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

Dove y la Asociación Mundial de las Guías Scouts

Libre de ser yo

Actividades para niñas de 7 a 10 años

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 1 16/04/2014 14:33

Libre de ser yo para niñas de 7 a 10 años

Qué es *Libre de ser yo*

Este programa educativo fue escrito especialmente para niñas de 7 a 10 años de edad e invita a participantes de todo el mundo a explorar ideas sobre la confianza en la apariencia física y la belleza, que les afectarán conforme van creciendo. *Libre de ser yo* enseña a las participantes que no hay una sola forma de belleza y que lo que más importa es lo que tenemos en nuestro interior.

En el programa 7-10, *Libre de ser yo* presenta la idea de que la sociedad promueve una definición estrecha y poco realista de la belleza y, luego, ayuda a las participantes a descubrir cómo es la realidad; podrían optar por rechazar esta idea porque es ilógico pensar que todo el mundo debería verse de la misma forma; la forma en que se ve alguien es tan sólo uno de los aspectos de quién es esa persona. Esto empodera a las participantes a desafiar la idea de que sólo hay una forma de verse hermosa, y a desarrollar resistencia y su capacidad de cuestionar y rechazar los mensajes tan limitantes sobre la belleza que experimentarán mientras crecen.

Libre de ser yo se basa en actividades positivas y de reafirmación para cultivar la confianza en la apariencia física y la autoestima. Se crean espacios donde las participantes pueden desarrollar sus propias ideas, practicar cómo tener más confianza en sí mismas y compartir sus opiniones con sus amigas. Esto anima a las participantes para que expresen su propia identidad y se conecten con el mundo que los rodea. Finalmente, *Libre de ser yo* reta a las participantes a tomar la delantera y tomar acción en sus comunidades, compartiendo lo que han aprendido con sus compañeras.

Las y niñas de 7 a 10 años aprenderán

- Lo que más importa es lo que tenemos en nuestro interior.
- No existe tan sólo una manera de verse hermosa.
- Hay una gran diversidad de ideales de belleza alrededor del mundo.
- Los medios de comunicación usan una idea estrecha de belleza para vendernos cosas.
- Las imágenes de belleza en los medios no muestran a las personas como realmente son.
- Aprender a valorarnos, y valorar nuestras propias habilidades, desarrolla la confianza en la apariencia física.
- Compartir mensajes de confianza en la apariencia física con nuestros amigos podría hacer que nosotros y nuestras comunidades nos sintamos más empoderadas y seguras.

Cómo usar *Libre de ser yo*

Antes de empezar, por favor lee la Guía de Líderes y pide a todas las demás líderes y voluntarias que la lean también. En la página 10 de la Guía de Líderes se indica cómo las páginas de actividades están dispuestas para ayudarte como líder, incluyendo 'mensajes de apoyo' y consejos para líderes.

En vista de que *Libre de ser yo* es un programa global, habrá millones de Guías y Guías Scouts alrededor del mundo llevando a cabo las mismas actividades que tu grupo. Al compartir los mensajes que se originan en tu grupo durante el programa *Libre de ser yo*, puedes formar parte de la revolución global de confianza en la apariencia física, movilizando a millones de voces jóvenes a pronunciarse a favor de la diversidad y a desafiar la idea de que sólo hay una manera de verse hermosa.

Visita **www.free-being-me.com** para compartir la historia de tu grupo ¡y conéctate con otros grupos del programa *Libre de ser yo* de alrededor del mundo!

Las niñas que participen en las actividades de programa Libre de ser yo y que hayan realizado un proyecto Actúa que alcance a otras dos niñas, deberán recibir una insignia Libre de ser yo. Estas insignias son una gran recompensa para las participantes, además de que le sirven a la Asociación Mundial para identificar cúantas niñas han participado en las actividades alrededor del mundo.

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 2 16/04/2014 14:33

Antes de empezar: amigas secretas y cofres de tesoros

Toma en consideración las siguientes ideas para hacer que la experiencia *Libre de ser yo* de tu grupo sea más divertida y significativa. No tienes que llevarlas a cabo para obtener una insignia, pero resulta maravilloso realizarlas antes de *Libre de ser yo* o en el transcurso del programa. Puedes averiguar cómo ganarte una insignia en la página 6 de la Guía de Líderes.

Muro de Libre de ser yo

Elabora un muro al inicio del programa Libre de ser yo, donde se puedan compartir mensajes positivos, fotos que sirvan de inspiración y buenas ideas para ayudar a las participantes a sentirse empoderadas para ser ellas mismas. Algunas de estas cosas se desarrollarán en el curso del programa. Anima a las participantes para que busquen inspiración en sus hogares y que la compartan. Al final, usa el muro para ayudar a planear el proyecto Actúa del grupo.Comparte una foto de tu muro en **www.free-being-me.com**

Amigas secretas

Al azar, a cada participante se le asigna una amiga secreta del grupo. Durante el programa, las participantes deben hallar maneras ingeniosas para que su amiga secreta se sienta bien consigo misma sin que se entere quién es su amiga secreta. Asegúrate de que todas entiendan que el enfoque del juego no es la apariencia física.

Cofres de tesoros internos

Antes de empezar con el programa *Libre de ser yo*, cada participante deben hacer un cofre de tesoros utilizando materiales para manualidades. Durante el programa, todas las participantes deben pensar en mensajes positivos y agregarlos de manera anónima a los cofres de tesoros de las demás participantes, demostrando que lo que importa es lo que está en tu interior. Al final del programa, cada participante tendrá una colección de mensajes positivos.

Noche de películas

Antes de empezar con *Libre de ser yo*, comparte una noche con tu grupo viendo una película apropiada para la edad de tus participantes y con la que se puedan identificar, donde la protagonista sea una mujer siendo fiel a sí misma; por ejemplo Valiente, la película de Disney/Pixar del 2012. Para esta película, podrías discutir cómo se esperaba que Mérida fuera fiel a sí misma y qué hizo para lograrlo.

Collar de amiga considerado (de las Mil Islas)

Fabrica un collar para cada líder con 5 cuentas, una para cada una de las palabras "Yo soy cariñosa y considerada". Las líderes usarán sus collares durante el programa *Libre de ser yo*. Cuando vean a alguna participante hacer algo atento y considerado por otra participante, se quitarán el collar discretamente y se lo colocarán alrededor del cuello. Esta participante luego deberá buscar una oportunidad de pasar este collar a alguien más que sea cariñosa y considerada. Explica desde el inicio qué significan los collares.

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 3 16/04/2014 14:33

Sesión uno

Libre de ser yo
Sesión uno

En todo el mundo, las personas son valoradas por muchos motivos y la belleza se define de muchas maneras. ¿Entonces por qué nuestra sociedad promueve una visión estrecha y una única forma de lucir bella? Las participantes descubrirán cómo detectar este aspecto fomentado por la sociedad y experimentarán otras alternativas de todo el mundo y de su propia comunidad. Esta sesión prepara a las participantes para que desafíen la idea de que todo el mundo debería tratar de verse de cierta forma y las motiva a reconocer sus fortalezas que no están ligadas a la apariencia.

Mapa de sesión

ACTIVIDAD	TIEMPO	NECESITARÁS	DESTREZAS
Bienvenidas al programa *Libre de ser yo* - Promesa de participación - Acordar reglas del grupo	15 min.	Papel para anotar las reglas.	Negociación, trabajo en equipo.
Olla con oro	10 min.	Círculos de papel amarillos o dorados, bolígrafos, recipiente.	Confianza en sí misma, compartir.
La lista de la princesa	15 min.	Bolígrafos y papel, Hoja 1.1.	Destrezas analíticas, visualización.
La belleza alrededor del mundo	10 min.	Hoja 1.2.	Sensibilización cultural.
Galería Libre de ser yo	10 min.	Bolígrafos y papel.	Creatividad.
Desafío personal: Ejemplos reales a seguir	5 min.	Hoja 1.3.	Pensamiento reflexivo.

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 4 16/04/2014 14:33

Sesión uno

Bienvenidas a *Libre de ser yo*

02 min

Presenta *Libre de ser yo* a tu grupo.

Explica que:

- Durante las cinco sesiones siguientes realizaremos algunas actividades para aprender cómo sentirnos más seguras de nuestra apariencia. La confianza en la apariencia física es sentirse orgullosa y feliz sobre tu aspecto.
- *Libre de ser yo se ha hecho pensando en ti. Tú aportarás tus propias ideas de cómo ayudar a los demás a tener confianza en la apariencia física.*
- Las Guías y Guías Scouts de todo el mundo están participando en el programa *Libre de ser yo*. Mundialmente estarán compartiendo sus mensajes de aprendizaje con los demás para empezar una revolución de confianza en la apariencia física; si todas las Guías y Guías Scouts del mundo participaran, ¡tendríamos a 10 millones de voces cambiando el mundo!
- Al completar las actividades y tomar acción para compartir nuestros mensajes, nos ganaremos la insignia *Libre de ser yo*.

Insignia Libre de ser yo

Bienvenida

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 5 16/04/2014 14:33

Sesión uno

Promesa de participación ★

15 min

Resultado:

Cada participante afirma en voz alta que participará activamente y se divertirá en esta sesión de *Libre de ser yo*, ayudándoles así para que contribuyan más abiertamente en las actividades, dando paso a un mayor impacto sobre su confianza en la apariencia física.

De un vistazo

En grupo, guía a las participantes para que compartan su entusiasmo por participar en *Libre de ser yo*.

Necesitarás

No se requieren materiales.

Qué hacer:

Reúne al grupo en un círculo. Agradece a todas por asistir y pídeles que expresen en voz alta su entusiasmo y voluntad de participar en la primera sesión del programa *Libre de ser yo*.

"¿Están listas para participar y pronunciarse en la primera sesión de Libre de ser yo y divertirse de paso? Si están listas, griten

Consejos:

- Recuerda que los mensajes de apoyo (las oraciones en cursiva) están hechos para ayudarte a presentar los mensajes clave de una forma muy efectiva. Está bien parafrasearlos, siempre y cuando el mensaje permanezca igual.
- Alienta a cada participante para que haga la promesa; refiérete a la página 6 de la Guía de Líderes para más información.
- Para que sea aún más divertido, podrías pedir a todas que realicen alguna acción cuando griten "¡SÍ, ESTOY LISTA!". Por ejemplo, pídeles que brinquen al mismo tiempo hacia arriba o dentro del círculo, que "choquen esos cinco" con la persona que esté más cerca, o que hagan una "ola", donde una persona levanta sus manos, seguida por la persona del lado derecho y así sucesivamente. En vista de que la Promesa de participación inaugura cada sesión de *Libre de ser yo*, podrías hacer una acción diferente cada vez.

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 6 16/04/2014 14:33

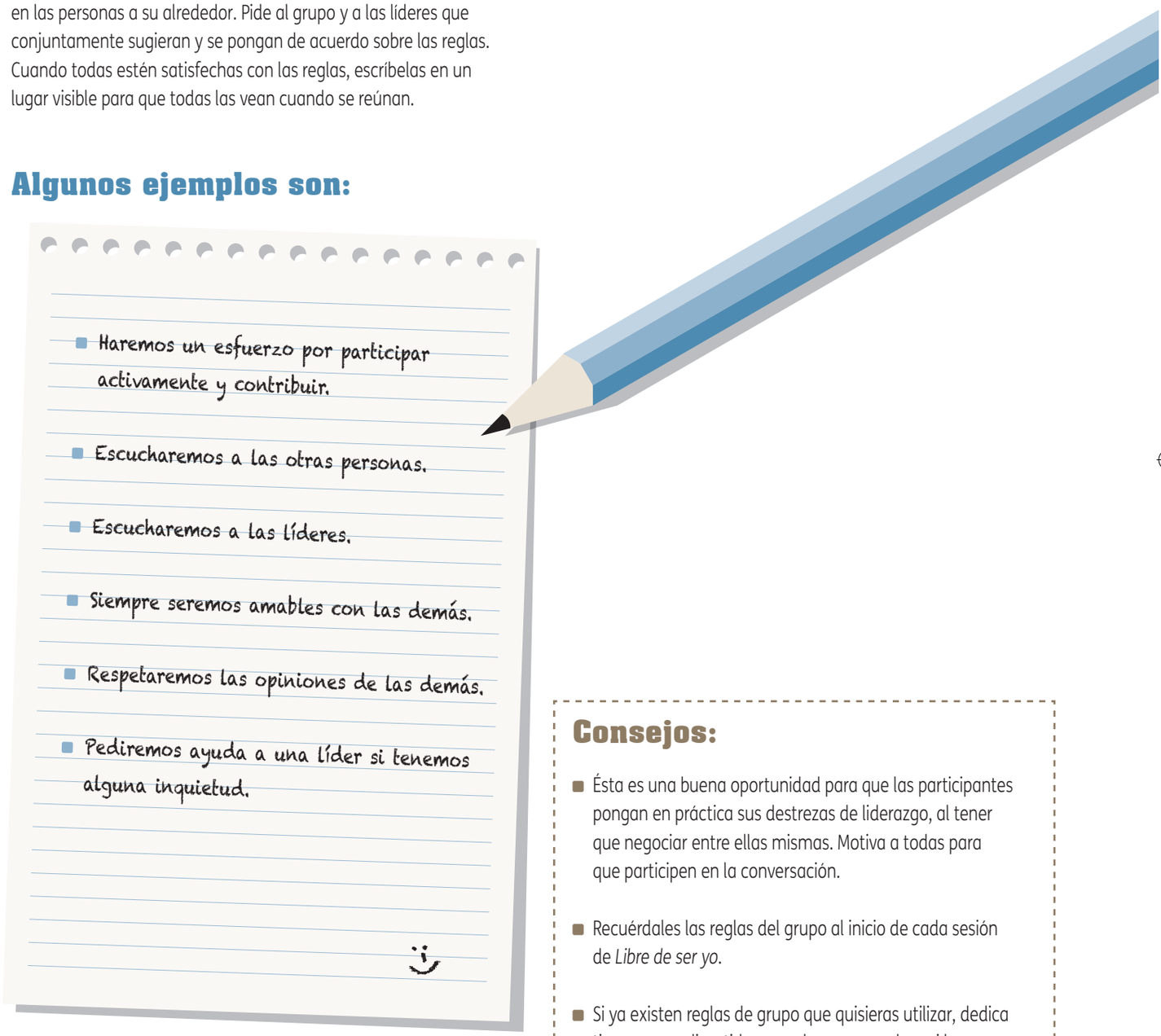
Sesión uno

Reglas del grupo

10 min

Antes de empezar, establece algunas reglas para el grupo, de manera que todas se sientan cómodas y capaces de confiar en las personas a su alrededor. Pide al grupo y a las líderes que conjuntamente sugieran y se pongan de acuerdo sobre las reglas. Cuando todas estén satisfechas con las reglas, escríbelas en un lugar visible para que todas las vean cuando se reúnan.

Algunos ejemplos son:



Consejos:

- Ésta es una buena oportunidad para que las participantes pongan en práctica sus destrezas de liderazgo, al tener que negociar entre ellas mismas. Motiva a todas para que participen en la conversación.
- Recuérdales las reglas del grupo al inicio de cada sesión de *Libre de ser yo*.
- Si ya existen reglas de grupo que quisieras utilizar, dedica tiempo para discutirlas con el grupo y evaluar si hay que actualizar o agregar algo. Si aún no tienes reglas para el grupo, ten en cuenta que podrían ser una herramienta útil para otros programas de las Guías.

