirigentes y voluntarias que también lo hagan. La Página 10 de la Guía para Dirigentes muestra cómo están planeadas las actividades de este paquete para brindarles apoyo en la entrega del mismo, incluyendo ‘indicaciones de apoyo’ y consejos para la dirigente.

Como *Libre de ser yo* es un programa global, millones de Guías y Guías Scouts en todo el mundo tomarán parte en las mismas actividades que su grupo. Al compartir los mensajes que creará su grupo durante *Libre de ser yo*, podrán ser parte de una revolución global de seguridad en la apariencia física, la movilización de millones de voces jóvenes que se alzan por la diversidad y desafían la idea de que solo hay una manera de lucir bella.



¡Visiten [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com) para compartir la historia de su grupo y ponerse en contacto con otros grupos en todo el mundo!

*Las adolescentes que participen en las actividades Libre de ser yo, y lleven a cabo un proyecto Toma Acción llegando a otras tres personas, deben recibir una insignia Libre de ser yo. La entrega de estas insignias es una gran recompensa para las participantes, y ayuda a la Asociación a contabilizar y conocer el número de personas que han participado en las actividades en todo el mundo.*



# Antes de empezar: Amigas secretas y cofres de tesoros

Considera el uso de las siguientes ideas para que la experiencia *Libre de ser yo* de su grupo sea aún más divertida y significativa. No tienen que hacerlas para ganar una insignia, pero son excelentes para hacerlas antes o durante el desarrollo de *Libre de ser yo*. Pueden averiguar cómo ganar la insignia en la página 7 de la Guía para Amiga secreta.

## Muro Libre de ser yo

Establezcan un muro *Libre de ser yo* al inicio del programa. Este es un lugar para recoger las declaraciones positivas, imágenes inspiradoras y grandes ideas para ayudar a las participantes a sentirse empoderadas para ser ellas mismas. Algunas de éstas se desarrollarán durante el programa. Animen a las participantes a buscar inspiración en casa y llevarla a la actividad. Al final, utilicen el muro para ayudar a planificar el proyecto Toma Acción del grupo. ¡Compartan una imagen de su muro en [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com)

¡Compartir!

## Amiga secreta

Al azar, se asignará a las participantes una amiga secreta de entre del grupo. Durante el programa, las participantes buscan maneras ingeniosas de hacer que sus amigas secretas se sientan bien sobre sí mismas, sin dar a conocer quiénes son. Asegúrense de que todas entiendan que los amigos secretas no deben centrarse en la apariencia.

## Tesoros dentro de mis cofres

Antes de empezar *Libre de ser yo*, las participantes elaboran cofres de tesoros utilizando materiales de arte y manualidades. Durante el programa, cada participante crea un mensaje positivo para agregarlo anónimamente a los cofres de tesoros de otras personas, demostrando que lo que contienen es más importante que la manera en que lucen. Al final del programa, cada participante tendrá una colección de mensajes positivos de las demás participantes.

## Noche de cine

Antes de empezar *Libre de ser yo*, pasen una noche con su grupo viendo una película apropiada a su edad con la que se puedan identificar sus participantes, que muestre un personaje femenino que está siendo sincera consigo misma, por ejemplo, *Valiente* – la película de Disney/Pixar de 2012. En el caso de esta película, podrían debatir cómo se esperaba que fuera Mérida, y lo que hizo para seguir siendo sincera consigo misma.

## Collar de amiga afectuosa (de las Mil Islas)

Elaboren un collar con cinco cuentas para cada dirigente, una cuenta por cada una de las palabras “Yo soy afectuosa y atenta”. Las dirigentes usarán los collares durante *Libre de ser yo*. Cuando vean que alguna participante hace algo atento y considerado por otra participante, discretamente se quitarán el collar y se lo pondrán en el cuello. Esa participante buscará entonces una oportunidad para pasar el collar a alguien más que ha sido afectuosa y atenta. Expliquen previamente el significado de los collares.



# Libre de ser yo

## Sesión Uno

Si viajaran alrededor del mundo o a través del tiempo, no todas las personas que conocerían tendrían la misma idea de lo que es la belleza. Entonces ¿por qué tantas personas hoy en día creen que deben tratar de cumplir con el 'aspecto ideal' de su sociedad? En esta sesión van a trabajar en lo que es el 'aspecto ideal' en

su sociedad, y ¡luego lo presentarán como el Mito de la Imagen que realmente es! Descubrirán de dónde viene el Mito de la Imagen y por qué tratar de seguirlo puede causar verdaderos problemas a las personas.

### Mapa de sesión

| ACTIVIDAD  | TIEMPO  | VAN A NECESITAR  | HABILIDADES   |
|--|---------|--|---|
| Bienvenidas a <i>Libre de ser yo</i><br>- Compromiso de Participación<br>- Acuerdo de las Reglas del Grupo | 15 min. | Papel para escribir las Reglas   | Trabajar con las demás, expresar su opinión, respetar a las demás |
| La belleza alrededor del mundo   | 10 min. | Hoja 1.1 - Datos de la Belleza en el Mundo, Carteles de Verdadero o Falso    | Toma de decisiones, juicio independiente, comprensión cultural    |
| Presión en la Fiesta - Definición del Mito de la Imagen  | 15 min. | Por lo menos una revista de modas/celebridades por grupo, bolígrafos y papel | Trabajo en equipo, pensamiento rápido                             |
| ¿De dónde viene el Mito de la Imagen?  | 5 min.  | Una campana o silbato - opcional   | Pensamiento rápido, expresar su opinión                           |
| El Retoque Determina la Diferencia   | 5 min.  | Hoja 1.2, o el video Evolución de Dove, si está disponible                   | Atención al detalle   |
| Exterior - Interior: Costos del Mito de la Imagen  | 20 min. | Un pedazo grande de papel por grupo y bolígrafos                             | Trabajo en equipo, grupo de discusión                             |
| Resumen del Desafío Personal - Detectives en los Medios  | 5 min.  | Hoja 1.3   | Investigación, independencia                                      |



# Bienvenidas a *Libre de ser yo*

02 min.

Reúnan a todas en un círculo y presenten *Libre de ser yo* a su grupo.

## Expliquen que:

- Vamos a intentar algunas actividades que nos ayudarán a sentirnos más seguras sobre nuestra apariencia. Sentirnos orgullosas y felices sobre nuestra apariencia se llama seguridad en la apariencia física.
- Ustedes aportarán sus propias ideas para ayudarse a sí mismas y a otras niñas a tener seguridad en la apariencia física.

- Las adolescentes de todo el mundo están participando en *Libre de ser yo*. Todas van a compartir los mensajes que han aprendido con otras personas para iniciar ¡una revolución Guía y Guía Scout de seguridad en la apariencia física!

Si todas las Guías y Guías Scouts en el mundo participan, eso significa que 10 millones de niñas estarán cambiando el mundo.

- Al completar las actividades de cada sección y llevar a cabo acciones para compartir nuestros mensajes, ustedes ganarán una insignia *Libre de ser yo*.

Insignia  
*Libre de ser yo*



# Bienvenida





# Compromiso de Participación ★

02 min.

## Resultado:

Cada participante acepta en voz alta participar y divertirse en esta sesión de *Libre de ser yo*. Decirlo en voz alta significa que las participantes contribuirán más abiertamente, y esto dará como resultado un mayor impacto en su seguridad en la apariencia física.



## Qué hacer:

Una vez que han presentado *Libre de ser yo*, agradezcan a todas su asistencia y pidanles que griten su entusiasmo y su voluntad de participar en la primera sesión de *Libre de ser yo*.

¿Están preparadas para emocionarse y contribuir a esta sesión de *Libre de ser yo*, y divertirse en el transcurso de la misma? Si es así, griten



### De un vistazo:

Con todo el grupo, dirijan a las participantes para que compartan su emoción sobre su participación en *Libre de ser yo*.

### Van a necesitar:

No se necesitan materiales.

## Consejos:

- Recuerden que las indicaciones de apoyo (texto azul con este símbolo ) son para ayudarlas a entregar los mensajes claves de *Libre de ser yo* de una manera verdaderamente eficaz. Está bien parafrasearlos, siempre y cuando el mensaje siga siendo el mismo.
- Animen a todas las participantes a participar en el compromiso.
- Para hacerlo más divertido, podrían pedir a todas que agreguen movimiento cuando griten “SÍ LO ESTOY” – por ejemplo, intenten pidiendo a todas que brinquen en su lugar o dentro del círculo, o que intenten hacer una ‘ola’ en la que cada persona levanta sus manos una después de la otra. Hay un Compromiso de Participación al principio de cada sesión *Libre de ser yo* – sería increíble que sean creativas y la hagan de diferentes maneras - ¿por qué no piden a las participantes que aporten sus ideas?

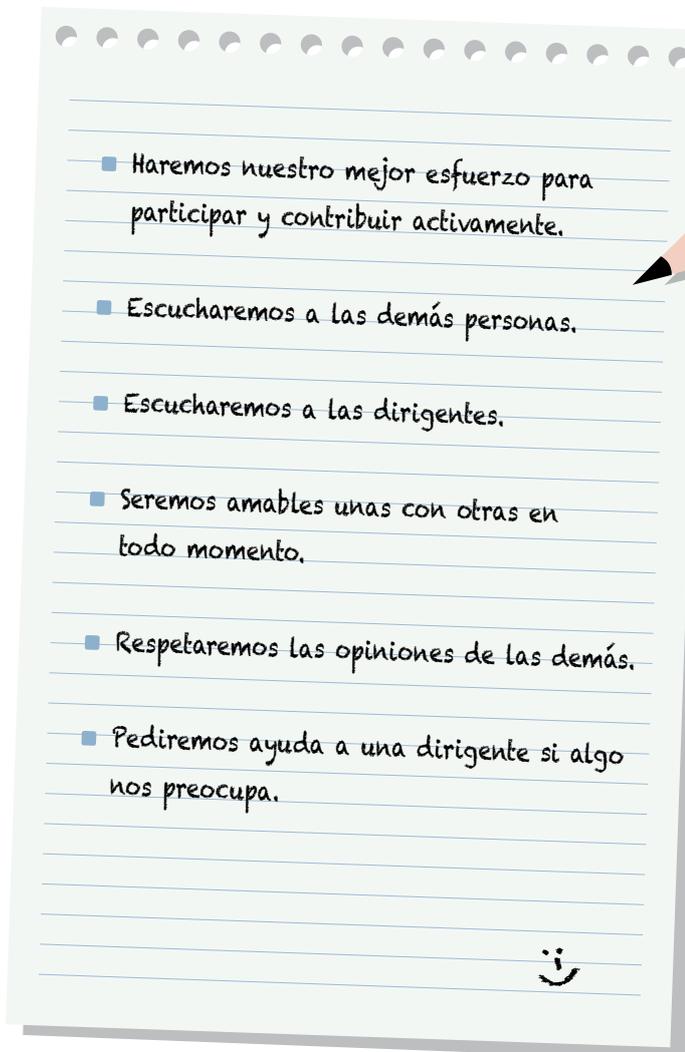


# Acuerdo de las Reglas del Grupo

**10 min.**

Antes de empezar, establezcan algunas reglas del grupo para ayudar a que todas se sientan cómodas y puedan confiar en quienes les rodean. Pide al grupo, incluyendo las dirigentes, que sugieran y acuerden las reglas en conjunto. Cuando todas estén a gusto con las reglas, escribanlas y expóngalas en su lugar de reunión.

## Estos son algunos ejemplos:



## Consejos:

- Esta es una gran oportunidad para que las participantes practiquen sus habilidades de liderazgo, negociando unas con otras. Animen a todas a participar en la conversación.
- Recuerden al grupo las reglas al principio de cada sesión *Libre de ser yo*.
- Si ya cuentan con reglas de grupo que deseen utilizar, tómense el tiempo para comentarlas con el grupo para ver si hay algo que deba actualizarse o agregarse. Si no tienen reglas de grupo, también pueden ser una herramienta útil durante otros programas Guías/Guías Scouts.



# La belleza alrededor del mundo

10 min.

## Resultado:

Las participantes entienden que no existe una apariencia perfecta; que los ideales de belleza siempre están cambiando con el tiempo y alrededor del mundo. Si viviéramos en otro país, u otro siglo, tal vez nos sentiríamos alentadas a perseguir una apariencia completamente diferente.



## Qué hacer:

Expliquen al grupo que van a hacer un juego para descubrir las diferentes ideas sobre la belleza en todo el mundo y la manera en que han cambiado con el tiempo.

El objetivo del juego consiste en averiguar cuál de los datos de la belleza en el mundo son verdaderos y cuáles son falsos. (De hecho, ¡todas las declaraciones son verdaderas! ¡Pero no se lo digan a su grupo antes de empezar!)

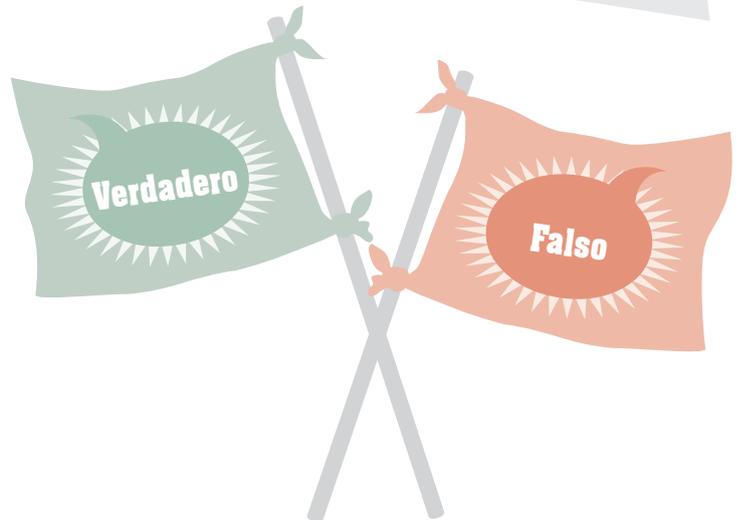
- Marquen un extremo del lugar de reunión con 'verdadero' y otro con 'falso'.
- Lean en voz alta sus datos favoritos (la parte en negritas) de la Hoja 1.1.
- Las jugadoras deben correr al extremo del lugar de reunión que piensan que es el correcto para cada declaración.
- Cuando todas hayan elegido un lado, lean la información del dato.
- Recuérdenles que no deben seguir lo que hacen las demás – ¡ellas deben decidir por sí mismas!

### De un vistazo:

Hagan un juego activo de verdadero o falso para poner a prueba sus conocimientos sobre la manera en que se ha definido la belleza en las diferentes culturas y sociedades en el mundo y a lo largo de la historia.

### Van a necesitar:

Datos de la belleza en el mundo de la hoja 1.1, letreros que digan 'verdadero' y 'falso'.



## Después, pregunten:

- ¿Les sorprendió que todas las declaraciones fueran verdaderas?  
¿Cuáles fueron las más sorprendentes?

Acabamos de descubrir que las personas en las sociedades de todo el mundo, en el pasado y en el presente, han tenido muchas ideas diferentes sobre el concepto de la belleza – ahora vamos a ver lo que nuestra propia sociedad nos dice que es hermoso.



# Presión en la fiesta: definición del Mito de la Imagen ★ 15 min.

## Resultado:

Las participantes entienden que el Mito de la Imagen es la idea que tiene la sociedad sobre cómo debe verse la chica 'perfecta'. Esto es un mito (es decir, un concepto falso, inventado) porque es imposible de lograr, y por supuesto que no es cierto que solo hay una manera de verse hermosa. Una vez que las participantes entiendan lo que es el Mito de la Imagen, pueden divertirse cuestionándolo de muchas maneras diferentes a lo largo de *Libre de ser yo*.

### 👁 De un vistazo:

Planifiquen la lista de invitados para la fiesta de lanzamiento de una revista. Utilicen revistas y una lluvia de ideas grupal para crear una larga lista de las características de la apariencia que conforman el Mito de la Imagen.

### ✅ Van a necesitar:

Al menos una revista de modas/celebridades por grupo, bolígrafos y papel (uno por grupo)



## Qué hacer:

### 1) ¿Quién es la invitada perfecta para Brillo? (5 min. máximo)

Pidan a las participantes que formen grupos pequeños.

Expliquen a cada grupo que ellas son las organizadoras del evento de una nueva revista de alta moda llamada Brillo. Su jefa les ha pedido que organicen una fiesta deslumbrante de lanzamiento y que elaboren una lista de invitadas de 'apariencia perfecta'. Ella quiere que todas las invitadas estén a la altura de la idea que tiene la sociedad de la apariencia 'perfecta' para una chica.

