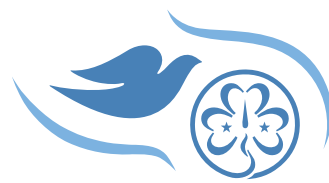


Fortalecer en los niños y jóvenes la confianza en su apariencia física



Dove y la Asociación Mundial
de las Guías Scouts

Libre de ser yo



Guía de actividades para
líderes y educadores



Contenido

¡Bienvenido a <i>Libre de ser yo!</i>	Página 5
Dove y la Asociación Mundial de las Guías Scouts trabajan juntos para empoderar a niños y jóvenes	Página 6
Confianza en la apariencia física	Página 7
¿Qué es <i>Libre de ser yo?</i>	Página 8
¿Cómo funciona <i>Libre de ser yo?</i>	Página 9
Las actividades	Página 11
Consejos prácticos	Página 14
Cosas que debes recordar cuando uses <i>Libre de ser yo</i>	Página 15
Preguntas frecuentes	Página 17
Cómo el programa <i>Libre de ser yo</i> usa el método de las Guías Scouts	Página 19
Glosario	Página 20
Carta a los padres	Página 21

Esta guía te ayudará a ti y a tu grupo a sacar el mayor provecho posible de la experiencia *Libre de ser yo*. La guía esboza los antecedentes del programa y te da las herramientas para ayudarte a impartirlo exitosamente. Comparte esta guía con todas las personas que impartan *Libre de ser yo*, de manera que puedan realizar las actividades con confianza.



Contenido

Desafíos personales, 7 a 11 años *Página 22*

Libre de ser yo para niños y niñas de 7 a 11 años: guía de actividades

Página 23

Sesión uno

Página 24

Sesión dos

Página 34

Sesión tres

Página 42

Sesión cuatro

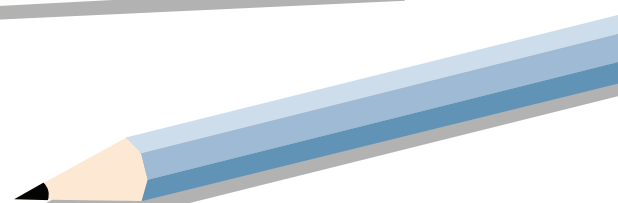
Página 49

Sesión cinco

Página 56

Hojas de actividades y tareas

Página 63





¡Bienvenido a *Libre de ser yo!*

La confianza en la apariencia física es un paso importante para construir autoestima y fortalecer a los líderes del futuro.

Pero, en las sociedades alrededor del mundo, los niños, las niñas y jóvenes enumeran entre sus mayores preocupaciones la manera en que se ven. Sienten la presión de cambiar su apariencia para que se adapte a la imagen de belleza de la sociedad, que a menudo es estrecha y perfeccionada, que está presente en los medios y es idealizada por sus pares.

Las investigaciones a nivel mundial muestran que una baja confianza en la apariencia física es una barrera para que los jóvenes alcancen su potencial pleno y más del 60 por ciento de las niñas evitan participar en actividades que les gustan porque se sienten mal con su apariencia¹. Esto incluye importantes actividades de la vida diaria como anotarse para equipos deportivos y clubes, levantar la mano en clase, practicar baile y natación, ir a fiestas y hasta dar su opinión. Cuando las niñas y niños escogen no participar plenamente de esta manera, están perdiendo oportunidades para crecer y desarrollar sus capacidades de otras formas y nosotros, como sociedad, también salimos perdiendo.

Libre de ser yo aborda este problema directamente, ayudándote a apoyar a tu grupo a tener más confianza en la apariencia física y no dejar que las preocupaciones sobre su apariencia les impidan convertirse en ciudadanos activos, responsables y confiados en el mundo. La confianza en la apariencia física ayuda a los niños y jóvenes a construir las bases que necesitan para convertirse en ejemplos a seguir y líderes en sus comunidades.

Los jóvenes del mundo entero nos han dicho que les emociona hablar sobre la confianza en la apariencia física y están ansiosos por aprender y discutir más sobre este tema que los afecta a ellos y a sus amigos y amigas directamente. Este programa ha sido desarrollado especialmente para ellos por la Asociación Mundial de las Guías Scouts, el Proyecto Dove para la Autoestima y expertos en confianza en la apariencia física. Las actividades se han creado con base en una investigación pionera en confianza en la apariencia física, así que puedes tener la certeza de que los beneficios de completar este programa insignia son reales y duraderos. De hecho, los programas que usan las técnicas de *Libre de ser yo* han mostrado que el 60 por ciento de los participantes se siguen sintiendo considerablemente más confiados en cuanto a su apariencia al menos tres años después. Esta guía te dará todas las herramientas que necesitas para impartir el programa.

Al orientar a tu grupo por el programa *Libre de ser yo*, estarás facilitando personalmente que las niñas y niños fortalezcan su confianza en la apariencia física, construyan su autoestima y aprovechen cada oportunidad para realizar su potencial pleno en la vida. Con tu ayuda, *Libre de ser yo* cambiará una generación.

Muchas gracias.

Nadine EL Achy
Presidenta del Consejo Mundial

Steve Miles
Vicepresidente Senior de Dove

¹ Eric Stice, Paul Rohde, Heather Shaw y Jeff Gau: Ensayo de efectividad de un programa escogido, basado en la teoría de la disonancia, sobre la prevención de trastornos alimenticios en alumnas de Educación Secundaria: efectos a largo plazo. 2011.



Dove y la Asociación Mundial de las Guías Scouts trabajan juntos para empoderar a niños y jóvenes

¿Qué es Dove?

Dove es una marca líder en productos de cuidado personal, con un compromiso arraigado de mejorar la confianza en la apariencia física y la autoestima de las mujeres. El Proyecto Dove para la Autoestima se ha creado para marcar un verdadero cambio en la forma en que las niñas, que son la siguiente generación de mujeres, perciben y aprecian la belleza, levantando su autoestima para ayudarles a realizar su potencial pleno en la vida. El proyecto ha realizado una investigación extensa sobre la autoestima y ya ha logrado alcanzar a más de 12 millones de jóvenes con su educación sobre autoestima.



¿Qué es la Asociación Mundial de las Guías Scouts?

Con diez millones de miembros en 145 países, la Asociación Mundial es el movimiento voluntario más grande dedicado a niñas y mujeres jóvenes. Nuestra Misión es permitir que las niñas y las jóvenes desarrollen su máximo potencial como ciudadanas responsables del mundo. A través de nuestras Organizaciones Miembro y trabajando directamente con las jóvenes, ofrecemos programas de educación no formal de alta calidad y oportunidades internacionales que proporcionan una capacitación dinámica y basada en valores sobre las habilidades para la vida, el liderazgo y la ciudadanía.



Nuestra colaboración

La Asociación Mundial está trabajando conjuntamente con Dove porque compartimos la visión de un mundo para los niños libre de ansiedad relacionada con la apariencia. Juntos deseamos empoderar a niñas y niños para que alcancen su potencial pleno y no se les limite por una baja confianza en la apariencia física. ¡Pero esto no es nuevo! Dove y las organizaciones nacionales de las Guías Scouts han trabajado conjuntamente por más de una década para ayudar a construir la autoestima de los niños. Esta colaboración nos ayuda a llevar esta labor al siguiente nivel.

El programa *Libre de ser yo* ha sido diseñado para ayudarnos a realizar nuestra visión. Está basado en las últimas investigaciones sobre cómo mejorar la confianza en la apariencia física de los jóvenes a través de actividades educativas no formales y divertidas. Nuestra meta es alcanzar a 3,5 millones de niños para el 2016. Está diseñado para grupos de solo niñas y grupos mixtos. Al impartir este programa en tu grupo y alcanzar a los demás con el proyecto Toma Acción, serás parte de un movimiento mundial para realizar un cambio positivo y duradero en la confianza en la apariencia física y la autoestima de una generación.

Hay una insignia disponible para aquellos en tu grupo que hayan completado las actividades y su proyecto Toma Acción. Otorgar esta insignia es una gran manera de reconocer los logros ¡y ayudará a demostrar cuántas personas han tomado parte en *Libre de ser yo* en todo el mundo! Las insignias están disponibles en www.wagggg-shop.org.



¡No lo olvides!

Háblanos de tu experiencia *Libre de ser yo* a través de la encuesta que hallarás en www.free-being-me.com.



Confianza en la apariencia física

¿Qué es?

Cuando tenemos confianza en la apariencia física, aceptamos y estamos contentos con nuestra apariencia física y con lo que podemos hacer con nuestros cuerpos.

¿Cómo afecta a niños y jóvenes?

Por lo general, las personas que tienen confianza en la apariencia física no piensan mucho sobre cómo se ven. Más bien están ocupadas usando sus cuerpos para cosas que las hace felices, como deportes, estar con amigos o participar en actividades positivas como el Guidismo y Escultismo. La confianza en la apariencia física también está vinculada a una alta autoestima. Los jóvenes que tienen confianza en la apariencia física tienen mejores relaciones con sus amigos y familia y se muestran más confiados en el colegio y expresando su propia opinión.

Los niños con una baja confianza en la apariencia física se preocupan mucho por su apariencia. Esto podría impedir que hagan cosas que disfrutan, como vestir ropa que les gusta y hacer cosas que impliquen mostrar sus cuerpos en público (natación, baile, etc.). Algunos hasta dejan de participar en actividades importantes, como ir al colegio o a una cita médica, o expresarse y dar su opinión. En un estudio de la Asociación Mundial realizado entre mujeres y niñas de 70 países, el 45 por ciento de las encuestadas opinaron que las niñas se abstienen de asumir posiciones de liderazgo porque no tienen confianza en su apariencia.

Un problema global

La falta de confianza en la apariencia física es un problema global. A pesar de una increíble diversidad en apariencias y culturas alrededor del mundo, muchos niños y niñas se sienten inseguros en cuanto a sus cuerpos y sufren de falta de confianza en su apariencia física. Solo el 11 por ciento de las niñas usarían la palabra 'bella' para describirse a sí mismas.

Una incrementada globalización significa que hoy en día hay menor diversidad de las normas de belleza a nivel

mundial. Al mismo tiempo, la belleza se considera importante y trata sobre 'perfeccionarse' a sí mismo. La manipulación de las imágenes con aplicaciones de computador y con aerógrafo impulsan ideales de belleza que son irreales.

Al desarrollar la autoestima y las destrezas de liderazgo, el programa *Libre de ser yo* empodera a niños y niñas para reconocer y desafiar estas presiones de belleza globales y a tener más confianza en la apariencia física. Gracias a tu liderazgo en el programa *Libre de ser yo*, tú y tu grupo estarán ayudando a crear una revolución de confianza en la apariencia física que mejorará la vida de 3,5 millones de niñas y niños alrededor del mundo.



La confianza en la apariencia física y el liderazgo

Una parte importante de ser una Guía Scout es desarrollar destrezas de liderazgo y la confianza en la apariencia es un paso importante para convertirse en un buen líder. ¡Para empoderar a los demás, necesitas sentirte empoderada! Para poder compartir tu visión y arriesgarte a compartir tus creencias con los demás, necesitas confianza para pronunciarte y expresar tus ideas. Con buena autoestima y confianza en la apariencia física, un líder en desarrollo se siente cómodo de presentarse a sí mismo y exponer sus opiniones, y estará bien encaminado para marcar una verdadera diferencia en el mundo.

Para información más detallada sobre el tema de confianza en la apariencia física, visita:



www.free-being-me.com
selfesteem.dove.com

² Asociación Mundial de las Guías Scouts: Estudio a propósito del Día Internacional de la Niña. Octubre de 2013; www.waggs.org/en/grab/24566/2/2idg-survey-2013-en-web.pdf

³ Dove: La verdad acerca de la belleza: una revisión. 2011



¿Qué es Libre de ser yo?

Único y divertido

¡*Libre de ser yo* es un programa que es único en su género! A través de actividades divertidas e interactivas, *Libre de ser yo* muestra a los jóvenes que la confianza en su apariencia física y su autoestima se generan al valorar sus cuerpos, hacerle frente a las presiones sociales y apoyarse unos a otros para llegar a tener mayor confianza en su apariencia física! Los participantes de *Libre de ser yo* aprenderán destrezas de liderazgo y se sentirán empoderados para marcar la diferencia en sus comunidades locales y globales.

Especialmente para las Guías Scouts

Para asegurarnos de que los líderes y los participantes se 'enamoren' de *Libre de ser yo* y que tenga el mayor impacto posible sobre la confianza en la apariencia física y la autoestima de los jóvenes alrededor del mundo, el programa ha sido creado conjuntamente por la Asociación Mundial, el Proyecto Dove para la Autoestima y expertos en confianza en la apariencia física, especialmente para el Movimiento de las Guías Scouts.

El programa utiliza métodos educativos no formales y refleja los valores de la Asociación Mundial de respeto por sí mismo y por los demás, asumir la responsabilidad de sí mismo, trabajar con otras personas y marcar una diferencia en su comunidad.

Para más información sobre cómo el programa *Libre de ser yo* aplica el método de las Guías Scouts, dirígete a la página 19.

Basado en investigaciones y experiencia de prestigio mundial

Hemos trabajado estrechamente con expertos de prestigio mundial en la educación sobre la confianza en la apariencia física para asegurarnos de que el programa *Libre de ser yo* tenga un impacto real y duradero en la confianza en la apariencia física de los niños. Esto incluye trabajar con The Body Project Collaborative, un equipo de investigadores y psicólogos liderado por el Dr. Eric Stice, la profesora Carolyn Becker y la investigadora líder en imagen corporal Dra. Phillippa Diedrichs, quien representa a la Junta Consultora Global del Proyecto Dove para la Autoestima. *Libre de ser yo* está fundamentado en más de una década de investigaciones y experiencias en el campo sobre cómo mejorar la confianza en la apariencia física de los niños de forma divertida e interactiva.

El programa *Libre de ser yo* tiene dos versiones: una para niños de 7 a 11 años y otra para adolescentes de 12 a 14 años. Este ejemplar incluye la versión para niños de 7 a 11 años. Estas páginas iniciales son comunes para las dos versiones.

Actividades que marcan una diferencia duradera

Los estudios realizados por The Body Project y otros investigadores líderes han demostrado que tomar parte en actividades como las de *Libre de ser yo* tiene un impacto duradero en el bienestar de los niños. De hecho, un estudio revela que hasta tres años después:

- El 60 por ciento de los participantes han mejorado significativamente su confianza en su apariencia física.
- El 78 por ciento de los participantes se sienten más confiados y capaces en el colegio.
- El 71 por ciento de los participantes tienen mejores relaciones con sus pares.
- El 53 por ciento de los participantes se llevan mejor con sus familias.

Basado en destrezas

A lo largo del programa *Libre de ser yo*, las niñas y niños desarrollan las destrezas que necesitan para resistir las presiones para seguir los estándares de la sociedad en cuanto a su apariencia, recurriendo a formas creativas de promover los mensajes de confianza en la apariencia física en su comunidad. Al inicio de cada sesión hay un planificador que muestra las destrezas que los participantes desarrollarán en las actividades de esa sesión.

Un programa insignia

Para ganarse la insignia *Libre de ser yo*, cada miembro de tu grupo deberá:

- Completar el programa de cinco sesiones, incluyendo las actividades de 'desafío personal' que habrá entre sesiones.
- Planear e implementar un proyecto Toma Acción para marcar una diferencia real en los demás, acercándose al menos a otros dos niños, niñas o adolescentes con una actividad de una hora (o más) y que transmita los mensajes y destrezas sobre confianza en la apariencia física que han aprendido.



Para comprar tus insignias, visita **www.waggs-sho**

⁴ Eric Stice, Paul Rohde, Heather Shaw y Jeff Gau: Ensayo de efectividad de un programa escogido, basado en la teoría de la disonancia, sobre la prevención de trastornos alimenticios en alumnas de Educación Secundaria: efectos a largo plazo. 2011.



¿Cómo funciona *Libre de ser yo*?

Los mensajes principales

El programa *Libre de ser yo* sirve para mejorar la confianza en la apariencia física al crear un lugar seguro donde los participantes tienen el control y desafían el ideal específico de la sociedad de lo que es bello y atractivo. En *Libre de ser yo* nos referimos a esta limitada definición del ideal como el 'mito de la imagen'.

