

Desafío personal

# Lo que sé ahora

¿Qué le dirías a tu "yo" más joven para mostrarle las consecuencias negativas de seguir el ideal de apariencia, y cómo lo convencerías de no hacerlo?

Escribí una carta o expresate de una manera más creativa (blog escrito o de video, podcast, animación, canción, comic, etc.) para decirle a tu yo más joven:

- ¿Qué es el ideal de apariencia?
- Los diferentes sacrificios que hacemos por seguirlo.
- ¿Por qué no vale la pena perseguir el ideal de apariencia?

Traé a la próxima sesión lo que hayas creado para compartirlo con el grupo.



A large, blank sheet of paper with orange dotted lines for writing, framed by an orange border. The paper is slightly curled at the bottom right corner.



## Tarjetas de situación: En sus zapatos

Elegí las situaciones que creas que corresponden con tu grupo, o creá tus propias situaciones.



Está por llegar la verano y estoy impaciente por empezar a broncearme. Mi cuerpo no está listo para la bikini, así que mejor me pongo las pilas.

Solo faltan tres meses para la fiesta de fin de año. Creo que mejor empiezo ya con la dieta que me pasó mi mamá; sino nunca me voy a ver bien con vestido.

Creo que no voy a esa fiesta. Sé que hace rato que no salgo con mis amigos, pero seguro la pasan mejor si yo no estoy. Estoy muy gorda para usar vestidos; les debe dar vergüenza que los vean conmigo.

Voy a decir que me olvidé de hacer la tarea. No me puedo para enfrente de todos y hacer una presentación; se van a dar cuenta de que soy más gorda que las otras chicas de mi clase. Me voy a sentar al fondo y quedarme callada.

Me gusta mi pelo, pero mis amigas lo ven diferente y siempre hay alguien que hace un comentario al respecto. Creo que debería ahorratar para hacerme un alisado químico.

No puedo ir a la escuela hoy porque siento que no encajo. No soy como las chicas lindas y populares.

El bullying no va a parar si no cambio mi apariencia. Detesto mi cuerpo; cuando pienso en él me dan ganas de lastimarme.

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

Odio visitar a mi prima. Siempre hace comentarios sobre mi peso y el tamaño de mi busto. Probablemente tenga razón; debería tratar de adelgazar.

Otra llamada de atención por usar mucho maquillaje. No me importa, no voy cambiarlo porque si no todos van a ver mis granos.

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

Mi amiga me dijo que estoy publicando demasiados selfies en Instagram y comentando sobre mi apariencia. Dice que se está volviendo aburrido escuchar mis quejas sobre lo fea que soy y piensa que solo estoy buscando que me digan cosas lindas, pero no es cierto.

No soy tan linda como dice la gente. Sí, soy flaca ¿pero será suficiente? Antes se burlaban de mí y pararon cuando adelgacé, pero ¿empezarán de nuevo?

Todas mis amigas me sugieren que baje de peso y los demás me dicen gorda. Me detesto a mí misma. Nada va a cambiar a menos que arregle mi cuerpo.

Mis amigas piensan que no como, pero como mucho! Mi mamá dice que voy a engordar si como mucho, pero no quiero que mis amigos piensen que estoy enferma.

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

No puedo salir este fin de semana, tengo que ahorratar para mi cirugía de mamas. Quiero poder hacerme la cirugía ni bien cumpla 18 años. No me voy a sentir bien conmigo misma hasta que no tenga un busto decente.

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

# Tarjetas de situación: En sus zapatos

Elegí las situaciones que creas que corresponden con tu grupo, o creá tus propias situaciones.



Está por llegar el verano, necesito empezar a trabajar en mis abdominales para estar listo para las fiestas en la playa.

Solo faltan tres meses para la fiesta de fin de año. Creo que mejor empiezo a ir más seguido al gimnasio. Sino nunca me voy a ver lo suficientemente bien.

Creo que mejor no voy a esa fiesta. Sé que hace rato que no salgo con mis amigos, pero la van a pasar mejor si yo no estoy. Si igual estoy muy gordo para usar mi camisa nueva. Les debe dar vergüenza que los vean conmigo.

Voy a decir que me olvidé de hacer la tarea. No puedo pararme frente a todos y hacer una presentación. Todos se van a dar cuenta de que soy más bajito que los otros chicos de mi clase. Me voy a sentar al fondo y quedarme callado.

Me gusta mi pelo, pero mis amigos lo ven diferente y siempre hay alguien que hace un comentario al respecto. Se pone grasoso muy rápido.

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

El bullying no va a parar a menos que saque un poco de músculos. Detesto mi cuerpo; cuando pienso en él me dan ganas de lastimarme.

¿Cómo podría evitar ir al gimnasio hoy? La idea de cambiarme la ropa en frente de todos y usar esa remera ajustada me revuelve el estómago.

Odio visitar a mi primo. Siempre está haciendo comentarios sobre mi peso. Probablemente tenga razón; debería tratar de adelgazar.