*Su jefa quiere que todas las invitadas a la fiesta de la revista Brillo estén a la altura de la idea que tiene la sociedad de la llamada apariencia 'perfecta' para una chica. Para poder describir a su jefa a la invitada de 'apariencia perfecta', hagan una lista lo más larga posible de las características de su apariencia (Ej. Cosas sobre su cabello, cuerpo, altura y rostro).*

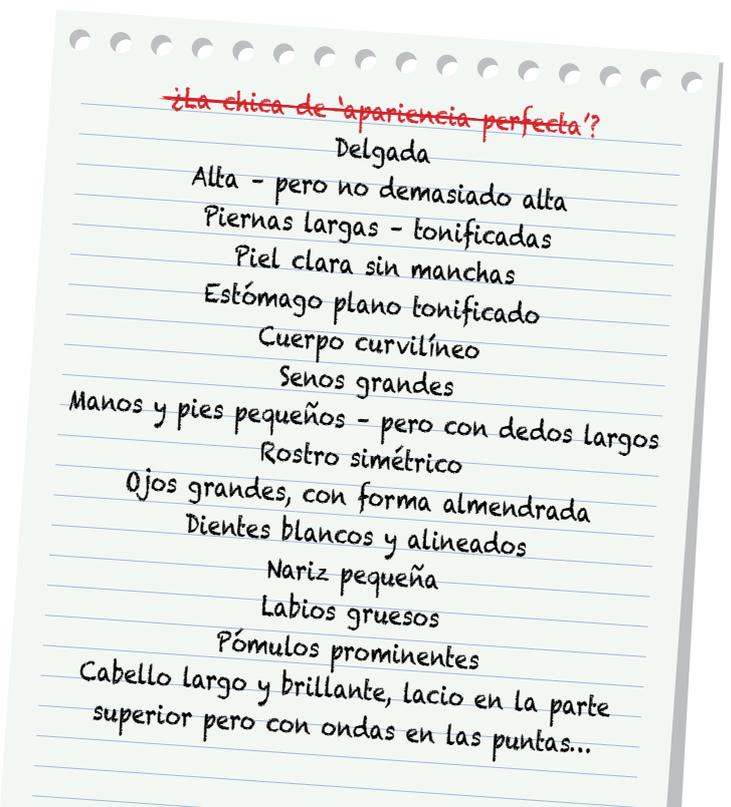
Desafíen a las participantes a hacer la lista más larga posible de las características de su apariencia.

Entreguen a cada grupo una selección de revistas para que los ayuden a describir la apariencia "perfecta".

### 2) Elaboren la lista de las características de la Invitada de 'apariencia perfecta' (7 min.)

Mientras los grupos pequeños elaboran sus listas, coloquen un pedazo grande de papel donde todas puedan verlo y escriban en la parte superior: ¿La "chica de apariencia perfecta"?

Reúnan a todo el grupo e inviten a las participantes a compartir las características de la apariencia que se les ocurrieron para la invitada de 'apariencia perfecta'. Mientras comparten, escriban todas las características lo más detalladamente posible, debajo del título de la página.





## Presión en la fiesta: definición del Mito de la Imagen (continuación) ★

15 min.

### Consejos:

- Asegúrense de que todas las participantes se involucren – anímenlas a contribuir a la creación de una larga lista.
- Esta actividad es más divertida y eficaz para la seguridad en la apariencia física, si hacen una lista muy larga de las características de la apariencia perfecta. Una lista realmente larga muestra ¡lo verdaderamente preciso y ridículo que es el Mito de la Imagen! También ayuda a las participantes a entender claramente que es imposible que alguien se vea como el Mito de la Imagen. Traten de que esto sea un juego pero también un desafío.
- Resulta divertido señalar las contradicciones dentro del Mito de la Imagen (Ej., cuerpo curvilíneo, estómago plano, senos grandes o piernas largas y pies pequeños).
- Anímenlas a ser lo más específicas y descriptivas que sea posible. Por ejemplo, si alguien dice “buenos dientes”, pidan detalles, por ejemplo, dientes blancos y alineados.
- Cuestionen cualquier pregunta que implique que cierta característica es ‘perfecta’, por ejemplo, “piel sin manchas” es una mejor descripción que “piel impecable”.
- Si sus participantes tienen dificultades para pensar en ideas, desafíenlas a centrarse en determinadas características – Ej. “¿Qué hay con su cabeza/piernas/ brazos, cómo se veían?”

### 3) Definir el Mito de la Imagen (3 min.)

Cuando hayan terminado de elaborar una larga lista, lean cada detalle de las características de la apariencia de la lista.

🗨 *Así que la chica de ‘apariencia perfecta’ es...*  
(lean todas las características de la lista)

*De hecho, en realidad no existe la chica de ‘apariencia perfecta’.  
En cambio, a esto lo llamamos el Mito de la Imagen.*

Tachen la ‘chica de apariencia perfecta’ y en su lugar escriban ‘el Mito de la Imagen’.

~~La ‘chica de apariencia perfecta’~~  
El Mito de la Imagen

Pidan a las participantes que les digan lo que es un mito. La definición es: una idea que creen muchas personas pero que en realidad es falsa.

🗨 *El Mito de la Imagen es lo que la sociedad nos dice que es la ‘chica de apariencia perfecta’. Pero es un mito porque es imposible que alguien se vea así en la realidad. Nadie tiene todas esas características de forma natural.*

### Consejos:

- Para hacer que este ejercicio sea realmente divertido, lean en voz alta la lista de características de la apariencia de una manera teatral para enfatizar lo preciso, imposible y ridículo que es en realidad el Mito de la Imagen.
- Tachar el título ‘chica de la apariencia perfecta’ y reemplazarlo con ‘el Mito de la Imagen’ para dejar muy en claro su punto. Exageren; haganlo llamativo!
- Recuerden que esta actividad no tiene que ver con criticar la apariencia de nadie. El Mito de la Imagen tiene que ver con reconocer que a menudo la sociedad envía un mensaje preciso e inalcanzable a las niñas, sobre cómo deben verse si quieren ser considerados hermosas.
- Si una participante dice que es posible que alguien se vea como el Mito de la Imagen, por ejemplo, una celebridad o supermodelo, recuérdense que incluso las celebridades necesitan retoque o se han practicado alguna cirugía cosmética porque no coinciden enteramente con el Mito de la Imagen, y que hablaremos de esto más adelante en la sesión.



# ¿De dónde viene el Mito de la Imagen? ★

05 min.

## Resultado:

Las participantes entienden que el Mito de la Imagen es creado y reforzado por la sociedad. También se dan cuenta de que los ideales de la belleza cambian con el tiempo y varían entre las culturas, y por lo tanto no vale la pena perseguirlos.

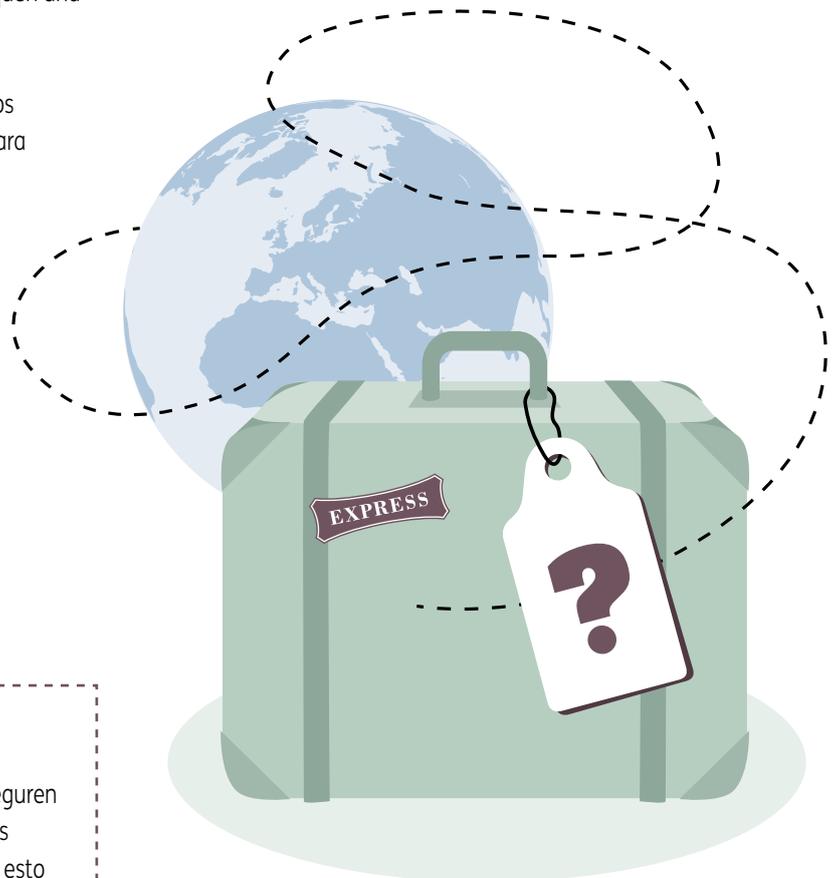


## Qué hacer:

Como grupo, hagan una sesión rápida de lluvia de ideas.

La dirigente lee cada una de las siguientes preguntas y anima a las participantes a gritar sus respuestas e ideas. Cuando escuchen una respuesta ganadora (enumeradas a continuación), toquen una campana o un silbato o hagan un ruido raro.

Cuando creen que las participantes han llegado a los puntos importantes, pasen rápidamente a la siguiente pregunta para mantener fluyendo la energía.



## Consejo:

- Es importante que a lo largo de *Libre de ser yo* se aseguren de que las participantes eviten hablar de los aspectos positivos que perciben del Mito de la Imagen, ya que esto disminuirá su seguridad en la apariencia física y reforzará la presión por la belleza, que es lo que estamos tratando de impugnar.



## ¿De dónde viene el Mito de la Imagen? (continuación) ★

05 min.

### Preguntas

**?** **1)** “Imaginen que la fiesta Brillo fue hace 200 años, ¿habría lucido igual la invitada de ‘apariencia perfecta’, y por qué o por qué no?”

**Respuesta ganadora: ¡No!**

A lo largo de la historia ha habido diferentes apariencias que se han considerado hermosas. Por ejemplo, en tiempos del Renacimiento en Europa, las caderas y los estómagos prominentes eran considerados hermosos. En la década de 1800, los corsés eran populares entre las mujeres para crear cinturas muy estrechas y grandes traseros. También pueden consultar algunos datos en el juego de Datos de la Belleza Mundial.

**?** **2)** “¿Luciría igual la invitada de la ‘apariencia perfecta’ si la fiesta Brillo fuera en otro país?”

Elijan un país que sea muy diferente al suyo.

**Respuesta ganadora: ¡No!**

Por ejemplo, algunas mujeres en Etiopía estiran sus labios con grandes platos, porque esto es considerado muy hermoso. En Norteamérica, la piel bronceada es considerada atractiva, mientras que en algunos países asiáticos las pieles claras son consideradas más atractivas en las mujeres. Nuevamente, el juego de Datos de la Belleza Mundial confirma este punto.

**?** **3)** “¿De dónde creen que viene el Mito de la Imagen?”

**Respuestas ganadoras:**

Los medios de comunicación; la industria de la moda; la industria de las dietas/pérdida de peso; compañías de cosméticos...

**?** **4)** “¿Dónde aprenden, escuchan y ven el Mito de la Imagen?”

**Respuestas ganadoras:**

Amigos; familia; medios de comunicación (programas de televisión; películas; revistas; internet; publicidad); industria de las dietas...

**?** **5)** “¿Cómo creen que hacen sentir los mensajes del Mito de la Imagen a personas de su edad en relación con su apariencia?”

**Respuestas ganadoras:**

Se sienten presionadas por lucir de determinada manera y creen que sus cuerpos no son lo suficientemente buenos, se sienten preocupadas e infelices por su apariencia.

**?** **6)** “¿Qué nos dicen los medios de comunicación que sucederá si logramos parecernos al Mito de la Imagen?”

**Respuestas ganadoras:**

Seremos felices, amadas, exitosas, ricas, famosas...

**?** **7)** “¿Realmente creen que sucederán todas esas cosas si lucen así? Otra forma de pensar en ello es viendo a las celebridades, quienes suelen estar más cerca del Mito de la Imagen, ¿tienen una vida perfecta?”

**Respuesta ganadora: ¡No!**

Es poco probable que todas esas cosas sucedan, sobre todo porque el Mito de la Imagen es imposible de lograr por cualquier persona de una forma natural. Incluso las modelos y las celebridades, que a menudo están más cerca de lucir como el Mito de la Imagen, no tienen una vida perfecta. Por ejemplo, tienen problemas en sus relaciones y en sus carreras, y a menudo experimentan problemas con su privacidad.





# El retoque determina la Diferencia ★

05 min.

## Resultado:

Las participantes entienden que el Mito de la Imagen es realmente imposible. Ni siquiera las modelos y las celebridades pueden igualarlo por completo, ya que sus imágenes suelen ser retocadas en revistas y anuncios.



## Qué hacer:

*Ahora vamos a pensar en las imágenes que suelen aparecer en las revistas y otros tipos de medios como la revista Brillo. Vamos a explorar las técnicas de computación que se usan para la creación de estas imágenes y cómo pueden mantener el Mito de la Imagen.*

En grupos pequeños, ya sea que:

**1)** Utilicen la Hoja 1.2. Comparen las imágenes antes y después del retoque, y encuentren tantas diferencias como puedan.

**2)** Vean el video Evolución de Dove y anoten todos los cambios que ven en la imagen de la modelo, desde el principio hasta el final. Podrían mostrar el video dos veces para que al grupo tenga otra oportunidad para ver lo que no observaron la primera vez.

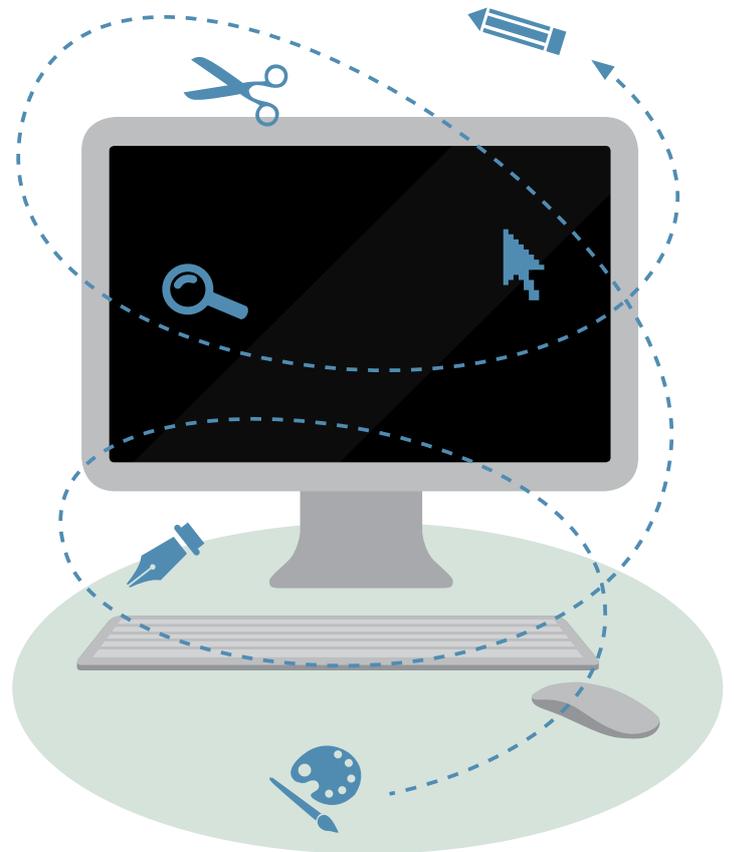
## Después pregunten:



**?** ¿Cómo se sienten al saber que incluso las modelos y las celebridades son retocadas, será porque no son consideradas lo suficientemente hermosas?

**?** ¿Es el Mito de la Imagen realmente ideal, o hay otras formas de ser hermosa y especial?

Pidan a las participantes que volteen con una compañera, y denles tiempo para decir una a la otra por qué piensan que el Mito de la Imagen es imposible de lograr. Esta es una oportunidad para que las niñas tomen la iniciativa para demostrar por qué están en desacuerdo con el Mito de la Imagen.



*Vamos a explorar algunas de estas ideas en actividades futuras de Libre de ser yo.*



# Exterior - Interior: costos del Mito de la Imagen ★

20 min.

## Resultado:

Las participantes consideran los costos que implica tratar de igualar el Mito de la Imagen; cómo puede decepcionar a los jóvenes en todo el mundo, cómo puede impedirles alcanzar su potencial, y cómo puede afectar a sus comunidades locales y globales.



