



Taller de
confianza
corporal
4-6 años

AMANDO QUIEN SOY

Guía docente para taller


Self-esteem project

MOONBUG

Blippi


bellamente
FUNDACIÓN

Unite al Proyecto de Autoestima de Dove en su misión de **FOMENTAR LA CONFIANZA CORPORAL**

El **Proyecto de Autoestima de Dove** tiene como objetivo ayudar a más de 250 millones de jóvenes para 2030 a alcanzar su máximo potencial a través de la educación sobre la confianza corporal.

Los problemas con la imagen corporal pueden empezar a aparecer desde los 4 años, y empeoran a medida que los chicos crecen. Por eso, el Proyecto de Autoestima de Dove desarrolló su primera Intervención sobre imagen corporal para niños desde la temprana edad de 4 años.

A lo largo del taller vas a encontrar videos educativos y divertidos desarrollados por el Proyecto de Autoestima de Dove y Blippi, en conjunto con especialistas en imagen corporal del Centre for Appearance Research, para fomentar la autoestima y la confianza corporal en las nuevas generaciones.

Esta guía fue creada para ayudarte a guiar actividades educativas sobre confianza corporal en grupos de entre 4 y 6 años.



DESCRIPCIÓN GENERAL

¿Cuál es el propósito de este taller?

El objetivo de este taller es ayudar a los niños a valorar las habilidades únicas de sus cuerpos y construir confianza corporal para que se sientan bien consigo mismos, se sientan incluidos y sean amables con los demás.

¿De qué se trata este taller?

Esta guía incluye actividades pensadas para promover la confianza corporal en niños de 4 a 6 años. El conjunto de actividades está compuesto por un taller central de 35 minutos, junto con actividades adicionales que se pueden realizar como seguimiento del encuentro principal.

¿Quién puede brindar este taller?

No es necesario tener conocimientos previos en confianza corporal. Este taller puede ser facilitado por docentes o cualquier persona a cargo del grupo.

¿Cómo se debe dar este taller?

Las actividades deben ser dadas en el orden en que se presentan y siguiendo las indicaciones para docentes, que funcionan como una guía de qué decir en clase. Algunas actividades son adecuadas para todos los niños de 4 a 6 años, mientras que otras están adaptadas por edad (4–5 años o 5–6 años). El/la docente puede elegir según lo que mejor se adapte a su grupo. Los videos y canciones pueden reproducirse más de una vez para reforzar el aprendizaje.

Al dar esta clase, tené en cuenta que...

Cada niño tiene diferentes habilidades y sus cuerpos hacen cosas distintas. Hay que animarlos a apreciar todas las cosas diferentes que sus cuerpos pueden hacer. Remarcá que cada cuerpo es único y que ningún cuerpo o habilidad es “mejor” que otro.



FOCO EN LO QUE NUESTROS CUERPOS HACEN:

Antes de dar las actividades, indicamos familiarizarte con este contenido:

Focalizarse en lo que el cuerpo puede hacer, en lugar de sólo cómo se ve, es una manera de ayudar a los niños a construir una imagen corporal saludable (es decir, confianza corporal).

Esto promueve la gratitud y el reconocimiento por todas las formas increíbles en que el cuerpo nos permite vivir y disfrutar el mundo, sin importar su apariencia, forma o tamaño.



Existen 7 categorías distintas para pensar en lo que pueden hacer los cuerpos:

1 Autocuidado y rutina diaria
Ej.: cocinar, comer, vestirse, bañarse, dormir, lavarse la cara.

2 Procesos cognitivos
Ej.: aprender, tomar decisiones, leer, pensar, escribir.

3 Procesos internos
Ej.: respirar, digerir, crecer, el latido del corazón.

4 Comunicación y vínculos con otrxs
Ej.: llorar, agarrarse de las manos, abrazar, reírse, compartir, hablar.

5 Sentidos y sensaciones
Ej.: sentir, escuchar, ver, oler, saborear, tocar.

6 Expresiones creativas
Ej.: actuar, construir, hacer arte o manualidades, jugar con la imaginación, cantar.

7 Movimiento físico
Ej.: bailar, hacer deporte o ejercicio, ir de un lugar a otro, practicar gimnasia.

Craddock, N., Smith, H. G., Garbett, K. M., Alleva, J. M. (2024).
Functionality appreciation in young children.