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 7 16/04/2014 14:33

Sesión uno

Olla con oro – un juego de Irlanda

10 min

Resultado:

Las participantes aprenden que todo el mundo es especial por motivos diferentes y lo que más cuenta es lo que llevan en su interior.

De un vistazo

Cada participante comparte algo especial sobre sí misma y usa su "tesoro personal" para llenar con oro la olla del grupo.

Necesitarás

Un círculo de papel dorado/amarillo por participante, lápices, un recipiente para representar la olla con oro.

Qué hacer:

Pídeles que se sienten cómodamente en un círculo, con las líderes mezcladas entre las participantes.

En Irlanda, existe la popular leyenda del leprechaun (un hada traviesa irlandesa). Él tenía muchos tesoros que mantenía guardados en una vieja olla, la cual escondía al final del arcoíris.

Todas somos especiales, un poco como los tesoros del duende. Excepto que lo que nos hace realmente especiales viene de nuestro interior. Podemos ser amables y valientes, cariñosas e ingeniosas. A veces escondemos muy adentro estas cosas que nos hacen especiales. ¡Tratemos de compartirlas con las demás!

Todas toman un trozo de papel dorado. Deberán escribir su nombre a un costado y al otro deberán escribir algo que consideran que las hace especiales.

- Algo en lo que sobresalgan, como escalada, pintura o ciencias.
- Rasgos de personalidad, como ser pacientes o curiosas, serviciales o aventureras.

Las líderes podrían tener que ayudar a las menores de forma individual para que entiendan qué deben escribir.

Recoge las piezas de oro en la olla y revuélvelas.

Cada participante toma una pieza de oro, lee en voz alta ambos lado de la moneda y la devuelve a su dueña, compartiendo un abrazo o "chocando esos cinco".

Cuando todas las piezas de oro hayan sido devueltas a sus dueñas, pídeles que griten en una sola voz "¡todas somos increíbles!".

Todas somos especiales por razones diferentes y son estas diferencias las que nos hacen más especiales. Resguarda tu tesoro para que te recuerde de una de las razones por la que eres tan especial.

Consejos:

- Ésta es la primera vez que las participantes compartirán en grupo y algunas podrían sentir timidez. Ayúdales para que se unan a la actividad y crea un ambiente cálido y de apoyo.

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 8 16/04/2014 14:33

Sesión uno

La lista de la princesa ★

10 min

Resultado:

Las participantes comprenden que en su sociedad existe una definición estrecha de lo que es la belleza.

Qué hacer:

Nota a líderes: En esta actividad, la imagen de una conocida princesa de un cuento de hadas se usa para ayudar a las participantes a identificar la definición tan limitada y estrecha de belleza que se fomenta en su sociedad. Como las participantes menores podrían tener menos exposición a los medios, la actividad por lo general se enfoca en la idea de que a las niñas se les dice que deben verse de cierta manera para ser hermosas, y que esta idea no es verdadera. Intencionalmente la actividad no examina a fondo el concepto, ni dedica mucho tiempo a detallar los rasgos de la niña de 'apariencia perfecta'.

Organiza a las participantes en grupos pequeños de diferentes edades. Entrega a cada grupo una hoja grande de papel y materiales de dibujo.

Pide a cada grupo que escoja a una princesa famosa de algún cuento de hadas que todas conozcan y dedica 5 minutos para que hagan un dibujo para mostrar cómo es su personaje. Mientras dibujan, sugiere que los miembros del grupo discutan los rasgos físicos específicos del personaje (por ejemplo, pelo largo, ojos azules). Enfócate en la apariencia física del personaje en lugar de la ropa que usa.

Reúne a los grupos en un círculo y coloca todos los dibujos en el centro.

En otra hoja, escribe arriba: ¿La princesa 'de apariencia perfecta'?

¡Vean cuántos hermosos dibujos! ¿Creen que las princesas tienen rasgos que las hacen ven similares? Veamos cuántas similitudes podemos encontrar en sus apariencias.

Escribe los rasgos conforme los van diciendo los participantes.

Si el grupo se atasca, haz preguntas como éstas para ayudar: "¿Son bajitas o altas?", "¿Cómo es su cuerpo?"

De un vistazo

En pequeños grupos, los participantes dibujan algún personaje conocido de una princesa e identifican los rasgos comunes que les ayudarán a reconocer la visión estrecha de belleza que a menudo se fomenta en su sociedad.

Necesitarás

Materiales de dibujo, una hoja grande de papel para cada grupo pequeño más una adicional, Hoja 1.1.

Cuando el grupo haya terminado de crear la lista, léeles de nuevo todos las rasgos.

Entonces la princesa de 'apariencia perfecta' tiene...

(lee en voz alta todos los rasgos de la lista).

Discute a fondo las siguientes preguntas y motiva a las participantes a responder en voz alta:

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 9 16/04/2014 14:33

Sesión uno

La lista de la princesa*
(continuación) ★

10 min

Después, pregunten:

? ¿No les parece curioso cómo se asemejan estas princesas? (¡Sí!)

? ¿Pueden pensar en qué otros lugares podemos ver estos mismos rasgos de princesa? (Medios de comunicación, televisión, juguetes, celebridades, etc.)

? En la vida real ¿existen muchas niñas con todos estos rasgos?" (No)

A veces pareciera que el mundo a nuestro alrededor nos está diciendo que sólo hay una manera de verse hermosa y que todas debemos tratar de lograr esa apariencia. La manera en que nos muestran a las princesas en las películas y en la televisión es una de las formas de mandarnos el mensaje de que las niñas y mujeres deben verse de cierta forma.

? ¿Entonces creen que realmente hay una sola manera de ser hermosa? (No)

Es correcto. En realidad, a menudo nos cuentan esa historia de que sólo hay una forma de ser hermosa. La lista que hicieron describe justamente esa apariencia que se muestra con frecuencia en nuestra sociedad. Pero eso no es cierto; hay muchas formas de ser hermosa. ¡No hay tal cosa como la apariencia perfecta!

Tacha las palabras 'La princesa de apariencia perfecta' que escribiste encabezando la lista.

Sabemos que no puede existir una sola forma de verse hermosa, porque aún en este grupo todas nos vemos diferentes y esto se nota mucho más si viajan por el mundo. Así que veamos algunas de las formas en que las personas alrededor del mundo se consideran hermosas.

! Al final de esta actividad, retira los dibujos de las princesas. Éstos representan la apariencia poco realista que espera la sociedad, por lo que no deberán exhibirse fuera del contexto de esta actividad.

Consejos:

- Si tus grupos están teniendo problemas con sus dibujos, comparte las fotos de la página 43 para ayudarles.
- Mientras los grupos están dibujando, ayúdales con algunas preguntas de manera que se les ocurran rasgos que quieren mostrar en sus dibujos; por ejemplo, "¿Qué tan alta es?", "¿Qué tan grandes son sus ojos?" o "¿Qué forma tiene su cuerpo?" Diles que pueden rotular estos rasgos si lo desean.
- Al crear la lista conjuntamente, anima al grupo para que se enfoque en los rasgos físicos y haz preguntas para que sean específicas sobre las cosas que están detectando; por ejemplo, "Sus ojos son similares... ¿De qué forma? ¿Son grandes o pequeños?"

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 10 16/04/2014 14:33

Sesión uno

La belleza alrededor del mundo ★

10 min

Resultado:

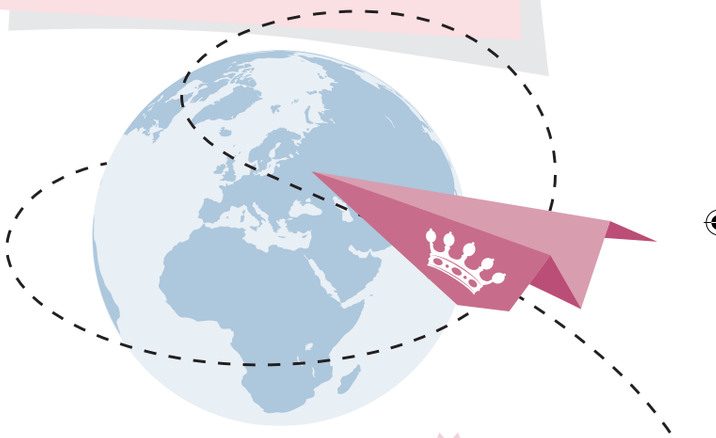
Las participantes descubrirán diferentes conceptos de belleza de todo el mundo y a través de la historia, y se darán cuenta que hay más de una manera de verse hermosa.

De un vistazo

Participa en un juego activo de falso o verdadero para aprender cómo las distintas culturas alrededor del mundo y a través de la historia han definido la belleza.

Necesitarás

Hoja 1.2 La belleza alrededor del mundo, rótulos con las palabras 'falso' o 'verdadero'.



Qué hacer:

Explica al grupo que participarán en un juego para descubrir cómo el concepto de belleza varía alrededor del mundo y ha cambiado a través del tiempo.

- En el sitio de la reunión, coloca el cartel que dice 'verdadero' en un extremo del salón y el rótulo que dice 'falso' en el otro extremo.
- Reúne a las jugadoras en el centro y diles que se "congelen" y permanezcan de pie totalmente quietas.
- De la Hoja 1.2, lee tus datos preferidos (la parte en negrita). Las jugadoras deben escuchar la afirmación entera sin moverse y decidir por sí mismos si creen que la frase es falsa o verdadera.
- Dales unos segundos para que las jugadoras tomen una decisión en su mente y luego diles "YA!"
- Las jugadoras deberán correr al rótulo que hayan seleccionado y deberán congelarse ahí.
- Una vez que todas hayan escogido un rótulo, lee la información abajo del dato.
- Reúne a las jugadoras de nuevo al centro y vuelve a comenzar.
- Recuérdales que no deben imitar lo que hacen los demás; ¡deberán tomar su propia decisión! Si encuentras que a tu grupo se le dificulta hacer esto, podrías pedirles a Las jugadoras que cierren sus ojos para que no puedan ver a los demás, y den un paso hacia adelante para 'verdadero' y un paso hacia atrás para 'falso'.

En realidad todos los datos son verdaderos, ¡pero mantén esto un secreto!

Preguntas

¿Les sorprendió que todos los datos fueran verdaderos? ¿Cuáles fueron los más sorprendentes?

Acabamos de ver cómo las sociedades de todo el mundo, tanto en el pasado como en el presente, han tenido muchas ideas diferentes de lo que es bello.

Recuerden la lista que hicimos sobre cómo se muestran las princesas en las películas y en la televisión. ¿En realidad vamos a creer que esa lista nos está diciendo la verdad? ¿Que es la única manera de verse hermosa, cuando la belleza se ve de tantas formas alrededor del mundo?

¿Qué creen?

(Alienta a las participantes a decir que "¡NO!").

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 11 16/04/2014 14:33

Sesión uno

Galería
Libre de ser yo ★

10 min

Resultado:

Las participantes celebran una manera más comprensiva de ver a las personas, al compartir lo que las hace únicas y celebrar lo que pueden hacer con sus cuerpos.

De un vistazo

Crea una galería alternativa de imágenes inspiradoras que motiven a las participantes a celebrar su identidad única.

Necesitarás

Materiales de dibujo y una hoja de papel por niña.

Hemos aprendido que en los diferentes países, el mensaje sobre cómo debe ser la apariencia de la gente es diferente. Así que podemos ver que no existe una sola forma de ser hermosa.

Ahora, celebremos que todas y cada una de nosotras somos únicas; ¡no se trata sólo de nuestra apariencia! Lo que más importa es lo que tenemos en nuestro interior. ¡Existen muchas maneras diferentes de ser todas maravillosas!

Reparte papel y materiales de dibujo.

Explica al grupo que se concederán cinco minutos para hacer un dibujo de sí mismas haciendo algo que les guste mucho. En este dibujo aparecerán haciendo algo que les guste hacer con sus cuerpos, como practicar su juego o deporte favorito, fabricar cosas, abrazar a sus amigas, etc.

Una vez que hayan hecho sus dibujos, ayúdales a escribir un mensaje positivo en el dibujo que diga:

- Qué están haciendo.
- Qué tiene de especial su cuerpo que les permite hacer algo.

Por ejemplo:
"Estoy montando mi bicicleta. Me encanta lo fuerte que son mis piernas porque puedo andar bien rápido en mi bicicleta."
"Estoy jugando con mi hermana. Me encantan mis brazos porque me permiten abrazarla y mostrar que soy una persona amable."

Pide a cada niña que muestre su dibujo al grupo y que lea en voz alta el mensaje positivo que ha escrito sobre su cuerpo. Coloca los dibujos en el lugar de reunión con un título como '¡Soy Increíble!'. Agradece a todas por compartir los dibujos y divide al grupo en parejas.

Si hay tantas formas distintas de ser especiales y tantas cosas maravillosas que nuestro cuerpo nos permite hacer, ¡sencillamente no puede haber una sola apariencia para todas! Éste es un gran mensaje para compartir con los demás, para que se sientan más confiadas de ser ellas mismas. Practiquen eso ahora: miren a una amiga y díganle que no existe una sola manera de ser hermosa y que lo que realmente importa es lo que tenemos en nuestro interior.

De ser posible, exhibe la galería de dibujos a lo largo del programa *Libre de ser yo*.

Consejos:

- Como alternativa, intenta crear una 'galería viviente'. Concede a las participantes unos minutos para que piensen en una acción usando mímica e inventen un mensaje positivo. Una vez que todas hayan pensado en su mímica, formen un círculo. Da una palmadita en el hombro de un participante e invítale a hacer su mímica, dando a las demás la oportunidad de adivinar qué están haciendo. Después de adivinar varias veces, las participantes explican su acción y comparten su mensaje positivo.

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 12 16/04/2014 14:33

Sesión uno

Desafío personal: Ejemplos reales a seguir

05 min

Resultado:

Las participantes aprenden que la apariencia de la gente es tan sólo una parte de su identidad y que los demás aspectos son igual de importantes cuando formamos amistades o somos inspiradas por ejemplos a seguir.

De un vistazo

Las participantes escogen una foto de un ejemplo a seguir que les sirva de inspiración y a quien conocen de la vida real, como un amigo o miembro de la familia. Ellas compartirán su ejemplo a seguir con el grupo en la siguiente sesión.

Necesitarás

Hoja 1.3 sobre Ejemplos reales a seguir.

Qué hacer:

Pide a las participantes que piensen en alguien que conocen de la vida real, como una amiga o miembro de la familia, a quien realmente admiren y encuentren inspirador. Pídeles que:

- Traigan una foto o dibujo de esta persona a la siguiente sesión.
- Piensen en una razón por la que realmente les gusta esta persona y escríbanla junto a la foto o dibujo.

Recuerda a las participantes que deberán escoger sus ejemplos a seguir por lo que son o por lo que hacen, no por la apariencia que tienen.