## Qué hacer:

### 1) Crear sus costos interiores y exteriores (10 min.)

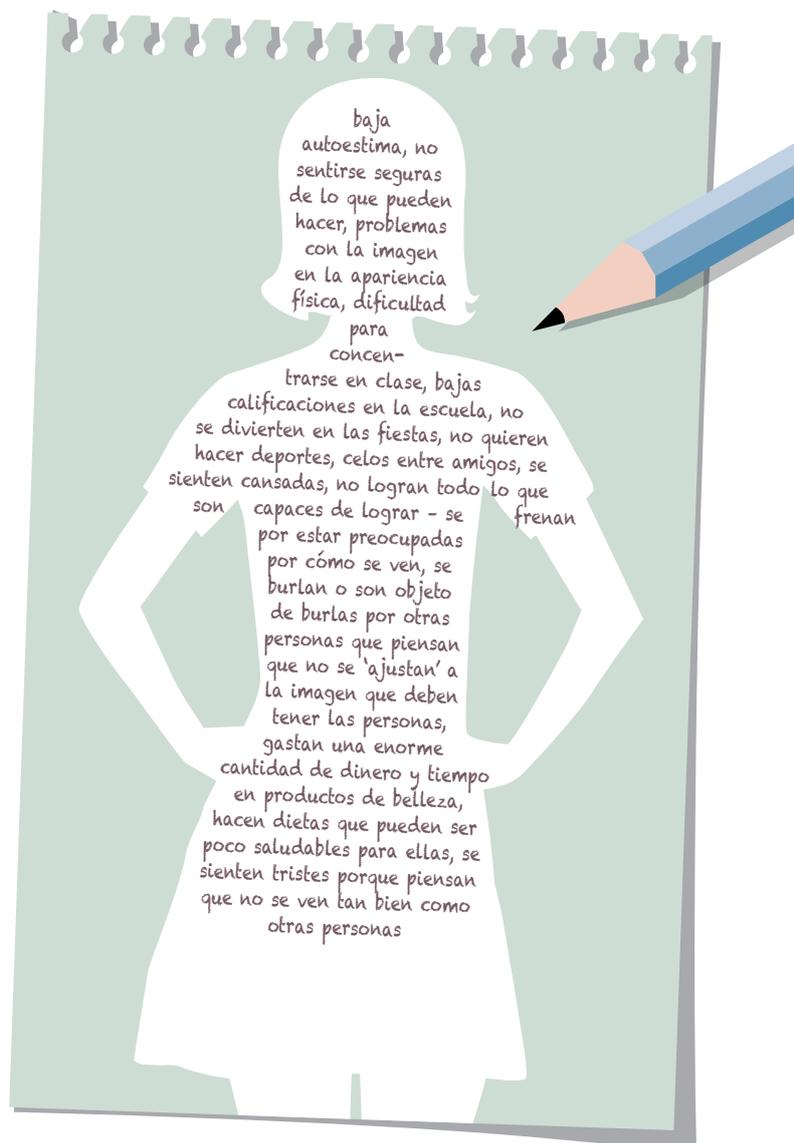
Pidan a las participantes que formen grupos pequeños y proporcionénelas un pedazo grande de papel para dibujar el contorno simple de una persona – un contorno por grupo.

*Hemos hablado sobre el Mito de la Imagen y de dónde viene – ahora vamos a pensar en los costos que implica para las personas que tratan de igualarlo. En otras palabras, si las personas se sienten presionadas y tratan de cambiar la manera en que lucen para igualar el Mito de la Imagen, ¿qué efectos negativos puede tener esto en ellas?*

#### Inconvenientes Interiores

*Hagan una lluvia de ideas de los inconvenientes para las personas que tratan de igualar el Mito de la Imagen, y anótenlas en el interior del contorno de la persona. ¿Cómo podrían sentirse? ¿Qué podrían perderse, no irles tan bien, o no disfrutar tanto? Por ejemplo, podrían tener una baja autoestima o falta de confianza para ir a nadar. Hagan que sea un reto para ustedes encontrar tantos costos o inconvenientes como sea posible.*

Visiten cada grupo y anímenlos a llenar el contorno de su persona tanto como sea posible. Ejemplos de los costos individuales están escritos en el interior de la persona a continuación.





## Exterior - Interior: costos del Mito de la Imagen (continuación) ★

15 min.

### Inconvenientes exteriores

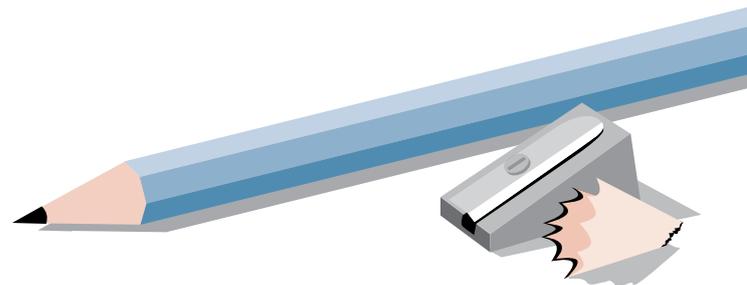
🗨️ *Ahora queremos que piensen en los efectos negativos para su comunidad local y global si las personas tratan de igualar el Mito de la Imagen. Por ejemplo, ¿qué impacto negativo tiene la forma en que se tratan las personas en la escuela, y la confianza de las jóvenes para tomar la iniciativa para hacer del mundo un lugar mejor y hablar sobre las cuestiones que les afectan? Escriban en el exterior de la persona todos los costos que implica el Mito de la Imagen para la comunidad.*

Ejemplos de los costos para la comunidad están escritos en el exterior de la persona a continuación.



### Consejos:

- Den tiempo a los grupos para desarrollar sus propias ideas; esta actividad tiene el mejor impacto cuando las niñas encuentran los costos por sí mismas.
- Si algunos grupos se quedan atorados, denles un ejemplo utilizando las ilustraciones en esta página y felicitenlas cuando encuentren un costo por sí mismas.
- Anímenlas a trabajar juntas como equipo para encontrar tantos costos como sea posible; entre más costos generen, más efectiva será la actividad para su seguridad en la apariencia física y para aumentar sus habilidades de liderazgo.
- Para que esto realmente esté a cargo de las niñas, asegúrense de que cada participante haya anotado por lo menos un costo. Pedir que todas las participantes expresen su opinión, las mantiene involucradas y les da la oportunidad de decir públicamente que saben que el Mito de la Imagen no es algo bueno para seguir.





## Exterior - Interior: costos del Mito de la Imagen

# (continuación) ★

### 15 min.

### 2) ¡Dejar el Mito de la Imagen! (10 min.)

- Pidan a las participantes que compartan algunos inconvenientes del Mito de la Imagen con todo el grupo.
- Ahora pidan a las participantes que griten sus respuestas a estas preguntas:

### Preguntas



**?** ? Así que, ¿quién se beneficia con el Mito de la Imagen?  
Respuestas sugeridas: industria de la dieta; medios; industria de la moda.

**?** ? Observando todos los inconvenientes que hemos encontrado en nuestra imagen Interior/Exterior, por ejemplo... ¿se están beneficiando personalmente con el Mito de la Imagen?

¡No!

- ¡Me voy! Pidan a las participantes que finjan que dejan su trabajo en la revista Brillo, para mostrar públicamente que no están de acuerdo con el Mito de la Imagen...

*Así que han decidido dejar la revista Brillo porque alienta a las personas a seguir el Mito de la Imagen y ustedes no están de acuerdo con eso. Van a empezar su propia revista para ayudar a todas a sentirse libres de ser ellas mismas en nuestra próxima sesión.*

*Puesto que están dejando la revista Brillo, ¿qué le dirían a su jefa al salir? Es tiempo de decirle por qué piensan que no tiene sentido seguir el Mito de la Imagen. Tómense unos minutos a solas para pensar en lo que le dirían. Tal vez quieran pensar en los inconvenientes que acabamos de encontrar en la actividad Interior/Exterior.*

Den a las participantes unos minutos por su cuenta para pensar en lo que dirían.

Pidan a las participantes que tomen turnos para actuar su declaración "renuncio porque no estoy de acuerdo con el Mito de la Imagen" ante su grupo pequeño. Si tienen tiempo, inviten a los grupos a compartir algunas de sus ideas con los demás.

### Consejos:

- Animen a las participantes a divertirse con esto – pueden imaginar que salen furiosas de las oficinas de Brillo.
- Cerciórense de que todas las participantes tengan oportunidad de hacer su declaración frente a sus amigas y asegúrense de que su declaración incluya un desafío para demostrar que no están de acuerdo con el Mito de la Imagen.

*Hicieron un gran trabajo diciéndole a su jefa por qué es importante que no se siga el Mito de la Imagen. Queremos que todas se sientan libres de ser ellas mismas. Cuando nos sentimos libres de ser nosotras mismas, podemos hacer las cosas que amamos y cuidar de nosotras mismas y de otras personas, apreciando nuestros cuerpos por lo que pueden hacer.*





# Resumen de Desafío personal – Detectives de los medios 05 min.

## Resultado:

Las participantes practican desafiar el Mito de la Imagen, usando un ejemplo de la vida real.

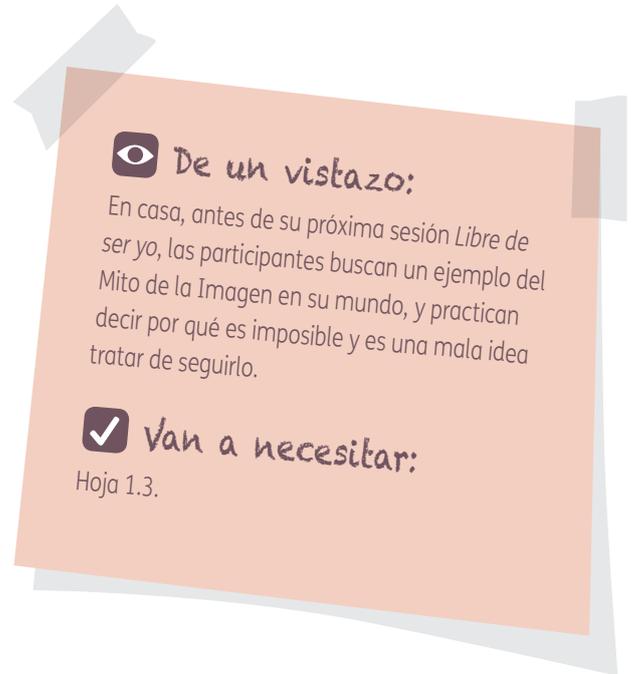


## Qué hacer:

Expliquen el Desafío Personal:

Antes de regresar a la próxima sesión Libre de ser yo, queremos que sean detectives de los medios – encuentren y expongan un ejemplo del Mito de la Imagen que esté presente en los medios de comunicación de su sociedad. Péguenlo en la hoja, anoten por qué no están de acuerdo. ¡Traigan su ejemplo a la próxima sesión!

Muestren a sus participantes el reverso de su apunte, y pídanles que escriban sus respuestas a las preguntas, para compartirlas en la próxima sesión.



## Las preguntas son:



“El mito de la imagen es falso porque...”

“No vale la pena tratar de igualar este Mito de la Imagen porque...”



## Consejo:

- Es posible que las participantes no estén acostumbradas a llevarse Desafíos Personales para hacerlos entre las sesiones – explíquenles que van a tener diferentes desafíos mientras desarrollan Libre de ser yo, pero que todos serán divertidos e interesantes y realmente las ayudarán a defender la seguridad en la apariencia física para sí mismas y para otras personas.



# Libre de ser yo

## Sesión Dos

Cada día, niñas y jóvenes son bombardeadas con imágenes y mensajes en los medios de comunicación. Los programas de televisión, anuncios y revistas en particular, impulsan el Mito de la Imagen y contribuyen a la presión que sentimos para seguirlo. La exposición a una 'apariencia perfecta' mostrada en las revistas ha demostrado que reduce la seguridad en la apariencia física.

Esta sesión ofrece a las participantes una oportunidad para tomar la iniciativa y desafiar esto, produciendo una pieza de televisión para exponer la verdad detrás del Mito de la Imagen, ¡y crear su propia revista diseñada para aumentar la seguridad en la apariencia física!

### Mapa de sesión

| ACTIVIDAD   | TIEMPO             | VAN A NECESITAR   | HABILIDADES  |
|---|--------------------|---|--|
| Compromiso de participación   | 2 min.             | N/A   | Expresar su opinión  |
| Resumen de los Detectives de los Medios   | 5 min.             | Apuntes (completos) del Desafío Personal Detectives de los Medios   | Compartir ideas, presentar información                               |
| Crear sus propios medios<br>- Noticias de última hora sobre seguridad en la apariencia física<br>- Portada de revista | 30 min.<br>30 min. | Hoja 2.1 - una por grupo pequeño<br>Papel - 1 pieza cada uno, bolígrafos/lápices de colores y otros artículos de arte a los que tengan acceso | Trabajo en equipo, creatividad, actuar/hablar frente a una audiencia |
| Desafío Personal: Nota de Amistad   | 5 min.             | Hoja 2.2 - cada uno   | Creatividad, explicación de un mensaje                               |



## Bienvenidas a la Sesión Dos

# Compromiso de Participación ★ 02 min.



### Resultado:

Cada participante acuerda en voz alta participar activamente y divertirse en esta sesión de *Libre de ser yo*. Decirlo en voz alta significa que las participantes contribuirán más abiertamente, lo que derivará en un mayor impacto en su seguridad en la apariencia física.



### Qué hacer:

Una vez que han presentado *Libre de ser yo*, agradezcan a todas su asistencia y pídanles que griten su entusiasmo y voluntad de participar en la segunda sesión de *Libre de ser yo*.

¿Están listas para mostrar su entusiasmo y contribuir a esta sesión de *Libre de ser yo*, y divertirse en el transcurso de la misma? Si es así, griten





# Compartir: Desafío personal

## Detectives de los medios

05 min.



### Resultado:

Las participantes entienden que el Mito de la Imagen está en todos lados en su sociedad, pero que ellas pueden impugnarlo, hablando acerca de por qué es imposible, y por qué no vale la pena tratar de igualarlo.



### Qué hacer:

Gracias a todas por su increíble trabajo de detectives – ¡han expuesto muchos ejemplos del Mito de la Imagen! Ahora van a tener oportunidad de compartir lo que piensan sobre el Mito de la Imagen con las demás.

Pidan a todas que se muevan libremente por el salón. Cuando griten “¡COMPARTIR!” se detendrán y conversarán con la primera persona que vean. Cada persona debe:

Sostener la imagen que encontró del Mito de la Imagen y leer las declaraciones que escribió al reverso de la hoja:

“No vale la pena tratar de igualar este Mito de la Imagen porque...”

“El Mito de la Imagen es falso porque...”

Después de dos minutos, griten “¡CAMBIO!” Las parejas deben intercambiar imágenes y buscar a alguien nuevo con quien hablar, sosteniendo su nueva imagen y leyendo las declaraciones escritas al reverso. ¡Debe haber una gran cantidad de energía y charla en el salón!

Agradezcan a las participantes por compartir sus ejemplos.

Hemos visto que los medios de comunicación suelen difundir mensajes sobre el Mito de la Imagen. Pero no tiene que ser así. ¡A continuación van a tener oportunidad de hablar y cambiar los medios para que promuevan la seguridad en la apariencia física en lugar del Mito de la Imagen!

### De un vistazo:

Compartan los ejemplos del Mito de la Imagen y sus desafíos con los demás en conversaciones rápidas, intercambiando imágenes conforme avanzan.

### Van a necesitar:

Ejemplos del Mito de la Imagen recopilados por las participantes.





# 1) Últimas noticias sobre seguridad en la apariencia física

30 min.



## Resultado:

Las participantes desafían el Mito de la Imagen y encuentran alternativas positivas en sus propias palabras.



## Qué hacer:

### 1) Elaborar un comunicado de prensa (15 min.)

 Esta actividad les da la oportunidad de trabajar juntas y dejar que aflore su creatividad.

Recuerden que en la última sesión ustedes decidieron dejar la revista Brillo. Ahora van a elaborar un comunicado de prensa (un mensaje que se envía a los medios de comunicación) para decirle al mundo por qué decidieron dejar la revista Brillo y por qué tratar de igualar el Mito de la Imagen es una pérdida de tiempo!

Estas son las tres cosas que debe incluir su comunicado de prensa:

- Decirle a otras niñas lo que es el Mito de la Imagen y cómo nos lo promueven.
- Hablar sobre los inconvenientes que conlleva tratar de igualar el Mito de la Imagen y por qué decidieron dejar la revista Brillo.
- Aconsejar a niñas sobre lo que podrían decir o hacer para combatir la presión de igualar el Mito de la Imagen.

 Cuando las personas que trabajan en los medios de comunicación necesitan expresar su punto de vista, necesitan tener habilidades para comunicar sus mensajes de una manera firme y clara. Cuando estén elaborando su comunicado de prensa, asegúrense de que quede realmente claro lo que quieren decir. Asegúrense de utilizar declaraciones claras para mostrar a su audiencia por qué no están de acuerdo con el Mito de la Imagen. Tal vez quieran volver a pensar en la actividad de los inconvenientes Interiores/Exteriores para incluir algunas ideas.

Vamos a darles algún tiempo para elaborar su comunicado de prensa y después van a celebrar una conferencia de prensa para el mundo.

Den a las participantes 15 minutos en grupos pequeños para preparar su comunicado de prensa. Distribuyan la Hoja 2.1 – no para

### De un vistazo:

Al hacer una conferencia de prensa en relación a la razón por la que decidieron dejar la revista Brillo, las participantes se divierten y desarrollan habilidades de liderazgo al decirle al mundo porque no deben seguir el Mito de la Imagen.

### Van a necesitar:

Hoja 2.1 – una por grupo pequeño.

utilizarla palabra por palabra, sino para ayudarlos con sus ideas.

### 2) Celebren su conferencia de prensa (15 min.)

Pidan a cada grupo que lea/actúe su comunicado de prensa al resto del grupo. Deben sentarse al frente del salón formando un panel. Para mantener involucradas a todas, pidan a los miembros de la audiencia que actúen como reporteros y anoten los mensajes clave que llamen su atención mientras están observando la conferencia de prensa. Asegúrense de dar un aplauso a cada grupo después de su conferencia de prensa.

 ¡Hicieron un buen trabajo con esos comunicados de prensa creativos y divertidas! ¿Alguien puede compartir alguno de los mensajes que anotaron mientras observaban la conferencia de prensa?

¿Cuáles fueron sus cuestionamientos favoritos para el Mito de la Imagen?