ACTIVIDAD ROMPEHIELO: MI CUERPO ES INCREÍBLE



10 min.

Recursos necesarios y preparación:

- Pantalla con sonido para reproducir el video musical
- “Mi cuerpo es increíble”.
- Espacio para que los niños se muevan/baile/hagan gestos.
- (Opcional) Letra impresa de la canción para colgar en el aula o escrita en el pizarrón para que canten.



Actividad:

- Reproducí el video musical “Mi cuerpo es increíble” (4 min) y alentá a los niños a moverse, bailar y cantar. Podés pasarlo dos veces si querés.
- Comenzá una pequeña charla en grupo (5–6 min) con preguntas como estas.

Preguntas para charlar:

- “¿De qué creen que trataba el video?”
- “¿Cómo les hizo sentir el video?”
- “¿A alguien más le pasó lo mismo?”
- “¿Alguien sintió otra cosa?”
- “¿Cómo se sintió su cuerpo después de bailar esta canción?”
- “¿De qué partes del cuerpo se habló en el video?”
- “¿Podés pensar algo increíble que puedan hacer tus ojos/pulmones/manos/piernas/corazón, etc.?”



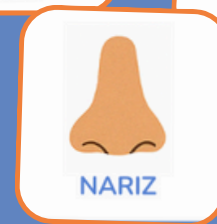
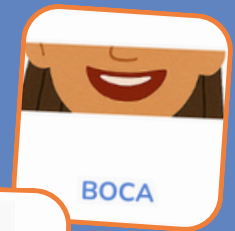
ACTIVIDAD PRINCIPAL: BÚSQUEDA DEL TESORO



15 min.

Recursos necesarios y preparación:

- Antes de la actividad, imprimí y recortá imágenes (o usá juguetes) que representen distintas partes del cuerpo (pierna, cerebro, pulmones, brazo, corazón, boca, etc.). Pueden tener la palabra escrita para reforzar el aprendizaje.
- Escondé las partes del cuerpo en el aula o patio para que los niños las encuentren.



Actividad:

- Dividí a los niños en grupos e introducí la propuesta (5 min).
- Organizá una búsqueda del tesoro (10 min) para encontrar las partes del cuerpo escondidas.
- Cada vez que encuentren una parte del cuerpo, deben decir qué puede hacer esa parte y por qué les gusta. También pueden hacer un paso de baile con esa parte.

Opcional (con más tiempo):

- Pediles que dibujen una imagen de ellos mismos haciendo algo que aman con esa parte del cuerpo.
- Armá una cartelera que diga “MI CUERPO ES INCREÍBLE” para exhibir los dibujos y que vean todas las cosas geniales e inteligentes que hacen sus cuerpos.

Explicación de la propuesta:

“Hoy vamos a aprender sobre nuestros cuerpos haciendo una búsqueda del tesoro. Alrededor de este salón, escondí algunas imágenes con partes del cuerpo para que encuentren con tu grupo. Cuando lo hagan, tienen que contarle al grupo qué parte encontraron, qué puede hacer y por qué les gusta. Pueden hacer un baile o movimiento si quieren.”

Mostrá con un ejemplo: Señalá y fruncí tu nariz. Decí algo como: “Las narices pueden oler. Me gusta mi nariz porque amo oler flores.”

ACTIVIDAD DE CIERRE: AMO QUIÉN SOY



10 min.

Recursos necesarios y preparación:

- Pantalla con sonido para reproducir el video musical "Me encanta quien soy".
- Broches de ropa y 3 círculos (o formas) con las palabras "SÍ", "NO" y "NO SE". Podés usar colores para que sea más fácil de entender:
- Un piolín o soga para colgar los carteles.



Actividad:

- Colgá el piolín a lo largo del aula y fijá los carteles con las palabras.
- Explicales que vas a leer algunas frases y ellxs deben pararse al lado de la opción que mejor represente cómo se sienten (SÍ, NO o NO SÉ). También se puede jugar sentadxs/paradxs o con manos arriba/abajo.

Frases para leer: "¡Mi cuerpo es increíble!" - "Mi cuerpo puede hacer cosas diferentes." - "Los cuerpos de todos pueden hacer cosas distintas."