Consejos:

- Como éste es el primer Desafío personal, sería una buena oportunidad para recordar a los padres sobre el programa *Libre de ser yo* y cómo pueden ayudar a sus niñas a completar el programa. No olviden compartir la carta a los padres de la página 20 de la Guía de Líderes.
- Recuerda a los padres que la niña deberá escoger un ejemplo a seguir por lo que es o por lo que hace esta persona, y no basar su decisión en su aspecto físico.

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 13 16/04/2014 14:33

Sesión dos

Libre de ser yo
Sesión dos

Sentir que sólo hay una manera de verse hermosa y preocuparse por tratar de alcanzar esa apariencia pone mucha presión sobre nosotros, lo que dificulta que alcancemos nuestro potencial pleno y que disfrutemos la vida al máximo. Esta sesión ayuda a las Guías a entender esta presión y a experimentar algunas formas de crear resistencia y más bien promover la idea de que la diversidad es bella y que la apariencia no lo es todo.

Mapa de sesión

ACTIVIDAD	TIEMPO	NECESITARÁS	DESTREZAS
Bienvenidas	5 min.	No se requieren materiales.	
Pelele	10 min.	Una cobija y juguete o bola suave por grupo.	Trabajo en equipo, coordinación..
Compartir: Desafío personal sobre Ejemplos a seguir	10 min.	Completar la plantilla de ejemplo a seguir, espacio vacío de pared, tachuelas, cinta o pasta adhesiva.	Pronunciarse, apoyo a las demás.
Érase una vez	15 min.	Hoja 2.1, bolígrafos y papel, dados, una hoja de papel grande por grupo de ocho niñas, pegamento.	Escuchar, empatía, creatividad, trabajo en equipo.
Un final feliz	15 min.	Dibujos de Lupe de la actividad previa, bolígrafos y papel, dados.	Trabajo en equipo, creatividad.
Desafío personal: Juego del Adivino “Me gusto yo”	5 min.	Hoja 2.2.	Reflexión, confianza en sí mismo.

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 14 16/04/2014 14:33

Sesión dos

Bienvenidas a la Sesión Dos

Promesa de participación ★ 05 min

Reúne a todo el grupo.

En esta sesión aprenderemos más sobre lo que puede pasar si las personas hacen demasiado esfuerzo por tratar de cambiar su apariencia para parecerse a la princesa de la que hablamos en la última sesión. Pensar que sólo hay una manera de ser hermosa puede hacer muy infelices a las personas. Practicaremos cómo ayudar a las demás a apreciar sus virtudes y a disfrutar la vida, sin caer en la trampa de tratar de alcanzar cierta apariencia.

De un vistazo

En grupo, guía a las participantes para que compartan su entusiasmo por participar en *Libre de ser yo*.

Necesitarás

No se requieren materiales.

Resultado:

Cada participante afirma en voz alta que participará activamente y se divertirá en esta sesión de *Libre de ser yo*. Este compromiso verbal ayuda a las participantes para que contribuyan más abiertamente en las actividades, dando paso a un mayor impacto sobre su confianza en la apariencia física.

Qué hacer:

Reúne al grupo en un círculo. Agradece a todas por asistir y pídeles que expresen en voz alta su entusiasmo su entusiasmo y voluntad de participar en la segunda sesión de *Libre de ser yo*.

"¿Están listas para participar en todas las actividades, hacerse escuchar y de paso divertirse en esta sesión de Libre de ser yo?

Griten

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 15 16/04/2014 14:33

Sesión dos

Pelele – Un juego de España

10 min

Resultado:

Las participantes experimentan que es divertido celebrar las buenas cualidades de sus amigas y reconocer sus propias cualidades.

Qué hacer:

- Reúne al grupo con una cobija, sábana o paracaídas y suficiente espacio para que todas sostengan sus bordes. Coloca un osito de peluche o muñeca suave (¡éste es Pelele!) en el centro de cada cobija.

- Explícales que el juego lo practican los niños en España al inicio de la primavera.

Apréndanse este sencillo canto:
Pelele, Pelele, nos gustas,
Nos gustas tal como eres,
Pelele, Pelele, nos gustas,
¡Y también nos gusta (añadir nombre)!

Canten el verso y usen la cobija para lanzar a Pelele hacia arriba en el aire. En la última estrofa, mencionen el nombre de una persona del grupo y dejen de mover la cobija.

La persona llamada luego repite su nombre y dice algo que le gusta sobre sus habilidades o personalidad.

Por ejemplo, si la última estrofa es "Y también nos gusta Eva", entonces Eva dice: "Soy Eva y soy muy buena en natación".

Entonces, Eva suelta la cobija, corre alrededor del círculo detrás de las otras participantes, en el sentido de las agujas del reloj, y vuelve a su lugar, sosteniendo de nuevo la cobija.

Ahora, aquí viene la parte divertida: todas las demás que piensen que son buenas en natación, deberán imitar a Eva ¡y correr alrededor del círculo al mismo tiempo!

Una vez que todas estén sosteniendo la cobija de nuevo, repitan el canto pero sustituyan el nombre de Eva con la persona a su izquierda.

Anima a cada participante para que diga algo sobre sí misma que aún no hayan dicho e insta a los demás participantes a unirse a la carrera.

De un vistazo

Juega una adaptación de un juego tradicional español para motivarlos a pensar de manera positiva sobre sí mismos y las demás.

Necesitarás

una cobija y un juguete o bola suave por grupo.

¡Es bueno estar orgullosa de quien eres y de lo que puedes hacer bien! ¡No tengas miedo de correr e invita a tus amigas para que corran también!

Repite hasta que todas hayan sido nombradas en el canto.

Preguntas

- ¿Cómo se sintió decir algo bueno acerca de ti?
- ¿Fue fácil decidir si correr o no alrededor del círculo?
- ¿Es más común hacer un cumplido a las personas sobre su apariencia o sobre lo que hay en su interior?

Consejos:

- Anima a las participantes para que juntas se pongan a pensar en cumplidos y concédeles un poco de tiempo para este fin antes de iniciar la canción de nuevo.
- Diles que entiendes que puede ser un reto halagarse a una misma, pero aclárales que es bueno hacerlo. Puedes explicarles que a la conclusión de *Libre de ser yo*, las participantes hallarán que es más fácil halagarse a sí mismas.

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 16 16/04/2014 14:33

Sesión dos

Compartir: Desafío personal sobre Ejemplos reales a seguir ★ 10 min

Resultado:

Al compartir sus ejemplos a seguir, las participantes reconocen que la apariencia no es un factor importante al formar amistades o valorar a los demás.

De un vistazo

Las participantes crean una exhibición compartida de las ejemplos a seguir que sirven de inspiración y explican a los demás por qué lo escogieron.

Necesitarás

Plantillas completadas de ejemplos a seguir, espacio vacío de pared, tachuelas, cinta o pasta adhesiva.

Qué hacer:

Reúne a las participantes frente a un espacio en la pared donde puedas exhibir sus fotos o dibujos.

Invita a los participantes para que se turnen:

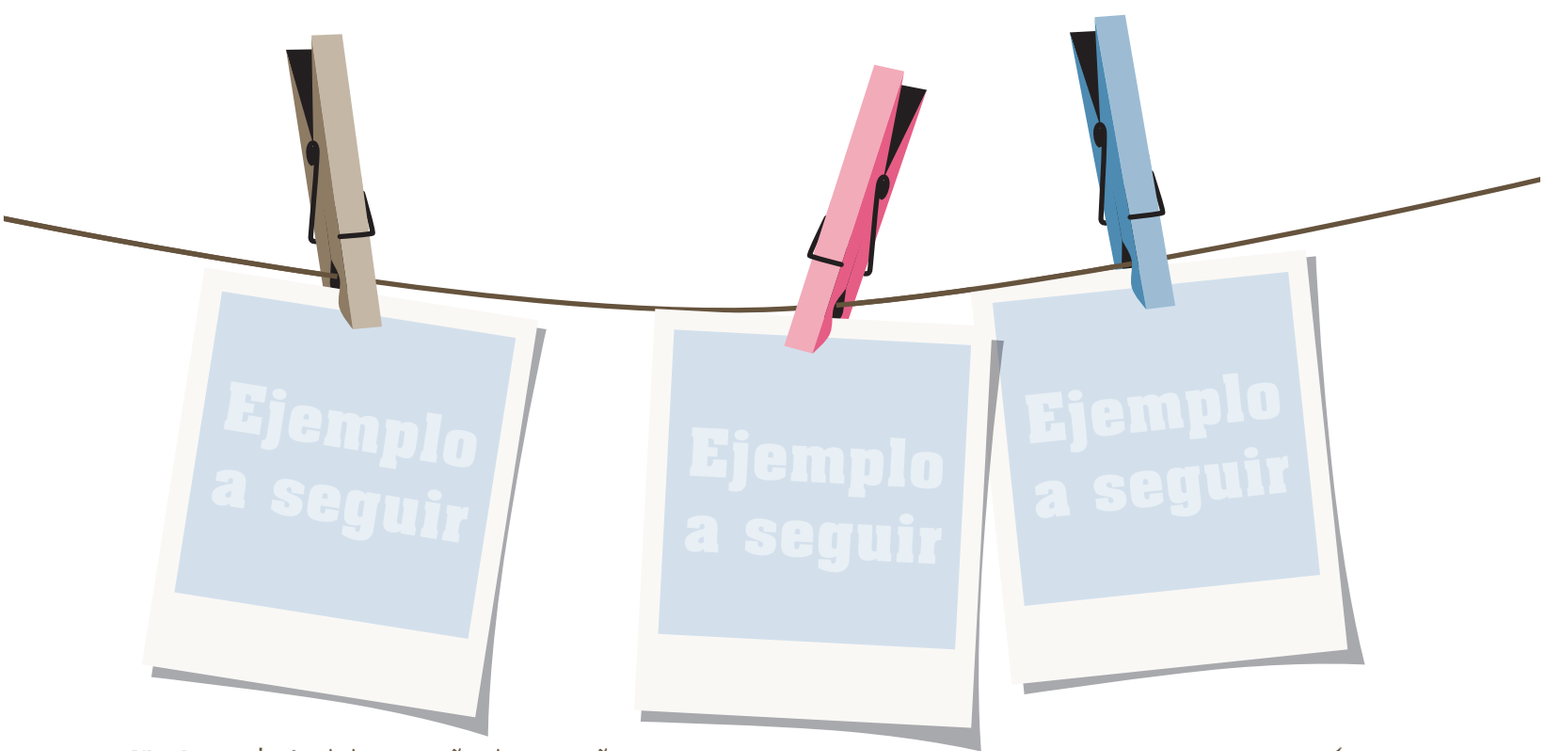
- Mostrando la foto o dibujo de su ejemplo a seguir.
- Leyendo lo que escribieron debajo de la foto o dibujo.
- Pegando su ejemplo a seguir en la pared.

Cuando todas hayan compartido su ejemplo a seguir, agradece al grupo por sus aportes.

Preguntas

? Por lo tanto, ¿qué es lo más importante para nosotras cuando escogemos a nuestros amigos? (Sus personalidades)

? ¿Es bueno que a uno le gusten las personas por su apariencia? (No)



Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 17 16/04/2014 14:33

Sesión dos

Érase una vez ★

15 min

Resultado:

Las participantes se enteran de los aspectos negativos de tratar de lucir como la sociedad les dicta.

Qué hacer:

Escucha la historia para averiguar sobre los dos personajes

- **Lee la historia (5 min.).** Pide a todas que se sienten cómodamente y en silencio para escuchar una historia. Lee la historia al grupo. Puedes hacerlo más interactivo pidiéndoles a las participantes que ayuden a leer secciones de la historia o que usen acciones durante la historia, como Lupe lamiendo su pelaje o Lola zambulléndose en el agua.

- **Dibuja los personajes (5 min.).** Ahora repárteles papel y lápices o marcadores y pide a las participantes que dibujen en parejas a los dos personajes principales: los ratones Lola y Lupe.

- **Discute sobre los personajes (5 min.).** Pide a las parejas que se reúnan en grupos de alrededor de ocho personas. Cada grupo deberá tener una líder que lo acompañe.

Coloca los dibujos de Lola en el piso.
¿Puedes decirme una cosa acerca de la personalidad de Lola?
¿Cómo es ella y qué le gusta hacer?
Pide a las participantes que una por una digan algo para ayudar a crear un retrato de la personalidad de Lola.

Coloca los dibujos de Lupe en el piso.
¿Puedes decirme una cosa acerca de la personalidad de Lupe?
¿Cómo es ella y qué le gusta hacer?
Pide a las participantes que uno por uno digan algo para ayudar a crear un retrato de la personalidad de Lupe.

Conversen sobre:
En pequeños grupos, discutan lo siguiente:

De un vistazo

Compartir una historia que demuestre el valor de no enfocarse mucho en la apariencia.

Necesitarás

Hoja 2.1, papel y lápices de color o marcadores, dados, una hoja grande de papel por cada grupo de ocho personas y pegamento

Preguntas

- En la historia, ¿de qué se perdió Lupe por estar preocupada sobre la forma en que se ve?
- ¿Por qué Lupe se esforzaba tanto por tratar de cambiar su apariencia?
- ¿Cómo crees que Lupe se siente al respecto?
- ¿Qué crees que nos está tratando de decir la historia?
- Ahora que has escuchado la historia de Lupe y Lola, ¿ha cambiado tu forma de pensar sobre cómo te ves a ti misma?

Deberás haber llegado a la etapa donde las participantes comprenden:

- Las diferencias entre los personajes.
- Que Lupe se siente bajo presión por lo que ella ve en los medios de comunicación.
- Que ese afán por verse de cierta manera no hace feliz a Lupe y esto tiene muchas desventajas. Por ejemplo, Lupe no se une a los demás, tiene que esforzarse y dedicar mucho tiempo a alistarse, no puede pasar tiempo con sus amigos, no puede hacer cosas divertidas, desea ser alguien que no es, no se da cuenta de lo bella que ya es en realidad, tiene una relación tirante con sus padres y está constantemente preocupada.

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 18 16/04/2014 14:33

Sesión dos

Un Final Feliz ★

15 min

Resultado:

Las participantes aprenden una manera diferente de ser positivas sobre su apariencia, reconociendo el valor de lo que ellas pueden hacer con sus cuerpos.

De un vistazo

Ayudar a Lupe a celebrar quién es ella, mostrándole todas las cosas maravillosas que puede hacer con su cuerpo.

Necesitarás

Los dibujos de Lupe de la actividad anterior, papel, dados, lápiz y marcadores o lápices de color.

Qué hacer:

En grupos de cuatro, escojan uno de los dibujos de Lupe que los participantes dibujaron anteriormente, péguenlo a una hoja grande de papel. Pide que cada grupo que escriba un número al lado de la parte correspondiente de Lupe:

1. orejas
2. nariz
3. cola
4. pelaje
5. ojos
6. patas

Le vamos a ayudar a Lola cómo mostrarle a Lupe que su apariencia no es la única cosa importante . Por ejemplo, en la historia, Lupe se preocupa sobre si sus bigotes están rectos. Lola podría decirle que los bigotes de Lupe están perfectos tal como están, porque le ayudan a encontrar su camino a través del bosque.

Propongamos algunos buenos ejemplos de lo que Lupe puede hacer con su cuerpo, en lugar de enfocarnos en cómo se ve.