### Consejos:

- Si su grupo necesita impulso para avanzar, prueben las ideas en la Hoja 2.1
- Si están trabajando con un grupo grande, cuando se trate de actuar, dividan al grupo en dos para que todas tengan oportunidad de actuar ante la mitad del grupo grande.



## Hagan su propia conferencia de prensa

# 2) Portada de la Revista

30 min.



### Resultado:

Las adolescentes entienden que existe una alternativa fantástica para seguir el Mito de la Imagen.



### Qué hacer:

*Ahora han dejado Brillo y decidieron iniciar su propia revista, una que ayude a las chicas a sentirse bien sobre la forma en que lucen.*

*Su desafío es encontrar ideas en conjunto para la portada de la revista.*

#### 1) Reunión de diseño (10 min.)

*¡Al equipo de su revista se le está acabando el tiempo para conseguir un diseño para la portada de la revista dentro del plazo establecido! Trabajen juntas para elaborar un plan.*

Pidan a los grupos que consideren tres cosas:

- Imágenes:** ¿Qué imágenes elegirían para mostrar que hay muchísimas formas diferentes en que luce la gente real?
- Titulares:** ¿Cuáles van a ser sus historias titulares? Debe haber dos (o más) consejos para las niñas sobre cómo promover la seguridad en la apariencia física.
- Nombre de la revista:** ¿Cómo inspirará, estimulará y promoverá el nombre de su revista la seguridad en la apariencia física?

#### 2) Ideas individuales para la portada (10 min.)

*La editora ha decidido que cada persona debe pensar en su propio diseño para la portada de su revista, para ayudar a decidir lo que debe incluir y cómo se verá.*

Pidan a cada participante que desarrolle su propio diseño para la portada de la revista, que coincida con las directrices de diseño de su equipo, y que sean tan creativas como quieran ser. Asegúrense de que incluyan los tres puntos (imagen, titulares y nombre de la revista) acordados en su reunión de diseño.

#### De un vistazo:

Las participantes crean su propia portada de revista para promover la alternativa para el Mito de la Imagen.

#### Van a necesitar:

Un pedazo de papel por participante, bolígrafos/lápices de colores y cualquier otro material de arte al que tengan acceso.

#### 3) Informar (10 min.)

Pidan a los equipos de diseño que coloquen sus ideas para la portada de la revista en un muro.

Pidan a cada grupo que a su vez presenten sus ideas – ya sea al grupo grande si hay tiempo, o a otro grupo. Recuerden a las participantes que deben hablar sobre los tres puntos acordados en la reunión de diseño (imagen, titulares y nombre de la revista).

Después de que cada grupo haya hablado, pregúntales un poco más acerca de sus ideas:

*¡Gracias por sus ideas, fueron fantásticas!*



### Preguntas

-  ¿Por qué eligieron esas imágenes? ¿Cómo los ayudan a mostrar una alternativa para el Mito de la Imagen?
-  ¿Cómo creen que ayudarán sus historias titulares a que las niñas se den cuenta de que el Mito de la Imagen es imposible, o vean los inconvenientes de tratar de igualarlo?
-  ¿Cómo ayudará el nombre de su revista a que las niñas vean que no deben hacer caso de la presión de igualar el Mito de la Imagen?

Si les gustaría dedicar más tiempo a estas portadas, animen a las participantes a llevárselas a casa.



# Desafío personal: Nota de amistad ★

05 min.



## Resultado:

Las participantes refuerzan su comprensión sobre el Mito de la Imagen, por qué es imposible y por qué no vale la pena tratar de igualarlo, y practican compartir el mensaje con una amiga.



## Qué hacer:

Repartir la Hoja 2.2.

De aquí a la próxima sesión, su desafío será escribir una nota a una amiga real en su vida. La nota debe alentarla a no tratar de igualar el Mito de la Imagen. En su nota, expliquen:

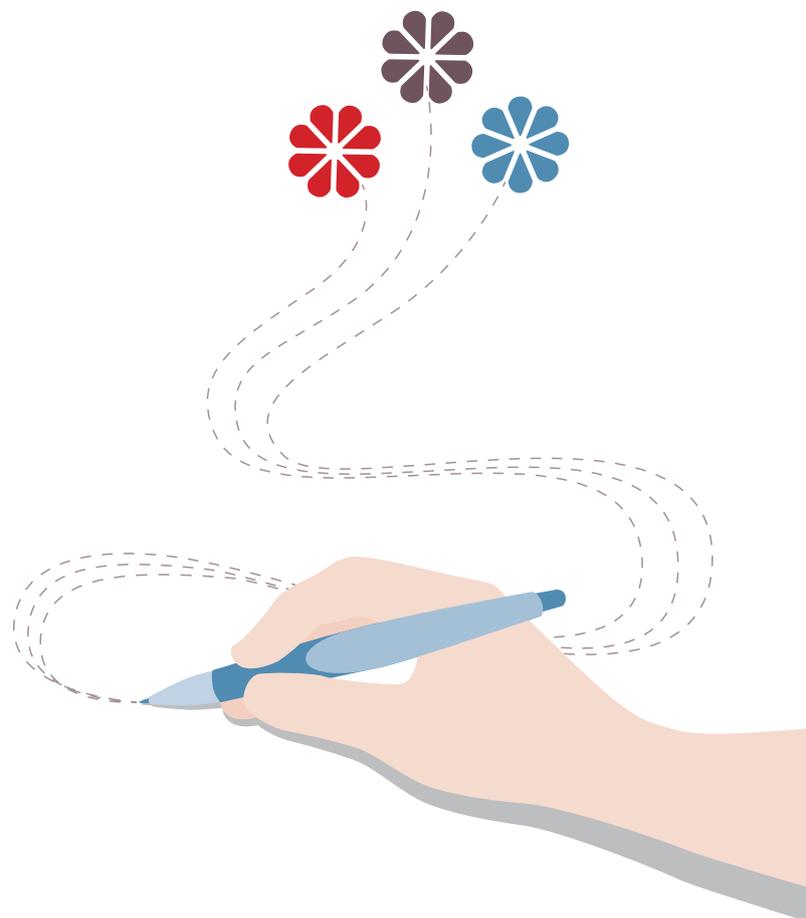
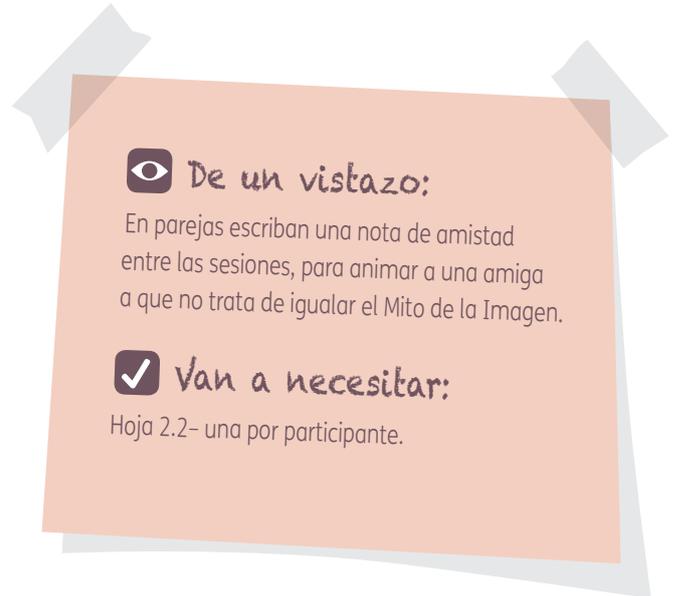
- Por qué piensan que tratar de igualar el Mito de la Imagen tiene un montón de inconvenientes.
- Por qué piensan que es imposible igualar el Mito de la Imagen – ¡nadie puede verse así!
- Qué podría decir o hacer su amiga para combatir la presión de igualar el Mito de la Imagen.

Recuerden centrarse en el mensaje, y no hablar sobre la manera en que luce su amiga. Recuerden, ¡su objetivo es ayudar a su amiga a sentirse libre de ser ella misma!

Comprueben que todas entiendan lo que tienen que hacer. Pidan a las participantes que lleven su nota a la próxima sesión.

## Consejo:

- Las participantes deben escribir sus notas a una persona real en su vida. Podría ser una amiga, una niña más pequeña, otro miembro del grupo del guidismo/escultismo, cualquiera siempre y cuando sea una amiga de la vida real.





# Libre de ser yo

## Sesión tres

Como Guías y Guías Scouts, somos parte de un movimiento que se basa en la amistad, que se cultiva en nuestras propias comunidades, ¡y se comparte en todo el mundo! En esta sesión,

las participantes descubrirán que ellas no sólo pueden cuestionar el Mito de la Imagen para liberarse a sí mismas, sino también pueden cuestionarlo para sus amigos, y marcar una diferencia real.

### Mapa de sesión

| ACTIVIDAD  | TIEMPO  | VAN A NECESITAR  | HABILIDADES   |
|--|---------|--|---|
| Compromiso de participación                      | 2 min.  | N/A  | Expresar su opinión   |
| Informe sobre la Nota de Amistad                 | 20 min. | Notas de amistad (terminadas)  | Hablar ante los demás   |
| Misión de Amistad                                | 40 min. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hoja 3.1 - plegada y cortada.</li> <li>2. Pedazos grandes de papel grueso o cartulina, Tijeras, bolígrafos gruesos</li> <li>3. Hoja 3.2 - cortada</li> <li>4. Cartulina gruesa, plantillas de círculos (por ejemplo, un vaso), seguritos/alfileres de seguridad, bolígrafos y pinturas y otros materiales de decoración, cinta adhesiva resistente</li> <li>5. Pedazos pequeños de papel y bolígrafos</li> </ol> | Trabajo de Equipo, pensamiento rápido, expresar su opinión, creatividad |
| Informe del Desafío Personal: Espejito, Espejito | 5 min.  | Hoja 3.3 - una copia cada uno  | Confianza en sí mismas, actitud positiva                                |



## Bienvenidas a la sesión tres

# Compromiso de Participación ★ 02 min.

### Resultado:

Cada participante acuerda en voz alta participar activamente y divertirse en esta sesión de *Libre de ser yo*. Este compromiso verbal ayuda a las participantes a contribuir más abiertamente, lo que derivará en un mayor impacto en su seguridad en la apariencia física.



### Qué hacer:

Reúnan a su grupo en un círculo. Agradezcan a todas por su asistencia y pídanles que griten su entusiasmo y voluntad de participar en la tercera sesión de *Libre de ser yo*.

¿Están listas para mostrar su entusiasmo y contribuir a esta sesión de *Libre de ser yo*, y divertirse en el transcurso de la misma? Si es así, griten



### De un vistazo:

Con todo el grupo, dirijan a las participantes para que compartan su emoción por estar participando en *Libre de ser yo*.

### Van a necesitar:

No se requieren materiales.



# Compartir: Desafío personal

## - Nota de amistad ★

20 min.

### Resultado:

Las participantes refuerzan su comprensión de por qué seguir el Mito de la Imagen tiene inconvenientes, y practican decir frente a otras personas que no están de acuerdo con él.



### Qué hacer:

¡Gracias a todas por escribir sus notas de amistad! Ahora van a tener oportunidad de compartir sus notas y leerlas en voz alta en un grupo pequeño.

- Pidan a las participantes que se reúnan en grupos pequeños.

Todas tendrán su turno para leer su nota en voz alta. Recuerden que todas han dedicado mucho tiempo para pensar en su nota, así que todas vamos a brindarles nuestro apoyo, y vamos a darles un fuerte aplauso después de cada una. Cuando haya terminado de leer la persona, ¡díganle cuál fue su parte favorita de la nota!

Es muy importante que los grupos:

- Escuchen atentamente a la persona que está leyendo su nota.
- Demuestren su aprecio por la nota, dándole un aplauso a cada lectora y hablando sobre las cosas que les gustaron de su nota.

Mientras esto sucede, las dirigentes deben visitar cada grupo, felicitarlas y agradecerles por hacer su gran esfuerzo.

### De un vistazo:

Utilizando las Notas de Amistad escritas para el Desafío Personal de las sesiones anteriores, las participantes las leen en voz alta frente a un grupo pequeño para apoyarse y alentarse mutuamente para no tratar de igualar el Mito de la Imagen.

### Van a necesitar:

Notas de amistad.

- Una vez que se hayan leído las notas, reúnanse con todo el grupo, y pregunten:

### Preguntas

- ¿Cómo se sintieron al escribir la nota?
- ¿Encontraron nuevas ideas de inconvenientes para el Mito de la Imagen?
- ¿Encontraron nuevas ideas para ayudar a sus amigas a sentirse mejor acerca de su apariencia?

Recojan las notas – si es posible, manténganlas expuestas durante su tiempo en Libre de ser yo.



# Misión de amistad

40 min.

## Resultado:

Las niñas toman la iniciativa para desafiar el Mito de la Imagen, desarrollando habilidades para expresar su opinión y convertirse en modelos a seguir de seguridad en la apariencia física en la sociedad.



## Qué hacer:

En la última sesión descubrimos más sobre cómo se promueve el Mito de la Imagen en los medios de comunicación, como las revistas y los anuncios. ¿Sabían que sus conversaciones diarias con familiares y amigos también pueden provocar que siga creciendo el Mito de la Imagen? A lo largo de esta sesión van a practicar cómo pueden tomar la iniciativa para ayudar a las personas que conocen a liberarse del Mito de la Imagen.

Enfrentarán diferentes misiones en las que van a tener que trabajar juntas para usar sus habilidades de liderazgo y sus conocimientos para practicar convencer a sus amigos y familiares, y a las personas de su comunidad, de que es una mala idea tratar de igualar el Mito de la Imagen.

- Establecer las áreas de actividad separadas en su lugar de reunión, o si cuentan con un área más grande en el exterior, ¡aprovechen esta oportunidad para salir!
- Deberá haber por lo menos una dirigente por actividad, que explique a los grupos lo que tienen que hacer, y apoye a los grupos durante los diez minutos que pasen llevando a cabo el desafío.
- Dividan al grupo en tres a cinco grupos más pequeños (de modo que haya un grupo en cada base de misión).  
**Nota:** Hay tres 'misiones' esenciales que todas las participantes deben intentar: Conectar, Globos de Belleza y Respuestas Rápidas. Si es un grupo grande y tienen suficiente tiempo, tal vez quieran usar las otras dos misiones sugeridas: Distintivo y Modelo a Seguir.
- Asignen a cada grupo a su primera misión.  
Pidan a los grupos que visiten al menos las tres misiones esenciales (marcadas con una estrella), y se muevan cada diez minutos. Habrá que completar un desafío en cada área. Las

## De un vistazo:

A través de las actividades localizadas en las 'bases de la misión' en diferentes áreas de su lugar de reunión, las participantes se divierten practicando cómo desafiar verbalmente el Mito de la Imagen, ¡para ayudarlas y ayudar a sus amigas a sentirse libres de ser ellas mismas!

## Van a necesitar:

Ver cada misión para los materiales. La descripción de cada misión se encuentra en una página distinta para entregarla a las dirigentes que se encuentran en cada base de la misión.

instrucciones para cada misión se encuentran en las siguientes páginas. Usen las Hojas 3.1 y 3.2 para apoyar estas misiones.

Cuando todas hayan completado por lo menos las tres misiones esenciales, reúnanlas nuevamente.

¡Bien hecho! Todas han practicado muchas formas de ayudar a sus amigas y su comunidad a darse cuenta de que no tienen que seguir el Mito de la Imagen, ¡que así están simplemente increíbles!



## Preguntas

- ¿Cuál fue su respuesta rápida favorita?
- ¿Qué las ayudaría a llevar los argumentos que han practicado al mundo real?

## Consejos:

- Es muy importante que cada participante tome parte y aporte su opinión durante cada actividad, para que todas tengan oportunidad de argumentar contra el Mito de la Imagen por sí mismas, y practicar el liderazgo entre sus amigas y la comunidad.



# Misión 1: ¡Conectar! ★

10 min.



## Qué hacer:

■ Su misión es tomar turnos para ayudar a una amiga, convenciéndola de que es una mala idea tratar de igualar el Mito de la Imagen, ¡y que además es imposible!

Cada una de ustedes está a punto de recibir un mensaje de texto o correo electrónico de una amiga. Su amiga les dice que su apariencia la hace sentir mal porque no coincide con el Mito de la Imagen – ustedes tienen que responderle desafiando el Mito de la Imagen y diciéndole que debe tratar de verse diferente.

Por ejemplo, su amiga podría enviarles un mensaje de texto diciendo “Hoy me siento tan gorda que estoy pensando en no ir a mi clase de baile.” ¿Qué podrían decir para mostrarle que no están de acuerdo con el Mito de la Imagen? ¿Qué podrían decirle para que sepa que ustedes creen que se ve increíble como está y que lo más importante sobre la clase de baile es que se divierta y aprenda a bailar?

Obtengan algunas respuestas de sus participantes.

Algunos ejemplos de respuestas podrían incluir: “Yo creo que te ves increíble tal como estás”; “la clase de baile es para divertirse y aprender a bailar, nada tiene que ver con la manera en que luces”; “es una pérdida de tiempo preocuparte por tu apariencia porque te vas a perder la diversión”

■ Quiero que cada una de ustedes tome un mensaje y me lo entregue. Yo lo leeré al grupo y su trabajo después será encontrar una respuesta para el mensaje de texto de su amiga/o que demuestre que no están de acuerdo con el Mito de la Imagen.