Tu viaje por el programa *Libre de ser yo* encaminará a tu grupo a lo largo de estos tres puntos principales:

- El estándar de belleza definido por la sociedad actualmente es muy limitado (existe una larga lista de características muy específicas de cómo debe ser la 'apariencia perfecta'), por eso es imposible de alcanzar, por lo que lo llamamos el mito de la imagen.
- No vale la pena tratar de alcanzar la apariencia del mito de la imagen: existen una gran cantidad de consecuencias negativas para los individuos y sus comunidades, incluyendo los costos en su salud, sus amistades, la vida escolar y la sociedad en términos generales.
- Hay que enfocarse en lo que nos gusta de nuestros cuerpos, en lo que estos pueden lograr, en nuestras personalidades y en cómo modificar nuestro propio lenguaje y acciones para mejorar nuestra confianza en nuestra apariencia física y la de aquellos que nos rodean.

El mito de la imagen

Todos los días los niños y jóvenes reciben el mensaje de que, si quieren tener éxito en sus vidas, deberán verse de cierta manera. Aunque esta 'apariencia ideal' definida por la sociedad varía alrededor del mundo (por ejemplo, en algunos países el ideal de las niñas es ser bronceadas, delgadas, tonificadas y con un busto grande; mientras que en otros es ser pequeña, bajita y con tez clara), globalmente las niñas y mujeres, así como los niños y hombres, sienten una fuerte presión de los medios, los amigos y la familia por tratar de alcanzar la versión de esta imagen que dicta su sociedad.

En el programa *Libre de ser yo* llamamos a esta 'apariencia ideal' de la sociedad el mito de la

imagen. Se dice que es un mito porque es imposible de alcanzar. Al fin y al cabo, ¡hasta las fotos de celebridades y supermodelos son alteradas y retocadas digitalmente! En realidad, existen muchas formas de ser hermoso (algunas tienen que ver con la apariencia y otras no) y podemos ser felices y estar contentos con nuestra apariencia, sin tratar de vernos como el mito de la imagen.

Las investigaciones revelan que las personas son más propensas a experimentar una baja confianza en su apariencia física si tratan de alcanzar el mito de la imagen. El programa *Libre de ser yo* intenta que los participantes reconozcan el mito de la imagen y se rebelen creando sus propias soluciones para desafiarlo y oponérsele.

Con los niños de 7 a 11 años no se usa la expresión "mito de la imagen" para evitar que pongan demasiado énfasis en la idea de la belleza creada socialmente. En lugar de esta expresión, los mensajes clave son: "No hay solo una manera de ser hermoso", "Lo que más importa es lo que está en tu interior", "Es importante ser uno mismo. Todos somos diferentes y eso nos hace especiales", "Los demás no deciden si les gustas solo por tu apariencia" y "Es importante apreciar lo que nuestro cuerpo puede hacer, no solo la forma en que se ve".



¿Lo sabías?

- Las modelos pasan horas en maquillaje antes de una sesión fotográfica y, después, sus fotos son alteradas en el computador para hacer que se vean 'aún más perfectas'. Se necesitan peluqueras, estilistas, personas a cargo de la iluminación, modistas, maquilladores, camarógrafos, asistentes, ventiladores y mucho más para lograr esa apariencia 'tan natural'.
- Los actores que representan a los superhéroes en las películas desarrollan su musculatura con rutinas de entrenamiento y suplementos que pueden dañar su salud en el largo plazo.
- Muchos modelos carecen de confianza en su apariencia física y se van a extremos para alcanzar esa apariencia que tienen.

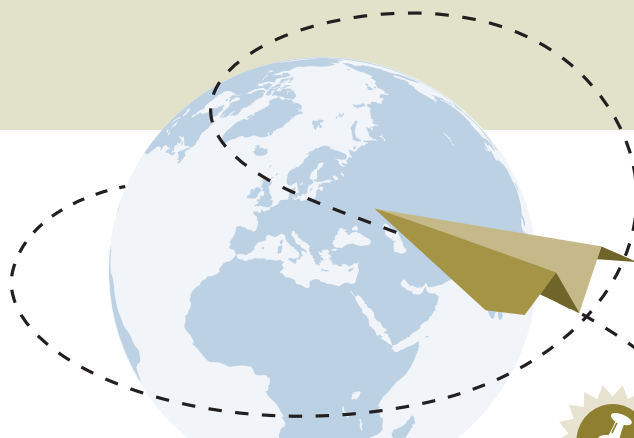


¿Cómo funciona *Libre de ser yo*?

Un viaje de aprendizaje

El programa *Libre de ser yo* llevará a tu grupo en un viaje y motivará a los participantes para que se pronuncien en contra del mito de la imagen y más bien tengan más confianza en su apariencia física a través de cuatro pasos sencillos:

- 1 Identificar el mito de la imagen:** los participantes definen por sí mismos el mito de la imagen y su reflejo en la sociedad para entender el problema y descubrir la relevancia que tiene en sus vidas
- 2 Entender los costos de tratar de verse como el mito de la imagen:** comprender que el mito de la imagen es imposible de alcanzar y que tiene una gran cantidad de costos inherentes empodera a los participantes para que se liberen y desafíen la influencia que tiene en sus vidas.
- 3 Aprender a pronunciarse en contra del mito de la imagen y a desafiarlo:** la mayoría de las actividades en el programa *Libre de ser yo* se enfocan en este paso. Esta oportunidad de pronunciarse en contra del mito de la imagen es lo que marca la mayor diferencia en la confianza en su apariencia física; cuando los participantes expresan la alternativa al mito de la imagen, destacan que es absurdo dejar que el mito de la imagen los haga infelices y comparten su determinación de ser libres de ser ellos mismos.
- 4 Inspirar a los demás a desafiar el mito de la imagen:** al planificar y dirigir su proyecto Toma Acción, los participantes desafiarán por sí solos el mito de la imagen y también compartirán este mensaje con otras personas, propagando su propia revolución de confianza en la apariencia física.



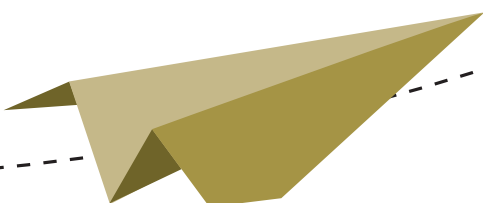
Pronúnciate: el ingrediente clave para el éxito de *Libre de ser yo*

Pronunciarse en contra del mito de la imagen en el entorno seguro del grupo es la clave para mejorar la confianza en la apariencia física de los participantes. El programa *Libre de ser yo* empodera a los participantes para que tomen el control, generando sus propias expresiones, acciones e ideas para desafiar el mito de la imagen. Cuando los participantes se pronuncian y toman acciones en contra del mito de la imagen, están recuperando el control de sus ideas sobre la apariencia y ese es uno de los primeros pasos para tener confianza en la apariencia física.

Tu papel

Como líder, tu papel es guiar y motivar a los niños para que tomen parte y desafíen el mito de la imagen por su propia cuenta. Cuanto más sobresalgan sus voces, más confianza adquirirán en sí mismos y en divulgar el mensaje de confianza en la apariencia física. Las actividades te apoyarán con las herramientas para lograrlo.

También es importante asegurarse de que el enfoque de todas las discusiones sea desafiar el mito de la imagen y que no se conceda ningún espacio para comentarios que lo apoyen. Pensar o hablar positivamente sobre el mito de la imagen lo refuerza, así como a las presiones que conlleva. Si escuchas comentarios positivos acerca del mito de la imagen, desafía a los participantes a pensar nuevamente en los altos costos que implica y por qué no tiene sentido trabajar arduamente para conseguirlo.





Las actividades

Las actividades de *Libre de ser yo* han sido diseñadas para niños de 7 a 11 años, con el afán de hacer que tu experiencia impartiendo el programa sea inspiradora, divertida y sencilla. Hemos trabajado con expertos para integrar en el programa *Libre de ser yo* los planteamientos más probados y ensayados para mejorar la confianza en la apariencia física. Por lo tanto, si utilizas las herramientas que brindamos en las actividades y sigues las sugerencias de esta guía, puedes estar seguro de que vas a marcar una diferencia real en la confianza en la apariencia física de tu grupo.

Grupos pequeños

El ingrediente clave para el éxito del programa *Libre de ser yo* es darle a cada participante muchas oportunidades de expresar su oposición al mito de la imagen. Esto es mucho más fácil de manejar y más divertido y cómodo para los participantes si están en grupos pequeños.

Con el fin de apoyar mejor a los grupos pequeños y asegurarse de que cada participante tenga la oportunidad de expresarse, debe haber un líder adulto dando apoyo a cada grupo. Por lo tanto, te invitamos a pedir ayuda a otros líderes y profesores.

Asegúrate de que todas las personas que te estén ayudando hayan leído la guía y las actividades para que estén preparados.

El viaje de *Libre de ser yo*

Libre de ser yo es un viaje de cinco sesiones. Las primeras cuatro sesiones dotan a los participantes de los conocimientos y destrezas que necesitan para desafiar el mito de la imagen. La quinta sesión pone en práctica esos conocimientos, planeando un proyecto Toma Acción que los grupos implementarán después de la sesión. En vista de que la experiencia de aprendizaje se desarrolla entre las actividades y de una sesión a la siguiente, es importante impartir todas las cinco sesiones en orden. Los recesos entre sesiones crean un espacio para que puedan asimilar el aprendizaje y emprendan los desafíos personales que requieren más reflexión.

Si tuvieras el tiempo limitado y no pudieras desarrollar todas las actividades, hemos marcado las actividades esenciales con un símbolo de estrella.

Debes desarrollar por los menos estas actividades para tener mejor probabilidad de elevar la confianza en la apariencia física de tu grupo.



Formato de sesión

Cada sesión del programa *Libre de ser yo* tiene tres elementos clave:

1) Promesa de participación

Al inicio de cada sesión se pide a los participantes que se expresen para demostrar que están comprometidos a participar y divertirse durante el programa *Libre de ser yo*. Esta es una manera excelente de enfocar a los participantes para que se involucren con la sesión completa. Sé creativo y diviértete en esta parte, ¡siempre y cuando los participantes tengan la oportunidad de pronunciarse!

2) Desafío del mito de la imagen y valoración de nosotros mismos

La mayor parte de cada sesión consiste en actividades que brindan a los participantes el espacio que necesitan para desafiar el mito de la imagen con sus propias palabras y acciones. Para ayudarles a desarrollar todo su potencial, las sesiones también incluyen actividades que impulsan a los participantes a valorar y aceptar sus cuerpos y sus cualidades únicas.

3) Desafíos personales

Al final de cada sesión, se les asigna un desafío personal a los participantes, que deben completar antes de la siguiente sesión. Esta es una buena oportunidad para reflexionar sobre lo que han aprendido y usar sus conocimientos en un entorno diferente. Explica claramente cada desafío personal y hazles saber a los padres cómo pueden apoyar a sus hijos para completar los desafíos personales.

¿Cómo usar las actividades?



Estrella: muestra que esta es una actividad esencial para asegurar que el programa *Libre de ser yo* tenga un impacto positivo sobre la confianza en la apariencia física de los miembros del grupo.

Duración: una estimación de los minutos necesarios para llevar a cabo la actividad. Puede que haya que ajustar la duración según el tamaño del grupo y el número de líderes disponibles.

sesión cuatro

Compartir: desafío personal Espejito, espejito

15 min

Objetivos:

lo que los participantes aprenderán realizando la actividad.

Sugerencias de apoyo:

ejemplos de cómo comunicar la información fundamental de cada actividad.

Resultado:

Al compartir su desafío Espejito, espejito los participantes aumentan su confianza en su apariencia física, practicando decir en voz alta las cosas que les gustan de sí mismos y creando una cultura en la que las chicas y los chicos se sienten orgullosos de sus cuerpos y lo que son.



Qué hacer:

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

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

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

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

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

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

De un vistazo:

Los participantes hacen un juego en grupo para compartir sus ideas: espejito, espejito.

Van a necesitar:

Las hojas terminadas de Espejito, espejito de los participantes

De un vistazo:

un breve resumen de lo que ocurre en cada actividad.

Qué necesitas:

herramientas y recursos que hay que tener preparados antes de comenzar la actividad.

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

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

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

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

Preguntas

¿Qué sintieron al ser positivos sobre ustedes mismos?

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

Consejos:

- Si trabajan con un grupo mixto, puede funcionar mejor que los niños y las niñas trabajen en grupos separados. Asegúrense de que todos sean positivos y solidarios con los demás, reconociendo que no siempre es una actividad fácil.

Consejos: algunas sugerencias que ayudan a alcanzar los objetivos de la actividad.

Discusión:

preguntas que ayudan a los participantes a reflexionar sobre su experiencia y a tomar conciencia de lo que han aprendido.



Las actividades

Mensajes de apoyo

Con el fin de brindarte el apoyo y las herramientas apropiadas para ayudar a tu grupo a desafiar el mito de la imagen, liberarse de su influencia y, por ende, aumentar su confianza en su apariencia física, verás que muchas actividades incluyen algunos 'mensajes de apoyo'. Estos se ven en texto azul en las actividades.

Los mensajes de apoyo muestran lo que puedes decir para comunicar los mensajes clave de *Libre de ser yo*. También te ayudan a entender qué necesitas comunicar y sugieren qué hacer para que el mensaje a tu grupo sea claro. Puedes leer los mensajes de apoyo en voz alta tal como aparecen o ponerlos en tus propias palabras una vez que entiendas el mensaje que se está transmitiendo.

La experiencia sugiere que las sesiones fluyen mejor si tienes una reunión previa con los otros líderes y profesores para probar algunas de las actividades y practicar la forma de comunicar los mensajes clave.

Proyecto Toma Acción

Como conclusión del programa cada grupo tiene la oportunidad de compartir el mensaje de *Libre de ser yo* planificando e implementando un proyecto Toma Acción. ¡Queremos divulgar el mensaje sobre confianza en la apariencia física lo más lejos posible! Para ganarse la insignia *Libre de ser yo* y tener un verdadero impacto, el proyecto Toma Acción de cada participante deberá:

- Entrar en contacto con otras dos personas de su edad que no hayan participado en *Libre de ser yo*.
- Proporcionar una visión significativa de lo que ha aprendido. Motivar a los participantes para que sean ejemplos a seguir de confianza en la apariencia física, compartir lo que han descubierto sobre el mito de la imagen y desafiarlo entre sus pares y su comunidad.
- ¡Ser práctico y divertido!

Motiva a los participantes para que sean creativos y se adueñen de su proyecto Toma Acción. Pueden usar y adaptar las ideas de la sesión cinco, "o inventar sus propias ideas para realmente poner a prueba sus destrezas" Los participantes pueden desarrollar proyectos Toma Acción de forma individual o grupal. Si el proyecto Toma Acción es grupal, la meta siempre deberá ser entrar en contacto con dos personas por cada miembro del grupo.



¡Comparte tus proyectos Toma Acción para generar una revolución mundial de confianza en la apariencia física!



Visita **www.free-being-me.com** para compartir las acciones de tu grupo y encontrar inspiración en otras personas de todo el mundo.



Consejos prácticos

El tiempo necesario

Este programa consta de cinco sesiones con una duración de 60 a 75 minutos cada una, además del tiempo que se destine a los proyectos Toma Acción, que es flexible. El programa *Libre de ser yo* tendrá el mayor impacto sobre la confianza en la apariencia física de tu grupo si realizas todas las actividades en el orden en que se muestran. No olvides destinar un rato para prepararte antes de impartir el programa.

Informar e involucrar a los padres

Para incluir a los padres en el viaje *Libre de ser yo* con sus hijos, se recomienda hacerles saber lo que estarás haciendo y por qué. Los padres pueden apoyar los desafíos personales entre sesiones y hasta podrían apoyarte en una de las sesiones. Plantear el tema de forma abierta en las familias contribuye al éxito de *Libre de ser yo*. En la página 21 se encuentra el formato de una carta que puede adaptarse para enviársela a los padres con los niños o por correo electrónico.

El equipo e instalaciones

Libre de ser yo ha sido diseñado para ser usado en una amplia gama de entornos y en una gran cantidad de países. La mayoría de las actividades requieren materiales muy sencillos como papel, esferos, etc., o no requieren ningún material. Se han incluido algunas actividades opcionales que requieren el uso de un computador o una conexión a internet para mostrar vídeos, páginas, etc. Estas son adiciones útiles, pero no son esenciales.

Grupos de solo niñas y mixtos

El programa *Libre de ser yo* ha sido diseñado para uso en ambientes femeninos o mixtos. Los problemas de confianza en la apariencia física son más ampliamente reconocidos entre niñas y adolescentes, pero muchos niños también luchan con su apariencia y encuentran difícil aceptarse a sí mismos como son. Muchas actividades pueden disfrutarse juntos, mientras que en otras sugerimos que se divida el grupo en grupos pequeños de solo niñas o niños. Tener la oportunidad de discutir problemas sobre sus cuerpos y apariencia en un entorno de un solo género hace que los participantes se sientan más cómodos para conversar abiertamente, compartir y exteriorizar sus inquietudes.