Las participantes se turnan lanzando los dados y deben, proponer algo fantástico sobre la parte del cuerpo de Lupe que coincide con el número en los dados.

Traten de enfocarse en lo que Lupe puede hacer gracias a esa parte del cuerpo. Si un número sale más de una vez, sólo lanza los dados de nuevo. El primer grupo en lanzar todos los seis números gana.

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 19 16/04/2014 14:33

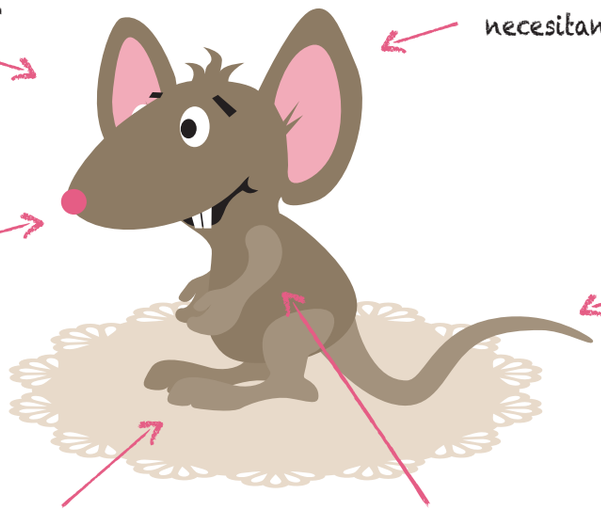
Sesión dos

Un Final Feliz

(continuación) ★

15 min

Para darles algunas ideas, puedes usar el siguiente ejemplo, pero motiva a las participantes a proponer sus propias ideas:



Dale la oportunidad a cada grupo de compartir a su nueva Lupe.

Sabemos que no hay tal cosa como una sola manera de verse hermosa. Quizás Lupe necesite entender eso también. Así que, ¿qué más le dirías a Lupe? Mira a tu compañera y turnándose, simulen que le están hablando con Lupe. Díganle algo que han aprendido para ayudarla a dejar de preocuparse sobre su apariencia.

Si te queda tiempo, repite este juego pero haz que las participantes hagan un dibujo rápido del contorno de una persona en el anverso del papel.

Las participantes se turnan para lanzar los dados. Esta vez, cuando sale un nuevo número, el participante puede escoger una parte del cuerpo que le gusta porque es útil. Escribe el número al lado de la parte correspondiente en el contorno de la persona. De ahí en adelante, cada vez que alguien lanza ese número, debe compartir algo grandioso que puede hacer gracias a esa parte del cuerpo. Repite hasta que todos los números hayan sido escritos en el contorno de la persona.

Consejos:

- Aunque las participantes se turnan para lanzar los dados, anima a todas para que ayuden a pensar en ideas de lo que Lupe puede hacer con su cuerpo.

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 20 16/04/2014 14:33

Sesión dos

Desafío Personal: Juego del Adivino 'Me Gusto Yo' ★

05 min

Resultado:

Las participantes aplican sus conocimientos, reconociendo sus propias cualidades positivas y elevando su confianza.

Qué hacer:

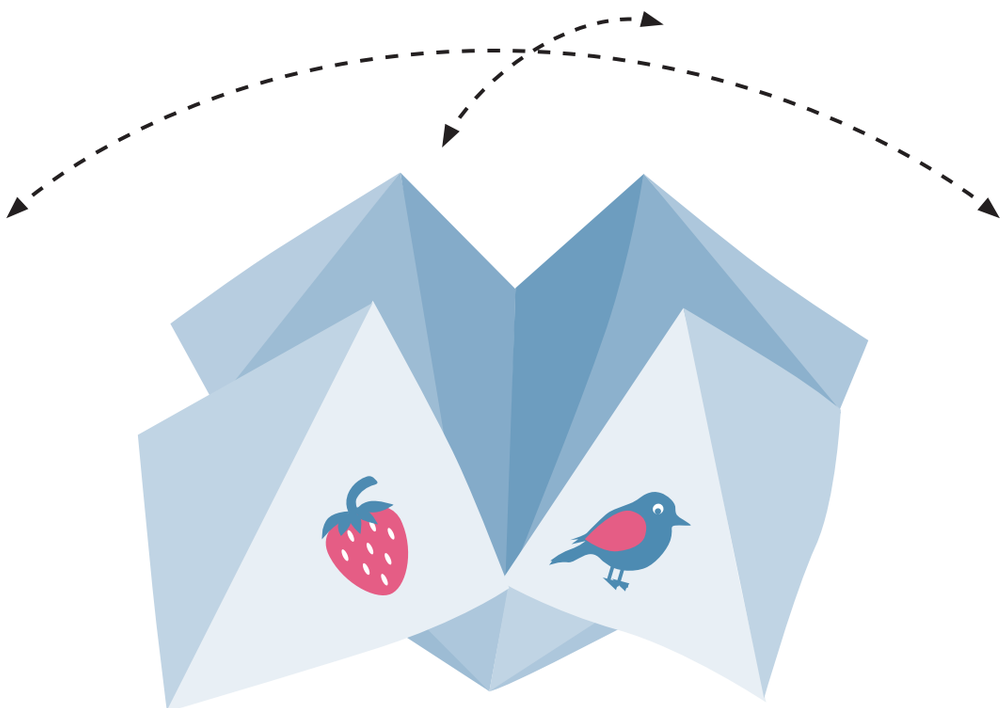
Entrega a cada participante una plantilla del juego del adivino. Explica que antes de la siguiente sesión ellas deberán crear su propio juego del adivino siguiendo las instrucciones de la Hoja 2.2.

De un vistazo

Crear un juego del adivino que apoye a las participantes para identificar lo que les gusta de sí mismas, y luego hablar al respecto.

Necesitarás

Hoja 2.2.



Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 21 16/04/2014 14:33

Sesión tres

Libre de ser yo
Sesión tres

Una de las maneras más contundentes de estar expuestos a una definición limitada de belleza es a través de los medios de comunicación. Esta sesión explora las maneras en que los medios limitan la diversidad de imágenes de belleza que vemos y promueven una definición de belleza que es imposible de alcanzar para las personas. Luego, las participantes adoptan una posición opuesta al crear y compartir una manera más decidida de hablar sobre la belleza en los medios.

Mapa de sesión

ACTIVIDAD	TIEMPO	NECESITARÁS	DESTREZAS
Bienvenidas	5 min.	No se requieren materiales.	
Compartir el Desafío personal: Juego del Adivino	10 min.	Los juegos del adivino creados en el Desafío personal.	Compartir, pronunciarse.
Retoque Digital: Detecta la diferencia	10 min.	Bolígrafos y papel, Hoja 3.1.	Atención al detalle, pensamiento crítico.
Cambiemos los medios	25 min.	Bolígrafos y papel, objetos y materiales de arte.	Creatividad, trabajo en equipo, actuación.
Desafío personal: Eres mi estrella	10 min.	Papel o cartulina en forma de estrella, materiales decorativos, por ejemplo, cartulina de colores, bolígrafos o lápices, pegamento.	Pensamiento crítico, pronunciarse.

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 22 16/04/2014 14:33

Bienvenidas a la Sesión Tres de *Libre de ser yo*

Promesa de participación ★ 05 min

Reúne al grupo y explica lo siguiente:

En esta sesión de Libre de ser yo estaremos aprendiendo sobre los mensajes que transmiten los medios para hacer creer a las personas que sólo hay una manera de ser hermosa. En vista de que sabemos que esto no es cierto, vamos a expresar nuestra oposición creando nuestro propio medio de comunicación para demostrarle a la gente alrededor del mundo que está bien ser una persona única.

De un vistazo

En grupo, guía a las participantes para que compartan su entusiasmo por participar en *Libre de ser yo*.

Necesitarás

No se requieren materiales.

Resultado:

Cada participante afirma en voz alta que participará activamente y se divertirá en esta sesión de *Libre de ser yo*. Este compromiso verbal ayuda a las participantes para que contribuyan más abiertamente en las actividades, dando paso a un mayor impacto sobre su confianza en la apariencia física.

Qué hacer:

Reúne al grupo en un círculo. Agradece a todas por asistir y pídeles que expresen en voz alta su entusiasmo y voluntad de participar en la tercera sesión de *Libre de ser yo*.

"¿Están listas para tomar acción, participar con el grupo y compartir sus ideas durante esta sesión de Libre de ser yo?"

Grita:

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 23 16/04/2014 14:33

Sesión tres

Compartir el Desafío personal: Juego del Adivino ★

10 min

Resultado:

Las participantes aumentan su confianza al practicar cómo decir cosas positivas sobre sí mismas en frente de las demás personas.

De un vistazo

Usando la herramienta del adivino creada en el Desafío personal, las participantes juegan con la mayor cantidad posible de amigas en cinco minutos.

Necesitarás

Los juegos del adivino del Desafío personal.

Qué hacer:

Explica a las participantes que estarán usando sus juegos del adivino para descubrir algunas de las grandes cualidades de sus amigas y que tendrán oportunidad de compartir sus propias cualidades.

Revisa que todas tengan su juego del adivino y muéstrales la forma de doblarlo correctamente. Usa las siguientes instrucciones para ayudarles.

Pide a las participantes que busquen una pareja.

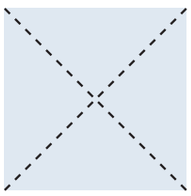
A veces es difícil decir las cosas que nos gustan de nosotras mismas en voz alta, así que vamos a practicar cómo hacerlo. Decir las cosas que nos gustan sobre nosotras mismas nos hace sentir bien, ¡así que deberíamos hacerlo lo más posible!

Pregunta si todas entendieron cómo usar el juego del adivino (¡la mayoría de las participantes probablemente ya lo saben!).

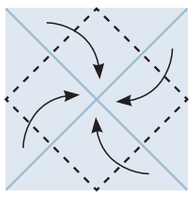
- Una persona escoge un número.
- Su pareja abre y cierra el juego del adivino esa cantidad de veces, alternando la dirección en que se abre.
- Cuando termine, la primera persona escoge un número.
- Su pareja abre la sección que coincide con el número y lee en voz alta la frase de "Me gusta(n) mi(s)..."

Hagan esto dos veces y luego cambien a la otra persona.

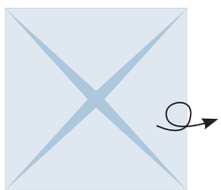
Una vez que ambas participantes hayan compartido dos cosas, pide a las parejas que se intercambien con otra de manera que todas tengan una nueva pareja. ¡Continúen hasta que se agote el tiempo!



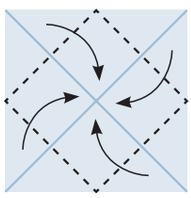
1. Con el texto hacia abajo, dobla sobre las lineas diagonales. Desdobla.



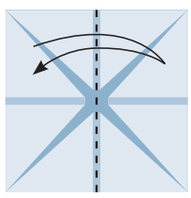
2. Dobla las cuatro esquinas hacia el centro,



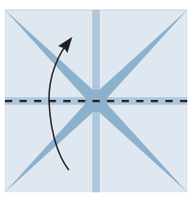
3. Dale vuelta al papel.



4. De nuevo, dobla las cuatro esquinas hacia el centro.

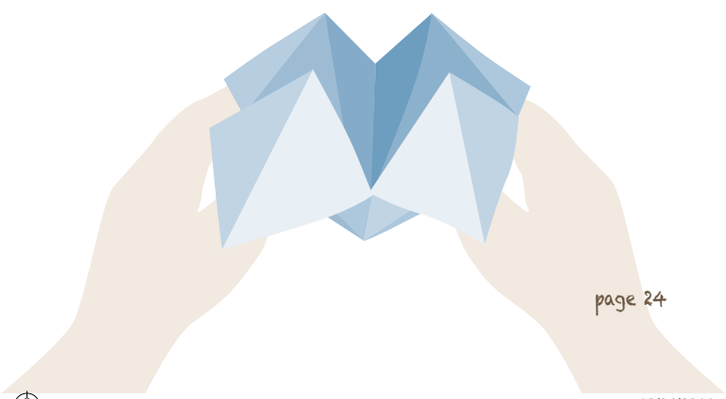


5. Dobla todo a la mitad, de izquierda a derecha, y desdóblalo.



6. Dobla todo a la mitad, de arriba hacia abajo. No lo desdobles.

7. Inserta tus dedos pulgares e índices debajo de los cuadrados y cierra y abre el juego del adivino para jugar.



Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 24 16/04/2014 14:33

Sesión tres

Retoque Digital: Detecta la diferencia ★

10 min

Resultado:

Las participantes comprueban que las fotos en los medios no siempre son verdaderas, ya que a menudo son modificadas con retoques digitales.

De un vistazo

Comparar fotos de antes y después de ser modificadas digitalmente, para detectar tantas diferencias como sea posible.

Necesitarás

Hoja 3.1 Retoque Digital: Detecta la diferencia, lápices.

Qué hacer:

¿Recuerdan la lista de la princesa 'de apariencia perfecta' que hicimos en nuestra primera sesión de Libre de ser yo? El problema es que si las niñas no se ven como las princesas de cuento de hadas, podrían sentirse excluidas y mal con ellas mismas. Al proponer ese único aspecto y presentarlo como símbolo de belleza, lo que causa es que todas se sientan excluidas, porque en la vida real nadie se ve como una princesa de cuento de hadas.

¿Sabían que hasta las celebridades, estrellas de cine y princesas de la vida real no siempre se ven como las vemos en las fotos? Esto se debe a que son retocadas digitalmente. ¿Alguien sabe qué es el retoque digital?

Discute con las participantes hasta que todas entiendan el concepto del retocado digital de imágenes. Esto es cuando las imágenes de las personas, a menudo celebridades o modelos, son cambiadas usando una computadora, para que se parezcan más a la idea del aspecto 'perfecto' que dicta la sociedad. ¡Pero así no es como se ven en la vida real!

Trabajando en grupos pequeños, reparte a cada grupo una copia de la hoja de retoque digital. Pídeles que detecten las diferencias entre las imágenes de 'antes' y 'después' y que las marquen en la hoja.

Cuando todas hayan terminado, lee las respuestas en voz alta para que los grupos puedan ver cuántos cambios pudieron detectar.

Conversen sobre:

- ¿Fue fácil detectar todas las diferencias?
- Si sólo hubieran visto la foto de 'después', ¿creen que se habrían dado cuenta que fue retocada digitalmente?
- Si hasta las fotos de celebridades y estrellas de cine son retocadas digitalmente, ¿creen que es posible que alguien de la vida real se vea naturalmente como esas fotos?
- ¿Creen que es justo que no podamos ver las fotos que muestren las personas como son en la realidad?
- ¿Qué le dirían a una amiga para convencerla de que ni siquiera debería perder tiempo comparándose con las fotos retocadas digitalmente que aparecen en las revistas y en la televisión?

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 25 16/04/2014 14:33

Sesión tres

Cambiemos los medios ★

30 min

Resultado:

Las participantes desafían el mensaje de los medios de comunicación de que sólo existe una manera de verse hermosa, creando su propio artículo para los medios y transmitiendo una historia positiva para ayudar a que las demás tengan confianza en la apariencia física.