Cada participante debe:

- Elegir un mensaje y entregarlo a la dirigente para leerlo en voz alta al grupo.
- Responder diciendo al grupo lo que dirían para responder el mensaje de texto para ayudar a su amiga/o a rechazar el Mito de la Imagen.

## De un vistazo:

Las participantes responden los mensajes de texto o correos electrónicos que reciben de una amiga preocupada – su trabajo es apoyar a su amiga, convenciéndola de no seguir el Mito de la Imagen.

## Van a necesitar:

Mensajes recortados de la Hoja 3.1, doblados y colocados en un sombrero o sobre una mesa.

- Una vez que la participante haya dado una respuesta, inviten al resto del grupo a dar ideas de lo que podrían decir, antes de pasar a la siguiente persona.

## Consejos:

- Decir las respuestas a los mensajes de texto en voz alta, pone a las participantes a la cabeza y eso es ideal para su seguridad en la apariencia física.
- Si pueden utilizar los teléfonos móviles/celulares, ¡sería divertido enviar y recibir los mensajes como textos o correos electrónicos reales!
- Tal vez consideren apropiado recordar a las participantes que si ellas o alguien más que conocen, alguna vez reciben mensajes negativos o insultantes sobre ellas o sobre otras personas, siempre deben decírselo a un adulto, y si es en un sitio web, reportarlo también en el sitio web.



# Misión 2: Globos de belleza ★

10 min.



## Qué hacer:

¡Esta misión es su oportunidad para hablar en contra del Mito de la Imagen y tomar la iniciativa compartiendo su mensaje con el mundo!

*Ustedes tienen la oportunidad de crear su propio mensaje corto para compartirlo con otras jóvenes de todo el mundo, diciéndoles por qué el Mito de la Imagen es una pérdida de tiempo, y por qué en la vida no todo tiene que ver con las apariencias.*

Pidan a todas las participantes que dibujen y recorten su propio globo de diálogo y escriban en letras grandes su desafío para el Mito de la Imagen que quieran anunciar a otras jóvenes del mundo.

Cuando hayan terminado, cada persona debe sostener su globo de diálogo y leerlo al resto del grupo. ¿Por qué no toman fotografías o videos de cada participante con su globo de diálogo?

## ¡Compártanlo!

- Pueden compartir sus globos de diálogo en [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com) para que realmente puedan dar sus consejos a las niñas de todo el mundo.
- Lleven su globo de mensaje a casa y compártanlo de tantas formas y cuantas veces como puedan.





# Misión 3: Respuestas rápidas ★

10 min.



## Qué hacer:

Es realmente importante hablar con otras personas acerca de nuestros pensamientos y sentimientos. Sin embargo, a veces nos centramos en las apariencias, más que en las cualidades de las personas y en quiénes son en realidad. ¡Esto hace que se mantenga el Mito de la Imagen! Esta misión nos brinda la oportunidad de practicar lo que diríamos y haríamos para evitar que se propague el Mito de la Imagen.

Coloquen las declaraciones espaciadas boca abajo sobre el suelo.

Su misión es oponerse a las declaraciones con una respuesta rápida para evitar que alguien hable para apoyar el Mito de la Imagen, y la haga pensar en lo que está diciendo.

Por ejemplo, si alguien dijo, “¿No creen que la chica se ve demasiado gorda para usar un traje de baño?”, ¿qué podrían decirle a ella para demostrarle que no están de acuerdo con el Mito de la Imagen? ¿Qué podrían decir para que ella sepa que ustedes creen que se ve increíble tal como está y que no es correcto criticar la manera en que lucen otras personas?

Obtengan algunas respuestas de sus participantes.

Los ejemplos podrían incluir: “Yo creo que se ve simplemente increíble tal como está”; “Nadar tiene que ver con divertirse y disfrutar el agua, no con la manera en que luces”; “Es una pérdida de tiempo preocuparse por la apariencia de otras personas, además no estoy de acuerdo con insultar a otros”

Ahora queremos que lo practiquen, así que cada una de ustedes tomará su turno para lanzar la ficha sobre una de las declaraciones. Voy a leer la declaración en la que caiga la ficha. La persona que lanzó la ficha intentará decir una respuesta rápida para su declaración. Luego el resto del grupo podrá ayudar con ideas adicionales de lo que se podría decir.

¡Cada respuesta que den debe incluir algo que demuestre que no están de acuerdo con el Mito de la Imagen!

Las participantes se turnan para lanzar la ficha sobre las declaraciones.

### De un vistazo:

Cuando las participantes lanzan su ficha sobre una declaración, su desafío es pensar en una respuesta rápida para oponerse a esa declaración – ¡practicar ideas para dar respuestas rápidas a las cosas que escuchan en conversaciones de la vida real!

### Van a necesitar:

Declaraciones, fichas para lanzar, por ejemplo, bolsita rellena, moneda de plástico, piedrita, etc.

La dirigente debe leer la declaración en la que cayó la ficha de la participante.

Animen a todas a ayudarse mutuamente – expliquen que su meta como equipo es tratar de atinarle a todos los números del tablero y responder a tantas declaraciones como sea posible en el tiempo asignado.





# Misión 4 opcional: ¡crear un distintivo!

10 min.



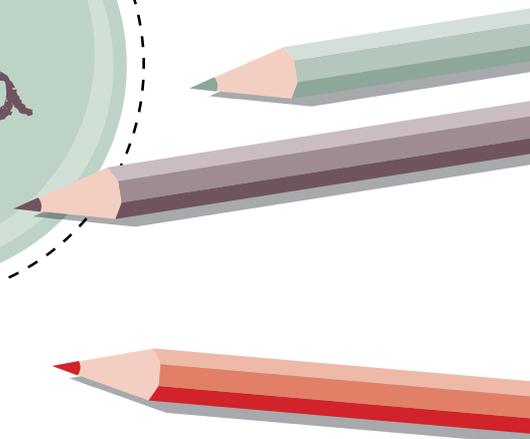
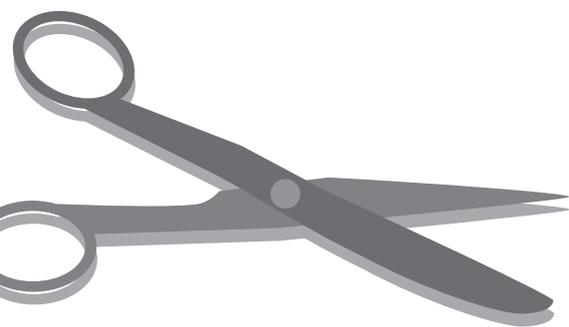
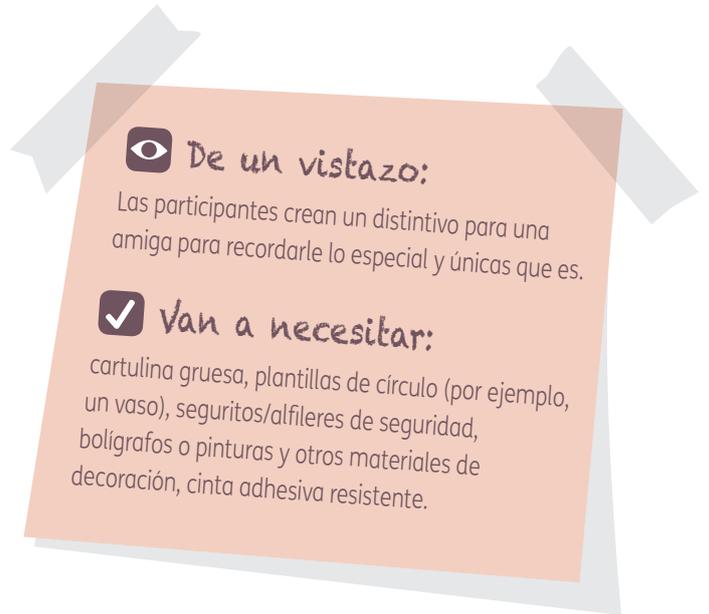
## Qué hacer:

Uno de los inconvenientes de seguir el Mito de la Imagen es que todas creen que deben verse igual, ¡esto les impide darse cuenta y disfrutar que son únicas y especiales tal como están!

Ayuden a sus amigas a recordar esto, haciéndoles un distintivo 'Soy única' - o piensen en una idea propia para ayudar a sus amigas a recordar lo especiales que son.

Pidan a las participantes que dibujen alrededor de la plantilla del círculo y recorten un círculo de cartulina. Dibujen o pinten el eslogan 'soy única' en el distintivo y decórenlo, luego peguen el segurito con la cinta.

Entreguen el distintivo a alguien que ustedes creen que necesita este mensaje. Recuerden decirles por qué se lo están entregando - ¡porque es una mala idea esforzarse por seguir el Mito de la Imagen! ¡Es imposible, y su amiga está fantástica tal como está!



## Consejo:

- Digan a las participantes que si no han terminado, pueden llevarse el distintivo de la sesión para completar su diseño.



# Misión 5 opcional: Juego de modelos a seguir

10 min.



## Qué hacer:

¿A quién respetan en su vida y quieren tratar de parecerse más? Puede ser un amigo /a, su mamá o hermana, un maestro/a, alguien de su comunidad, o tal vez alguien famoso. Es posible que tengan el respeto de los demás porque hacen la vida mejor para otras personas, o porque han aprovechado al máximo las oportunidades que han tenido en la vida.

- Cuando todas tengan algo en su mente, distribuyan el papel. Pidan a las participantes que escriban tres de las mejores cosas sobre esa persona. Recuerden a todas que están considerando quién es la persona y qué hace, y no cómo luce. Las participantes deben mantener sus pedazos de papel en secreto.

Ideas para la lista: Valiente, divertida, se preocupa por los demás, canta increíble, siempre está sonriendo...

- Ahora elijan uno de estos juegos:

### Etiqueta de modelo a seguir:

Hagan un juego de etiquetas. Nombren a una persona que sea 'el modelo', que corra detrás del resto del grupo, tratando de etiquetarlas, tocándolas en el hombro.

Cuando alguien sea etiquetado, gritan "CONGELADA" y todas se quedan quietas. La persona que fue etiquetada lee una de las características en su lista de modelo a seguir. Todas las personas, cuyo modelo a seguir comparta esa característica, deben competir unas con otras y tocar la pared (o cualquier objeto que hayan establecido.) ¡La última persona que toque la pared será la próxima persona que sea 'el modelo'! Si ningún modelo a seguir compartió la característica, entonces la persona etiquetada originalmente será 'el modelo'.

El juego vuelve a comenzar con el nuevo 'el modelo'.

### De un vistazo:

Hagan un divertido juego grupal para pensar en las características que tienen los modelos a seguir, y la importancia de tener un modelo a seguir por lo que es y no por su apariencia.

### Van a necesitar:

Un pedazo pequeño de papel y un bolígrafo por participante.



### Juego del círculo del modelo a seguir:

Todas se paran en un círculo, bastante separadas unas de otras. Pidan a todas que por turnos digan una cosa de su lista.

Cuando alguien escuche una característica que también está en su lista, debe gritar "¡YO TAMBIÉN!" Quien dijo la característica, y todas las que la tengan en su lista, deben abandonar inmediatamente sus lugares y correr por fuera del círculo para meterse en algún espacio libre en el círculo. La última persona que encuentre un espacio será la siguiente persona que hablará.

Gracias por compartir sus ideas de un buen modelo a seguir – recuerden, los modelos a seguir son importantes y fantásticos, no porque siguen el Mito de la Imagen, ¡sino por lo que son en el interior!



# Informe de Desafío Personal: Espejito, Espejito

05 min.

## Resultado:

Las participantes practican decir cosas positivas sobre sí mismas, y aprenden que utilizar un espejo puede ser una experiencia positiva en lugar de una negativa.



## Qué hacer:

*De acuerdo con el Mito de la Imagen, el espejo es su enemigo, el lugar donde observan todo lo que está mal con respecto a su apariencia. Pero sabemos que el Mito de la Imagen es realmente imposible, y que hay todo tipo de razones por las que es una mala idea tratar de igualarlo. Así que, entre ésta sesión y la siguiente, vamos a practicar hacernos amigas del espejo.*

Entreguen a cada participante una copia de la Hoja 3.3. La plantilla les pide pensar al menos en...

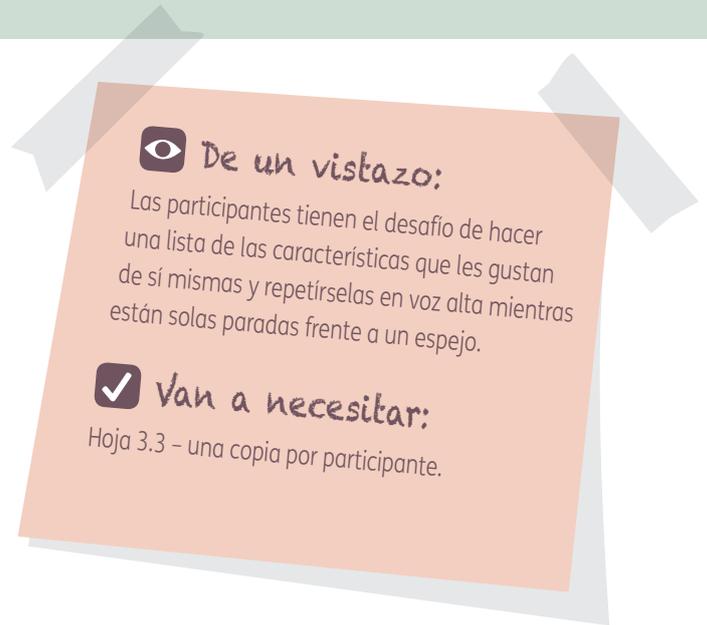
Tres cosas que les gustan sobre su carácter.

Tres partes de su cuerpo que les gustan por lo que pueden hacer.

Tres partes de su cuerpo que les gustan por su aspecto.

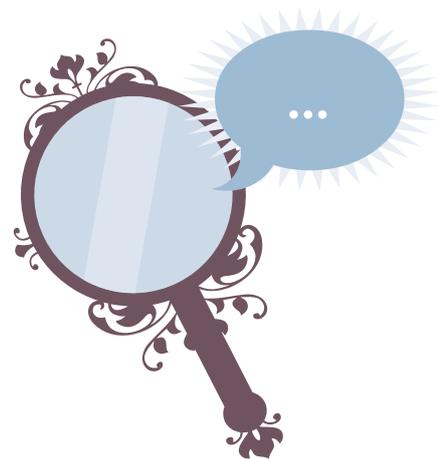
*Por ejemplo, puede ser que les guste la forma de sus brazos, la fuerza de sus piernas, su cabello oscuro y rizado, el sonido de su risa, o el hecho de que son buenos amigos. ¡Esta es una manera increíble de desarrollar la confianza en sí mismas!*

Pidan a las participantes que vayan a un espejo, se sonrían y digan, “me encanta mi XXX” – en voz alta utilizando la lista de características que elaboraron.



¡Animen a las participantes a agregar más cosas a su lista mientras se están mirando en el espejo, y en particular, que practiquen decirse las cosas que les gustan sobre la apariencia de su cuerpo y lo que puede hacer!

Asegúrense de que todas entiendan su Desafío Personal, y recuérdendes llevar sus listas a la próxima sesión.



## Consejo:

- Actualmente no tenemos muchas oportunidades en la sociedad para ser positivos con respecto a nuestros cuerpos, y practicarlos realmente mejora la confianza en la apariencia física – animen al grupo a dedicar algún tiempo a este desafío.



# Libre de ser yo

## Sesión cuatro

El Mito de la Imagen no solo es algo que escuchamos y vemos a nuestro alrededor – es algo de lo que también hablamos, todo el tiempo, ¡incluso a veces no nos damos cuenta de que lo estamos haciendo! Cada vez que nos comparamos nosotras mismas, o a alguien más, con el Mito de la Imagen, incluso cuando elogiamos

a alguien, hacemos que se mantenga el Mito de la Imagen, y propiciamos que la persona y quienes la rodean crean que tienen que ‘igualarlo’. Esta sesión ayuda a las participantes a reconocer estos ‘los Comentarios sobre la Apariencia Física’ a aprender cómo dejar de usarla y a desafiar a otras personas también.

### Mapa de sesión

| ACTIVIDAD   | TIEMPO                       | VAN A NECESITAR  | HABILIDADES  |
|---|------------------------------|--|--|
| Compromiso de participación   | 2 min.                       | N/A  | Expresar su opinión  |
| Compartir: Desafío Personal Espejito, Espejito  | 15 min.                      | Apuntes Espejito, Espejito (completos)   | Trabajo en equipo, hablar frente a los demás   |
| ¡No Más los Comentarios sobre la Apariencia Física!<br>- Presentar los Comentarios sobre la Apariencia Física<br>- Reconocer los Comentarios sobre la Apariencia Física | 5 min.<br>20 min.<br>15 min. | Hoja 4.1 – guiones para representaciones, un pedazo grande de papel y un bolígrafo | Escuchar, expresarse, pensamiento rápido, actitud positiva hacia los demás                             |
| Desafío Personal: Correr la voz   | 10 min.                      | Notas adhesivas o pequeños pedazos de papel, Hoja 4.2 – tarjetas de compromisos    | Fiabilidad (cumplir el compromiso que hicieron), expresar su opinión, dirigir a otros – ser un ejemplo |



## Bienvenidas a la sesión cuatro

# Compromiso de Participación ★ 02 min.

### Resultado:

Cada participante acuerda en voz alta participar activamente y divertirse en esta sesión de *Libre de ser yo*. Este compromiso verbal ayuda a las participantes a contribuir más abiertamente, lo que derivará en un mayor impacto en su seguridad en la apariencia física.