Cosas que debes recordar cuando uses *Libre de ser yo*

Problemas de confianza en la apariencia física de los líderes

El nivel de confianza que tenemos en nuestra apariencia cambia a lo largo de nuestras vidas y sabemos que el problema de una baja confianza en la apariencia física no desaparece cuando nos hacemos adultos! No es necesario tener una alta confianza en tu apariencia física para impartir y disfrutar *Libre de ser yo*. Sin embargo, es realmente importante que hagas tu mejor esfuerzo para no discutir ningún sentimiento negativo que tengas, o hayas tenido, sobre tu apariencia, ya que *Libre de ser yo* consiste en darles a los participantes un espacio en el que no funcione el mito de la imagen para que ellos puedan desarrollar la confianza para desafiarlo.

Si tú mismo te involucras en las actividades, liderar el programa *Libre de ser yo* puede ser muy gratificante. Los líderes nos han contado que disfrutan impartiendo las sesiones. Y muchos han experimentado un aumento en su confianza en su apariencia física. Apóyense entre sí dentro del equipo de líderes o profesores y compartan sus pensamientos y sentimientos.

Incluyamos a todos

Nos gustaría llevar el mensaje positivo de *Libre de ser yo* al mayor número posible de niños a nivel mundial. Es importante considerar las distintas necesidades de los miembros de tu grupo antes de iniciar. A continuación detallamos algunos puntos:

Los niños de 7 a 11 años...

- Estarán en diferentes etapas de conocimiento y comprensión en temas como la confianza en la apariencia física, la autoestima y los medios de comunicación.
- A menudo tienen una amplia diferencia en experiencias.
- Estarán cada vez más conscientes de cómo otros los miran y les preocupa cómo esto afecta su habilidad de hacer amigos y encajar en el grupo.
- Estarán empezando a aprender sobre cómo sus cuerpos van a ir cambiando conforme crecen y podrían estarse preocupando sobre si son 'normales': ¡Esta es una gran oportunidad para reafirmarles a las niñas y niños que son fantásticos tal como son!



***Libre de ser yo* para niños de 7 a 11 años: sentando cimientos para la confianza en la apariencia física**

- Las investigaciones demuestran que, ya a los siete años, casi todos los niños tienen algún conocimiento de que la gente que los rodea está tratando de verse de cierta manera, y que esta apariencia es fomentada por la sociedad. Por ejemplo, en el Reino Unido, una de cada cuatro niñas de siete años de edad ha intentado hacer dieta para perder peso. Además, mirar revistas sobre juegos de video hace que los niños de nueve años deseen volverse más musculosos.

Sin embargo, puede que ellos aún no hayan empezado a relacionar esta presión con sus propias vidas. El programa *Libre de ser yo* ha adaptado meticulosamente sus mensajes para que sean apropiados para estas edades. Los mensajes clave se enfocan en crear fuertes cimientos de confianza en la apariencia física que empoderarán a los niños menores para desafiar el mito de la imagen cuando se enfrenten a él conforme van creciendo.

⁵ Prof. Kristen Harrison, Estudio de la Universidad de Illinois, 2007, 181 Niños, 9 años de promedio.

>>>

⁵ Reflections on Body Image: Report from the All Party Parliamentary Group on Body Image 2012 (Reflexiones sobre la Imagen Corporal: Informe del Grupo Parlamentario Multipartidista sobre Imagen Corporal 2012).

⁶ Prof. Kristen Harrison, Estudio de la Universidad de Illinois, 2007, 181 Niños, 9 años de promedio.



Cosas que debes recordar cuando uses *Libre de ser yo*



Crear un espacio seguro de aprendizaje

La confianza y el sentido de seguridad son realmente importantes para el éxito de *Libre de ser yo*. Algunos de los temas abordados durante el programa pueden resultar delicados para algunos participantes. Todos los niños también necesitan sentirse libres para expresarse durante las actividades para que tengan un verdadero impacto en su confianza en su apariencia física. Estos consejos te ayudarán a crear un espacio seguro de aprendizaje durante el programa.

a. Establecer reglas para el grupo y cómo usarlas

En la primera sesión, el grupo establecerá o revisará algunas reglas de grupo. Esto funciona mejor si las ideas las generan los participantes mismos y las acuerdan todos los involucrados. En las actividades se incluyen algunos ejemplos de reglas para el grupo.

b. Crear una zona neutral

Crea un área en el salón o en otro lugar, donde los participantes puedan dirigirse, si lo necesitan, para tomar un receso durante una actividad. Todos deben sentirse que están participando sin violentarse. Vigila el espacio y asegúrate de que quien lo esté usando sea apoyado si lo necesitara.

>>>

Habilidades

Es importante que todos tengan la oportunidad de dar su mejor aporte y participar en *Libre de ser yo*.

Muchas actividades de *Libre de ser yo* conllevan ejercicio físico y requieren concentración por un corto período de tiempo, para usar destrezas como lectura, escritura y dibujo. Tú sabes mejor que nadie lo que los miembros de tu grupo pueden manejar. En lo posible, trata de hallar formas de empoderar a todos los participantes para que se expresen, ayudándoles con la lectura y escritura, facilitando conversaciones e invitando a los participantes mayores a apoyar a los menores y a cualquiera con necesidades especiales. Adapta cualquier actividad que consideres que no funcionará para tu grupo, sin alejarte de los puntos principales.

Cultura y antecedentes

Los niños pueden provenir de una diversidad de entornos culturales, socioeconómicos y religiosos. Esto tendrá un efecto sobre la forma en que cada participante individual aborde ciertos temas, incluyendo sus propios cuerpos. Para algunos niños será un reto hablar sobre sus cuerpos en público (aun entre amigos y pares).

Tener conciencia de las diferencias culturales ayuda a prepararse para adaptar las actividades y así asegurar la inclusión de todos los niños. Si hay dudas es conveniente consultar con las familias de los participantes.



Preguntas frecuentes



¿Qué pasa si estoy dirigiendo un campamento o una actividad durante las vacaciones?

¿Es posible impartir este programa en distintos entornos de Guidismo y Escultismo femenino?

Libre de ser yo está diseñado para impartirse en una diversidad de entornos. Lo ideal sería impartirlo en cinco sesiones, incluyendo los desafíos personales que se deben completar entre una sesión y otra, finalizando con un proyecto Toma Acción. Pero, si estás impartiendo este programa en un ambiente de campamento, deberás sacar tiempo extra para los desafíos personales durante los recesos. Por ejemplo, podrías impartir una sesión por día a lo largo de cuatro días, o dos sesiones por día a lo largo de dos medios días. No abarques todo el material en un solo día y asegúrate de utilizar como mínimo el material básico (marcado con una estrella en las actividades).



¿Qué sucede si los participantes hacen preguntas difíciles?

Ejemplos de algunas preguntas que podrías oír:
“¿Son malas las personas que se preocupan mucho por su apariencia física”.
“¿Qué tiene de malo que me cuide a mí misma, querer usar maquillaje, ropa a la moda y querer verme bien?”
“Soy delgado y me gusta mi cuerpo tal como es. ¿Quiere decir que tengo que ganar peso?”
“Mi entrenador deportivo me dijo que es saludable trabajar duro para fortalecer mis músculos. ¿Por qué me estás diciendo que no lo es?”

Libre de ser yo promueve una alternativa positiva al mito de la imagen, donde celebras tu cuerpo por lo que es capaz de hacer. Forma parte del programa más extenso del Guidismo y Escultismo femenino que

promueve estilos de vida saludables; hacer ejercicio y estar al aire libre por diversión y para mejorar destrezas, comer una dieta balanceada y sabrosa para estar bien, y disfrutar cosas nuevas. No existe solo un tipo de cuerpo o apariencia que deba alcanzarse. Es importante promover una dieta balanceada y ejercicio físico para tener buena salud y bienestar, en lugar de tratar de alcanzar cierto aspecto.

Libre de ser yo promueve la diversidad, la posibilidad de elegir y la aceptación de sí mismo sin emitir juicios de valor hacia los demás. Usar maquillaje, seguir la moda y trabajar duro para entrenar puede ser divertido y una forma de expresarse, mas es importante que estés haciéndolo porque lo quieres hacer y no porque te sientes obligado a hacerlo. Las destrezas aprendidas en el programa *Libre de ser yo*, como el alfabetismo en medios, empoderan a los niños para que se sientan libres de ser ellos mismos, tomar sus propias decisiones y ayudar a los demás a hacer lo mismo.



¿Qué pasa si algunos participantes no quieren expresarse?

La habilidad de expresarse es una parte muy importante del programa *Libre de ser yo*. Por consiguiente, dar apoyo a los participantes para que se pronuncien es un papel clave del líder. A continuación enumeramos algunos consejos para alentar una participación activa:

- Formula preguntas abiertas que no pueden ser contestadas con un sencillo “sí” o “no” para motivar a los participantes a expresar sus opiniones. Por ejemplo, no preguntes “¿Te gustó la actividad?”, sino “¿Cómo crees que esta actividad puede ser útil para los niños?”
- Recuerda todas las reglas básicas que ellos han establecido para escucharse entre sí y turnarse para hablar.



Preguntas frecuentes



- Haz énfasis en que cada participante tiene algo para aportarles a los demás.
- De manera amistosa y positiva, pide a todos que cuenten o compartan sus experiencias.

¿Qué hago si los participantes están burándose unos de otros?

Los niños a menudo se burlan de los demás como una manera de superar su inseguridad o vergüenza. Es posible que discutir temas que traten sobre el cuerpo les cause vergüenza, lo cual lleve a esas burlas, especialmente si estás trabajando con grupos mixtos de niños y niñas.

No ignores las burlas. Confronta la situación. Quizás debas interrumpir la actividad, pero toma en cuenta los sentimientos de todos los involucrados: podrías decidir confrontar las burlas en grupo, o hablar con los involucrados en privado. Aclara exactamente qué parte del comportamiento no es aceptable y por qué. Podría ser útil recordar a los participantes las reglas de grupo que acordaron respetar.

¿Qué sucede si alguien divulga una situación personal grave?

Tu espacio seguro podría dar a los participantes que estén experimentando algún problema de confianza en la apariencia física o autoestima el valor de contar lo que está sucediendo en sus vidas. Por ejemplo, los niños podrían divulgar que son víctimas de acoso o que han estado practicándolo hacia otros niños, que tienen trastornos alimentarios, o que están experimentando algunos problemas en el hogar con sus familias. La divulgación de esta información es un 'grito de ayuda' y es realmente importante darles todo el apoyo necesario.

- No interrumpas o trates de detener al participante, a menos que estén en un grupo y le quisieras sugerir que continúen la conversación entre ustedes dos.

- Escucha todo lo que el participante quiera contar: recuerda, no te corresponde a ti realizar un interrogatorio.
- Anota los datos de la conversación luego, pero no investigues tú mismo los hechos. No guardes secretos si el niño o niña está en peligro y necesita ayuda. Explícale que quizás tú no puedas mantener este secreto y dile por qué, y a quiénes deberás pasar la información. Recuerda, la confidencialidad es importante y deberás contarles solo a las personas que necesiten saberlo (esto no siempre incluye a los padres).
- ☐ Si consideras que el participante está en peligro inminente, toma una acción inmediata, es decir, pide ayuda especializada.
- ☐ Si consideras que el participante necesita más ayuda pero no estás seguro de qué más hacer, consulta con alguien más de tu institución, con organizaciones especializadas o con organismos del gobierno para la protección de la infancia.
- ☐ Si el participante ha compartido una situación difícil contigo que no consideras que amerita llevar más allá, cuéntale a otra persona responsable lo ocurrido y dale seguimiento al participante para asegurarte de que esté bien.

Si la divulgación de información personal se hizo en un grupo, asegúrate de que el grupo tenga presente su acuerdo de brindar apoyo y ser amable con los demás: no contar chismes sobre la persona, sino ser buenos oyentes y buenos amigos. Recuerda a los participantes que cualquier asunto privado que se comparta dentro del grupo deberá mantenerse confidencial. Asegúrales que se le dará el apoyo necesario a ese participante y que ellos pueden hablarte si están preocupados sobre cualquier cosa.

Cómo el programa *Libre de ser yo* usa el método de las Guías Scouts



Aprender en grupos pequeños

Aprender es a menudo más atractivo y divertido cuando tiene lugar en grupos pequeños. Muchos jóvenes se sienten más cómodos cuando se expresan en un entorno grupal pequeño. Los grupos pequeños de participantes de edades variadas alientan a los participantes mayores a ser modelos a seguir y desafía a los participantes a apropiarse de las actividades, apoyarse entre sí y tomar sus propias decisiones. Motiva a los participantes a trabajar en equipos con personas diferentes. Es una valiosa destreza para la vida. Aprender en grupos pequeños es parte clave del método de las Guías Scouts y mejora el impacto positivo de *Libre de ser yo*.

Mi propio camino, a mi ritmo

Todos aprendemos de distintas maneras. Los programas de la Asociación Mundial usan una amplia gama de actividades para atraer a los participantes con diferentes estilos de aprendizaje. La atención al individuo es crítica para permitir que cada guía scout haga todo lo posible por participar en las actividades. Al alentar a los grupos de pares a apoyarse mutuamente y crear espacios para que los individuos aporten a las actividades de distintas formas, cada guía scout que participe en *Libre de ser yo* tendrá la oportunidad de aprender a su propia manera y cada uno de sus logros deberá celebrarse.

Aprender haciendo

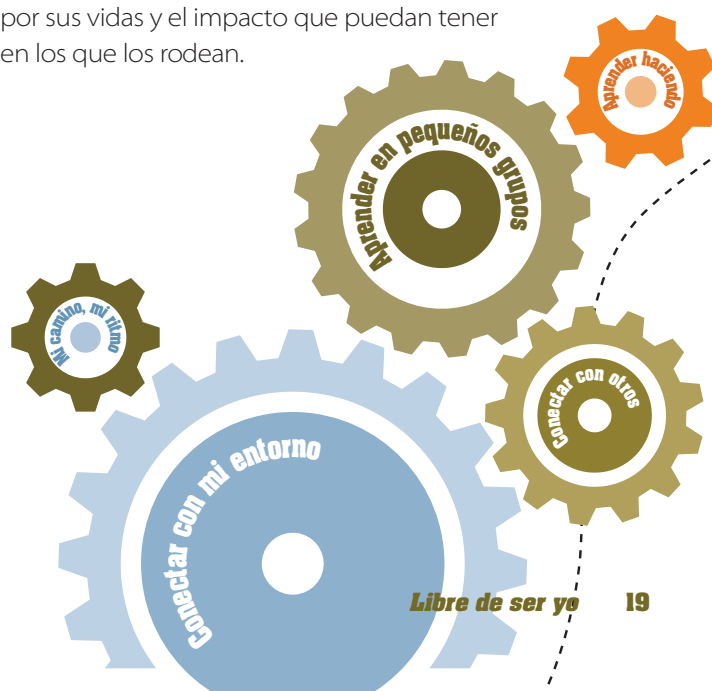
La gente aprende mejor cuando se siente motivada. Aprender haciendo les permite a los participantes vincular sus experiencias a sus propias vidas y los empodera para actuar. Esta es la razón por la que la Asociación Mundial promueve el aprendizaje activo a través de desafíos, experiencias, juegos, proyectos y experimentos. El programa *Libre de ser yo* asume un enfoque de 'aprender haciendo', ofreciendo a los participantes la oportunidad de actuar directamente con el material, discutiendo sus propias preguntas e ideas y desarrollando proyectos y acciones reales para ayudarles a ellos y a sus amigos a sentirse más confiados en cuanto a su apariencia.

Interconexión con los demás

Libre de ser yo alienta a los participantes a interconectarse entre sí y con otros compañeros, para explorar la forma en que pueden tener un impacto positivo en la confianza en la apariencia física y autoestima de las demás personas. Durante el programa, los participantes logran esto principalmente con apoyo mutuo, pero también son orientados por compañeros mayores o líderes adultos. El programa *Libre de ser yo* está diseñado para emplear el potencial de las personas que son ejemplos a seguir con el fin de apoyar aún más el desarrollo del liderazgo. Esto se logra reuniendo a personas de diferentes edades, géneros, antecedentes culturales y sociales, con la intención de que trabajen juntos para mejorar las destrezas de los participantes.