Ésta es su oportunidad de asumir el control de los medios, como la televisión o una revista, para compartir un mensaje rápido con el mundo entero e inspirar a las personas para que sientan confianza sobre quiénes son y cómo se ven. ¡Probemos que los medios están equivocados y demostremos que no sólo hay una manera de verse hermosa!

La tarea es crear una historia inventada para los medios que las participantes puedan compartir en tres minutos. Puede ser de cualquier manera, pero debe transmitir uno de las mensajes que las participantes han aprendido en *Libre de ser yo*.

De un vistazo

Las participantes imaginan que tienen tres minutos para asumir el control de los medios y crear un mensaje para compartir con el mundo.

Necesitarás

Materiales de dibujo y accesorios para actuación, dependiendo de lo que las participantes escojan.

1) ¿Qué quieren decir?

Antes de los grupos empiecen a desarrollar su historia, pídeles que se pongan de acuerdo sobre el mensaje clave que quieren transmitir y que lo pongan por escrito.

Por ejemplo, (el mensaje clave mostrado como parte de un titular):

¡Tu mensaje!

"Noticia de última hora – **¡No existe sólo una manera de ser hermosa!** ¡Informes alrededor del mundo comprueban que **existen muchas maneras diferentes de verse bien!**"

"*Libre de ser yo* – entrevista con una atleta olímpica que nos cuenta por qué **lo que puede hacer su cuerpo importa más que su apariencia**".

"´Me veo bien, a MI manera. Lanzamiento de una nueva revista que **celebra sentirse bien con uno mismo tal como es, en lugar de compararse con los medios**."

"¡Nuevo éxito número uno inspira a las niñas a **exclamar sobre lo maravillosas que son en su interior!**"

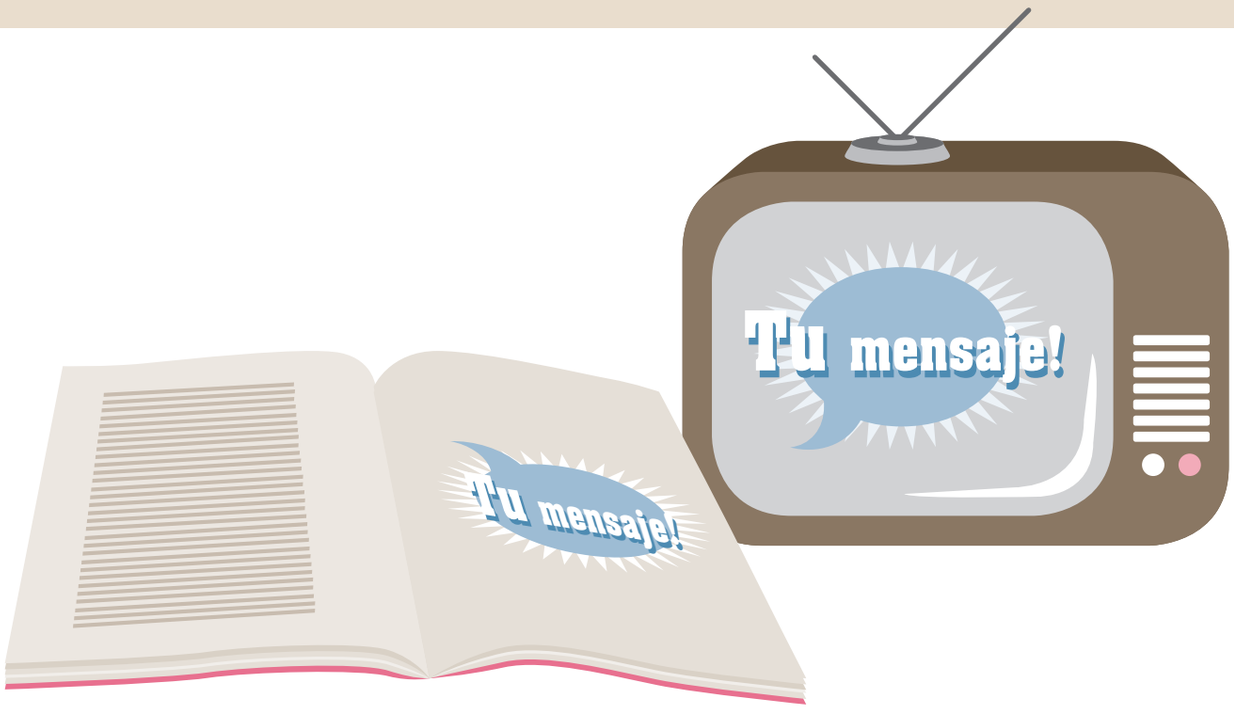
Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 26 16/04/2014 14:33

Sesión tres

Cambiemos los medios

(continuación) ★

30 min



2) ¿Cómo lo quieren decir?

Los grupos pueden escoger cualquier medio de comunicación que deseen, como:

- Noticiero
- Carátula de revista
- Vídeo musical
- Anuncio
- Anuncio publicitario en la radio
- Entrevista
- Caricatura

Concede a los grupos 20 minutos para prepararse y suficiente tiempo para que todas actúen o compartan su artículo para los medios frente a un grupo.

Agradece a todos los grupos por trabajar duro.

Conversen sobre:

- ¿Disfrutaron viendo los anuncios para los medios de todas?
- ¿Sería bueno que los medios enviaran mensajes como éstos en la vida real?
- ¿Cuál fue su mensaje favorito sobre confianza en la apariencia física?

Consejos:

- Esta actividad funciona mejor cuando los grupos ya tienen una comprensión realmente clara de lo que desean transmitir. Ayuda a cada grupo a desarrollar su mensaje clave antes de que empiecen a crear el artículo para los medios.
- Alienta a todas a participar y que la mayor cantidad posible de participantes tengan oportunidad de expresarse durante la actividad.

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 27 16/04/2014 14:33

Sesión tres

Desafío personal: Eres mi estrella ★

10 min

Resultado:

Las participantes comparten mensajes positivos con los demás que expresen lo que han aprendido hasta ese momento en *Libre de ser yo*.

De un vistazo

Crear tarjetas con forma de estrella con mensajes positivos que las participantes pueden exhibir para que los demás los vean entre esta sesión y la siguiente.

Necesitarás

Trozos de papel o cartulina en forma de estrella, materiales para arte, por ejemplo, cartulina de colores, bolígrafos y lápices, pegamento.

Qué hacer:

Pide a las participantes que formen parejas.

Hemos visto que los medios gastan mucho tiempo diciéndole a la gente que existe una sola forma de ser hermosa, y que la apariencia es lo que más importa. Nosotros sabemos que eso no es cierto, así que vamos a seguir pronunciándonos para compartir un mensaje diferente. Digámosle a la gente que sabemos que no hay una sola manera de ser hermosa y que la apariencia no lo es todo. Motivemos a todas para que se valoren a sí mismas sin preocuparse por tener el aspecto que dictan los medios.

Entrega a cada participante una cartulina en forma de estrella y ayúdale a escribir un mensaje positivo que le gustaría compartir con las demás, animando a todas a celebrar quienes son y a desafiar la idea de que todo el mundo deberá verse de cierta forma.

A continuación, algunas ideas:
Eres una estrella, así como eres.
Eres mucho más que sólo tu apariencia.
¡Eres hermosa!
Siéntete orgullosa de tu cuerpo, ¡es increíble!

Este ejercicio se hace en silencio, pero las participantes deberán sentirse cómodas de hablar con su pareja para ayudarla a decidir lo que desean transmitir.

Motiva a todas para que se tomen el tiempo de decorar su estrella.

Antes de concluir la sesión, toma una foto del grupo con todas levantando sus estrellas (o toma una foto de las estrellas solas si no tienes los permisos necesarios para fotografiar a las integrantes del grupo). ¿Por qué no compartir tu foto en **www.free-being-me.com**?

Ahora, desafía a las participantes a exhibir su estrella en algún lugar donde otra gente la vea. Puede ser en su casa (ya sea afuera o adentro), en una pizarra informativa en la escuela o en el centro comunitario local, mostrando una foto en su página de medios sociales, en la de su grupo o en cualquier otro sitio creativo. ¡Anima a las participantes a exhibir su estrella donde crean que la verán la mayor cantidad de personas!

Como un desafío adicional, pide a las participantes que traten de repetir la frase a todas las personas posibles antes de la siguiente sesión.

Consejos:

- Si alguna participante de tu grupo encuentra esto difícil, ponla en pareja con una participante mayor o más segura de sí misma y aliéntalas a ayudarse mutuamente.
- Asegúrate de que las participantes entiendan que deben pedir permiso si desean exhibir su estrella en un lugar público.

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 28 16/04/2014 14:33

Sesión cuatro

Libre de ser yo
Sesión cuatro

La Sesión Cuatro trata especialmente sobre ti y la diferencia que eres capaz de hacer para mejorar la confianza en la apariencia física de las jóvenes. Desde celebrar tu identidad con un emocionante baile de Burundi, hasta hacer que tus amigas se sientan bien acerca de sí mismas, aquí practicarás algunos de los mensajes y destrezas que has aprendido durante el programa *Libre de ser yo*.

Mapa de sesión

ACTIVIDAD	TIEMPO	NECESITARÁS	DESTREZAS
Bienvenidas	5 min.	No se requieren materiales.	
Ringa Ringa	10 min.	Practicar la letra y la música con antelación.	Música y ritmo, memoria, conciencia cultural.
Compartir: Desafío personal Eres mi estrella	10 min.	Un ovillo de lana o cordel por grupo.	Coordinación, confianza, pronunciarse.
Sintiéndome bien	25 min.	Hoja 4.1	Empatía, pronunciarse
Promesa Libre de ser yo	10 min.	Hoja 4.2	Reflexión, responsabilidad.

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 29 16/04/2014 14:33

Bienvenidas a la Sesión Cuatro de *Libre de ser yo*

Promesa de participación ★ 05 min

Reúne al grupo y explícale que:

Esta sesión de Libre de ser yo trata especialmente sobre cada una de ustedes. Estaremos practicando cómo pronunciarnos en contra de la idea de que la apariencia externa es más importante que cualquier otra cosa. También pensaremos en cómo podemos marcar la diferencia si tomamos acción para compartir los mensajes que hemos aprendido con el mundo que nos rodea.

De un vistazo

En grupo, guía a las participantes para que compartan su entusiasmo por participar en *Libre de ser yo*.

Necesitarás

No se requieren materiales.

Resultado:

Cada participante afirma en voz alta que participará activamente y se divertirá en esta sesión de *Libre de ser yo*. Este compromiso verbal ayuda a las participantes para que contribuyan más abiertamente en las actividades, dando paso a un mayor impacto sobre su confianza en la apariencia física.

Qué hacer:

Reúne al grupo en un círculo. Agradece a todas por asistir y pídeles que expresen en voz alta su entusiasmo y voluntad de participar en la cuarta sesión de *Libre de ser yo*.

"¿Están listas para bailar, gritar y participar con entusiasmo en esta sesión de Libre de ser yo?"

Grita

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 30 16/04/2014 14:33

Sesión cuatro

Ringa Ringa – Una canción de Burundi

10 min

Resultado:

Las participantes disfrutan celebrando sus fortalezas e identidad, y practican tener confianza en la apariencia física.

Qué hacer:

En algunos países africanos las mujeres usan canciones e historias para enseñar a las niñas a tener confianza y a estar orgullosas de su apariencia. Ésta es una canción popular de la Asociación de Guías de Burundi, África. Cada estrofa tiene la misma música.

¡A la gente de Burundi le encanta bailar y cantar! Contagia a tu grupo del humor positivo de la canción, alentándolo a aplaudir, mecerse y bailar. Practica el Ringa Ringa en kirundi (el idioma que se habla en Burundi) y en tu propio idioma.

La líder canta una estrofa y el grupo la repite. La líder reemplaza el nombre 'Ana' con el nombre de alguien más del grupo y 'sonrisa' con alguna cualidad de esa persona, cambiando cada verso hasta que todas hayan sido elogiadas. Cuando se nombra a alguien en la canción, dile que baile si lo desea.

Las palabras se pronuncian fonéticamente.

De un vistazo

Aprende y canta una canción inspiradora de Burundi que aumentará tu confianza.

Necesitarás

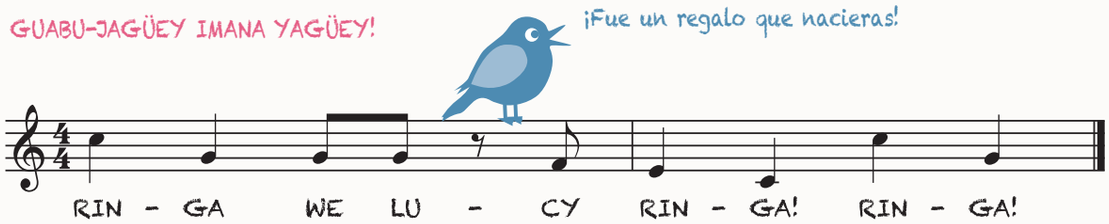
Practicar la letra y música con antelación.

Consejos:

- Si tienes un grupo muy grande, divídelo en dos para asegurarte que todas pueden ser elogiadas en la canción.
- Traten de aprenderse la letra en kirundi. Si se les hace muy difícil, traten de cantarla sólo en su propio idioma.
- Una vez que el grupo se aprenda la canción, sugiere a las participantes que propongan ideas sobre cosas que pueden elogiar de sus amigas, o de sí mismas.

RINGA GÜI ANA RINGA! RINGA!
RINGA CU BUIZA BUAGÜEY! RINGA!
GUABU-JAGÜEY IMANA YAGÜEY!
RINGA GÜI ANA RINGA! RINGA!
RINGA CU SONRISA YAGÜEY! RINGA!
GUABU-JAGÜEY IMANA YAGÜEY!

¡Ten orgullo, Ana, ten orgullo! ¡Ten orgullo!
¡Ten orgullo de tu belleza! ¡Ten orgullo!
¡Fue un regalo que nacieras!
¡Ten orgullo Ana, ten orgullo! ¡Ten orgullo!
¡Ten orgullo de tu sonrisa! ¡Ten orgullo!
¡Fue un regalo que nacieras!



Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 31 16/04/2014 14:33

Sesión cuatro

Compartir: Desafío personal
Eres mi estrella ★

05 min

Resultado:

Las participantes comparten y celebran por haber transmitido un mensaje positivo de confianza en la apariencia física.

De un vistazo

En pequeños grupos, las participantes se turnan para compartir la historia de cómo divulgaron el mensaje de su estrella.

Necesitarás

Un ovillo de lana o cordel por grupo.

Qué hacer:

Cada grupo pequeño forma un círculo. La primera participante sostiene la punta de la lana y lanza el ovillo a alguien más.