### Qué hacer:

Reúnan al grupo en un círculo. Agradezcan a todas su asistencia y pídanles que griten su entusiasmo y voluntad de participar en la cuarta sesión de *Libre de ser yo*.

¿Están listas para mostrar su entusiasmo y contribuir a esta sesión de *Libre de ser yo*, y divertirse en el transcurso de la misma? Si es así, griten





# Compartir: Desafío Personal

## Espejito, Espejito



15 min.

### Resultado:

Al compartir su desafío Espejito, Espejito las participantes aumentan su seguridad en la apariencia física, practicando decir en voz alta las cosas que les gustan de sí mismas y creando una cultura en la que las chicas se sienten orgullosas de sus cuerpos y lo que son.



### Qué hacer:

¡Felicitaciones a todas por hacer su actividad Espejito, Espejito y pensar en las cosas que les gustan de sí mismas y sus cuerpos!  
¡Ahora vamos a compartirlas con las demás!

*Recuerden que pensar positivamente sobre nuestros cuerpos es realmente importante y queremos crear una revolución donde todas se sientan seguras de expresar su opinión sobre lo que les gusta de sus cuerpos y lo que son. Se necesita práctica, pero recordar las cosas que les gustan de sí mismas y de sus cuerpos es una gran manera de ayudar a combatir el Mito de la Imagen.*

Hagan un juego de agrupamiento. Pidan a todas que se muevan rápidamente por el lugar de reunión. El objetivo es que las participantes se agrupen lo más rápido posible cuando escuchen que una dirigente grita un número – por ejemplo, una dirigente grita “¡tres!” y todas forman grupos de tres personas.

En estos grupos, las participantes deben compartir una de las cosas que les gustan de sí mismas de su lista Espejito, Espejito. Anímenlos a decirlo así: “Me gusta mi...”

Cada vez que se forman nuevos grupos, antes de empezar a compartir, díganles lo que les gustaría que compartieran – algo que les guste acerca de...

- Su personalidad.
- La parte de su cuerpo que les permite hacer cosas que les gustan.
- La parte de su cuerpo que les gusta por su aspecto.

Hagan por lo menos tres rondas de agrupamientos, para que todas puedan compartir al menos una característica de cada lista.



### De un vistazo:

Las participantes hacen un juego en grupo para compartir sus ideas Espejito, Espejito.



### Van a necesitar:

Las hojas terminadas de Espejito, Espejito de las participantes.

Algunas veces el juego de agrupamiento deja personas restantes una vez que se forman los grupos – su trabajo es ¡correr a cualquier grupo, y decir su cosa favorita primero!

Las participantes solo deben decir la característica que les gusta – ¡no necesitan dar las razones de por qué!

¡Bien hecho, es increíble escuchar tantas cosas positivas sobre ustedes!



### Preguntas



¿Qué sintieron al ser positivas sobre ustedes mismas?



¿Por qué es bueno practicar pensar y decir lo que les gusta de ustedes mismas?

### Consejos:

- Asegúrense de que todas sean positivas y solidarias con las demás, reconociendo que no siempre es una actividad fácil.



# ¡No más comentarios sobre la apariencia física! ★

40 min.

## Resultado:

Las participantes aprenden y practican desafiar los Comentarios sobre la Apariencia Física, que es el lenguaje usado en las conversaciones cotidianas que mantienen el Mito de la Imagen.



## Qué hacer:

### Presentar los Comentarios Sobre la Apariencia Física (5 min.)

En la última sesión encontramos que hay un montón de cosas que podemos hacer como amigas e integrantes de la comunidad para que las personas sepan lo que es el Mito de la Imagen, y persuadirlas de que no lo sigan y poder tener una comunidad donde las personas se sienten seguras sobre su apariencia física.

Pero algunas veces, incluso sin darnos cuenta, podemos mantener el Mito de la Imagen a través de nuestra forma de hablar. Cada vez que hacemos un comentario comparando la apariencia de las personas con el Mito de la Imagen, contribuimos a que continúe el Mito de la Imagen. Estos son los Comentarios sobre la Apariencia Física.

Para comprobar que todas entiendan lo que queremos decir con Comentarios sobre la Apariencia Física, pregunten a las participantes:

## Preguntas

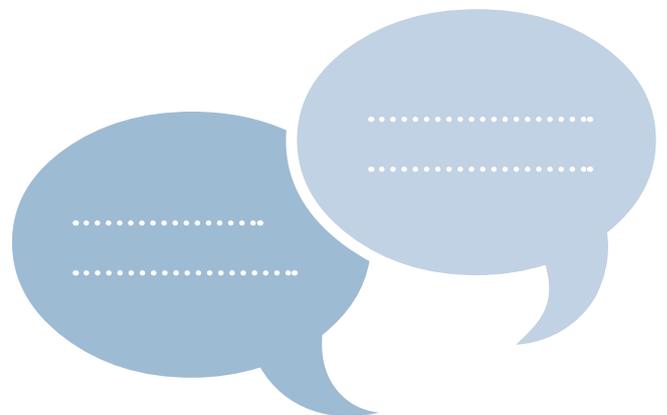


En nuestras conversaciones diarias, ¿pueden pensar en maneras en que contribuimos a que continúe el Mito de la Imagen a través del uso de Comentarios sobre la Apariencia Física?

Las participantes pueden sugerir ‘bromeando’ o ‘diciendo cosas agresivas’. A pensar también en tipos menos obvios de Comentarios sobre la Apariencia Física, como los elogios, que comparan la apariencia de alguien con el Mito de la Imagen – por ejemplo, “¡Te ves increíble! ¿Has perdido peso?”

**👁 De un vistazo:**  
Mediante de divertidas actividades de representaciones y elogios, las participantes descubren los comentarios sobre la apariencia física y practican hacer sus comentarios de una manera diferente, y guían a los demás para que hagan lo mismo.

**✅ Van a necesitar:**  
Hoja 4.1 – guiones para representaciones, pedazos grandes de papel, bolígrafo.



## Consejo:

- Algunas veces es difícil que las participantes comprendan desde el principio. Las actividades que presentamos aquí los ayudarán a identificar los Comentarios sobre la Apariencia Física y a encontrar alternativas.



## ¡No más comentarios sobre la apariencia física! (continuación) ★

40 min.

### 1) Reconozcan los Comentarios sobre la Apariencia Física (20 min.)

Utilicen los guiones de la Hoja 4.1 y pidan a dos dirigentes que hagan una representación.

**Recordatorio:** Las representaciones deben hacerlas las dirigentes (o ayudantes voluntarias) y no las participantes, ya que es importante que las participantes no utilicen Comentarios sobre la Apariencia Física, puesto que no queremos que practiquen reforzar el Mito de la Imagen.

*Vamos a actuar diferentes escenas que ustedes pueden experimentar en su vida diaria. Su trabajo es escuchar atentamente para ver si pueden detectar Comentarios sobre la Apariencia Física en las conversaciones.*

*Todas van a sentarse en el 'público' divididas en dos equipos. Cuando escuchen un ejemplo de Comentarios sobre la Apariencia Física, deben gritar "¡Comentario!" y saltar de inmediato. Cada equipo debe tratar de ser el más rápido en detectar los Comentarios sobre la Apariencia Física. Su equipo obtendrá un punto cada vez que detecten correctamente los Comentarios sobre la Apariencia Física en el guión.*

Las dirigentes deben detener inmediatamente la actuación del guión cuando una participante detecte correctamente un ejemplo de Comentario sobre la Apariencia Física. Traten de explicar por qué se trató de un Comentario sobre la Apariencia Física, por ejemplo:

*Este tipo de conversación propicia que continúe el Mito de la Imagen porque... (por ejemplo, están comparando a alguien con el Mito de la Imagen al decir que está gorda)". Esto puede ser realmente doloroso para la persona que recibe el comentario, además no ayuda a nadie porque propicia que continúe el Mito de la Imagen.*

Deben preguntar a las participantes que podrían decir las personas en el guión sin utilizar Comentarios sobre la Apariencia Física.

*Ahora que han detectado un ejemplo de Comentarios sobre la Apariencia Física, vamos a pensar en lo que podrían decir para detenerla. ¿Alguien puede compartir cómo detener los Comentarios sobre la Apariencia Física?*

Animen a las participantes a compartir diferentes maneras de detener los Comentarios sobre la Apariencia Física. Las tres principales maneras para detener los Comentarios sobre la Apariencia Física son:

- Cambiar el tema.
- No responder o participar en Comentarios sobre la Apariencia Física.
- Apariencia Física. Cuestionarlos, diciendo que propicia que continúe el Mito de la Imagen – digan que no están de acuerdo y no van a hablar al respecto.

Repitan la actividad para que las participantes tengan oportunidad de trabajar al menos en tres guiones diferentes.

Para concluir, den un aplauso a las participantes que tomaron una postura y a las dirigentes que actuaron.

*¡Felicitaciones a todas, son realmente buenas detectando los Comentarios sobre la apariencia Física!*

### Consejo:

- Si las participantes no detectan de inmediato los Comentarios sobre la Apariencia Física en el guión, sigan actuando la escena y vuelvan a utilizar los Comentarios sobre la Apariencia Física. Si aún no los detectan, detengan la escena y expliquen dónde estaban los Comentarios sobre la Apariencia Física, y luego inicien una nueva escena.

### Preguntas

**?** ¿Por qué es una mala idea usar los Comentarios sobre la Apariencia Física cuando están hablando con amigos y familiares?

(Porque propicia que continúe el Mito de la Imagen. Al comparar a las personas con el Mito de la Imagen de una manera positiva o negativa, se les hace sentir que deben tratar de igualarlo, ¡aunque sea una mala idea!)

**?** ¿Cómo podemos detener los Comentarios sobre la Apariencia Física? (Usen la lista anterior de las tres principales maneras)



## ¡No más comentarios sobre la apariencia física!

# (continuación) ★

40 min.

### 2) Elogios reales (15 min.)

*Ahora que han tenido oportunidad de detectar los Comentarios sobre la Apariencia Física en otras personas y pensar en maneras de cuestionarlos o detenerlos, es tiempo de que lo intenten ustedes mismas.*

Pidan a las participantes que paseen por el salón, deteniéndose cuando encuentren a una persona nueva con quien hablar.

*Hagan un elogio a la otra persona o saludenla de tal modo que no sea con los Comentarios sobre la Apariencia Física; que no compare a la otra persona con el Mito de la Imagen. Queremos que sus elogios sean sobre lo que más les gusta de las otras personas, y en lo que son buenas, en lugar de la forma en que lucen. Agradézcan cada elogio que reciban.*

Animen a las participantes a ayudarse mutuamente, ¡deteniendo a alguien si accidentalmente usa los Comentarios sobre la Apariencia Física!

A continuación, reúnan al grupo y pidan a las participantes que griten uno de los elogios que recibieron. Anoten todos los elogios en un pedazo grande de papel conforme los van gritando – agradezcan a las participantes y devuélvanles el elogio – por ejemplo, “Gracias Sonia, ¡eres una gran jugadora de fútbol!”

#### Consejos:

- Este tiempo de retroalimentación permite verificar que se ha transmitido el mensaje y señalar ejemplos de los Comentarios sobre la Apariencia Física que puedan surgir.
- Está bien hablar de la apariencia, pero puede requerir práctica aprender a hacerlo sin reforzar el Mito de la Imagen, ya que a menudo es algo que no estamos acostumbrados a hacer. Debido a esto, en esta etapa pidan a las participantes que intenten ofrecer saludos y elogios que no se centren en la apariencia.

### A continuación, pregunten:

**?** ¿Cómo se sintieron al recibir un elogio?

(Las participantes pueden sentirse incómodas al recibir elogios – es importante que practiquen tanto aceptarlos como ofrecerlos, ya que esto marca una gran diferencia en su seguridad en la apariencia física. ¡No es malo aceptar un elogio!)

**?** ¿Por qué es bueno ofrecer un elogio que no tenga que ver con la apariencia de la persona?

(Pueden desarrollar la autoestima de sus amigos, ¡sin propiciar que continúe el Mito de la Imagen!)





# Desafío Personal: Corran la Voz

10 min.

## Resultado:

Las participantes toman la delantera, compartiendo mensajes sobre el Mito de la Imagen con otras personas.



## Qué hacer:

🗣️ *Hasta ahora hemos descubierto lo que es el Mito de la Imagen, por qué es imposible, y que no vale la pena tratar de igualarlo, además hemos practicado argumentar en su contra.*

*Nuestro Desafío Personal en esta sesión será ¡llevar a nuestra comunidad lo que hemos aprendido!*

Pidan a las participantes que formen grupos pequeños, y entreguen a cada grupo un block de notas adhesivas o pequeños pedazos de papel.

🗣️ *¿Cómo podrían cuestionar el Mito de la Imagen en su propia vida? Anoten sus ideas. Piensen en lo que podrían hacer para dejar de creer ustedes mismas en el Mito de la Imagen, y que podrían hacer por sus amigos, familia y comunidad.*

Pidan a los grupos que coloquen sus notas en un muro, ¡para tener un enorme muro con ideas!

Vuelvan a reunir las a todas y lean todas las ideas, agrupándolas en:

- Ideas para mí – ideas personales de cómo mantenernos libres del Mito de la Imagen.
- Ideas para otros – formas en que las participantes pueden transmitir el mensaje a los demás y detener el Mito de la Imagen en su comunidad.

**Si los grupos están teniendo problemas, aquí les damos algunas ideas:**

### Ideas para mí:

- Lleven a cabo una actividad que no estaban seguras de hacer debido a las preocupaciones por su apariencia.

## 👁️ De un vistazo:

Trabajen juntas para correr la voz y llevar a la vida real lo que ha aprendido el grupo, para marcar una diferencia tanto para ellas mismas y los demás. Prometan llevar a cabo dos de las ideas.

## ✅ Van a necesitar:

Notas adhesivas o pedazos pequeños de papel, tarjetas de compromiso de Correr la Voz en la Hoja 4.2

- No compren revistas ni vean programas de televisión que propicien que continúe el Mito de la Imagen.
- Practiquen el desafío Espejito, Espejito.
- Practiquen recibir elogios.

### Ideas para otros:

- Hagan de su hogar/escuela/ entorno de amigos una zona libre de los Comentarios sobre la Apariencia Física
- Hablen a sus amigos sobre el Mito de la Imagen y por qué no creen en él.
- Escriban una carta a una niña más joven que ustedes conozcan, diciéndole por qué no debe seguir el Mito de la Imagen.
- Peguen mensajes positivos de seguridad en la apariencia física en un lugar donde sus amigos y familia puedan verlos, por ejemplo, en todos los espejos de la escuela/casa, o en las puertas de los baños, o incluso en los libros de sus amigos.
- Practiquen decir elogios que no tengan nada que ver con la apariencia de las personas.

Pidan a las participantes que analicen todas las ideas colocadas en el muro, y elijan dos – una ‘idea para mí’ y una idea para otros’, luego anoten las ideas en la tarjeta de compromiso de Correr la Voz.

🗣️ *¿Están todas de acuerdo en hacer su mejor esfuerzo para cumplir su compromiso antes de la próxima sesión?*

Animen a todas a gritar un gran “¡SÍ!” antes de terminar la sesión.



# Libre de ser yo

## Sesión cinco

En esta sesión, trabajen lo largo de cuatro pasos sencillos para planificar el proyecto Toma Acción que comparta lo que han

aprendido durante Libre de ser yo. ¡Tomen la iniciativa y marquen una diferencia para sus amigas y su comunidad!

### Mapa de sesión

| ACTIVIDAD                        | TIEMPO  | VAN A NECESITAR  | HABILIDADES  |
|----------------------------------|---------|--|--|
| Compromiso de participación      | 2 min.  | N/A  | Expresar su opinión  |
| Planificar su proyecto de acción | 20 min. | Papel de carta, pedazo grande de papel y bolígrafos, plantilla de planificación Hoja 5.1 | Planificación, trabajo en equipo, creatividad, propugnación, liderazgo |
| - Ver el cambio                  | 5 min.  |  |  |
| - Planificar el cambio:          | 10 min. |  |  |
| - Nuestro mensaje                | 30 min. |  |  |
| - Mensaje de camiseta            |         |  |  |
| - Plan de acción                 |         |  |  |



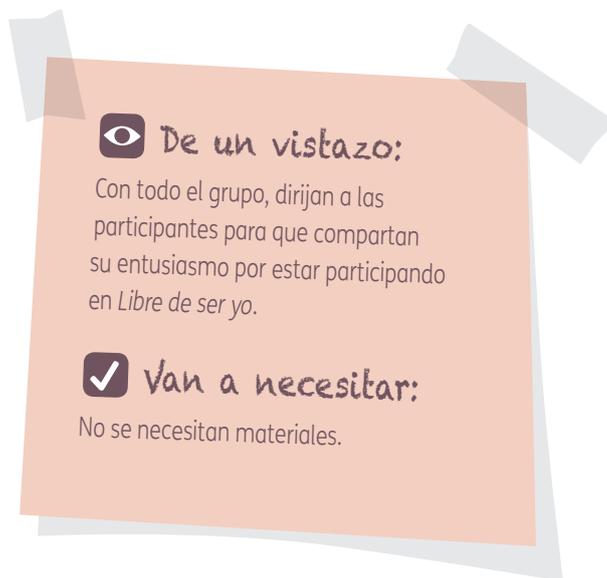
## Bienvenidas a la Sesión Cinco

# Compromiso de participación 02 min.

En esta sesión, trabajen a través de cuatro pasos sencillos para planificar un emocionante proyecto Toma Acción que comparta lo que han aprendido durante Libre de ser yo. ¡Tomen la iniciativa y marquen una diferencia para sus amigas y su comunidad!