No voy a responder ninguna pregunta hoy en clase porque no quiero que nadie se quede mirando mis granitos. ¿Por qué me tienen que salir granitos a mí?

Todos mis amigos salen con alguien. Si fuera más musculoso, seguramente yo también lo haría. Mi papá dice que hago demasiado ejercicio pero es la única manera de verme lo suficientemente bien como para que alguien se fije en mí.

Solía jugar al fútbol pero tengo las piernas más peludas que los demás, así que decidí dejar de hacerlo. Aunque todo mundo parece estar divirtiéndose.

No me veo tan bien como dice la gente. Sí, soy musculoso, ¿pero será suficiente? Antes se burlaban de mí y pararon cuando empecé a tener más músculos, ¿empezarán de nuevo?

Todos mis amigos me sugieren que pierda peso y tonifique mi cuerpo. Me detesto de verdad. Nada va a cambiar a menos que arregle mi cuerpo.

Mis amigos piensan que no como, pero como mucho! Mi mamá dice que voy a engordar si como mucho, pero no quiero que mis amigos piensen que estoy enfermo.

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

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

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

Desafío personal

## Frente al espejo Sos excepcional y sos inigualable.

¿Cuán seguido apreciás eso?

Tomate un momento para reconocer 10 cosas que te encantan de vos.

Elegí la ropa que te permita ver la forma de tu cuerpo y encontrá un lugar privado y tranquilo con un espejo.

Mirate al espejo y pensá en...

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

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

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

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

### Para ayudarte a empezar...

- ¿Qué pensás que dirían tus amigos que les gusta de vos?
- Empezá con pequeños detalles sobre vos. Luego, tratá de pensar en aspectos más generales.
- Si te cuesta encontrar cinco cosas, empezá con tres en cada lista. ¿Vas bien? ¿Se te ocurren dos cosas más para cada lista?



# Cartones de bingo corporal



1 Engordé un montón.	2 Estoy muy gorda como para comer esto.
3 Te verías tan linda si adelgazaras.	4 ¿Me veo gorda con esta ropa?
5 ¡Te ves espectacular! ¿Cuántos kilos bajaste?	6 Necesito bajar 5 kilos.

1 ¿Me veo gorda con esta ropa?	2 Me siento muy fea.
3 Me gustaría ser tan linda como vos.	4 Su cola se ve enorme en esa pollera.
5 Comprá un talle más chico, va a ser un buen incentivo.	6 Deberías ponerte algo suelto para esconder esos rollitos.

1 Está un poco gordita como para salir con ese chico.	2 Ella se dejó estar en serio...
3 Es enorme, debe ser muy poco saludable.	4 Definitivamente tengo que adelgazar antes del verano.
5 ¿Te parece que estás gorda? ¡Mirame a mí!	6 Me quiero deshacer de todo lo que cuelga.

1 Te ves muy bien. ¿Bajaste de peso?	2 Está muy gorda como para usar ese vestido.
3 Mis muslos son enormes.	4 Nadie va a querer salir conmigo si no bajo unos kilos.
5 Me va muy bien con esta dieta, deberías probarla...	6 No puedo comer eso, me va a hacer engordar.

1 ¿Te parece que estás gorda? ¡Mirá mis rollitos!	2 ¿Podés creer lo mucho que se dejó estar?
3 Sos muy flaca ¿cómo hacés?	4 ¡Ojalá pudiera ser flaquita como vos!
5 Con este peso estoy hecha un asco.	6 Voy a probar esa nueva dieta. ¿Te sumás? Te verías mucho mejor.

1 Ella engordó mucho desde el año pasado.	2 Odio mi pecho chato.
3 ¿Ya viste a la chica con la que sale? Es como una ballena.	4 ¡Wow, mirá la altura de esa chica!
5 Estoy muy gorda para usar bikini.	6 ¿Estuviste haciendo dieta?

# Cartones de bingo corporal



Engordé un montón.	Estoy muy gordo como para comer esto.
Te verías más musculoso si adelgazaras.	¿Te gustan mis abdominales marcados?
¡Te ves espectacular! ¿Cuán seguido hacés ejercicio?	Necesito bajar 5 kilos.

Su peinado no tiene estilo.	Me siento como una monstruosidad en este momento.
Me gustaría estar tan en forma como vos.	¿Se ve como un enano al lado de los demás!
Te podés dar el lujo de comprar una remera más ajustada.	Deberías ponerte algo suelto para esconder esa panza.

Está medio gordito como para salir con esa chica.	Él es muy peludo. ¿Nunca vio una afeitadora?
¡No tenés nada de bíceps!	Definitivamente tengo que adelgazar antes del verano.
¿Te parece que estás gordo? ¡Mirame a mí!	Estoy tratando de tonificar todo mi cuerpo.

Te ves muy bien. ¿Bajaste de peso?	Está muy gordo como para usar esos shorts.
Necesito trabajar en mis abdominales.	Nadie va a salir conmigo si no tengo músculos.
Me va muy bien con estos ejercicios, deberías probarlos...	No puedo comer eso, me va a hacer engordar.