La persona que apaña el ovillo le dice al grupo:

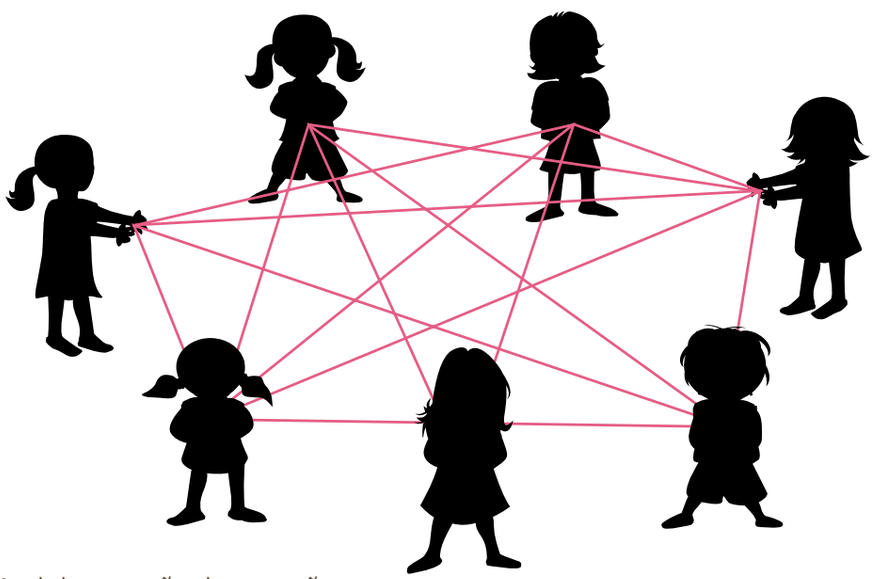
- Cuál fue su mensaje de la estrella.
- Cómo lo divulgó.
- Por qué considera que su mensaje es importante.

Luego, sostiene la parte suelta del ovillo y lanza el ovillo a la siguiente persona.

Repite hasta que todas hayan hablado sobre el mensaje en su estrella y hayan sostenido el ovillo de lana, terminando con la primera persona que lanzó el ovillo.

Esto crea una telaraña de conexiones entre las participantes. Explícales que:

Cuando hacemos algo positivo en el mundo que nos rodea, como compartir los mensajes de la estrella, no estamos actuando solas. Alrededor del mundo, millones de Guías y Guías Scouts están tomando acción en sus comunidades y ayudándoles a otros a sentirse bien sobre sí mismos. Como esta telaraña que las conecta entre sí, existe una enorme telaraña invisible que nos conecta a esos millones de Guías y Guías Scouts. Todas estas pequeñas acciones se suman para formar un gran cambio en el mundo.



Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 32 16/04/2014 14:33

Sesión cuatro

Sintiéndome bien – Búsqueda del tesoro ★

25 min

Resultado:

Las participantes practican desafíos verbales retando la idea de que sólo hay una manera de ser hermosa.

De un vistazo

Trabajando en grupos pequeños, las participantes buscan mensajes que representen a alguien que siente presión sobre su apariencia, y proponen un desafío positivo para retar la idea de que es importante lucir de cierta manera.

Necesitarás

Mensajes para sentirse bien de la Hoja 4.1, bolígrafos, papel.

Qué hacer:

Escoge ocho a diez mensajes de la Hoja 4.1 y esconde cada uno en una parte diferente de tu lugar de reunión. Pide a las participantes que formen pequeños grupos, con una líder acompañando cada grupo.

Escondidos alrededor del lugar de reunión hay algunos pensamientos secretos que provienen de niñas como ustedes. Su tarea es hallar tantos mensajes como sea posible y, cada vez que encuentren uno, pensar en algo para decir que pueda ayudarles a entender que no existe una sola forma de belleza.

Diles cuántos mensajes hay escondidos, ¡para que sepan cuando los hayan encontrado todos!

Cada grupo busca los mensajes. Cuando un grupo encuentra uno, la líder lo lee en voz alta.

El grupo piensa en una respuesta positiva que demuestre que no existe una sola manera de ser hermosa, así que ni vale la pena preocuparse para tratar de encajar con cierto aspecto. Todas deben leer en voz alta su mensaje.

Por ejemplo, en respuesta a: "No les gustaré a mis amigos si no soy bonita", un grupo podría decir: "No te preocupes, nosotros no estamos de acuerdo. ¡Le caes bien a la gente por quien eres, no por tu apariencia!"

Las líderes escriben las respuestas positivas que escuchan. El grupo devuelve el mensaje a su lugar para que otro grupo lo pueda encontrar.

Una vez que los grupos hayan respondido a todos los mensajes, realiza la siguiente parte de la actividad:

Experimentemos nosotras mismas cómo los mensajes positivos pueden cambiar la forma en que nos sentimos.

Pide a las participantes que imaginen que se sienten tristes porque están preocupadas sobre su apariencia, como las niñas que dejaron esos mensajes.

Las participantes asumen una posición que muestra que se sienten tristes.

Explícales que leerás en voz alta cada una de las respuestas positivas que los grupos han creado durante la búsqueda del tesoro. Conforme escuchen cada mensaje, las participantes deberán cambiar de posición para reflejar cómo cambiaron sus sentimientos.

¡Esperamos que las participantes brinquen, se estiren y sonrían para mostrar lo bien que se sintieron con estos mensajes!

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 33 16/04/2014 14:33

Sesión cuatro

Sintiéndome bien – Búsqueda del tesoro

(continuación) ★

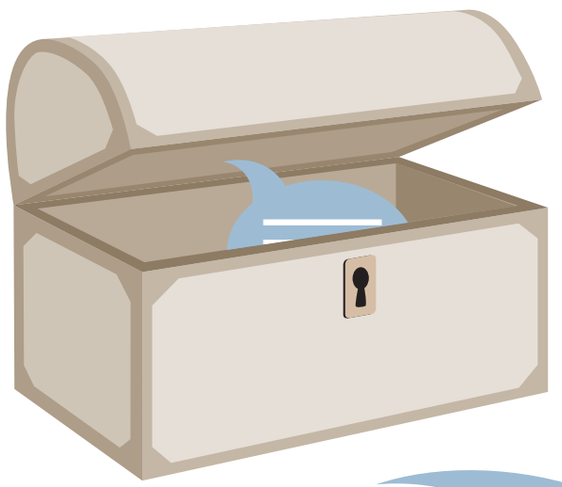
25 min

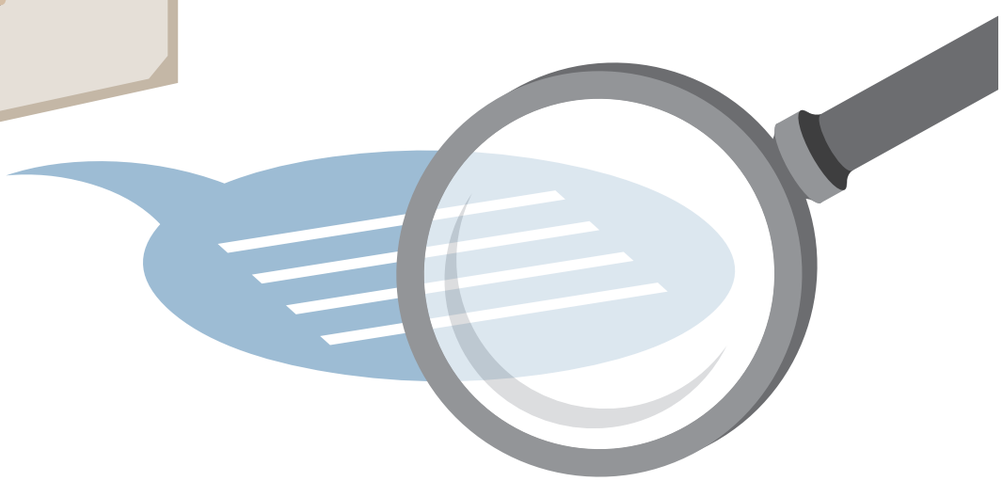
Preguntas

- ¿Alguna vez han estado preocupadas por ciertas cosas, al igual que esas niñas de los mensajes?
- ¿Qué mensaje creen que les ayudará para no preocuparse en el futuro?
- ¿Cuál fue su mensaje favorito de todos los que tu grupo ideó para esta actividad?

Consejos:

- Si los grupos encuentran difícil proponer respuestas positivas, hazles preguntas para ayudarles a discutir sus ideas. También podrías recordarles los mensajes clave de *Libre de ser yo*:
- No existe una sola manera de verse hermosa.
- Lo que más importa es lo que tenemos en nuestro interior.
- Es maravilloso apreciar lo que pueden hacer nuestros cuerpos, así como la forma en que se ven.
- Es importante ser uno mismo. Todas somos diferentes y eso es lo que nos hace especiales.
- Las personas no deciden si les caes bien o no basándose sólo en tu apariencia.





Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 34 16/04/2014 14:33

Sesión cuatro

Tarjeta de promesa *Libre de ser yo* ★

10 min

Resultado:

Las participantes resumen lo que han aprendido en *Libre de ser yo* y se comprometen a mantener vivos sus conocimientos.

De un vistazo

Las participantes proponen sus principales puntos de aprendizaje y dos formas en las que ellas tratarán de compartir los mensajes que han aprendido en *Libre de ser yo*.

Necesitarás

Copias de la Hoja 4.2 para cada participante, bolígrafos, papel.

Qué hacer:

Concede a cada participante diez minutos para crear y decorar su Tarjeta de promesa *Libre de ser yo*.

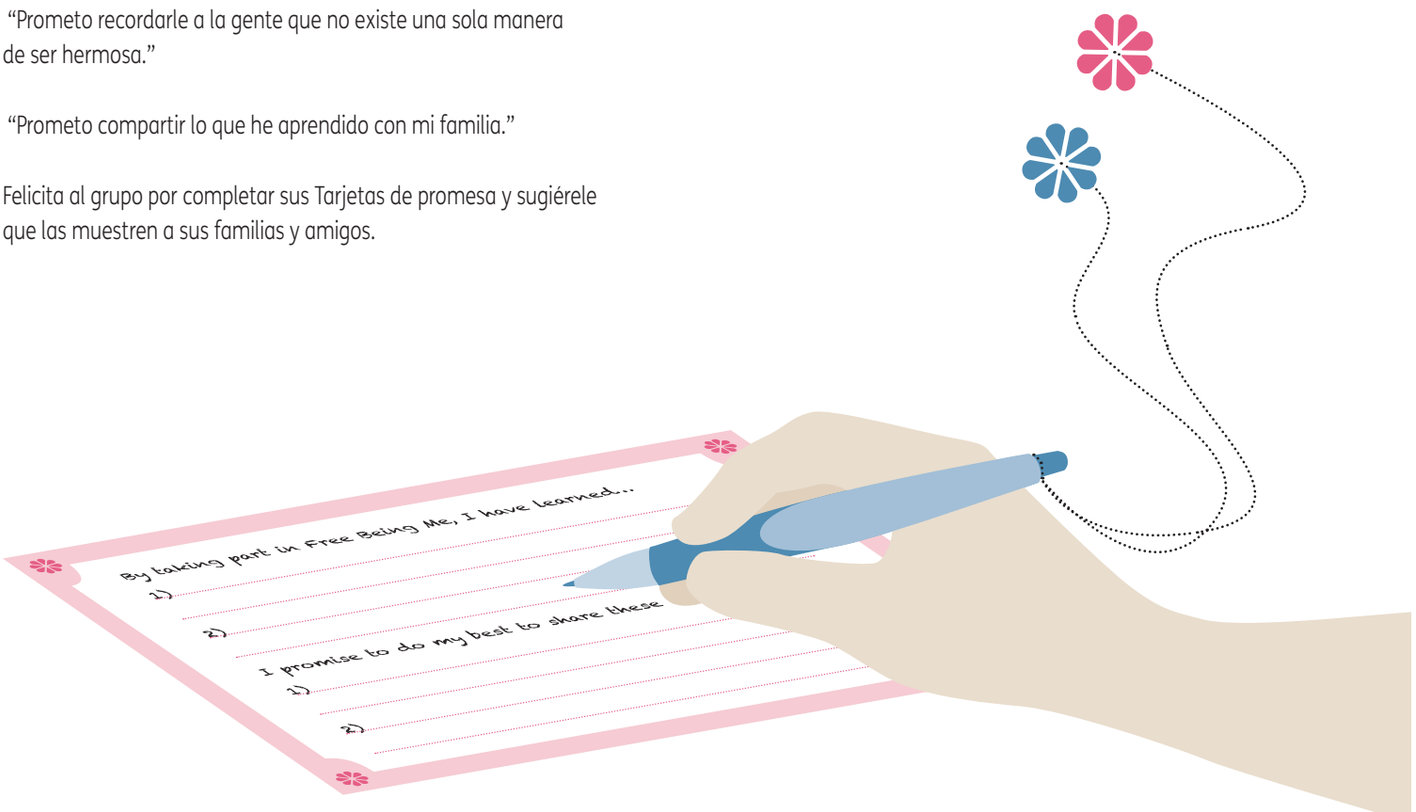
Explícales que la promesa que se les está pidiendo que hagan se refiere a las pequeñas cosas que pueden hacer para ayudarse a sí mismas y a los demás a tener más confianza en la apariencia física. Por ejemplo:

"Prometo que no diré nada hiriente a mis amigos que podría hacer que se preocupen acerca de su apariencia."

"Prometo recordarle a la gente que no existe una sola manera de ser hermosa."

"Prometo compartir lo que he aprendido con mi familia."

Felicita al grupo por completar sus Tarjetas de promesa y sugiérele que las muestren a sus familias y amigos.



Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 35 16/04/2014 14:33

Bienvenida a la sesión cinco

Promesa de participación ★ 02 min

En esta sesión, trabajarán a lo largo de cuatro fáciles pasos para planear el proyecto Actúa que comparte lo que han aprendido durante *Libre de ser yo*. ¡Toma la delantera y marca la diferencia entre tus amigos y comunidad!

Resultado:

Cada participante afirma en voz alta que participará activamente y se divertirá en esta sesión de *Libre de ser yo*, ayudándoles así para que contribuyan más abiertamente en las actividades, dando paso a un mayor impacto sobre su confianza en la apariencia física.

De un vistazo

En grupo, guía a las participantes para que compartan su entusiasmo por participar en *Libre de ser yo*.

Necesitarás

No se requieren materiales.

Qué hacer:

Reúne al grupo en un círculo. Agradece a todas por asistir y pídeles que expresen en voz alta su entusiasmo y voluntad de participar en la quinta sesión del programa *Libre de ser yo*.

"¿Están listas para tomar acción para compartir lo que han aprendido sobre confianza en la apariencia física con sus amigos?

Grita

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 36 16/04/2014 14:33

Sesión cinco

Planea tu proyecto
Actúa ★

60 min

Resultado:

Las participantes comparten lo que han aprendido durante *Libre de ser yo* sobre la confianza en la apariencia física, tomando la delantera para demostrar a los demás de que no existe una sola manera de ser hermosa.

Nota importante:

Un objetivo clave de *Libre de ser yo* es divulgar el mensaje sobre la confianza en la apariencia física lo más posible, más allá de las personas que han tenido la oportunidad de disfrutar del programa completo.

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

- Llevar el mensaje a por lo menos otras dos personas en edades 7 a 14 años.
- Compartir sus mensajes con estas personas durante al menos una hora.

De un vistazo

Planeen juntos la forma en que tu grupo tomará acción para divulgar el mensaje de *Libre de ser yo* ¡de manera divertida y emocionante!