### Resultado:

Cada participante acuerda en voz alta participar activamente y divertirse en esta sesión de *Libre de ser yo*. Decirlo en voz alta significa que las participantes van a contribuir más abiertamente, lo que derivará en un mayor impacto en su seguridad en la apariencia física.



### Qué hacer:

Una vez que han presentado *Libre de ser yo*, agradezcan a todas su asistencia y pídanles que griten su entusiasmo y voluntad de participar en la quinta sesión de *Libre de ser yo*.

¿Están listas para desafiar el Mito de la Imagen en esta última sesión de *Libre de ser yo*, y están preparados para empezar una revolución de seguridad en la apariencia física en su comunidad?  
Griten





# Planifiquen su proyecto

## Toma Acción ★

60 min.

### Resultado:

Las participantes toman la iniciativa, usando lo que han aprendido durante *Libre de ser yo* para desafiar el Mito de la Imagen y compartirlo con los demás para comenzar una revolución de seguridad en la apariencia física.

### Nota importante:

El objetivo de *Libre de ser yo* es difundir el mensaje de seguridad en la apariencia física tanto como puedan, más allá de quienes tienen la oportunidad de disfrutar el programa completo.

Por lo tanto, para que cada participante pueda ganar su insignia *Libre de ser yo*, debe:

- Llegar al menos a otras tres personas de entre 7-14 años.
- Pasar por lo menos una hora con las personas a las que están llegando con la acción.



### Qué hacer:

¡Esta es la sesión más emocionante porque estamos planificando la manera en que podemos tomar acción y difundir los mensajes que hemos aprendido hasta ahora en *Libre de ser yo*!

Expliquen los cuatro pasos principales para lograr que se produzca el cambio:



### De un vistazo:

Planifiquen juntas la manera en que su grupo tomará acción, ¡para difundir el mensaje *Libre de ser yo* de una manera divertida y emocionante!

### Van a necesitar:

Papel de carta, pedazo grande de papel y bolígrafos, plantilla de planificación Hoja 5.1.

**Ver el Cambio:** Entenderemos la diferencia que estamos tratando de hacer, y el significado que tiene para las personas a las que estamos llegando.

**Planificar el Cambio:** Vamos a concretar con exactitud el mensaje que queremos transmitir, y cómo se verá nuestra acción. Tenemos que pasar por lo menos una hora con las niñas y las jóvenes a las que estamos llegando.

**Producir el Cambio:** ¡Vamos a poner nuestro plan en acción!

**Compartir el Cambio:** No nos vamos a detener ahí – vamos a pensar en lo que podemos hacer para mantener nuestra acción en marcha, y compartir lo que hemos estado haciendo con otras Guías y Guías Scouts de todo el mundo.

Esta sesión está relacionada con los dos primeros pasos: Ver el Cambio y Planificar el Cambio. A continuación vamos a poner nuestro plan en acción para Producir el Cambio, y luego vamos a pasar algún tiempo pensando en Compartir el Cambio.



## Planifiquen su proyecto de acción

# (continuación)



60 min.

### Ver el Cambio – 20 min.

Esta es nuestra oportunidad para pensar en grande. ¿Qué pasaría si todos los jóvenes en nuestro país, o incluso en el mundo, tuvieran una mejor seguridad en la apariencia física porque entendieron, al igual que ustedes, que el Mito de la Imagen es imposible, y que hay muchos inconvenientes al tratar de igualarlo?

- Pidan a los grupos pequeños que debatan juntas estas preguntas:

- Los grupos pasan diez minutos creando un dibujo grande o mapa mental para representar sus ideas.
- Luego den un minuto a cada grupo para explicar sus ideas a todo el grupo. Asegúrense de que todas las participantes tengan oportunidad de mencionar una idea.

¡Bien hecho, esas son ideas fantásticas! ¡Si trabajamos juntas con todas las Guías y Guías Scouts del mundo que están participando en Libre de ser yo, realmente podríamos marcar una diferencia enorme!

### Preguntas



¿Qué significaría que cada persona tuviera mayor seguridad en la apariencia física?

¿Qué significaría para nuestra comunidad o sociedad en su conjunto, que todos tuvieran mayor seguridad en la apariencia física?

### Aquí están algunas ideas para ayudarlos:

#### Personas en lo individual:

Se sienten más felices, más seguras, más dispuestas a hacer actividades que usan su cuerpo, como nadar, lo disfrutaban más, no se preocupan por lo que piensa la gente, se sienten orgullosas de sí mismas.



#### Comunidades y el mundo:

Más igualdad, las personas son tratadas con respeto, menos acoso/bullying, las personas son valoradas por quienes son y no por su apariencia, más personas logran cosas grandes en la sociedad porque no se limitan por estar preocupadas por su apariencia.



# Planifiquen su proyecto Toma Acción (continuación) ★

60 min.

## Planificar el cambio :

*Ahora que tenemos un panorama completo de lo que queremos lograr, podemos pensar en cómo hacer que suceda.*

### Nuestro mensaje – 5 min.

*Primero que nada, vamos a trabajar juntas para nombrar las principales cosas que hemos descubierto en Libre de ser yo que queremos compartir con otras personas para mejorar su seguridad en la apariencia física.*

Pidan al grupo que recuerde cada una de las sesiones Libre de ser yo:

## Preguntas



¿Qué hicimos?

¿Qué descubrimos, o sobre qué averiguamos más?

Escriban sus respuestas en un pedazo grande de papel – usen un bolígrafo de un color para lo que hicieron y otro color para lo que aprendieron.

### Consejo:

- Los planificadores al principio de cada sesión las ayudarán a refrescar su memoria, al igual que los resultados de la actividad.

El grupo debe empezar a identificar algunos mensajes simples que aprendieron:

- Hay un Mito de la Imagen en su sociedad (otras sociedades en el mundo también lo tienen, aunque pueden tener diferentes características).
- La definición del Mito de la Imagen es tan extensa y específica, que es imposible alcanzarlo (incluso las modelos son retocadas).

- Hay un montón de costos por seguir el Mito de la Imagen, para nosotros y nuestra comunidad.
- ¡Hay una alternativa para el Mito de la Imagen! Todas podemos desafiar el Mito de la Imagen dondequiera que vamos y tener seguridad en la apariencia física; hay muchas maneras diferentes en que podemos desafiar tanto a los medios de comunicación y a nuestros amigos y familia.

Dejen en claro estos mensajes al grupo a través de las sugerencias proporcionadas.

### Mensaje de camiseta – 10 min.

*¡Una gran manera de iniciar una conversación es compartiendo su mensaje en una camiseta para que todos lo vean! Si quisieran que todos hablaran sobre los mensajes que hemos comentado, ¿qué diría su camiseta?*

Pidan a las participantes que trabajen en parejas y pasen cinco minutos diseñando su propio mensaje para una camiseta. Es posible que necesiten el apoyo de las dirigentes para elaborar los mensajes. Luego pidan a cada pareja que grite su eslogan al resto del grupo, en una rápida sucesión.

*¡Bien hecho, todos son mensajes geniales!*

Coloquen los mensajes para una camiseta en un muro para que todas las vean. Pueden ser usados para ayudar a crear el plan de acción del grupo, y pueden ser de utilidad durante la propia Acción, tal vez pueden usarlos como parte de una invitación o cartel.





## Planifiquen su proyecto Toma Acción (continuación) ★

60 min.



### Plan de acción – 30 min.

*Ahora tienen su visión de un mundo libre de preocupaciones acerca de la apariencia, conocen los mensajes que quieren transmitir, y han pensado cómo podemos iniciar la conversación. Es tiempo de decidir la acción que van a llevar a cabo para difundir ese mensaje. Vamos a resolver cómo será nuestro proyecto Toma Acción y a quiénes queremos llegar en nuestra comunidad.*

*Esta es la parte verdaderamente divertida, ¡en la que dejan que vuele su imaginación!*

Animen a las participantes a tomar la iniciativa y a hacer suyo el proyecto Toma Acción.

### No olviden:

- Es necesario que involucren a las personas a las que están llegando con su proyecto Toma Acción por lo menos durante una hora.
- Las personas a las que lleguen deben ser niñas o jóvenes de edad similar a las participantes.
- Cada participante debe llegar a tres personas.
- Deben estar transmitiendo los mensajes que han aprendido en *Libre de ser yo*.

Podrían llevar a cabo eventos en conjunto, planificar diferentes eventos en grupo o individualmente.

### Empiecen a planificar:

- Si los grupos pequeños quieren trabajar en sus propios proyectos de Acción, es aquí donde deben empezar a planificar. Si están planificando un proyecto Toma Acción con todo el grupo, los grupos pequeños podrían aportar diferentes ideas y luego hacer una votación para decidir el proyecto final.
- Usen o adapten la plantilla de planificación en la Hoja 5.1 para ayudar a las participantes a pensar en lo que quieren lograr y cómo hacer que suceda.

### Consejo:

- Consideren cómo un problema de baja seguridad en la apariencia física probablemente afectará a las personas a las que están llegando con su proyecto Toma Acción. Por ejemplo, puede haber la tendencia entre los jóvenes de retocar sus propias fotografías antes de publicarlas en las redes sociales, o tal vez su grupo está preocupado porque las imágenes que ven en los medios no están promoviendo la diversidad. Animen a las participantes a incluir estos temas en su proyecto Toma Acción, ¡para involucrar a las personas a las que están llegando y marcar una diferencia!

- Traten de terminar la gráfica de planificación al final de la sesión, así como una lista de los detalles prácticos que deben resolverse.
- Si tienen grupos pequeños que están trabajando de manera separada, tómense el tiempo para revisar sus planes y comprobar que tengan el apoyo que necesitan. Pídanles que compartan sus planes con los otros grupos antes de terminar la sesión.
- Si todo el grupo está trabajando en conjunto, animen al mayor número posible de participantes a practicar sus habilidades de liderazgo, tomando la responsabilidad de diferentes partes del proyecto.

*¡Todas lo hicieron muy bien, estamos muy entusiasmadas con este proyecto Toma Acción y estamos ansiosas por empezar nuestra propia revolución de seguridad en la apariencia física!*



# Próximos Pasos... ¡Qué hacemos ahora! ★

## Hagan el cambio

¡Es tiempo de poner su plan en acción!

### Coméntenlo:

Es posible que quieran comentar previamente con el grupo:

## Preguntas



- ❓ ¿Cómo van a saber si su proyecto Toma Acción ha sido exitoso?
- ❓ ¿Qué es lo que más les emociona?
- ❓ ¿Tienen alguna preocupación? (Trabajen juntas para resolverlas antes de empezar).

### Regístrenlo:

Tomen fotografías o graben su evento.  
Pidan a las personas a las que llegaron que les den sus comentarios sobre su experiencia.  
Cuenten el número de personas que participaron.

¡Digan al mundo todo sobre su proyecto Toma Acción en [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com)! ¿Qué hicieron? ¿A cuántas personas llegaron?

## Compartan el cambio

¡Gran trabajo! El proyecto(s) Toma Acción se ha hecho realidad y han llegado a los niños y los jóvenes de su comunidad con su mensaje *Libre de ser yo*; de que el Mito de la Imagen es imposible, los costos son demasiados, ¡y estar libre de él es increíble!

Estamos seguras de que su grupo no quiere detenerse ahí...

### Mirar hacia atrás

Dediquen un poco de tiempo a evaluar *Libre de ser yo* – las actividades y su proyecto Toma Acción. Podrían hacerlo de la siguiente manera:

Viaje por el río: Las participantes describen su viaje desde la Sesión Uno hasta la Sesión Cinco de *Libre de ser yo* como un viaje por el río, comenzando cerca del nacimiento y viajando hacia el mar. En grupos pequeños, dibujen el río y el viaje que tomaron, poniendo rótulos, si lo desean.

¿Dónde fluyó más rápidamente el río, es decir, cuándo disfrutaron y aprendieron más? ¿Había algunos árboles bloqueando su camino? ¿Llegaron a bifurcaciones en el río donde tuvieron que tomar decisiones? ¿Durante el viaje cambió su manera de ver el mundo a su alrededor?

Pidan a las participantes que compartan su viaje, hablando sobre el mismo con todo el grupo o en grupos pequeños.

### ¡Vamos a celebrar!

¡Entreguen a su grupo la insignia *Libre de ser yo*! ¿Por qué no planean al mismo tiempo una celebración para felicitarse a ustedes mismas por todo lo que han logrado en beneficio de su propia seguridad en la apariencia física y la de los demás?





# Próximos Pasos... ¡Qué hacemos ahora!

## Espero... Mi compromiso

¿Cómo pueden mantener su campaña en marcha y conectarse con Guías y Guías Scouts de todo el mundo?

- Compartan lo que han hecho: Compartan los planes, fotografías, citas textuales de su proyecto Toma Acción con personas de todo el mundo en [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com). ¡Inspiren a otros e inspírense!

*Todas hemos aprendido mucho de Libre de ser yo – hemos resuelto que hay un Mito de la Imagen en nuestra sociedad, y hemos definido cómo es. Sabemos por qué es una mala idea seguir el Mito de la Imagen, porque es imposible lograrlo, y porque hace que la vida de las personas sea verdaderamente difícil. También aprendimos cómo podemos desafiar nosotras mismas el Mito de la Imagen.*

*Así que, ¿cuál es su compromiso? ¿Qué van a seguir haciendo, o tal vez, a empezar a hacer ahora que hemos terminado Libre de ser yo?*

Pidan a las participantes que llenen su propia tarjeta de compromiso, la decoren y la lleven consigo, para recordarles lo que se han comprometido a hacer. Podrían continuar con el compromiso que hicieron al final de la Sesión Cuatro – o tal vez les gustaría llevarla más lejos o intentar algo diferente.

¿Por qué no les recuerdan sus compromisos dentro de un mes y averiguan cómo les está yendo?

## ¡Bien hecho!

*Gracias por participar en Libre de ser yo. Esperamos que hayan disfrutado, aprendido mucho y se sientan empoderadas para llevar sus mensajes a todas las personas con las que se encuentren.*

*¡¡No olviden compartir lo que han hecho en [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com), y unirse a la revolución mundial de seguridad en la apariencia física!!*

libre  
de ser  
yo



### ¿Cómo les fue?

Vayan a [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com) para completar la encuesta global en línea – una oportunidad para comentar la experiencia de su grupo en Libre de ser yo. Sus ideas y opiniones serán tomadas en cuenta para futuras versiones de este currículo.

# La belleza en torno a los datos del mundo



Lea en voz alta los hechos escritos en azul. Una vez terminado el juego, o bien sobre la marcha, comuníquese al grupo la información que aparece debajo de cada hecho.

## En algún lugar del mundo...

*...se considera que las mujeres gordas son hermosas.*

En Mauritania en África, es deseable que las mujeres sean lo más gordas que sea posible. Desafortunadamente, algunas veces las niñas incluso son forzadas a comer para hacerlas más atractivas.

*...la gente cree que es hermoso tener un cuello muy largo, y las mujeres hacen sus cuellos más largos con aros de metal.*

Hay comunidades en Tailandia y Myanmar donde las mujeres y las niñas estiran sus cuellos para ser consideradas hermosas y demostrar que pertenecen a su comunidad.

*...se pensaba que las líneas de cabello muy altas y las frentes grandes eran muy atractivas - y la gente arrancaba la línea del cabello para hacer su frente más alta.*

En el siglo 16 en Inglaterra, la belleza ideal era la Reina, y ella rasuraba la línea de su cabello para crear una frente grande. El pueblo quería copiar cualquier cosa que ella hiciera.

*...las personas con piel bronceada son consideradas más hermosas, por lo que hombres y mujeres se sientan bajo grandes lámparas, pintan sus cuerpos con aerosol o se frotran con lociones para broncear su cuerpo.*

En países como Australia, Reino Unido y los Estados Unidos, muchas personas quieren que parezca que han estado expuestas al sol y han bronceado su piel, por lo que se broncean con lociones o camas solares o pasan largo tiempo en el sol. Esto puede ser dañino y perjudicial para su piel.

*...la gente cree que es hermoso tener una piel más clara, y hombres y mujeres frotran su piel con lociones para aclararla y evitan exponerse al sol.*

En muchos lugares en Asia, como India, China y Pakistán, las pieles claras suelen ser consideradas más atractivas. Algunas personas creen que serán más exitosas si tienen una piel más clara.

*...ser alto es ser hermoso, y algunas personas se someten a cirugías para alargar sus piernas.*

En algunas partes de Asia, como Corea del Sur, las personas han aumentado su estatura mediante una cirugía de alargamiento de piernas.