Interconexión con mi entorno

Aprendemos mucho del mundo que nos rodea, por lo que los programas de la Asociación Mundial promueven experiencias educativas que toman esto en consideración. Las actividades de la Asociación Mundial estimulan a los participantes para que reflexionen sobre lo que significa ser un ciudadano del mundo, al tomar posiciones sobre problemas que les importan y traducir esa motivación en proyectos comunitarios. El programa *Libre de ser yo* aborda el hecho de que hay personas de todo tipo y en todos los rincones del mundo que sienten la presión de tener cierto aspecto porque la sociedad les dicta que es importante. Al entender esto y pronunciarse en su contra, los participantes asumen la responsabilidad por sus vidas y el impacto que puedan tener en los que los rodean.





Glosario

Confianza en la apariencia física:

La confianza en la apariencia física se refiere a la forma en que una persona se siente acerca de su apariencia. Cuando tenemos confianza en nuestra apariencia física, aceptamos y estamos contentos con la forma en que nos vemos y con lo que podemos hacer a través del cuerpo. Tener una alta confianza en nuestra apariencia física es un factor que puede elevar nuestra autoestima.

Autoestima:

Es una sensación de respeto por uno mismo y de valor personal. Alguien con una alta autoestima cree en sí mismo y en su valía como persona. Tener una alta autoestima ayuda a las personas a alcanzar su potencial pleno, porque creen en sí mismas y en sus habilidades. Como guías scouts, desarrollamos la autoestima en niñas y niños, empoderándoles para que sigan sus sueños, sirvan a sus comunidades y marquen la diferencia en el mundo.

Mito de la imagen:

Es la manera limitada como una sociedad define el ideal de lo que es bello o atractivo. El mito de la imagen es promovido y discutido por los medios de comunicación y por los amigos y la familia que nos rodean.

Es un mito porque es un concepto tan limitado, con una lista tan larga de características, que es imposible que alguien lo pueda lograr. ¡Hasta las fotos de modelos cuya apariencia se percibe como 'perfecta' por lo general son retocadas digitalmente con aerógrafo para hacer que se vean aún más 'perfectas'!

Mensajes de apoyo:

Estos son un recurso de apoyo en las actividades, donde el texto se muestra en azul. Les ayuda a los líderes a impartir los mensajes clave de las actividades. Es una buena idea leerlos, luego ponerlos en tus propias palabras una vez que hayas entendido el mensaje, para que sea relevante para tu grupo.



Reconocimiento

Expresamos nuestro agradecimiento a todos los que contribuyeron en la redacción del programa *Libre de ser yo*.

Dra. Phillipa Diedrichs

Junta Consultora Global del Proyecto Dove para la Autoestima

Profesora Carolyn Becker

The Body Project Collaborative

Dr. Eric Stice

The Body Project Collaborative

Andii Verhoeven

Asociación Mundial de las Guías Scouts

Jennifer Giangrande

Asociación Mundial de las Guías Scouts

Paul Bigmore

Asociación Mundial de las Guías Scouts

Girlguiding (UK)

Girl Scouts of the USA

Meaghan Ramsey

Gerente Superior de Misión Social, Global Dove

Junta Consultora Global del Proyecto Dove para la Autoestima

Bastian Küntzel

Capacitación Incontro

Yael O'Hanah

Frankly Speaking



Visita www.free-being-me.com para más apoyo, ideas e inspiración para ti y tu grupo, así como para darnos tu retroalimentación y opiniones sobre el programa *Libre de ser yo* en nuestra encuesta global.



Carta a los padres

Estimado padre de familia:

Nuestro grupo está a punto de iniciar un nuevo y emocionante programa de actividades que se llama *Libre de ser yo*. Este singular programa utiliza actividades divertidas para empoderar a los niños y jóvenes a tener más confianza en su apariencia física, enfrentarse a las presiones sociales, interactuar con otras personas alrededor del mundo y marcar una diferencia en sus comunidades.

Las investigaciones a nivel mundial muestran que una baja confianza en la apariencia física es una barrera para que los jóvenes desarrollen todo su potencial y más del 60 por ciento de las niñas evitan participar en actividades que les gustan porque se sienten mal con su apariencia. Esto incluye actividades importantes de la vida diaria como dar su opinión, bailar, nadar, ir a fiestas y levantar la mano en clase. Un estudio global realizado por la Asociación Mundial de las Guías Scouts entre mujeres y niñas de 70 países reveló que al menos el 45 por ciento cree que las niñas y mujeres jóvenes se abstienen de asumir posiciones de liderazgo porque no tienen confianza en su apariencia.

Libre de ser yo ha sido creado conjuntamente para los niños y adolescentes por la Asociación Mundial de las Guías Scouts, el Proyecto Dove para la Autoestima y expertos en confianza en la apariencia física. Las actividades se basan en investigaciones mundiales sobre confianza en la apariencia física, que muestran que un 60 por ciento de los niños que participan en este tipo de programas de educación no formal sienten mayor confianza en su apariencia física hasta tres años después. La retroalimentación de miles de niños alrededor del mundo también ha mostrado que a ellos les entusiasma hablar y aprender sobre la confianza en la apariencia física.

Más de tres millones de niños en todo el mundo han participado en *Libre de ser yo* y nuestra Asociación. Los invitamos a apoyar esta campaña mundial para marcar una diferencia duradera y positiva en la confianza en la apariencia física de sus hijos.

Libre de ser yo es un viaje de cinco sesiones. Las primeras cuatro sesiones dotan a los participantes de conocimientos y destrezas que necesitan para tener más confianza en su apariencia física. La quinta sesión aplica estos conocimientos para planear un proyecto Toma Acción que implementaremos después de esta sesión. ¡Nuestro proyecto Toma Acción deberá alcanzar a tantos jóvenes como sea posible con estos importantes mensajes!

Entre sesiones, su niño o niña llevará a la casa una hoja pidiéndole completar un desafío personal. Este se les habrá explicado durante la sesión y todas las instrucciones estarán también en la hoja. Hemos resumido los desafíos personales más abajo.

Realmente apreciaríamos su apoyo para asegurarnos de que el programa *Libre de ser yo* tenga el mayor impacto posible en nuestro grupo.



Si le interesara averiguar más sobre el proyecto, visite www.free-being-me.com. En ese sitio encontrará algunas excelentes actividades que usted puede disfrutar con su niño o niña.

Le agradecemos su apoyo,

Los responsables del programa



Consejos para padres

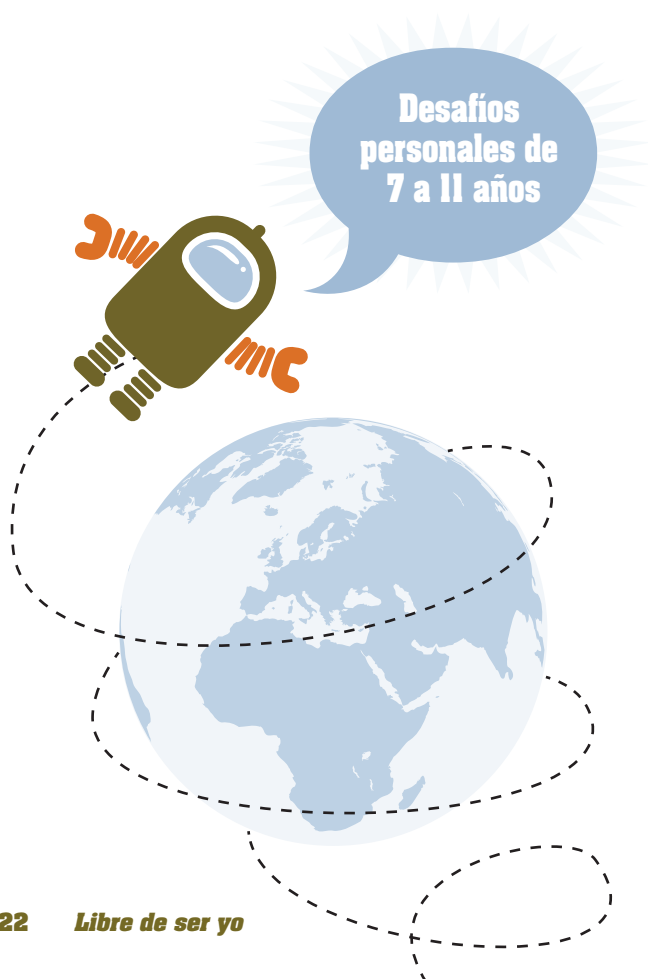
Desafíos personales, 7 a 11 años

Entre una sesión y la siguiente, su niña o niño tendrá que hacer un divertido desafío personal.

Los desafíos personales funcionan mejor cuando el niño presenta sus propias ideas y completa el desafío independientemente. Sin embargo, él puede apreciar sus muestras de aliento y apoyo. Es también muy útil que discutan entre ustedes lo que él está aprendiendo en *Libre de ser yo*. Después de cada sesión, por favor motíVELO a comentar con usted su desafío personal.

RecuérdELE a su niña o niño que lleve su desafío personal a la siguiente sesión de *Libre de ser yo*, ya que será usado en una actividad.

Los desafíos personales sirven para empoderar al niño para que entienda que no hay tal cosa como una sola manera de ser hermoso y que lo que está en su interior es más importante que la forma en que se ve. Estas actividades desarrollan la resistencia de los niños para ayudarles a desafiar las presiones de la sociedad conforme van creciendo.



Los cuatro desafíos personales que la niña o niño llevará a su casa son:

1 Ejemplos reales a seguir

Esta actividad pide a los participantes que identifiquen un ejemplo a seguir de la vida real; alguien a quien conozcan personalmente, a quien admiran y les inspira. Puede ser un amigo o miembro de la familia. Se les ha pedido que busquen una fotografía o hagan un dibujo de esa persona para compartir con el grupo en la siguiente sesión. Se les ha dado una hoja con algunas frases a medio terminar para que las completen.

2 Manzanita del Perú “Me gusto yo”

El niño llevará a casa una plantilla de manzanita del Perú. Deberá escribir ocho cosas que le gustan de sí mismo en las cajas, según se muestra en la plantilla, y puede decorar la manzanita del Perú a su gusto. ¿Por qué no jugar con su niño y decirle que lea las declaraciones de “me gusta” en voz alta? Decir cosas positivas acerca de sí mismo le ayuda a mejorar su confianza en su apariencia física.

3 Eres mi estrella

Después de la tercera sesión, la niña o niño llevará a casa un mensaje positivo escrito sobre una estrella. Su desafío es compartir su mensaje con la mayor cantidad de personas posible. Sería maravilloso si usted pudiera apoyar al niño para que comparta su mensaje de la estrella a muchas personas con seguridad.

4 Promesa *Libre de ser yo*

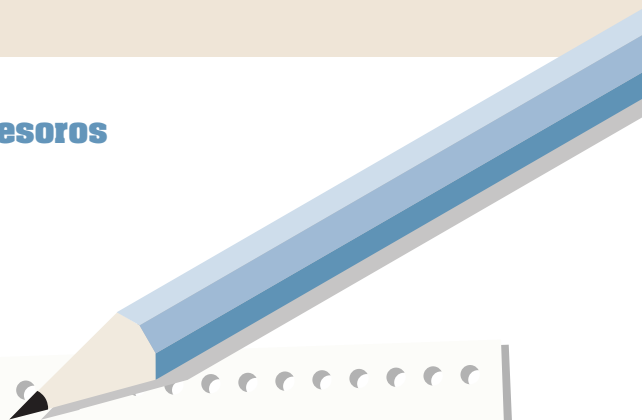
El niño llevará a casa una tarjeta de promesa al final de la cuarta sesión, en la que todos los niños se han comprometido a realizar dos acciones: una es aumentar su propia confianza en su apariencia física y la segunda es empoderar a los demás para que tengan mayor confianza en su apariencia física. Su niño puede realizar estas acciones de forma independiente, o puede necesitar un poco de apoyo de su parte.

Libre de ser yo para niñas y niños de 7 a 11 años: guía de actividades



Antes de empezar: amigos secretos 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 vale la pena realizarlas antes de *Libre de ser yo* o en el transcurso del programa. Puedes averiguar cómo ganarte una insignia en la página 8.



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 los participantes a sentirse motivados a ser ellos mismos. Algunas de estas cosas se desarrollarán en el curso del programa. Anima a los participantes a que busquen inspiración en sus hogares y que la compartan. Al final, usa el muro para ayudar a planear el proyecto Toma Acción del grupo. Comparte una foto de tu muro en www.free-being-me.com

¡Compartir!

Amigos secretos

Al azar, a cada participante se le asigna un amigo secreto del grupo. Durante el programa, los participantes deben hallar maneras ingeniosas para que su amigo secreto se sienta bien consigo mismo sin que se entere de quién es su amigo secreto. Asegúrate de que todos entiendan que el propósito del juego no es la apariencia física.

Cofres de tesoros internos

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

Noche de películas

Antes de empezar con *Libre de ser yo*, presenta una película apropiada para la edad de tus participantes y con la que se puedan identificar, donde la protagonista sea una mujer fiel a sí misma; por ejemplo *Brave*, 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 amigo solidario y generoso

Fabrica un collar o una manilla para cada líder con 5 cuentas, una para cada una de las palabras "Yo soy solidario y generoso". Los líderes usarán sus collares durante el programa *Libre de ser yo*. Cuando vean a algún participante hacer algo atento y considerado por otro participante, se quitarán el collar discretamente y se lo colocarán alrededor del cuello (o la manilla en la muñeca). Este participante luego deberá buscar una oportunidad de pasar el collar o la manilla a alguien más que sea solidario y generoso. Explica desde el inicio qué significan estos artículos.



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 atractivos? Los 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 los participantes para que desafíen la idea de que todo el mundo debería tratar de verse de cierta forma y los motiva a reconocer sus fortalezas que no están ligadas a su apariencia.

Mapa de la sesión

ACTIVIDAD	TIEMPO	NECESITARÁS	DESTREZAS
Bienvenidos al programa <i>Libre de ser yo</i> - Promesa de participación - Acordar reglas del grupo	15 min	Papel para anotar las reglas.	Negociación, trabajo en equipo.
Caldero con monedas de oro	10 min	Círculos de papel amarillos o dorados, esferos, recipiente.	Confianza en sí mismo, compartir.
La lista de la princesa y del superhéroe	15 min	Esferos y papel, Hoja 1.1, página 63.	Destrezas analíticas, visualización.
La belleza alrededor del mundo	10 min	Hoja 1.2, página 64.	Sensibilización cultural.
Galería <i>Libre de ser yo</i>	10 min	Esferos y papel.	Creatividad.
Desafío personal: Ejemplos reales a seguir	5 min	Hoja 1.3, página 65.	Pensamiento reflexivo.



Bienvenido 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 seguros de nuestra apariencia. La confianza en la apariencia física es sentirse orgulloso 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 su apariencia física.
- Niños y niñas de todo el mundo están participando en el programa *Libre de ser yo*. Todos estarán compartiendo sus mensajes de aprendizaje con los demás para empezar una revolución de confianza en la apariencia física; si todos los niños del mundo que toman el programa *Libre de ser yo* participaran, ¡tendríamos millones de voces cambiando el mundo!
- Al completar las actividades y tomar una acción para compartir nuestros mensajes, nos ganaremos la insignia *Libre de ser yo*.

Insignia
Libre de ser yo



Bienvenido



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 a que contribuyan más abiertamente en las actividades, dando paso a un mayor impacto sobre su confianza en su apariencia física.



Qué hacer:

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

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

griten:

¡SÍ, ESTOY LISTO!



De un vistazo

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



Necesitarás

No se requieren materiales.

Consejos:

- Recuerda que los mensajes de apoyo (las oraciones en *cursiva*) están hechos para ayudarte a presentar los mensajes clave de forma efectiva. Está bien parafrasearlos, siempre y cuando el mensaje permanezca igual.
- Alienta a cada participante para que haga la promesa; consulta la página 6 de esta guía para más información.
- Para que sea aún más divertido, puedes pedir a cada uno que haga un gesto o un movimiento cuando grite "¡SÍ, ESTOY LISTO!". Por ejemplo, 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*, pueden hacer una acción diferente cada vez.