- Reproducí el video "Me encanta quien soy" (3 min) y alentá a los niños a moverse, bailar o hacer gestos.
- Agradecé a los niños por compartir lo que pensaron y cerrá el taller.

Sugerencia para docentes:

Si algún niño dice "NO" o "NO SÉ", mostrará curiosidad para entender por qué. Asegurate de que haya comprendido la consigna. Volve a leerla si hace falta. Es importante que sepan que está bien no elegir "SÍ" siempre... todas las emociones son válidas.

Preguntas de cierre:

- "¿De qué se trató la actividad de hoy?"
- "Decime una cosa que aprendiste hoy."
- "¿Hubo algo que te resultó difícil?"

ACTIVIDADES EXTRA

Repetir actividades ayuda a reforzar la confianza y los mensajes importantes con el tiempo. Estas actividades están pensadas para repetir otro día, divirtiéndose y también reforzando las ideas claves.

Recordá incluir la actividad rompehielos (pág. 4) y la actividad de cierre (pág. 6) cada vez para generar consistencia y lograr el efecto completo.



SHOW DE TALENTOS



1 hora

Recursos necesarios y preparación:

- Pantalla y sonido para mostrar el video “El maravilloso show de talentos de Blippi”.
- Espacio para que los niños hagan su propio show.
- (Opcional) Disfraces, títeres, hojas, marcadores, materiales de arte, sillas, telón, entradas, etc.



Actividad:

- Mostrá el video (25 min). Si tenés poco tiempo, poné sólo los últimos 10 minutos (desde el minuto 17).
- Organizá un show de talentos con los niños (35 min), en grupos o todos juntos, usando títeres, peluches o ellos mismos.
- Invitá a los niños a descubrir y compartir talentos o cosas geniales que pueden hacer con su cuerpo.

Opcional:

Podés preparar el show para presentarlo como un acto para el resto de la escuela.

Preguntas sugeridas para guiar la reflexión:

- “¿Qué talentos tenés vos?”
- “¿Qué parte de tu cuerpo te ayuda a tener ese talento?”
- “Si todavía no tenés un talento, ¡no pasa nada! Siempre podemos aprender algo nuevo.”
- “¿Qué talento te gustaría aprender?”

Recordá decirles:

- No todos tienen que hacer lo mismo ni de la misma manera.
- No hay que hacerlo perfecto, lo importante es intentarlo.

SÚPERPODERES DEL CUERPO



25 min.

Recursos necesarios y preparación:

- Pantalla y sonido para mostrar el video musical “El superpoder de mi cuerpo”.
- Espacio para moverse y bailar.
- Materiales como papel, hilo, mostacillas, pastas, ramitas, lápices de colores u otros que consigas.
- (Opcional) Un peluche o muñeco que pueda pasar de mano en mano como “mascota del cuerpo” para hablar.



Actividad:

- Reproducí el video “El superpoder de mi cuerpo” (3 min) y motivé a los niños a moverse, bailar y cantar. Podés pasarlo dos veces si querés.
- Hacé una ronda de conversación (5–7 min) o trabajá con “parejas hablantes” para que piensen en qué cosas geniales puede hacer su cuerpo.
- Creen una pulsera / medalla / insignia de súper cuerpo (15 min) con los materiales que tengas a mano.

Frases sugeridas para docentes:

- “Las orejas sirven para escuchar, la voz para cantar, las piernas para correr, ¡todo el cuerpo para tirarse por un tobogán!”
- “Pueden usar la pulsera/insignia/medalla para acordarse de que su cuerpo es increíble y todo lo que puede hacer.”

ACTIVIDADES/RECORDATORIOS PARA CASA

Recordatorio de la búsqueda del tesoro

Enviá a casa una hoja con las palabras “AMO MI CUERPO” para que los niños las colorean y dibujen alrededor cosas que les gusta hacer.

Show de talentos

Pediles que practiquen su talento en casa con sus familias o amigos.

Súper cuerpos

Usar la pulsera/insignia/medalla como disparador para charlar con su familia. Podés sugerir una frase inicial como:

“Esta pulsera me recuerda que mi cuerpo puede...”

¡Mirá la Playlist!





Podés descargar más recursos en:
dove.com/selfesteem



Centre for
Appearance
Research