*...la gente dice que una mujer hermosa tiene una figura curvilínea.*

En Brasil, las mujeres curvilíneas son las más admiradas - sin embargo esto está empezando a cambiar debido a la influencia de otros países; la gente en Brasil está empezando a considerar hermosa la delgadez.

*...la gente pensaba que era hermoso que las mujeres tuvieran pies muy pequeños, y las niñas se vendaban los pies para evitar que crecieran.*

En China, el vendaje de los pies era una práctica muy popular hasta principios del siglo 20. Esto hacía que las mujeres caminaran de manera extraña, lo cual era considerado atractivo.

*...una ceja única - cuando las dos cejas se unen en el centro - es considerada hermosa en las mujeres.*

En Tayikistán, las mujeres se sienten muy afortunadas si sus cejas crecen uniéndose en su frente. Si no es así, usan una mezcla de hierbas para dibujar una línea y unir sus cejas.

*...tener un trasero grande y curvo es lo más hermoso que hay.*

En Jamaica, el baile es muy importante. Las mujeres con grandes traseros pueden moverlos mucho mientras bailan, y la gente lo considera hermoso.

*... los dientes teñidos de negro eran considerados muy hermosos en las mujeres.*

Esta práctica de teñido de dientes se llama Ohaguro y era popular entre las mujeres casadas, y algunas veces también entre los hombres, en Japón hasta la década de 1900. Seguía una antigua tradición que consideraba que las cosas negras eran hermosas. ¡El tinte en realidad protegía sus dientes contra las caries!



# Antes y después de aplicar el aerógrafo



Original



Retocada



Original



Retocada

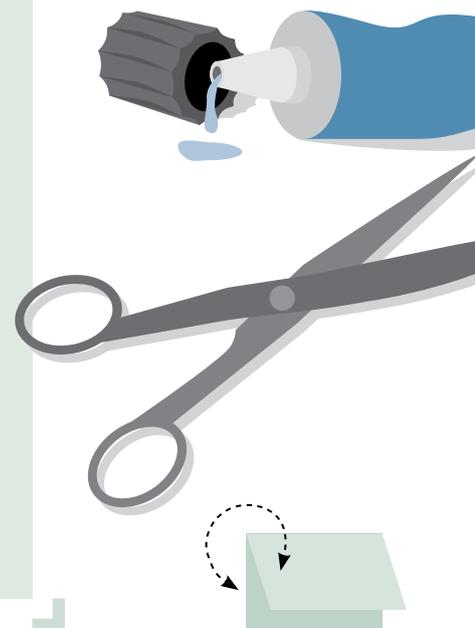


# Detectives de los Medios



**¡El Mito de la Imagen expuesto!**

**Mi ejemplo:**



El Mito de la Imagen es falso porque...

---

---

---

---

---

No vale la pena tratar de igualar el Mito de la Imagen porque...

---

---

---

---

---



# Últimas Noticias sobre seguridad en la apariencia física

## Qué decir:

Hablen sobre estas tres cosas durante su comunicado de prensa:

Digan a otras participantes lo que es el Mito de la Imagen y cómo nos lo promueven.

Hablen sobre los inconvenientes que resultan de tratar de igualar el Mito de la Imagen y por qué han decidido dejar la revista Brillo.

Aconsejen a las participantes sobre lo que podrían decir o hacer para combatir la presión de igualar el Mito de la Imagen para aumentar su seguridad en la apariencia física.

## Cómo decirlo:

Formas en que podrían presentar su mensaje. ¡Sean creativas!

Hola, somos... (todas digan sus nombres)... Llegando a ustedes en vivo desde \_\_\_\_\_ y tenemos una pregunta para ustedes! ¿Quiéren aprender cómo amar y respetar su cuerpo? Escuchen con atención y aprendan cómo hacerlo.

En primer lugar, las niñas deben averiguar sobre el Mito de la Imagen.

El Mito de la Imagen dice que todas las chicas deben verse de una manera. De acuerdo con el Mito de la Imagen, ellas deben ser... (todas podrían tomar turnos para decir algo de La Lista del Mito de la Imagen - ¡asegurándose de mostrar lo ridículo que es!)

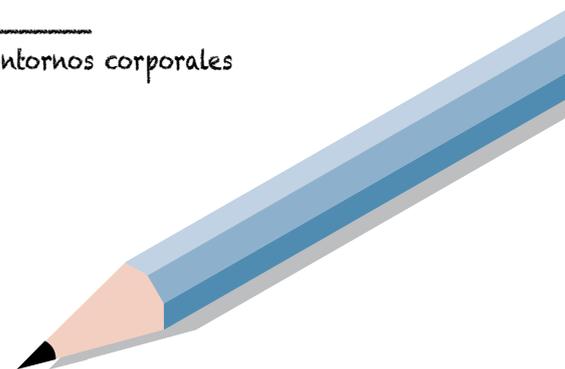
Ahora que sabemos lo que es, vamos a hablar de dónde viene el Mito de la Imagen.

Escuchamos hablar de él y nos animan a igualarlo... (Retoques con aerógrafo, programas de televisión, anuncios, industria de la dieta, conversaciones con amigos).

No es bueno tratar de igualar el Mito de la Imagen, porque \_\_\_\_\_ (cada miembro del grupo podría decir un inconveniente - utilicen los contornos corporales que hicieron en la última sesión).

Una forma en que pueden luchar contra el Mito de la Imagen es...

Nuestro último consejo es que siempre recuerden: ¡Amar y respetar su cuerpo y a ustedes mismas!

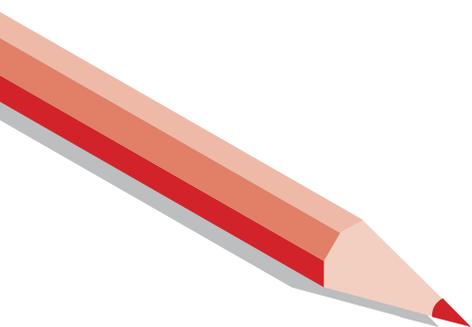




# Nota de Amistad

Su desafío es escribir una nota a su amiga para decirle...

- Por qué creen que tratar de igualar el Mito de la Imagen tiene un montón de inconvenientes.
- Por qué creen que es imposible verse como el Mito de la Imagen (recuerden, ¡nadie puede verse así!).
- Qué podría decir o hacer su amiga para combatir la presión de verse como el Mito de la Imagen.



Querida...

De...

¡No olviden llevar su nota a la próxima sesión para compartirla con su grupo!



# El mensaje



Dios mío, acabo de ver fotografías mías con ese vestido... la forma de mi cuerpo es totalmente inadecuada para usarlo - ¡qué gran error!

Hoy me siento verdaderamente gorda, no voy a ir al baile de la escuela.

Me siento tan acomplejada por mis enormes orejas, ojalá no me hubiera cortado el cabello tan corto.

Me acaban de decir que tengo que usar frenos/brackets en mis dientes... ¡fin del mundo! ¡Nos vemos en un año!

Si no logro entrar en estos jeans ajustados no le voy a gustar a nadie en la escuela, más vale que pierda algo de peso.

¡El verano está a la vuelta de la esquina! Estoy ansiosa por tomar el sol, pero no PUEDO mostrar mis horribles piernas gordas.

¡Mis pies son enormes! Se ven ridículos con estas sandalias.

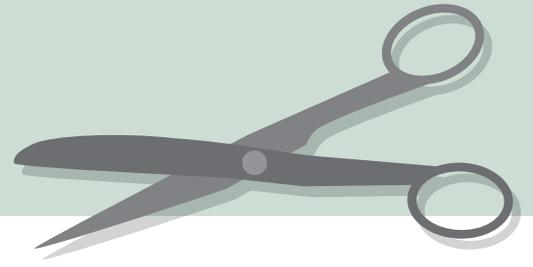
Tengo el pecho tan plano, no hay manera de que use un bikini en la playa.

Está bien, tengo que perder peso, y rápido. Nunca voy a conseguir un novio/novia con esta apariencia.

Ella podría tener el cuerpo de una supermodelo si realmente quisiera.



# Declaraciones para respuestas rápidas



**“Ojalá pudiera parecerme más a mi amiga Alina, ella tiene unas increíbles piernas largas y delgadas.”**

**“Me encanta ese vestido, pero se te vería mucho mejor a ti que a mí, mi trasero es demasiado grande para usarlo.”**

**“Él nunca va a conseguir una novia, tiene tan baja estatura.”**

**“En todas mis fotos de la fiesta se me ven los frenos/brackets de mis dientes – no quiero que nadie vea esas fotos.”**

**“¿Viste la persona que acaba de pasar? ¡Está tan delgada que casi se podría ver a través de ella!”**

**“Ella debe tener mucho cuidado – está empezando a tener hombros enormes por tanto que nada.”**

**“Esa celebridad realmente se ha abandonado, qué pena – solía ser tan delgada.”**

**“Me siento mal por ella, creo que realmente sería muy bonita si no tuviera todas esas manchas en la cara.”**

**“[podrían insertar el nombre de la celebridad] tiene el cabello tan largo, lacio y suave, ojalá que el mío también luciera así.”**



# Espejito, Espejito

## Paso 1) Me gusta...

Escriban aquí:

Tres cosas que les gustan de su personalidad (Ej. amabilidad).

---

---

---

Tres partes de su cuerpo que les gustan por lo que pueden hacer (Ej. piernas porque me permiten correr).

---

---

---

Tres partes de su cuerpo que les gustan por su aspecto (Ej. brazos o abdomen).

---

---

---

(¿Pueden nombrar otras? ¡Increíble! ¡Sigan así!)

## Paso 2) ¡Véanme – soy fantástica!

■ Párense frente a un espejo, sonrían ante su reflejo y digan “me encanta mi XXX” – usando la lista que acaban de elaborar.

■ ¿Qué se siente? Practiquen esto lo más que puedan.  
¿Cuántas cosas más pueden agregar a su lista mientras se ven al espejo?

¡No lo olviden! Traigan su lista a la próxima sesión *Libre de ser yo*.



# Guiones de comentarios sobre la apariencia física

**Para que los actúen las dirigentes.**

**Diviértanse con esto; ¡esta actividad debe ser alegre!**

**1** Dos chicas entran a una tienda de ropa y empiezan a hablar sobre los vestidos que van a comprar para ir a una fiesta. Hablan sobre los colores y los estilos, e introducen la frase, “me encanta este vestido, es hermoso. Creo que te lo tienes que probar – te vas a ver increíble porque eres muy delgada y tienes unas piernas estupendas.”

**2** Dos chicas van a nadar. No han nadado desde hace largo tiempo y están ansiosas por hacerlo, están hablando de que van a saltar a la piscina y cosas así. Se ponen su traje de baño y una de las chicas sale del vestidor diciendo, “¿No me veo gorda con esto?”

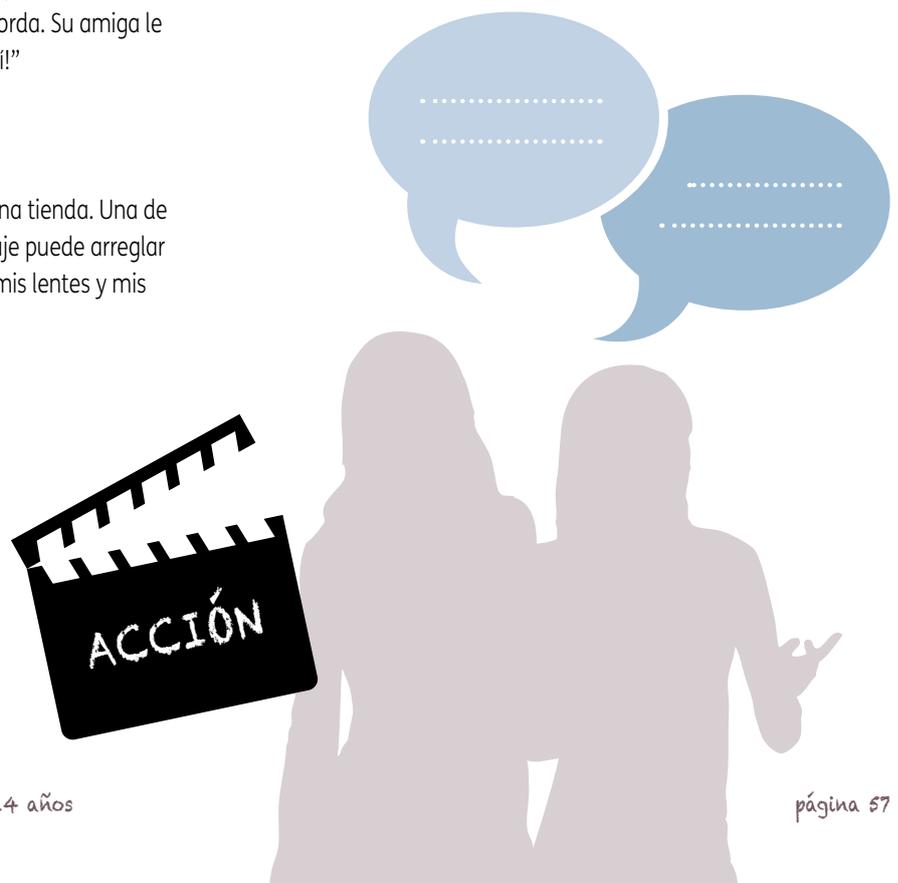
**3** Dos chicas están viendo las fotografías de un reciente viaje que hicieron. Ellas se ríen de las caras graciosas que hicieron, luego mientras ven la siguiente fotografía, una de las chicas dice que no le gusta esa foto porque la hace ver gorda. Su amiga le responde, “¿Crees que tú te ves gorda? ¡Veme a mí!”

**4** Dos chicas están viendo maquillajes en una tienda. Una de las chicas dice, “¡Ni siquiera este maquillaje puede arreglar mi piel y definitivamente no va a hacer nada con mis lentes y mis frenos/brackets!”

**5** Una chica está esperando a su amiga. No se han visto desde hace un tiempo y se saludan con mucha emoción. Luego una de las chicas retrocede y dice, “¡Guau, te ves increíble! ¿Has perdido peso?”

**6** Dos chicas van a ver una película al cine. Hablan sobre la película mientras hacen cola para comprar los boletos, luego una de las chicas sugiere que tomen un bocadillo y se acercan a ver lo que venden en el cine. La otra chica dice, “No puedo comer ninguna de estas cosas, me van a hacer engordar”.

**7** Dos chicas están paradas en un corredor en la escuela y están hablando sobre su tarea. Las dos ven pasar a alguien, luego una le susurra a la otra, “¿VISTE qué grande tiene el trasero?”





# tarjetas de compromiso de correr la voz

Una cosa que voy a hacer para desafiar el Mito de la Imagen para mí es...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Firma** \_\_\_\_\_ **Fecha** \_\_\_\_\_

**Mi Compromiso de Correr la Voz**

Una cosa que voy a hacer para desafiar el Mito de la Imagen para otras personas es...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

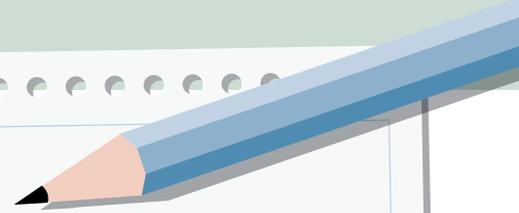
**Firma** \_\_\_\_\_ **Fecha** \_\_\_\_\_

**Mi Compromiso de Correr la Voz**





# Planificador de Acción



| Etapa de Acción  | Ideas   | Nuestras notas |
|--|---|----------------|
| ¿Cuál es nuestro mensaje?                              | Usen los mensajes que elaboraron con todo el grupo.   |                |
| ¿A quién queremos llegar en nuestra comunidad?         | Alumnos de escuelas, amigos, familia, otros grupos de jóvenes, personas que asisten a eventos de la comunidad.  |                |
| ¿Cómo podemos involucrar a las personas?               | Usen su slogan de la camiseta para que se interesen en conocer más.   |                |
| ¿Cómo será nuestro proyecto Toma Acción?               | Organicen una cafetería, monten un espectáculo, hagan una pijamada, dirijan una reunión especial Guía/Guía Scout, celebren un festejo, organicen un evento comunitario, encárguense de una asamblea escolar o |                |
| ¿Dónde se llevará a cabo nuestro proyecto Toma Acción? | Su lugar de reunión, escuela, espacio comunitario, al aire libre, en su casa...   |                |
| ¿Quién hará qué?                                       | Asignen a cada persona una tarea y asegúrense de incluir a todas.   |                |
| ¿Necesitamos alguna ayuda?                             | Piensen si podrían necesitar la ayuda o el permiso de alguien.  |                |
| ¿Qué recursos necesitamos?                             | Bolígrafos, papel, alimentos, bebidas, sillas, mesas, música, computadora/ordenador portátil...   |                |



# Mi Compromiso

## Libre de ser yo

¡Voy a ayudar a crear un mundo libre del Mito de la Imagen, donde todos se sientan seguros de su apariencia y se sientan libres de ser ellos mismos!

Voy a...

Firma

Fecha



¡Voy a ayudar a crear un mundo libre del Mito de la Imagen, donde todos se sientan seguros de su apariencia y se sientan libres de ser ellos mismos!

Voy a

Firma

Fecha