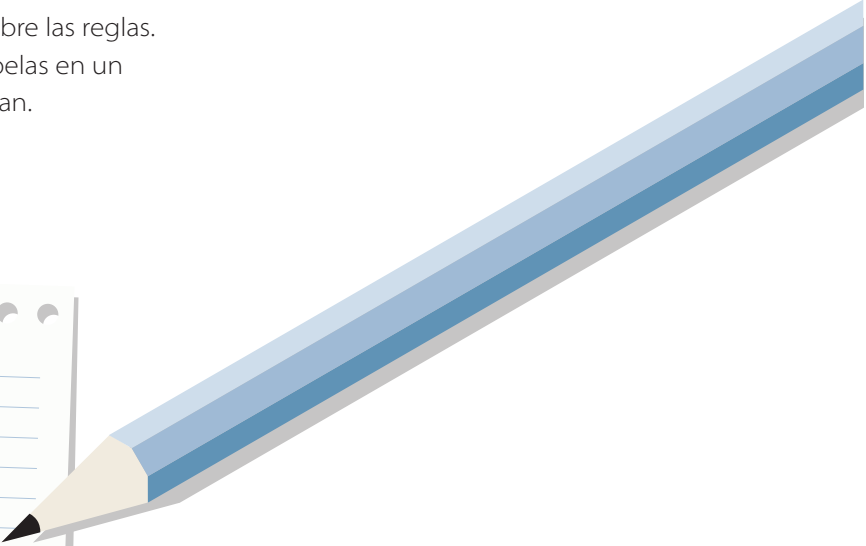
Reglas del grupo

10 min



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

Algunos ejemplos son:

- 
- Haremos un esfuerzo por participar activamente y contribuir.
 - Escucharemos a las otras personas.
 - Escucharemos a los líderes y educadores.
 - Siempre seremos amables con los demás.
 - Respetaremos las opiniones de los demás.
 - Pediremos ayuda si tenemos alguna inquietud.



Consejos:

- Esta es una buena oportunidad para que los participantes pongan en práctica sus destrezas de liderazgo al tener que negociar entre ellos mismos. Motiva a todos a 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 discutir las 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 que realice el grupo.



El caldero con modenas de oro - un juego de Irlanda

10 min



Resultado:

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



Qué hacer:

Pídeles que se sienten cómodamente en un círculo, con los líderes mezclados entre los participantes.

En Irlanda existe la popular leyenda de leprechaun (un duende travieso irlandés). Él tenía muchos tesoros que mantenía guardados en una vieja olla o caldero que escondía al final del arcoíris.

Todos 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, cariñosos e ingeniosos. A veces escondemos muy adentro estas cosas que nos hacen especiales. ¡Tratemos de compartirlas con los demás!

Todos toman una moneda de papel dorado. Deberán escribir su nombre por una cara y por la otra deberán escribir algo que consideran que los hace especiales.

- Algo en lo que sobresalgan, como deportes, pintura o ciencias.
- Rasgos de personalidad, como ser pacientes o curiosos, serviciales o aventureros.

Los educadores podrían tener que ayudar a los 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 ambos lados de la moneda y la devuelve a su dueño, compartiendo un abrazo o "chocando esos cinco".



De un vistazo

Cada participante comparte algo especial sobre sí mismo 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 el caldero.

Cuando todas las piezas de oro hayan sido devueltas a sus dueños, pídeles que griten al tiempo "¡todos somos especiales!".

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

Consejos:

- Si esta es la primera vez que los participantes comparten en grupo algunos podrían sentir timidez. Ayúdales para que se unan a la actividad y crea un ambiente cálido y de apoyo.



La lista de la princesa y del superhéroe



10 min



Resultado:

Los participantes comprenderán que en su sociedad existe una definición estrecha de lo que es la belleza.

Esta actividad se desarrolla poniendo como ejemplo una princesa. Sin embargo, si también trabajas con niños, sigue las instrucciones de la actividad pero, en lugar de la princesa, con ellos puedes hacer una lista adicional separada para un príncipe o superhéroe de 'apariencia perfecta'.



Qué hacer:

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

Organiza a los 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 todos 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'?



De un vistazo

En pequeños grupos, los participantes dibujan algún personaje conocido de una o un superhéroe 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 (página 63).



¡Vean cuántos hermosos dibujos! ¿Creen que las princesas tienen rasgos que las hacen ver 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 estas para ayudar: "¿Son bajitas o altas?", "¿Cómo es su cuerpo?"

Cuando el grupo haya terminado de crear la lista, léeles de nuevo todos los 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 los participantes a responder en voz alta.



La lista de la princesa y del superhéroe



10 min



Preguntas:



- ?** ¿No les parece curioso cómo se parecen 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 solo hay una manera de verse hermoso y que todos 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 hermoso? (No)

? *Es correcto. En realidad, a menudo nos cuentan esa historia de que solo hay una forma de ser hermoso. 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 hermoso. ¡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 hermoso, porque aun en este grupo todos 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. Estos representan la apariencia poco realista que espera la sociedad, por lo que no deberán exhibirse fuera del contexto de esta actividad.

Consejos:

- Si un grupo tiene problemas con sus dibujos, comparte las fotos de la página 63 para ayudarle.
- Mientras los niños 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 escribir 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 ellos sean específicos sobre las cosas que están detectando; por ejemplo, "Sus ojos son similares... ¿De qué forma? ¿Son grandes o pequeños?"





La belleza alrededor del mundo ★

10 min



Resultado:

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



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.

- Pega el cartel que dice 'verdadero' en un extremo del salón y el que dice 'falso' en el otro extremo.
- Reúne a los jugadores en el centro y diles que se "congelen" y permanezcan de pie totalmente quietos.
- Lee tus datos preferidos de la hoja 1.2 (la parte en negrita). Los jugadores 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 los jugadores tomen una decisión en su mente y luego diles "¡YA!"
- Los jugadores deberán correr al cartel que hayan seleccionado y deberán congelarse ahí.
- Una vez que todos hayan escogido un cartel, lee la información que está abajo del dato.
- Reúne a los jugadores de nuevo en el 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, pídeles a los jugadores 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'.

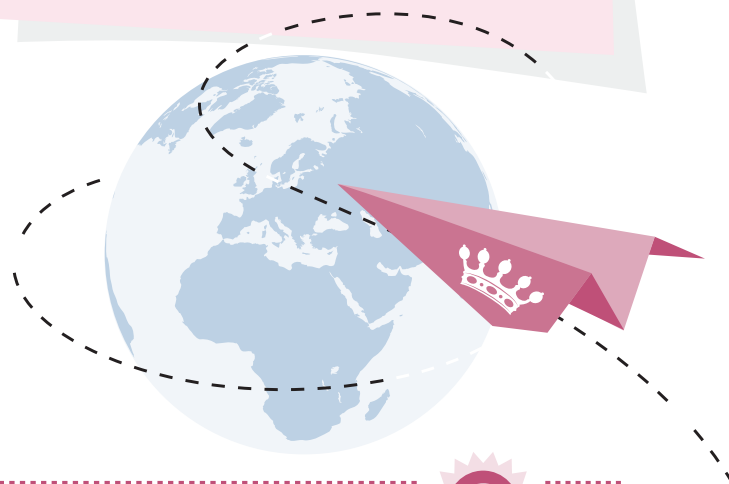
En realidad todos los datos son verdaderos, ¡pero mantén esto en secreto!

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, página 64 La belleza alrededor del mundo, carteles con las palabras 'falso' o 'verdadero'.



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 hermoso, cuando la belleza se ve de tantas formas alrededor del mundo?

¿Qué creen?

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



Galería

Libre de ser yo ★

10 min



Resultado:

Los participantes expresarán una manera más amplia de ver a las personas, al compartir lo que los hace únicos y sentir orgullo por lo que pueden hacer con sus cuerpos.

Hemos aprendido que en los diferentes países la idea sobre cómo debe ser la apariencia de la gente es diferente. Así que podemos ver que no existe solo una forma de ser hermoso.

Ahora, alegrémonos porque todos y cada uno de nosotros somos únicos; ¡no se trata solo de nuestra apariencia! Lo que más importa es lo que tenemos en nuestro interior. ¡Existen muchas maneras diferentes de ser todos maravillosos!

Reparte papel y materiales de dibujo.

Explica al grupo que se darán cinco minutos para hacer un dibujo de sí mismos haciendo algo que les guste mucho. En este dibujo aparecerán haciendo algo que les guste hacer usando sus cuerpos, como practicar su juego o deporte favorito, fabricar cosas, abrazar a sus amigos, 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 fuertes 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 niño 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 salón con un título como ‘¡Soy Increíble!’. Agradece a todos por compartir sus dibujos y divide al grupo en parejas.

De un vistazo

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

✓ Necesitarás

Materiales de dibujo y una hoja de papel por niño.

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 todos! Este es un gran mensaje para compartir con los demás, para que se sientan más confiados de ser ellos mismos. Practiquen eso ahora: miren a un amigo y díganle que no existe una sola manera de ser bella o atractivo 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 los participantes unos minutos para que piensen en una acción usando mímica e inventen un mensaje positivo. Una vez que todos 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 los demás la oportunidad de adivinar qué están haciendo. Después de adivinar varias veces, los participantes explican su acción y comparten su mensaje positivo.



Desafío personal: Ejemplos reales a seguir

05 min



Resultado:

Los participantes aprenderán que la apariencia de la gente es tan solo una parte de su identidad y que los demás aspectos son igual de importantes cuando formamos amistades o somos inspirados por ejemplos a seguir.



Qué hacer:

Pide a los participantes que piensen en alguien que conocen de la vida real, como un amigo 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 los 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 este 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 niños a completar el programa. No olviden compartir la carta a los padres de la página 21 de esta guía.
- Recuerda a los padres que el niño 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.

De un vistazo

Los 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. Ellos compartirán su ejemplo a seguir con el grupo en la siguiente sesión.

Necesitarás

Hoja 1.3 sobre ejemplos reales a seguir (página 65).





Libre de ser yo

Sesión dos

Sentir que solo hay una manera de verse hermoso 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 los

niños 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 la sesión

ACTIVIDAD	TIEMPO	NECESITARÁS	DESTREZAS
Bienvenidos	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 los demás.
Érase una vez	15 min	Hoja 2.1, página 66, esferos y papel, dados, una hoja de papel grande por grupo de ocho niños, pegante.	Escuchar, empatía, creatividad, trabajo en equipo.
Un final feliz	15 min	Dibujos de Lupe de la actividad previa, esferos y papel, dados.	Trabajo en equipo, creatividad.
Desafío personal: manzanita del Perú "Me gusto yo"	5 min	Hoja 2.2, página 67.	Reflexión, confianza en sí mismo.



Bienvenidos 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 solo hay una manera de ser hermosas puede hacer muy infelices a las personas. Practicaremos cómo ayudar a los demás a apreciar sus virtudes y a disfrutar la vida, sin caer en la trampa de tratar de alcanzar cierta apariencia.*

Resultado:

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

👁 De un vistazo

En grupo, guía a los 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 todos por asistir y pídeles que expresen en voz alta su entusiasmo y voluntad de participar en la segunda sesión de *Libre de ser yo*.

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

Griten:

¡SÍ, ESTOY LISTO!



Pelele – Un juego de España

10 min



Resultado:

Los participantes experimentarán que es divertido celebrar las buenas cualidades de sus amigos y reconocer sus propias cualidades.



Qué hacer:

- Reúne al grupo con una cobija o una sábana y suficiente espacio para que todos sostengan sus bordes. Coloca un osito de peluche o muñeca suave (jeste 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 los otros 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: todos los demás que piensen que son buenos en natación, deberán imitar a Eva ¡y correr alrededor del círculo al mismo tiempo!

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

De un vistazo

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

✓ Necesitarás

Una cobija y un juguete o bola suave por grupo.

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

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

Repite hasta que todos hayan sido nombrados en el canto.

Preguntas

- ❓ ¿Cómo se sintió decir algo bueno acerca de tu vecino?
- ❓ ¿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 los participantes para que juntos 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 uno mismo, pero acláralos que es bueno hacerlo. Puedes explicarles que al terminar *Libre de ser yo*, los participantes descubrirán que es más fácil halagarse a sí mismos.



Compartir: desafío personal sobre ejemplos reales a seguir ★ 10 min



Resultado:

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



Qué hacer:

Reúne a los participantes frente a un espacio en la pared donde puedas exhibir las fotos o dibujos de sus ejemplos a seguir que les pediste en el desafío, al final de la sesión uno.

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

De un vistazo

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

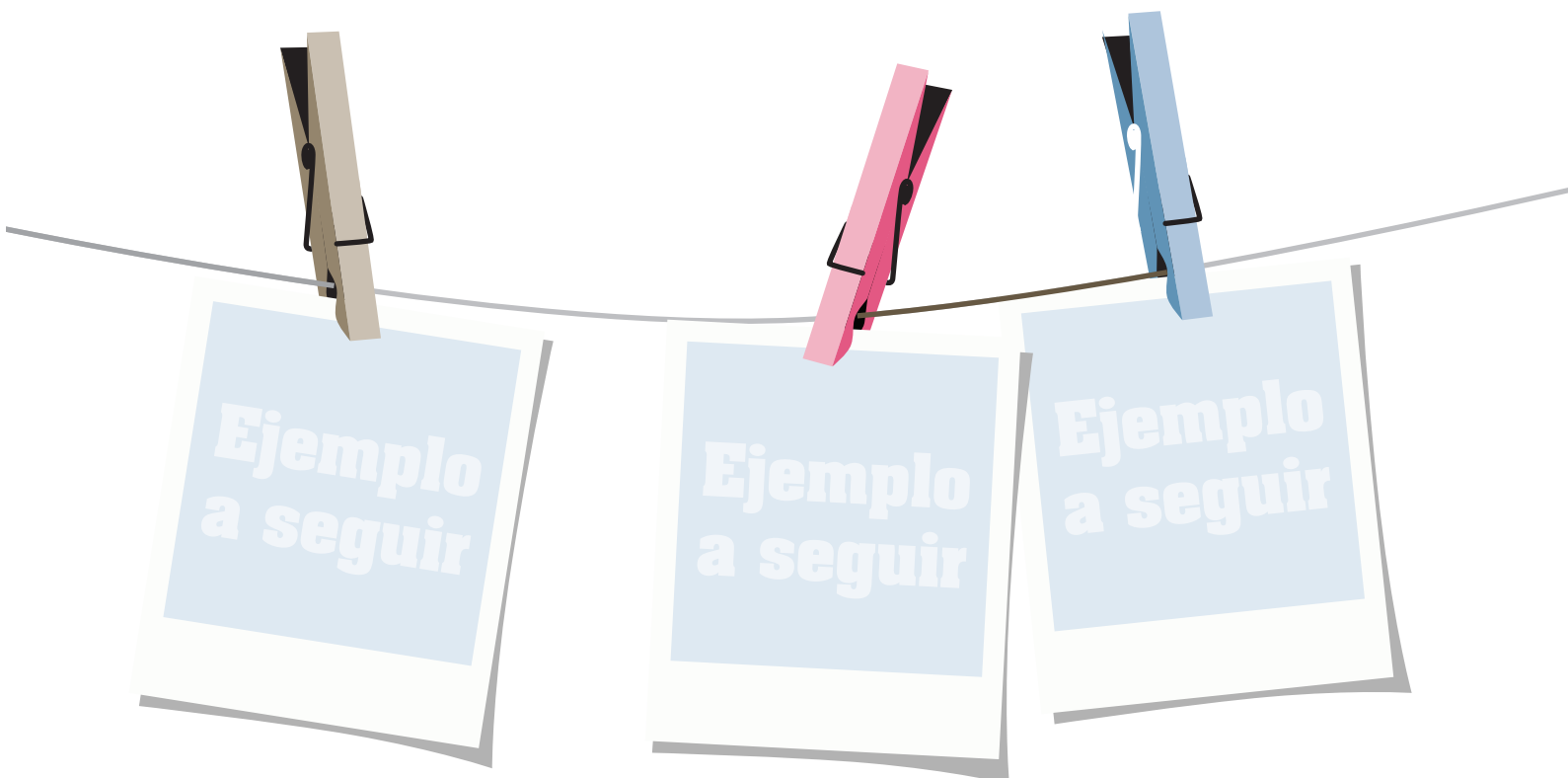
✓ Necesitarás

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



Preguntas

- ❓ Por lo tanto, ¿qué es lo más importante para nosotros cuando escogemos a nuestros amigos? (Sus personalidades)
- ❓ ¿Es bueno que a uno le gusten las personas solo por su apariencia? (No)





Resultado:

Los participantes se enterarán de los aspectos negativos de tratar de lucir como la sociedad les dicta.



Qué hacer:

Lee la historia de la página 66 para averiguar sobre los dos personajes

- **Lee la historia (5 min).** Pide a todos que se sienten cómodamente y en silencio para escuchar una historia. Lee la historia al grupo. Puedes hacerlo más interactivo pidiéndoles a los 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 los 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 un 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 los participantes que uno por uno 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 los participantes que uno por uno digan algo para ayudar a crear un retrato de la personalidad de Lupe.