Necesitarás

Papel tamaño carta, hojas grandes de papel, bolígrafos y plantilla de plantificación Hoja 5.1.

Qué hacer:

Ésta es la sesión más emocionante hasta ahora, ¡porque estaremos planeando cómo podremos tomar acción y divulgar por todas partes los mensajes que hemos aprendido en Libre de ser yo!

Explica los cuatro pasos principales para hacer que sucedan los cambios:

Ver el cambio: *Entenderemos la diferencia que estamos tratando de marcar y lo que podría significar para otras personas.*

Planear el cambio: *Decidiremos qué decir para marcar la diferencia y planearemos qué hacer para llevar el mensaje a las personas.*

Hacer el cambio: *¡Pondremos nuestro plan en acción!*

Compartir el cambio: *No nos detendremos allí: Pensaremos qué podemos hacer para mantener el mensaje vivo y compartiremos lo que hemos estado haciendo con otras Guías y Guías Scouts alrededor del mundo.*

Esta sesión se enfoca en los primeros dos pasos: Ver el cambio y Planear el cambio. Luego, pondremos nuestro plan en acción para Hacer el cambio y después, destinaremos un rato para analizar cómo Compartir el cambio.

Ver el cambio – 20 min.

Ésta es nuestra oportunidad de pensar en grande. ¿Qué pasaría si cada niña o niño en nuestro país o en el mundo entero entendiera, al igual que tú, que existe más de una manera de ser hermoso y que lo que más importa es lo que está en el interior de cada uno?

- Guía a grupos pequeños para discutir estas preguntas juntas:

Preguntas

- ¿Cómo crees que se sentiría cada persona si comprendiera que todos son importantes y hermosos tal como son?
- ¿Qué significaría en toda nuestra comunidad si todos recibieran ese mensaje?

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 37 16/04/2014 14:33

Sesión cinco

Planea tu proyecto Actúa

(continuación) ★

60 min

- Los grupos dedican diez minutos para crear un dibujo grande o mapa mental que represente sus ideas.

A continuación, algunas ideas que les ayudarán:

- Luego, concede a cada grupo un minuto para explicar sus ideas al resto del grupo. Asegúrate que cada participante tenga una oportunidad de compartir su idea.

¡Bien hecho! Esas ideas son increíbles. Si trabajamos juntas, al lado de las demás Guías y Guías Scouts alrededor del mundo que están participando en Libre de ser yo, ¡podríamos marcar una enorme diferencia!

Planear el cambio:

Ahora que tenemos un gran dibujo de lo que deseamos lograr, podemos pensar en cómo lograrlo.

Nuestro mensaje – 5 mins

Primero que todo, trabajemos juntas para enumerar los puntos principales que hemos descubierto en Libre de ser yo y que deseamos compartir con otras personas para aumentar su confianza en la apariencia física.

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

Preguntas

? ¿Qué hicimos?

? ¿Qué descubrimos o sobre qué tema averiguamos más?

Escribe sus respuestas en una hoja grande de papel. Usa un color de marcador para lo que hicieron y otro para lo que aprendieron.

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 38 16/04/2014 14:33

Sesión cinco

Planea tu proyecto Actúa

(continuación) ★

60 min

Consejo:

Las planificadores al inicio de cada sesión también te ayudarán a refrescar tu memoria, así como los resultados de las actividades.

Las participantes deberán empezar a identificar algunos mensajes sencillos que han aprendido:

- "No existe una sola manera de verse hermosa."
- "Lo que más importa es lo que tenemos en nuestro interior. Nuestra apariencia no es lo más importante."
- "Es importante ser una misma. Todas somos diferentes y eso es lo que nos hace especiales."
- "Es importante apreciar lo que pueden hacer nuestros cuerpos, así como la forma en que se ven."
- "Las personas no deciden si les caes bien o no basándose sólo en tu apariencia."

Haz que estos mensajes queden claros para el grupo, partiendo de todas las sugerencias que han dado.

Mensajes para remeras – 10 min.

¡Una excelente forma de iniciar una conversación es compartir tu mensaje en una remera para que todos puedan verlo! Sólo imagina que si todas camináramos juntas por nuestro barrio vistiendo remeras con un mensaje impreso, la gente llegaría a preguntar qué significa. Si quisieras atraer la atención de las personas, para que hablen sobre lo que hemos aprendido en Libre de ser yo, ¿qué diría tu remera?

Pide a las participantes que trabajen en parejas durante cinco minutos para diseñar su propio mensaje para una remera. Quizás sea útil que las líderes trabajen con cada grupo para asegurarse que sepan lo que están haciendo y puedan crear mensajes apropiados.

A continuación, algunas ideas que ayudarán:

"¡Eres increíble tal como eres!"

"¡Sé tú misma!"

"¡Soy hermosa y tú también lo eres!"

Luego, pide a cada pareja que manifieste su mensaje al resto del grupo, en rápida sucesión.

¡Bien hecho, todos son mensajes fantásticos!

Coloca los mensajes para las remeras en la pared para que todas las puedan ver. Éstos pueden usarse para ayudar a crear el plan de acción del grupo y podrían resultar útiles durante la acción en sí, quizás como parte de una invitación o afiche. ¿Por qué no compartir tus mensajes en **www.free-being-me.com** y a la vez inspirarse con los mensajes de otras niñas alrededor del mundo?

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 39 16/04/2014 14:33

Sesión cinco

Planea tu proyecto Actúa

(continuación) ★

60 min

Plan de acción – 30 min.

Ya nos hemos imaginado cómo sería el mundo si todos se sintieran libres de ser ellos mismos, sin preocuparse sobre cómo se ven. Ya saben los mensajes que quieren transmitir a la gente y nuestros mensajes pararemeras nos ayudarán a que todo el mundo empiece a hablar. Es hora de decidir cómo se va a ver nuestro proyecto Actúa y a quién nos gustaría dirigirnos en nuestra comunidad.

¡Ésta parte es la más divertida, donde podrán dejar volar su imaginación!

Motiva a las participantes a tomar la delantera y adueñarse de su proyecto Actúa.

No olvides:

- Necesitarás captar la atención de las personas a quien va dirigido tu proyecto Actúa al menos durante una hora.
- Deberás dirigirte a niños y jóvenes de edades similares a las de las participantes.
- Deberás comunicarte con dos personas por participante.
- Deberás estar transmitiendo los mensajes que has aprendido en *Libre de ser yo*.

Podrían todas manejar un evento conjunto, planear diferentes eventos en grupos o individualmente.

Comiencen a planear

- Si hay grupos pequeños que quieren trabajar en sus propios proyectos Actúa, éste es el momento en que pueden empezar a planear. Si estás organizando un proyecto Actúa grupal, los grupos pequeños podrían expresar diferentes ideas y luego votar para decidir cuál será el proyecto final.
- Usa o adapta la plantilla de planificación en la Hoja 5.1 para ayudar a las participantes a pensar detenidamente sobre qué desean alcanzar y cómo lo quieren lograr.
- Trata de completar el cuadro de planificación para el final de la sesión y enumera los detalles prácticos que necesitarán resolver.
- Si hay grupos pequeños trabajando separadamente, tómate el tiempo para revisar sus planes y asegúrate de que tengan el apoyo que necesitan. Pídeles que compartan sus planes con los otros grupos antes de terminar la sesión.
- Si el grupo entero está trabajando junto, motiva a la mayor cantidad posible de participantes para que practiquen sus destrezas de liderazgo y se hagan responsables por diferentes partes del proyecto.

¡Bien hecho, niñas! Estamos tan emocionadas por este proyecto Actúa que no podemos esperar para iniciar nuestra propia revolución sobre confianza en la apariencia física!

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 40 16/04/2014 14:33

Sesión cinco

Siguientes pasos... ¡Qué hacer ahora!

Hacer el cambio

¡Es hora de poner tu plan en acción!

Discútanlo:

Quizás desees discutir lo siguiente de antemano con el grupo:

Preguntas

- ¿Cómo sabrán si su proyecto Actúa ha sido un éxito?
- ¿Qué es lo que más les emociona?
- ¿Tienen alguna inquietud? (Trabajen juntas para resolverlas antes de empezar.)

Regístrenlo:

Tomen fotos o filmen su evento.
Pidan a las personas que les den retroalimentación sobre su experiencia.
Cuenten el número de personas que participaron.

¡Cuéntanos sobre tu proyecto Actúa en **www.free-being-me.com**! ¡Cuéntanos qué hiciste y a cuántas personas contactaste!

Compartir el cambio

¡Hicieron un gran trabajo! Los proyectos Actúa ya se han ejecutado, y han llevado su mensaje de *Libre de ser yo* a niños y jóvenes de sus comunidades. Pero estamos seguros que tu grupo no querrá detenerse allí...

De un vistazo hacia atrás

Dedica un rato a evaluar el programa *Libre de ser yo*, las actividades y tu proyecto Actúa. A continuación una forma de hacerlo:

Travesía por el río: Las participantes describen su propio viaje desde la Sesión Uno hasta la Sesión Cinco de *Libre de ser yo* como si fuera una travesía por un río, empezando en la cabecera y viajando hasta salir al mar.

En grupos pequeños, dibujen el río y la travesía que emprendieron, rotulándolo si lo desean.

¿Dónde fluyó más rápido el río y lo disfrutaron y aprendieron más? ¿Hubo árboles que bloquearan el paso? ¿Hubo alguna bifurcación en el río donde tuvieron que tomar alguna decisión? Durante la travesía, ¿cambió la forma en que miraban el mundo que los rodeaba?

Pide a las participantes que compartan su travesía, discutiéndola con todo el grupo, o con grupos pequeños.

¡Celebremos!

¡Galardona a los miembros de tu grupo con sus insignias de *Libre de ser yo*! Podrían planear una celebración para ese momento para felicitarse entre ustedes por todo lo que han hecho para lograr su propia confianza en la apariencia física y la de los demás.

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 41 16/04/2014 14:33

Sesión cinco

Siguientes pasos... ¡Qué hacer ahora!

(continuación)

Mira hacia adelante... Mi promesa

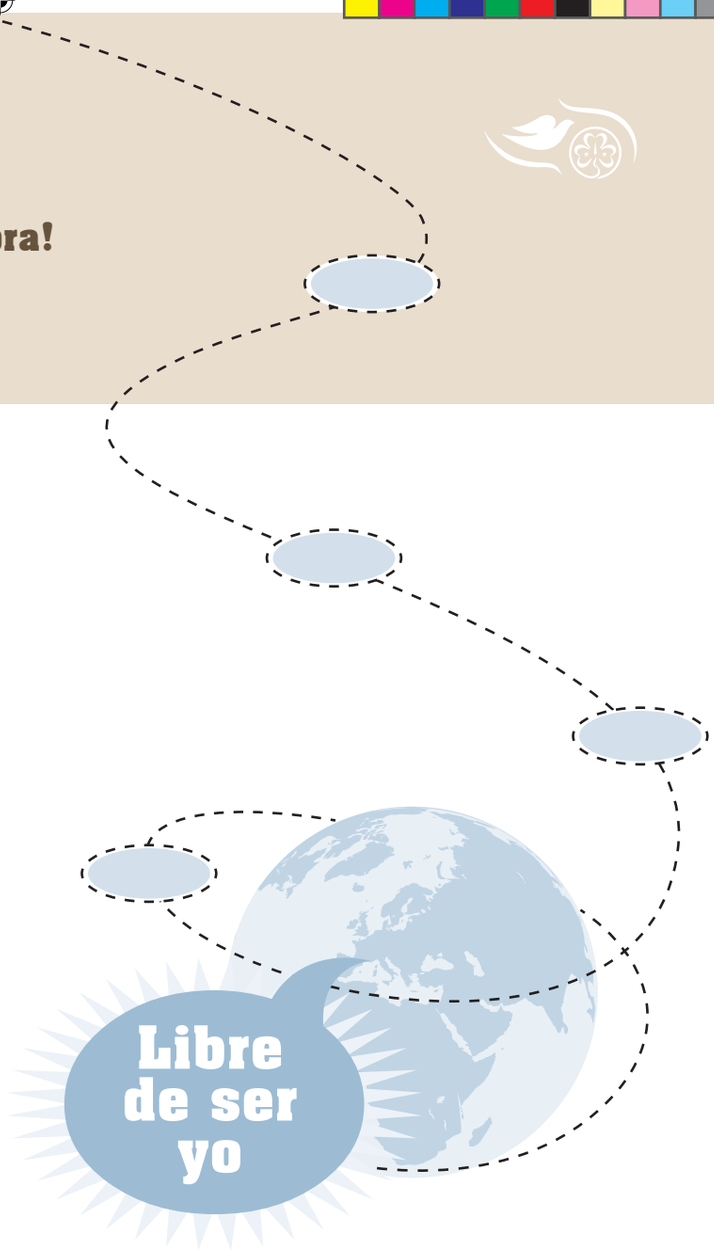
¿Cómo puedes seguir compartiendo tus mensajes de *Libre de ser yo* y conectarte con las Guías y Guías Scouts alrededor del mundo?

- Comparte tus logros: comparte los planes, fotos y citas de tu proyecto Actúa con otras personas alrededor del mundo en **www.free-being-me.com**. Inspira a los demás y, a la vez, ¡encuentra inspiración!
- ¡Usa tus tarjetas de promesa! Recuerda a las participantes sobre las tarjetas de promesa que hicieron en la Sesión Cuatro y sugiéreles que las mantengan en exhibición en casa.
- Recuerda los mensajes que tu grupo ha aprendido en *Libre de ser yo* y mantenlos vivos en futuras actividades de las Guías Scouts.

Todas hemos aprendido mucho en Libre de ser yo: Sabemos que no hay tal cosa como una sola manera de ser hermosa y que tener confianza en la apariencia física y celebrar lo que nos hace diferentes y especiales puede ayudarnos a sentirnos contentas de ser nosotras mismas. Hemos aprendido que alrededor del mundo existen diferentes maneras de ser hermosa, pero lo que más importa es lo que está en nuestro interior.

Por lo tanto, ¿qué haremos ahora que hemos terminado el programa Libre de ser yo? Echa un vistazo a tu Tarjeta de promesa y comparte con el grupo tu promesa.

Al cabo de un mes, ¿por qué no recordarle a tu grupo sobre sus promesas y averiguar cómo les está yendo?



¡Bien hecho!

Gracias por participar en Libre de ser yo. Esperamos que las participantes de tu grupo lo hayan disfrutado, aprendido mucho y que se sientan empoderadas para llevar sus mensajes a todas las personas que conozcan.

¡No olvides compartir lo que has logrado en **www.free-being-me.com** *y unirte a la revolución mundial de confianza en la apariencia física!*

¿Cómo te fue?

Dirígete a **www.free-being-me.com** *para llenar la encuesta global en línea; es tu oportunidad de dar retroalimentación sobre la experiencias de tu grupo en el programa Libre de ser yo. Tus comentarios y opiniones se tomarán en cuenta para futuras versiones de este currículum.*

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 42 16/04/2014 14:33

Hoja 1.1

La lista de la princesa

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 43 16/04/2014 14:33

Hoja 1.2

Hechos sobre la belleza alrededor del mundo

En algún lugar en el mundo...