¿Te parece que estás gordo? ¡Mirá mi panza!	Él no se esforzó ni un poco. Se ve muy pálido y debilucho.
Estás muy musculoso, ¿cómo hacés?	¡Ojalá pudiera ser delgado como vos!
Con este peso estoy hecho un asco.	Voy a probar ese nuevo gimnasio. ¿Te prendés? Te vas a ver mucho mejor.

Los demás están mucho más altos que el año pasado.	Odio mi cuerpo tan flaco.
¿Ya viste a la chica con la que sale? Es como una ballena.	¡Ja! ¡Mirá su cara llena de pelos!
Estoy muy gordo para usar traje de baño.	¿Estuviste haciendo dieta?

## Cuadrícula de frases para contestaciones



Me gustaría verme como vos, tenés las piernas super largas y delgadas.

Jamás va a tener novio, es muy grandota.

Esa cantante se dejó estar en serio. Solía tener una figura delgada divina.

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

En todas estas fotos se me ve la ortodoncia. No quiero que nadie las vea.

Es un vestido precioso, pero te va a quedar mejor a vos que a mí. Soy demasiado chata para lucirlo bien.

Ella sería lindísima si no estuviera llena de granos. Alguien debería regalarle algo de maquillaje.

Ni loca salgo ahora. Todavía no me planché el pelo.



## Cuadrícula de frases para contestaciones



Me gustaría verme como vos, tenés el cuerpo muy robusto.

Jamás va a tener novia, es demasiado bajito.

Ese cantante se dejó estar en serio. Antes era re musculoso.

¿Viste a ese chico? ¡Era tan flaco que se lo podría llevar el viento!

En todas estas fotos se me ve la ortodoncia. No quiero que nadie las vea.

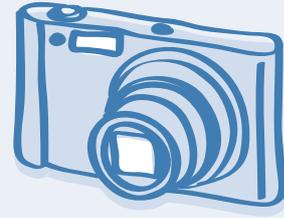
Me encantaría usar una remera ajustada y mostrar mis pectorales, pero lo veo imposible para mí.

Se vería increíble si no estuviera lleno de granos. ¡Debería dejarse el pelo más largo!

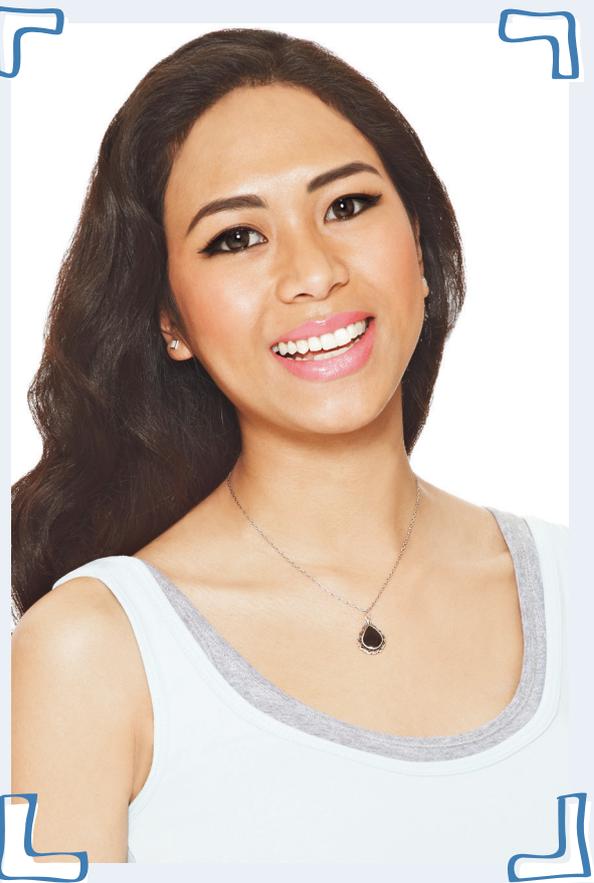
Ni loco voy a la playa, no tengo nada para esconder mis brazos peludos.



# Fotos: ¿Los ojos no mienten?



antes



después



Desafío personal

# Detectives de los medios



El ideal de apariencia es irreal porque:



---

---

---

---

---

---

---

---

No vale la pena seguir el ideal de apariencia porque:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Certificado de Fiel a mí

---

completó el programa de cinco sesiones  
"Fiel a mí"

### Al participar en Fiel a mí:

---

- Trabajó en equipo y construyó relaciones positivas con sus compañeros.
- Aplicó habilidades de pensamiento crítico sobre la confianza corporal y la influencia de los medios de comunicación.
- Desarrolló habilidades de liderazgo al identificar un cambio positivo que puede realizar para crear una comunidad con mayor confianza corporal, e implementó dicho cambio.
- Practicó expresarse oralmente y usar diferentes formas de comunicación y técnicas artísticas para transmitir un mensaje.