De un vistazo

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

✓ Necesitarás

Hoja 2.1, página 66, papel y lápices de color o marcadores, dados, una hoja grande de papel por cada grupo de ocho personas y pegante.

Preguntas

- **?** En la historia, ¿de qué se perdió Lupe por estar preocupada por 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 mismo?

Deberás haber llegado a la etapa donde los 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 tensa con sus padres y está constantemente preocupada.



Un final feliz ★

15 min



Resultado:

Los participantes aprenderán una manera diferente de ser positivos sobre su apariencia, reconociendo el valor de lo que ellos pueden hacer con sus cuerpos.



Qué hacer:

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

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

Le vamos a ayudar a Lola a 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.

Los 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, solo lanza los dados de nuevo. El primer grupo en lanzar todos los seis números gana.

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.



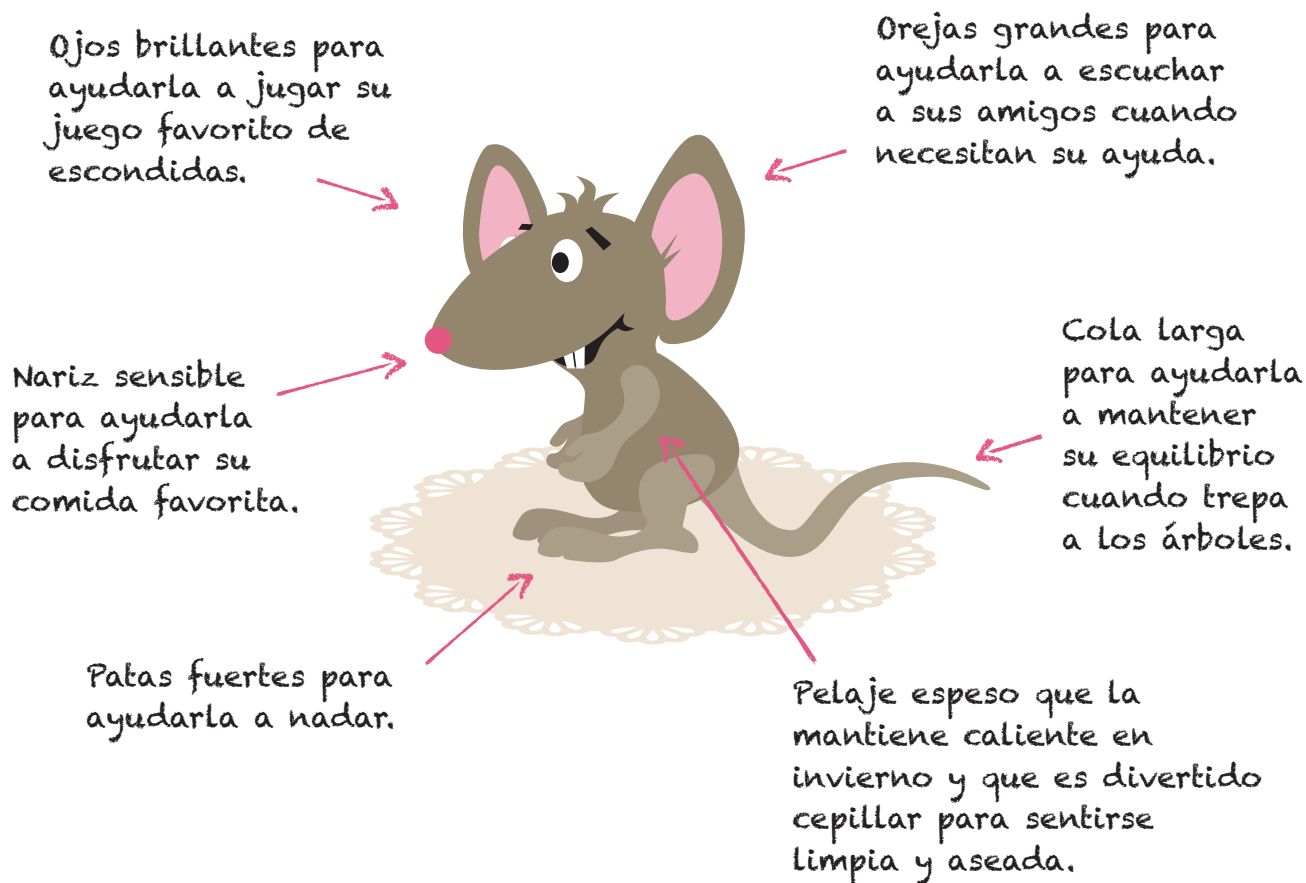
Un final feliz ★



15 min



Para darles algunas ideas, puedes usar el siguiente ejemplo, pero motiva a los 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 hermoso. Quizás Lupe necesite entender eso también. Así que, ¿qué más le dirías a Lupe? Mira a tu compañero y turnándose, simulen que 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 los participantes hagan un dibujo rápido del contorno de una persona en el anverso del papel.

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



Desafío personal: manzanita del Perú ‘me gusto yo’



05 min



Resultado:

Los participantes aplicarán sus conocimientos, reconociendo sus propias cualidades positivas y elevando su confianza.



Qué hacer:

Entrega a cada participante una plantilla de manzanita del Perú. Explica que antes de la siguiente sesión ellos deberán crear su propia manzanita del Perú siguiendo las instrucciones de la Hoja 2.2.



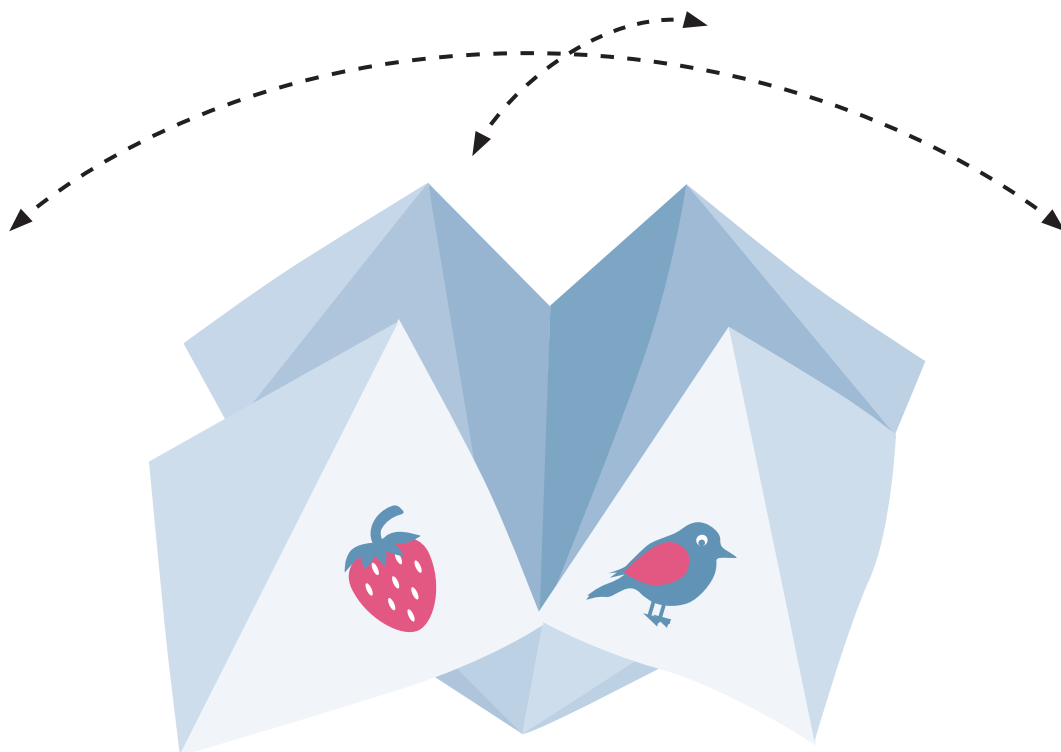
De un vistazo

Crear una manzanita del Perú que apoye a los participantes a identificar lo que les gusta de sí mismos y luego hablar al respecto.



Necesitarás

Hoja 2.2, página 67.





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, los participantes adoptan una posición opuesta al crear y compartir una manera más decidida de hablar sobre la belleza en los medios.

Mapa de la sesión

ACTIVIDAD	TIEMPO	NECESITARÁS	DESTREZAS
Bienvenida	5 min	No se requieren materiales.	
Compartir el desafío personal: manzanita del Perú	10 min	Las manzanitas del Perú creadas en el desafío personal.	Compartir, pronunciarse.
Aerógrafo: detecta la diferencia	10 min	Esferos y papel, Hoja 3.1, página 68.	Atención al detalle, pensamiento crítico.
Cambiamos los medios	25 min	Esferos 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 como: cartulina de colores, esferos o lápices, pegante.	Pensamiento crítico, pronunciarse.

Bienvenidos 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 aprenderemos sobre los mensajes que transmiten los medios para hacer creer a las personas que solo hay una manera de ser hermosos. 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.*

Resultado:

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

👁 De un vistazo

En grupo, guía a los 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 todos 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 listos para tomar acción, participar con el grupo y compartir sus ideas durante esta sesión de Libre de ser yo?*

Griten:

**¡SÍ, ESTOY
LISTO!**



Compartir el desafío personal manzanita del Perú



10 min



Resultado:

Los participantes aumentarán su confianza al practicar cómo decir cosas positivas sobre sí mismos en frente de las demás personas.



Qué hacer:

Explica a los participantes que estarán usando sus manzanitas del Perú para descubrir algunas de las grandes cualidades de sus amigos y que tendrán oportunidad de compartir sus propias cualidades.

Revisa que todos tengan su manzanita del Perú y muéstrales la forma de doblarla correctamente. Usa las siguientes instrucciones para ayudarles.

Pide a los participantes que busquen una pareja.

A veces es difícil decir las cosas que nos gustan de nosotros mismos en voz alta, así que vamos a practicar cómo hacerlo. Decir las cosas que nos gustan sobre nosotros mismos nos hace sentir bien, ¡así que deberíamos hacerlo la mayor cantidad de veces que sea posible!

Pregunta si todos entendieron cómo usar la manzanita del Perú (la mayoría de los participantes probablemente ya lo saben).

- La primera persona dice "manzanita del Perú, cuántos años tienes tú" mientras abre y cierra la manzanita. La segunda persona dice su edad.
- Su pareja abre y cierra la manzanita esa cantidad de veces, alternando la dirección en que se abre.
- Cuando termine, la segunda 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.

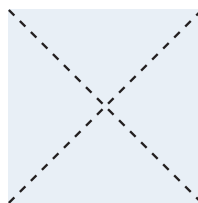
Una vez que ambos participantes hayan compartido dos cosas, pide a las parejas que se intercambien con otra de manera que todos tengan una nueva pareja. ¡Continúen hasta que se agote el tiempo!

De un vistazo

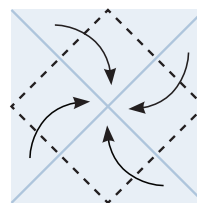
Usando la herramienta de la manzanita del Perú creada en el desafío personal, los participantes juegan con la mayor cantidad posible de amigos en cinco minutos.

Necesitarás

Las manzanitas del Perú del desafío personal.



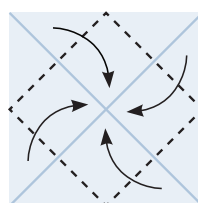
1. Con el texto hacia abajo, dobla sobre las líneas diagonales. Desdobra.



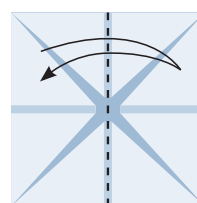
2. Dobra las cuatro esquinas hacia el centro.



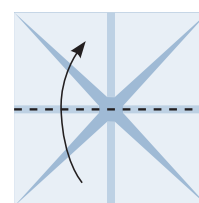
3. Dale vuelta al papel.



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



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



6. Dobra 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 la manzanita del Perú para jugar.





Aerógrafo: detecta la diferencia ★

10 min



Resultado:

Los participantes comprobarán que las fotos de los medios de comunicación no siempre son verdaderas, ya que a menudo son modificadas con aerógrafo o computador.



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 con aerógrafo. ¿Alguien sabe qué es la aerografía o el retoque fotográfico?

Discute con los participantes hasta que todos entiendan el concepto de la aerografía y retocado digital de imágenes. Esto es cuando las imágenes de las personas, a menudo celebridades o modelos, son cambiadas usando un computador, 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 aerografía. Pídeles que detecten las diferencias entre las imágenes de 'antes' y las de 'después' y que las marquen en la hoja.

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



De un vistazo

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



Necesitarás

Hoja 3.1, página 68, aerógrafo: Detecta la diferencia, lápices.



Conversen sobre:



¿Fue fácil detectar todas las diferencias?



Si sólo hubieran visto la foto de 'después', ¿creen que se habrían dado cuenta de que fue retocada con aerógrafo?



Si hasta las fotos de celebridades y estrellas de cine son retocadas con aerógrafo, ¿creen que es posible que alguien de la vida real se vea naturalmente como esas fotos?



¿Creen que es justo que no podamos ver fotos que muestren a las personas como son en la realidad?



¿Qué le dirían a un amigo para convencerlo de que ni siquiera debería perder tiempo comparándose con las fotos retocadas que aparecen en las revistas y en la televisión?



Cambiamos los medios ★

30 min



Resultado:

Los participantes desafiarán el mensaje de los medios de comunicación de que solo existe una manera de verse hermoso creando su propio artículo para los medios y transmitiendo una historia positiva para ayudar a que los demás tengan confianza en su apariencia física.

Esta 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 hay solo una manera de verse hermoso!

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

1) ¿Qué quieren decir?

Antes de que 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!

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 los participantes escojan.

“Noticia de última hora – **¡No existe solo una manera de ser hermoso!** ¡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 con 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**”.

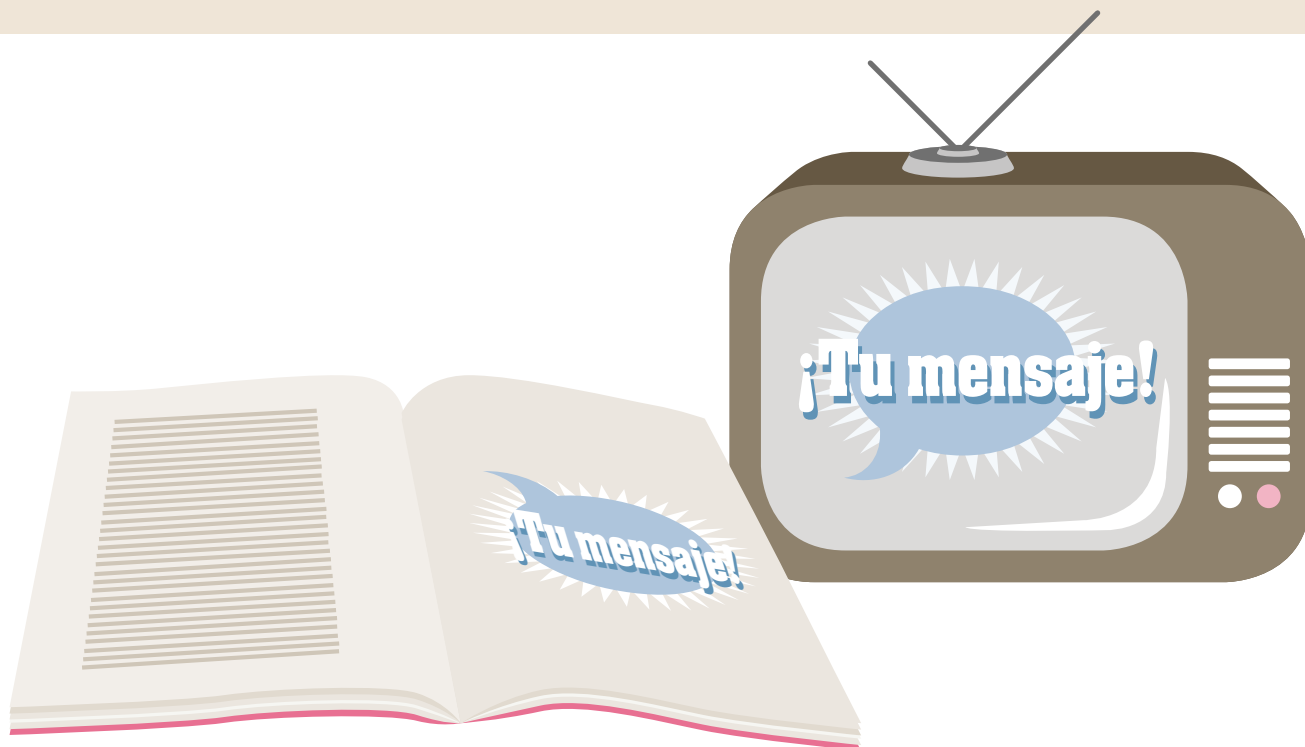
“¡Nuevo éxito número uno inspira a los niños a **exclamar sobre lo maravillosos que son en su interior!**”.



