

# Guía de actividades de autoestima

Dirigida a Líderes Juveniles

de niñas entre 10 y 14 años

*Dove*  
proyecto para la  
autoestima



Ayuda a los alumnos a aumentar  
la seguridad en su apariencia física



“Ningún joven debería salir de la escuela pensando que no puede participar plenamente en las actividades que hay en su vida por la forma en que percibe su apariencia física.”

Dr. Nancy Etcoff, Directora del Programa de Estética y Bienestar del Departamento de Psiquiatría, Universidad de Harvard.

*Dove*  
proyecto para la  
autoestima



## Nuestra misión social:

Impulsar a todas las mujeres y niñas a desarrollar una relación positiva con la belleza, ayudando a elevar su autoestima para alcanzar su máximo potencial.



# Contenido

Guía de Actividades para la Autoestima. Objetivos	04
¿Cómo funciona esta Guía de Actividades para la Autoestima?	05
Desarrollando una habilidad para la vida	06
Lo que debemos saber sobre esta Guía	07
Ejercicios para calentar	08
Mirándote	10
<b>MIS SENTIMIENTOS</b>	
1. Adivina quién	12
2. Déjalo ir y desahógate	14
3. Nuestra relación con la comida	16
4. Concéntrate en lo importante	18
5. ¿A qué suena eso?	20
6. Exprésate	22
<b>MI CORAZA/ESCUDO</b>	
7. Echémonos un vistazo	24
8. "Boobs y Bras"	26
9. Vello... ¿y dónde?	28
10. En las manos de la Industria del Cine y la TV	30
11. Los granitos y la piel	32
12. Empácalo	34
<b>MI IMAGEN</b>	
13. Muñeca de ensueño	36
14. Hazme bonita	38
15. La pasarela de la cultura	40
16. La gente nos está observando	42
17. La manipulación de los medios	44
18. A través del aparador	46
Asesores de Fundación Dove para la Autoestima	51
Conoce a la familia - Material para reforzar ideas	52
Otros recursos	53
Notas	55

# Guía de Actividades para la Autoestima. Objetivos.

Esta Guía de Actividades para la Autoestima ha sido creada para ayudar a niñas entre 10 y 14 años a desarrollar una auto-imagen positiva. En particular, les da la motivación necesaria para tener seguridad en la apariencia física, y les ayuda a observar de qué manera esto influencia las actitudes hacia ellas mismas y hacia los demás. Cada tema es manejado de forma práctica para que las actividades encajen perfectamente con los Grupos de Líderes Juveniles (Girl Scouts, Cadena Juvenil, etc.) o Clubes extraescolares.

¿Para qué fue creado este material?

- Alrededor del 70% de las niñas evitan algunas actividades porque se sienten a disgusto con su imagen corporal.

Por ejemplo:

- 20% no se atreverían a dar su opinión en público.
- 25% no irían a eventos sociales, fiestas o clubes (Mas allá de los estereotipos, Estudio Global de Dove, 2005).
- 15% evitarían ir al doctor.
- 16% no irían a la escuela. (Más allá de los estereotipos, Estudio Global de Dove, 2005).
- Más de la mitad de las niñas (53%) entre 12 y 16 años, sienten que su apariencia física les impide tener novio, o no se sienten a gusto en una relación.
- Más del 50% de las mujeres considerarían someterse a una cirugía plástica; en comparación a los hombres (menos de un cuarto de la población masculina se haría una cirugía plástica), la cifra para las mujeres es alarmante. (BBC Radio 1 Newsbeat y BBC 1Xtra TXU, febrero 2007).