...se considera que las mujeres gordas son bellas.

En Mauritania en África, se considera atractivo que las mujeres sean lo más gordas posibles. Desafortunadamente, algunas niñas hasta son alimentadas a la fuerza para hacerlas más atractivas.

...las personas creen que es un signo de belleza tener un cuello muy largo y las mujeres alargan sus cuellos con anillos metálicos.

Existen comunidades en Tailandia y Myanmar donde las mujeres y las niñas estiran sus cuellos para que se les considere bellas y demostrar que son parte de sus comunidades.

... se pensaba que era muy atractivo tener la línea del cabello muy alta y la frente grande, y las personas se extraían el cabello para hacer que esta línea se viera aún más alta.

En la Inglaterra del siglo XVI el ideal de belleza era la Reina y ella se rasuraba su línea del cabello para crear una frente más grande. Cualquier cosa que ella hiciera, sus súbditos la querían imitar.

...la gente con tez bronceada se considera más hermosa, así que las mujeres y hombres se sientan debajo de grandes lámparas, pintan con aerosoles sus cuerpos o se embadurnan loción de broncear en su piel para que se vea más bronceada.

En países como Australia, el Reino Unido y los Estados Unidos muchas personas quieren lucir como si hubiesen estado bajo el sol y tener la piel bronceada, así que se broncean con lociones, usan camas de bronceado o pasan mucho tiempo bajo los rayos solares. Esto puede resultar peligroso y es malo para la piel.

...la gente considera que es más hermoso tener una tez más clara, y las mujeres y hombres se ponen loción en la piel para blanquearla y evitan estar bajo el sol.

En muchos lugares de Asia, como en la India, China y Pakistán, una tez más clara es considerada más atractiva. Algunas personas creen que serán más exitosos si tienen piel más clara.

...una persona alta es bella y algunas personas se someten a cirugías para que les alarguen las piernas.

En algunas partes de Asia, como en Corea del Sur, la gente ha aumentado su estatura sometiéndose a una cirugía de extensión de piernas.

...la gente dice que una mujer bella debe tener una figura muy curvilínea.

En Brasil, las mujeres con muchas curvas son las más admiradas, aunque esto está cambiando por la influencia de otros países; ahora la gente está empezando a ver bellas a las personas delgadas.

... se considera hermoso que las mujeres tengan pies muy pequeños y los pies de las niñas se vendaban para detener su crecimiento.

En China, el vendaje de pies fue muy popular hasta principios del siglo XX. Se consideraba atractiva la forma en que estas mujeres caminaban.

...se considera un signo de belleza en las mujeres tener una ceja única, donde ambas cejas se unen al centro.

En Tayikistán, las mujeres se consideran muy afortunadas si sus cejas van de lado a lado en sus frentes. Si no tienen las cejas así, usan una mezcla de hierbas para dibujar una línea uniendo ambas cejas.

...tener un trasero regordete y curvilíneo es el mejor rasgo de belleza que uno puede tener.

En Jamaica, el baile es muy importante. Las mujeres con traseros más grandes pueden moverlos bastante cuando bailan, lo que las personas encuentran bello.

... se considera que los dientes teñidos de negro es un rasgo bello en las mujeres.

A esto se le llama 'Ohaguro' y por lo general lo hacían las mujeres casadas, y hasta algunos hombres, en el Japón hasta principios del siglo XX. Seguía una antigua tradición que dictaba que las cosas de color negro azabache se consideraban bellas. ¡El tinte realmente protegía los dientes de caries!

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 44 16/04/2014 14:33

Hoja 1.3

Ejemplos reales a seguir

¿Quién es tu ejemplo real a seguir?

Mi ejemplo real a seguir es _____

Lo/la conozco porque

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Realmente me gusta porque

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 45 16/04/2014 14:33

Hoja 2.1

Érase una vez...

Érase una vez una ratona llamada Lola a quien nada le gustaba más que pasar el día jugando con sus amigos, nadando en el estanque y comiendo su tipo favorito de queso para darse un gusto. La mejor amiga de Lola se llamaba Lupe.

Era muy divertido estar con Lupe y ella hacía a todos reír. Sin embargo, antes de que Lupe saliera a jugar, siempre trataba de asegurarse de que se viera bien vestida. Sus bigotes debían estar bien pulidos, sus uñas pintadas y su pelaje bien cepillado y brillante. Le encantaba mirar la revista favorita de su mamá, Ratona a la Moda; pensaba que si ella hacía un esfuerzo por lucir como las ratonas de las revistas y de la televisión, entonces calzaría mejor en la escuela y tendría más amigos.

Un día soleado y cálido, Lola, Lupe y sus amigos acordaron ir a nadar al estanque. Lola pasó por Lupe y tocó la puerta de su casa. Ella esperó... y esperó... y volvió a tocar la puerta. "¿Lupe?" llamó hacia la ventana de su amiga. Finalmente la puerta se abrió y la mamá de Lupe salió y se veía disgustada. "Me temo que Lupe todavía se está alistando", dijo. "¿Por qué no entras por ella? ¡He estado tratando toda la mañana de que salga!"

Lola corrió arriba para encontrar a Lupe cepillando su pelaje. "¡Vámonos! Ya nos hemos perdido de mucha diversión; tu pelaje se ve bien tal como está!", dijo Lola.

Lupe no opinaba lo mismo; se veía muy angustiada. "¡Yo no puedo salir viéndome así! ¡Mírame, me veo como una oveja, no una ratona!" Lola opinaba que su amiga se veía perfecta tal como estaba y se lo dijo. Lupe no la escuchaba.

"¡Te digo que nos VAYAMOS, Lupe!" insistió Lola. Finalmente, Lola le ayudó a Lupe a alisar el último mechón de su pelaje. Lupe se miró por última vez en el espejo, se enderezó un bigote y por fin salieron juntas.

El cálido sol resplandecía sobre ellas mientras corrían alegremente para reunirse con sus amigos en el estanque. Al correr, Lupe tropezó con una piedra y se cayó. "¡Opa!, ¿estás bien?", dijo Lola.

"¡N—n- no!" gimió Lupe. "¡Mira el esmalte de mi uña! ¡Se ha dañado!" Lola se fijó y sí se le había despintado un poco la uña. "No importa", le dijo Lola. "Siempre puedes pintarla de nuevo cuando llegues a casa".

"¡Pero se ve terrible!" Lupe dijo con tristeza. "Todos se reirán de mí. Te veré luego, voy a casa a retocarla."

"¡Ni se te ocurra! ¡Ya estamos tarde, VÁMONOS! ¡A nadie le va a importar!"
Eventualmente Lola logró convencer a Lupe de seguir adelante.

Llegaron al estanque y todos estaban muy emocionados de verlas. ¡Lola se zambulló al agua con un gran chapuzón! Todos rieron, hasta el salvavidas, excepto Lupe que se quitó rápidamente para que no la salpicara el agua.

"¡Ven, Lupe, es tu turno!" gritaron todos.

"Oh, no", dijo Lupe. "Sólo he venido a mirar: ya me cepillé el pelaje y me veré terrible si se moja."

Lola y sus amigos trataron de persuadirla, pero no lo lograron.

Lupe se sentó todo el día a la orilla del estanque con sus patas en el agua, mirando a los demás. Tenía muchas ganas de unirse a los demás, pero le preocupaba que los demás ratones pensaran que se veía tonta. A la hora del almuerzo, se acercó donde hacían el picnic, pero no quiso comer ni un trocito de queso del que Lola había llevado: le preocupaba engordar.

Después de jugar todo el día bajo el sol, todos se fueron a su casa a dormir. Pero Lola no podía conciliar el sueño. Se quedó despierta sintiéndose triste porque Lupe que no se unía al grupo y no parecía divertirse como todos los demás. ¿Cómo podría ayudar a Lupe y demostrarle que es más divertido ser uno mismo? No estaba segura de cómo hacerlo...

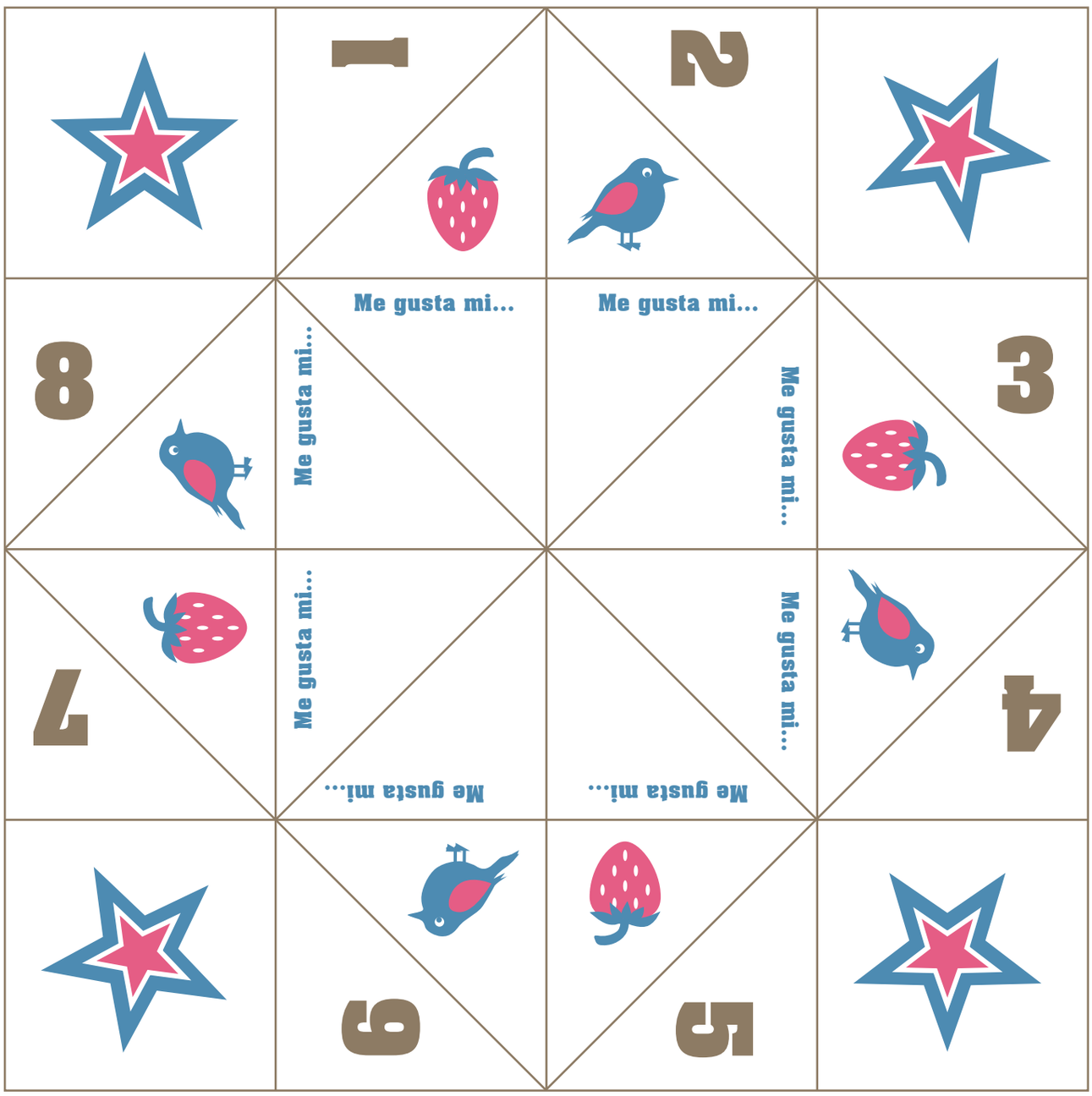
Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 46 16/04/2014 14:33

Hoja 2.2

Juego del Adivino ‘Me gusto yo’

Llena este juego del adivino con ocho cosas especiales que te gustan de ti mismo. ¡Trata de que al menos cuatro sean sobre tu apariencia!

No lo dobles aún...
Tráelo a la siguiente sesión de *Libre de ser yo*.



Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 47 16/04/2014 14:33

Hoja 3.1

Retoque Digital: Detecta la diferencia

Original

Retocada

Original

Retocada

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 48 16/04/2014 14:33

Hoja 4.1

Mensajes para la actividad Sintiéndome bien

Ya no quiero ir a nadar porque mis rodillas se ven nudosas.	Mi pelo es muy enrulado; todos las demás tienen pelo lacio. Debería alisarme el mío.	Mi ropa es demasiado infantil y me van a molestar.
No les gustaré a mis amigos si no soy bonita.	¡Soy más bajita que mis amigas! Creo que nunca llegaré a ser alta.	Si no soy popular, nunca tendré amigos.
Mis zapatos son horribles. La gente se reirá de mí.	Quizás debería intentar usar maquillaje para verme mayor.	Todas en este programa de televisión son altas y delgadas. Me siento realmente fea cuando me comparo con ellas.
Mi hermana dice que esta falda se me ve ridícula.	Se me sale la panza. Será mejor que me ponga una remera holgada.	Si no me gusta el rosado, no soy una niña normal.

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 49 16/04/2014 14:33

Hoja 4.2

Plantilla para la Tarjeta de promesa *Libre de ser yo*

Al haber participado en Libre de ser yo, he aprendido...

1)

2)

Prometo hacer todo lo posible por compartir estos mensajes,

haciendo lo siguiente...

1)

2)

Mensajes clave de *Libre de ser yo*

No existe una sola manera de verse hermosa.

Lo que más importa es lo que tenemos en nuestro interior.

Es maravilloso apreciar lo que pueden hacer nuestros cuerpos, así como la forma en que se ven.

Es importante ser uno mismo. Todos somos diferentes y eso es lo que nos hace especiales.

Las personas no deciden si les caes bien o no basándose sólo en tu apariencia.

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 50 16/04/2014 14:33

Hoja 5.1

Planificador de Acción

Etapa de Proyecto Actúa	Ideas	Nuestras notas
¿Qué queremos decirles a las personas?	Usa las ideas que surgieron del grupo sobre lo que todas han aprendido en *Libre de ser yo*.	
¿Con quiénes deseamos compartir nuestro mensaje?	Alumnos de la escuela, amigos, familia, otros grupos juveniles, personas que asisten a eventos de la comunidad.	
¿Cómo podemos motivar a las personas para que participen?	Usa el lema de tu remera de alguna forma: ¿podrías escribirlo en tu invitación?	
¿Cómo se verá nuestro proyecto Actúa?	Organiza un café, monta un espectáculo; organiza una fiesta de pijamas, reunión especial de Guías, fiesta, evento comunitario o aprovecha alguna asamblea escolar u hora de receso...	
¿Dónde tendrá lugar nuestro proyecto Actúa?	En tu lugar de reuniones, la escuela, espacio comunitario, al aire libre, tu casa...	
¿Quién hará qué?	Distribuye una tarea a cada persona y asegúrate de que todas estén incluidos.	
¿Necesitaremos algún tipo de ayuda?	Piensa a quién podrías pedir ayuda o tendrías que pedirle permiso.	
¿Qué recursos necesitaremos?	Bolígrafos, papel, comida, bebidas, sillas, mesas, música, computadora portátil...	

Dove Booklet 7-10 Argentinian.indd 51 16/04/2014 14:33