Cambiamos los medios



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
- Cuña radial
- Entrevista
- Caricatura

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

Agradece a todos los grupos por trabajar duro.

Conversen sobre:



- ¿Disfrutaron viendo los anuncios para los medios de todos?
- ¿Sería bueno que los medios enviaran mensajes como estos 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 todos a participar y haz que la mayor cantidad posible de participantes tengan oportunidad de expresarse durante la actividad.



Desafío personal: Eres mi estrella ★

10 min



Resultado:

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



Qué hacer:

Pide a los participantes que formen parejas.

Hemos visto que los medios gastan mucho tiempo diciéndole a la gente que existe una sola forma de ser hermoso y que la apariencia es lo que más importa. Nosotros sabemos que eso no es cierto, así que vamos a seguir expresándonos en público para compartir un mensaje diferente. Digámosle a la gente que sabemos que no hay solo una manera de ser hermoso y que la apariencia no lo es todo. Motivemos a todos para que se valoren a sí mismos 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 los demás, animándolos a todos a celebrar quienes son y a desafiar la idea de que todo el mundo debería verse de cierta forma.

A continuación, algunas ideas:

Eres una estrella, así como eres.

Eres mucho más que solo tu apariencia.

¡Eres hermoso!

Siéntete orgulloso de tu cuerpo, ¡es increíble!

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

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

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



De un vistazo

Crear tarjetas con forma de estrella con mensajes positivos que los 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, como por ejemplo, cartulina de colores, esferos y lápices, pegante.

Ahora, invita a los 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 cartelera informativa en el colegio o en otro lugar donde la vean otras personas, una foto en su blog o en su página de medios sociales, o en cualquier otro sitio creativo. ¡Anima a los participantes a exhibir su estrella donde crean que la verán la mayor cantidad de personas!

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

Consejos:

- Si algún participante de tu grupo encuentra esto difícil ponlo en pareja con un participante mayor o más seguro de sí mismo y alienta a ayudarse mutuamente.
- Asegúrate de que los participantes entiendan que deben pedir permiso si desean exhibir su estrella en un lugar público.



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 los jóvenes. Desde celebrar tu identidad con un emocionante baile de

Burundi, hasta hacer que tus amigos se sientan bien consigo mismos; aquí aplicarás algunos de los mensajes y destrezas que has aprendido durante el programa *Libre de ser yo*.

Mapa de la sesión

ACTIVIDAD	TIEMPO	NECESITARÁS	DESTREZAS
Bienvenidos	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 cuerda por grupo.	Coordinación, confianza, pronunciarse.
Sentirse bien	25 min	Hoja 4.1, página 69.	Empatía, pronunciarse.
Promesa <i>Libre de ser yo</i>	10 min	Hoja 4.2, página 70.	Reflexión, responsabilidad.



Bienvenidos a la sesión cuatro de *Libre de ser yo*

Promesa de participación ★ 05 min



Reúne al grupo y explícale lo siguiente:

🗣️ *Esta sesión de Libre de ser yo trata especialmente sobre cada uno 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 acciones para compartir los mensajes que hemos aprendido con el mundo que nos rodea.*

Resultado:

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

👁️ De un vistazo

En grupo, guía a los 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 todos 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 listos para bailar, gritar y participar con entusiasmo en esta sesión de Libre de ser yo?*

Griten:

¡SÍ, ESTOY LISTO!



Ringa Ringa - Una canción de Burundi

10 min



Resultado:

Los participantes disfrutarán celebrando sus fortalezas e identidad y practicarán cómo tener confianza en su 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. Esta 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.

El líder canta una estrofa y el grupo la repite. El 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 todos hayan sido elogiados. Cuando se nombra a alguien en la canción, dile que baile si lo desea.

Las palabras se pronuncian fonéticamente así:

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 de que todos pueden ser elogiados en la canción.
- Traten de aprenderse la letra en kirundi. Si se les hace muy difícil, traten de cantarla solo en español.
- Una vez que el grupo se aprenda la canción sugiere a los participantes que propongan ideas sobre cosas que pueden elogiar de sus amigos o de sí mismos.

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!





Compartir: desafío personal

Eres mi estrella ★

05 min



Resultado:

Los participantes compartirán y celebrarán por haber transmitido un mensaje positivo de confianza en la apariencia física.



Qué hacer:

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

La persona que agarra 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 todos hayan hablado sobre el mensaje de 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 los participantes. Explícales lo siguiente:

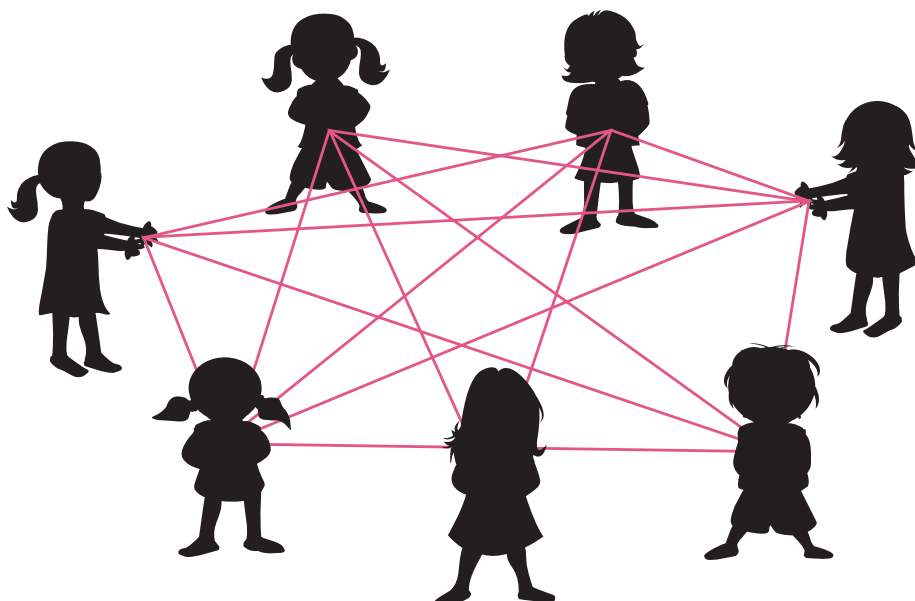
De un vistazo

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

✓ Necesitarás

Un ovillo de lana o cuerda por grupo.

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





Sentirse bien – Búsqueda del tesoro ★

25 min



Resultado:

Los participantes crearán mensajes para oponerse a la idea de que solo hay una manera de ser hermoso.

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 los participantes que formen pequeños grupos, con un líder acompañando cada grupo.

Escondidos alrededor del lugar de reunión hay algunos pensamientos secretos que provienen de niños 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 solo una 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, el líder lo lee en voz alta.

El grupo piensa en una respuesta positiva que demuestre que no existe solo una manera de ser hermoso, así que no vale la pena preocuparse por tratar de alcanzar cierto aspecto. Todos deben leer en voz alta su mensaje.

Por ejemplo, en respuesta a: “No les gustará 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!”.

Los 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:

De un vistazo

Trabajando en grupos pequeños, los participantes buscan mensajes que representen a alguien que siente presión por su apariencia y proponen un mensaje positivo para oponerse a la idea de que es importante lucir de cierta manera.

Necesitarás

Mensajes para sentirse bien de la Hoja 4.1, página 69, esferos, papel.

Experimentemos nosotros mismos cómo los mensajes positivos pueden cambiar la forma en que nos sentimos.

Pide a los participantes que imaginen que se sienten tristes porque están preocupados sobre su apariencia, como los niños que dejaron esos mensajes.

Los 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 escuchan cada mensaje, los participantes deberán cambiar de posición para reflejar cómo cambiaron sus sentimientos.

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



Sentirse bien – Búsqueda del tesoro



25 min



Preguntas

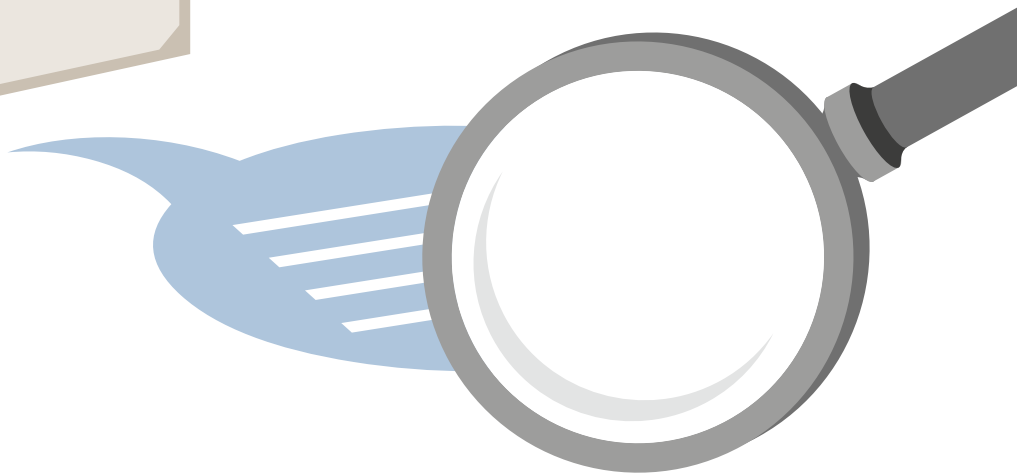
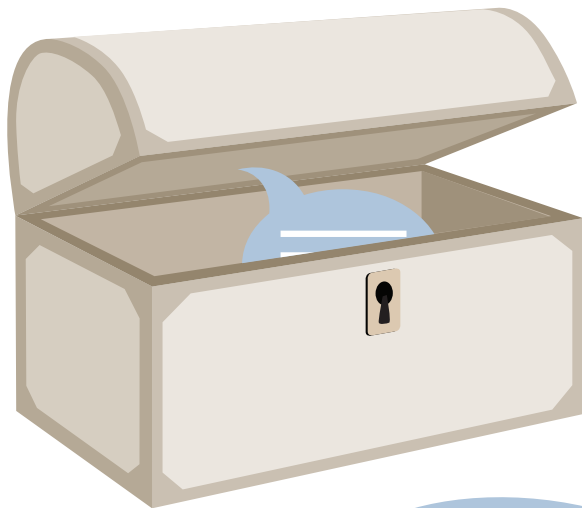


- ?** ¿Alguna vez han estado preocupados por ciertas cosas, al igual que esos niños de los mensajes?
- ?** ¿Qué mensaje creen que les ayudará para no preocuparse en el futuro?
- ?** ¿Cuál fue su mensaje favorito de todos los que su grupo ideó para esta actividad?

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 hermoso.
- Lo que más importa es lo que tenemos en nuestro interior.
- Es maravilloso apreciar lo que podemos hacer con 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 solo en tu apariencia.





Tarjeta de promesa

Libre de ser yo ★

10 min



Resultado:

Los participantes resumirán lo que han aprendido en *Libre de ser yo* y se comprometerán a mantener vivos sus conocimientos.



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 mismos y a los demás a tener más confianza en su apariencia física. Por ejemplo:

- "Prometo que no diré nada hiriente a mis amigos que pueda hacer que se preocupen por su apariencia".
- "Prometo recordarle a la gente que no existe una sola manera de ser hermoso".
- "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.



De un vistazo

Los participantes proponen sus principales aprendizajes y dos formas en las que ellos tratarán de compartir los mensajes que han aprendido en *Libre de ser yo*.



Necesitarás

Copias de la Hoja 4.2, página 70, para cada participante, esferos, papel.

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

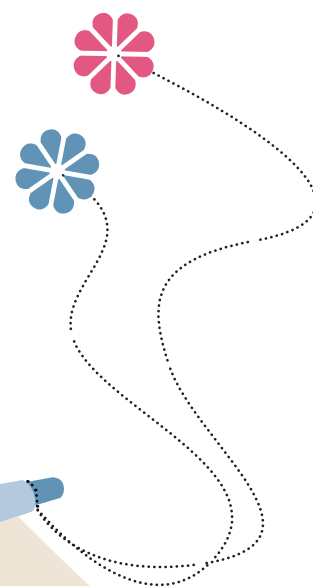
2) _____

2) _____

Prometo hacer todo lo posible por compartir estos mensajes, haciendo lo siguiente...

2) _____

2) _____





Bienvenidos a la sesión cinco de *Libre de ser yo*

Promesa de participación ★ 02 min



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

Resultado:

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



Qué hacer:

Reúne al grupo en un círculo. Agradece a todos 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 listos para tomar acción para compartir lo que han aprendido sobre confianza en la apariencia física con sus amigos?*

Griten:



👁 De un vistazo

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

✅ Necesitarás

No se requieren materiales.



Planea tu proyecto

Toma acción ★

60 min



Resultado:

Los participantes compartirán lo que han aprendido durante *Libre de ser yo* sobre la confianza en la apariencia física, tomando la delantera para demostrar a los demás que no existe solo una manera de ser hermoso.

Nota importante:

Un objetivo clave de *Libre de ser yo* es divulgar el mensaje sobre la confianza en la apariencia física a la mayor cantidad de gente 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 que tengan entre 7 y 11 años.
- Compartir sus mensajes con estas personas durante al menos una hora.



Qué hacer:

Esta es la sesión más emocionante de todas, ¡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!

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, esferos y plantilla de planificación, Hoja 5.1, página 71.

Compartir el cambio: no nos detendremos allí: pensaremos qué podemos hacer para mantener el mensaje vivo y compartiremos lo que hemos estado haciendo con otros niños alrededor del mundo.

Esta sesión se enfoca en los primeros dos pasos: ver el cambio y planearlo. 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

Esta 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 juntos:

Preguntas

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



Planea tu proyecto

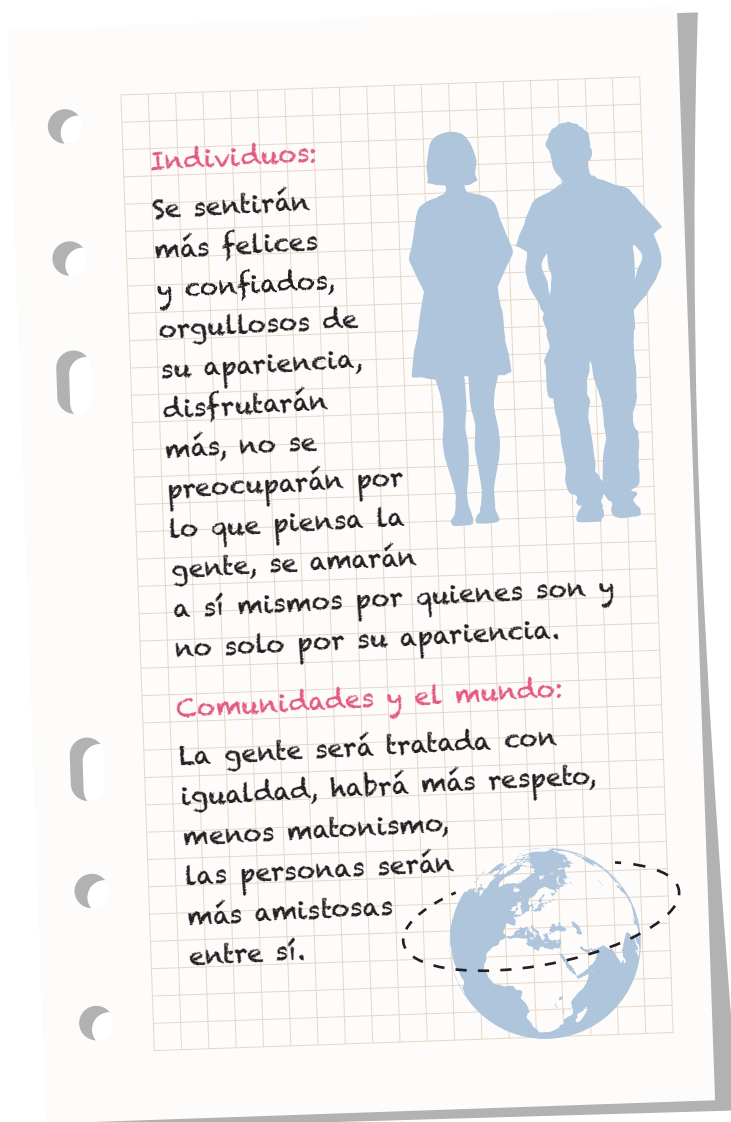
Toma acción ★

60 min



- Los grupos dedican diez minutos a crear un dibujo grande o un 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 de que cada participante tenga una oportunidad de compartir su idea.

💡 *¡Bien hecho! Esas ideas son increíbles. Si trabajamos juntos, al lado de los demás niños alrededor del mundo que están participando en Libre de ser yo, ¡podemos 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 min

💡 *Primero que todo, trabajemos juntos 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 su 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.



Planea tu proyecto

Toma acción ★

60 min



Consejos:

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

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

- “No existe solo una manera de verse hermoso”.
- “Lo que más importa es lo que tenemos en nuestro interior. Nuestra apariencia no es lo más importante”.
- “Es importante ser uno mismo. Todos somos diferentes y eso es lo que nos hace especiales”.
- “Es importante apreciar lo que podemos hacer con nuestros cuerpos, así como la forma en que se ven”.
- “Las personas no deciden si les caes bien o no basándose solo en tu apariencia”.

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

A continuación, algunas ideas que ayudarán:

“¡Eres increíble tal como eres!”.

“¡Sé tú mismo!”.

“¡Soy hermoso y tú también lo eres!”.

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

 ¡Bien hecho, todos son mensajes fantásticos!

Coloca los mensajes para las camisetas en la pared para que todos los puedan ver. Estos 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 otros niños del mundo?

Mensajes para camisetas - 10 min

 ¡Una excelente forma de iniciar una conversación es compartir tu mensaje en una camiseta para que todos puedan verlo! Solo imagina que, si todos camináramos juntos por nuestro barrio vistiendo camisetas 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 camiseta?

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





Planea tu proyecto

Toma acción ★

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 por cómo se ven. Ya saben los mensajes que quieren transmitir a la gente y nuestros mensajes para camisetas nos ayudarán a que todo el mundo empiece a hablar. Es hora de decidir cómo se va a ver nuestro proyecto Toma acción y a quién nos gustaría dirigirnos en nuestra comunidad.*

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

Motiva a los participantes a tomar la delantera y adueñarse de su proyecto Toma acción.



No olvides:

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

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

Comiencen a planear

- Si hay grupos pequeños que quieren trabajar en sus propios proyectos Toma acción, este es el momento en que pueden empezar a planear. Si estás organizando un proyecto Toma acción grupal, los grupos pequeños pueden expresar diferentes ideas y luego votar para decidir cuál será el proyecto final.
- Usa o adapta la plantilla de planificación de la Hoja 5.1 para ayudar a los participantes a pensar detenidamente 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 de diferentes partes del proyecto.

🗣️ *¡Bien hecho, niñas y niños! ¡Estamos tan emocionados por este proyecto Toma acción que no podemos esperar para iniciar nuestra propia revolución sobre confianza en la apariencia física!*



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 Toma acción ha sido un éxito?
-  ¿Qué es lo que más les emociona?
-  ¿Tienen alguna inquietud? (Trabajen juntos para resolverlas antes de empezar).

Regístrenlo:

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

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

Compartir el cambio

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

Den un vistazo hacia atrás

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

Travesía por el río: los 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 el nacimiento y viajando hasta desembocar en el mar.

En grupos pequeños, dibujen el río y la travesía que emprendieron, poniendo nombres 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 los participantes que compartan su travesía, discutiéndola con todo el grupo o en 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 su apariencia física y la de los demás.





Siguientes pasos... ¡Qué hacer ahora!

Miren hacia adelante... mi promesa

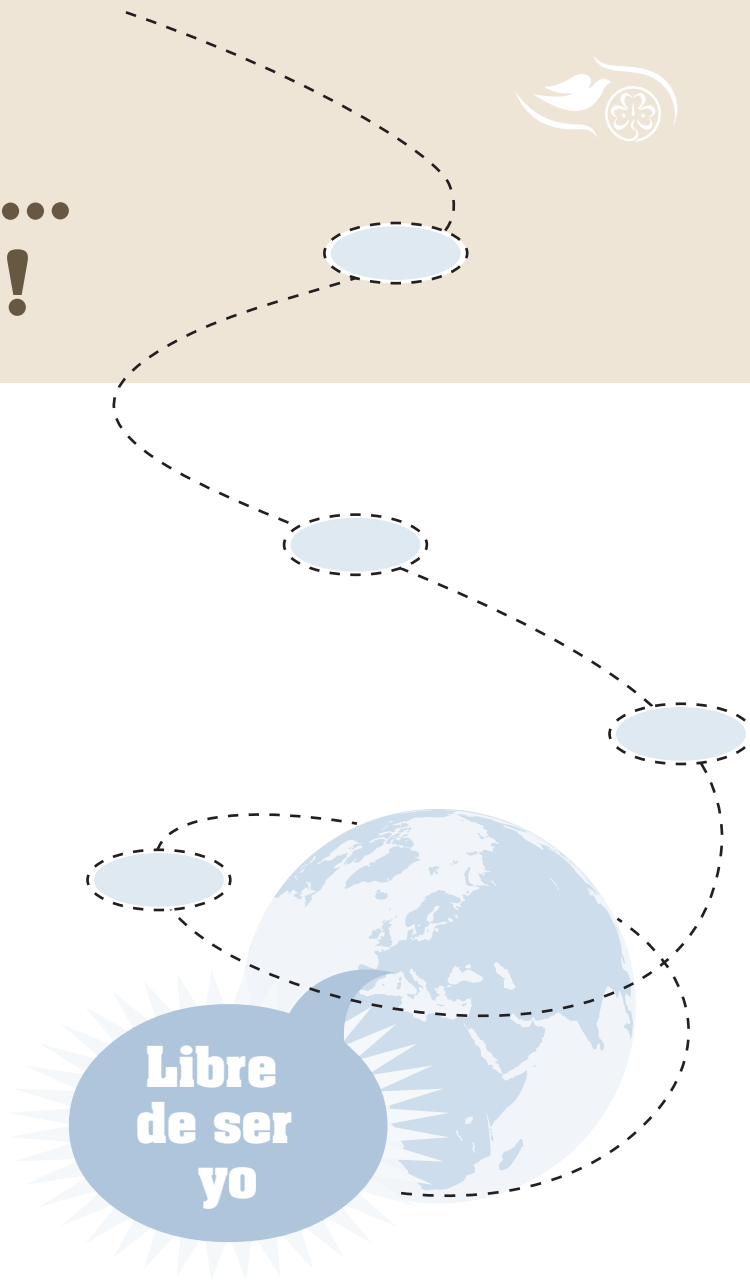
¿Cómo puedes seguir compartiendo tus mensajes de *Libre de ser yo* y conectarte con otros niños alrededor del mundo?

- Comparte tus logros: comparte los planes, fotos y citas de tu proyecto Toma acción 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 los participantes las tarjetas de promesa que hicieron en la sesión cuatro y sugiereles que las mantengan en exhibidas en sus casas.
- Recuerda los mensajes que tu grupo ha aprendido en *Libre de ser yo* y mantenlos vivos en futuras actividades.

Todos hemos aprendido mucho en Libre de ser yo: sabemos que no hay solo una manera de ser hermoso y que tener confianza en nuestra apariencia física y celebrar lo que nos hace diferentes y especiales puede ayudarnos a sentirnos contentos de ser nosotros mismos. Hemos aprendido que alrededor del mundo existen diferentes maneras de ser hermoso, 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 los participantes de tu grupo lo hayan disfrutado, aprendido mucho y que se sientan empoderados 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?

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



La lista de la princesa y del superhéroe



Hechos sobre la belleza alrededor del mundo



En algún lugar en el mundo

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

En Mauritania, África, se considera atractivo que las mujeres sean lo más gordas posible. 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 tener 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 cámaras 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 exitosas 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 que une ambas cejas.

... tener una cola grande y curvilínea es el mejor rasgo de belleza que uno puede tener.

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

... se considera que los dientes teñidos de negro son 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. Seguían una antigua tradición que dictaba que las cosas de color negro azabache se consideraban bellas. ¡El tinte realmente protegía los dientes de caries!



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

.....

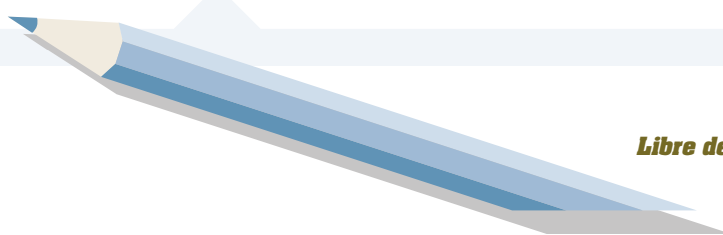
.....

.....

.....

.....

.....





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 reír a todos. 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 muy 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 encajaría 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; 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. "¡Opal, ¿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 des pintado un poco la uña. "No importa", le dijo Lola. "Siempre puedes pintarla de nuevo cuando llegues a casa".

"¡Pero se ve terrible!", dijo Lupe 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!" Por fin Lola logró convencer a Lupe de seguir adelante.

Llegaron al estanque y todos estaban muy emocionados de verlas. ¡Lola se zambulló en el 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. "Solo 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 todos, pero le preocupaba que los otros 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 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...



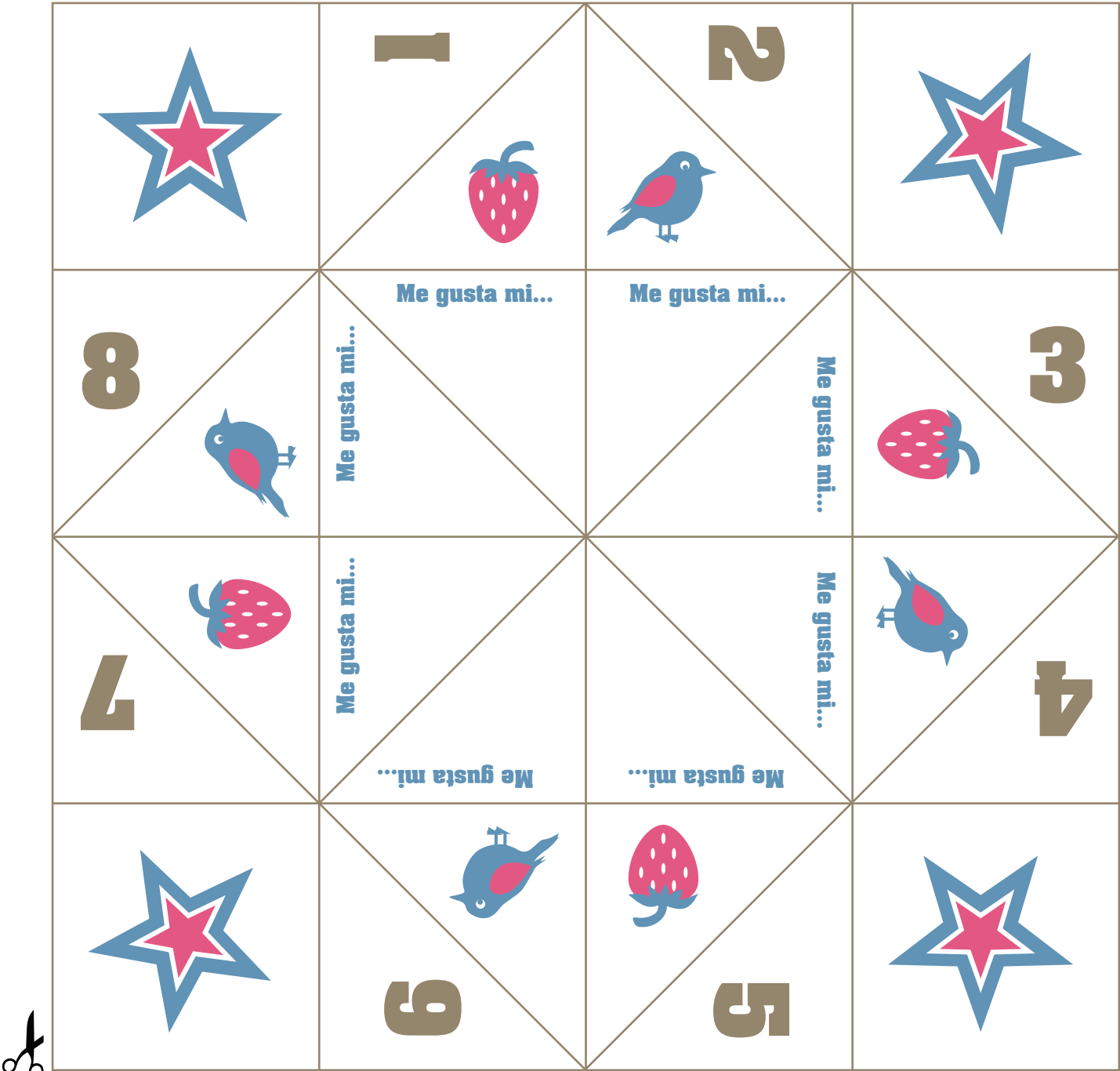


Manzanita del Perú

‘Me gusto yo’

Llena esta manzanita del Perú con ocho cosas especiales que te gustan de ti mismo. ¡Trata de que al menos cuatro sean sobre tu apariencia!

No la doubles aún...
Tráela a la siguiente sesión de *Libre de ser yo*.





Retoque digital: Detecta la diferencia



Original



Retocada



Original



Retocada



Mensajes para la actividad Sentirse bien

Ya no quiero ir a nadar porque mis rodillas se ven nudosas.

Mi pelo es muy rizado; todos los demás tienen pelo liso. 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 bajito que mis amigos! Creo que nunca llegaré a ser alto.

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.

Todos en este programa de televisión son altos y delgados. Me siento realmente feo cuando me comparo con ellos.

Mi hermana dice que esta falda se me ve ridícula.

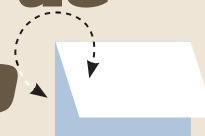
Se me sale la barriga. Será mejor que me ponga una camiseta holgada.

Si no me gusta el rosado, no soy una niña normal.





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



2)

1)

Prometo hacer todo lo posible para compartir estos mensajes de la siguiente manera:

2)

1)

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

Mensajes clave de *Libre de ser yo*

No existe solo una manera de verse hermoso.

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

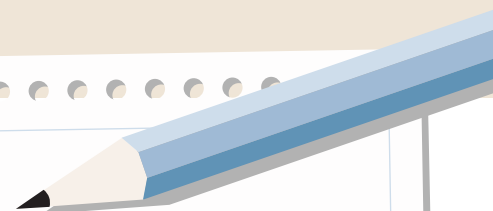
Es maravilloso apreciar lo que podemos hacer con nuestros cuerpos.

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 solo en tu apariencia.



Planificador de acción



Etapa de Toma acción	Ideas	Nuestras notas
¿Qué queremos decirles a las personas?	Usa las ideas que surgieron del grupo sobre lo que todos han aprendido en <i>Libre de ser yo</i> .	
¿Con quiénes deseamos compartir nuestro mensaje?	Alumnos del colegio, 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 camiseta de alguna forma: ¿podrías escribirlo en tu invitación?	
¿Cómo se verá nuestro proyecto Toma acción?	Organiza unas onces, monta un espectáculo; organiza una fiesta de pijamas, una reunión especial de tu grupo, una fiesta, un evento comunitario o aprovecha alguna reunión escolar o la hora del recreo...	
¿Dónde tendrá lugar nuestro proyecto Toma acción?	En tu lugar de reuniones, el colegio, espacio comunitario, al aire libre, tu casa...	
¿Quién hará qué?	Distribuye una tarea a cada persona y asegúrate de que todos estén incluidos.	
¿Necesitaremos algún tipo de ayuda?	Piensa a quién podrías pedir ayuda o tendrías que pedirle permiso.	
¿Qué recursos necesitaremos?	Esferos, papel, comida, bebidas, sillas, mesas, música, computador portátil...	

Registro de ejecución de los talleres

Colegio:

Profesor:	Curso:	
Sesión	Fecha	Nº de asistentes
Sesión 1		
Sesión 2		
Sesión 3		
Sesión 4		
Sesión 5		

Profesor:	Curso:	
Sesión	Fecha	Nº de asistentes
Sesión 1		
Sesión 2		
Sesión 3		
Sesión 4		
Sesión 5		

Profesor:	Curso:	
Sesión	Fecha	Nº de asistentes
Sesión 1		
Sesión 2		
Sesión 3		
Sesión 4		
Sesión 5		

Profesor:	Curso:	
Sesión	Fecha	Nº de asistentes
Sesión 1		
Sesión 2		
Sesión 3		
Sesión 4		
Sesión 5		