Más datos sobre la Guía de Actividades para la Autoestima:

“Los temas de seguridad en la apariencia física afectan a casi todas las niñas y adolescentes minando su confianza y desviando su energía en intentos por obtener los inalcanzables ideales de belleza. Recomiendo ampliamente el uso de estos cuadernillos para apoyar a las niñas y a sus líderes juveniles a fortalecer su seguridad en la apariencia física para poder alcanzar todo su potencial.”  
Dr. Susie Orbach, psicoanalista, activista corporal y autora de numerosos libros sobre la educación emocional sobre el cuerpo ‘Bodies’ y ‘On Eating’.  
“En la actualidad, los niños y adolescentes pasan por la etapa de crecimiento rodeados de estándares de belleza inalcanzables. Estos innovadores materiales ofrecen a los adultos la oportunidad de ser una guía positiva para la juventud al hacer un impacto significativo en la imagen personal de muchos niños y adolescentes cuando más lo necesitan. Esta Guía de Actividades nos proporciona una impresionante combinación de actividades y herramientas de comunicación que alientan la conversación sobre un tema extremadamente difícil de tratar: la seguridad en la apariencia física y la autoestima.”

Dr. Nancy Etcoff, Directora del Programa de Estética y Bienestar del Departamento de Psiquiatría, Universidad de Harvard y autora de ‘Survival of the Prettiest, the Science of Beauty’.

“Este material ayuda a las Líderes Juveniles a cubrir los temas de seguridad en la apariencia física, de forma práctica, divertida y abierta. ¡Rompe barreras! Estas actividades les dan confianza a las niñas para enfrentar sus problemas y sentirse bien con ellas mismas.”

Nadín, líder juvenil

“Si tienes una baja autoestima, esto realmente puede ayudarte. Te sientes más cómoda al tratar temas poco comunes con tus amigas.”

Ana, 13 años

# ¿Cómo funciona esta Guía de Actividades para la Autoestima?



## ¿Qué es la autoestima?

Todos hemos escuchado sobre la importancia de tener seguridad en la apariencia física, y que la gente con una baja autoestima tiende a experimentar problemas a lo largo de su vida, pero qué es la autoestima. Aquí tenemos algunas definiciones.

### Sana Autoestima

Alta autoestima puede referirse a lo satisfecho que estés con la persona que eres. Las personas con una buena imagen de sí mismos, tienen una seguridad que les ayuda a desarrollar todo su potencial.

### Baja Autoestima

Una baja autoestima significa no valorarnos. Esto nos puede dar la sensación de estar indefensos y de ser incapaces de tomar las riendas de nuestra propia vida, también puede desatar resentimientos, incluso, podemos culpar a los demás de nuestros problemas. La baja autoestima hace que no podamos alcanzar nuestro verdadero potencial e impide nuestra realización personal.

## ¿A qué nos referimos con felicidad?

Todos queremos ser felices. Pero ¿qué es la felicidad y cuándo la obtenemos? Bueno, eso depende de cada individuo. Algunas personas crean una imagen específica de circunstancias externas que necesitan alcanzar para ser felices, diciendo cosas como "Seré feliz cuando pierda 2 kilos, o cuando encuentre un empleo, o me compre un nuevo par de zapatos". Desafortunadamente, en ocasiones, esas "ideas" de felicidad son influenciadas por las personas que las rodean, como su familia, la sociedad, sus amigos, los medios de comunicación, es decir, por influencias externas.

La verdadera felicidad llega cuando ganas seguridad en ti mismo. Tú no estás bloqueado por una introspección negativa, eres capaz de expresar tus propios pensamientos y opiniones, y lo más importante, puedes darte cuenta por completo del poderoso impacto derivado de tener seguridad en tu apariencia física.

- Cuándo nos valoramos.
- La actitud que tenemos hacia nosotros mismos – qué tan felices estamos con el tipo de persona que somos.
- Nuestra habilidad para manejar situaciones difíciles.
- La confianza que tenemos en nuestras propias habilidades.
- Cómo nos vemos a nosotros mismos en nuestra sociedad o comunidad – cómo nos comparamos con los demás y nos conectamos con las personas de nuestro alrededor.

## El costo de tener una baja autoestima.

- Cuando tenemos una baja autoestima, es difícil poder reconocer nuestros propios logros y sentirnos satisfechos por haberlos alcanzado.
- Una baja autoestima puede hacernos sentir excluidos y desconectados de la sociedad.
- Puede llevarnos a perder nuestra propia identidad, y en consecuencia conformarnos con seguir e imitar estereotipos.
- Puede darnos la sensación de no ser aptos para manejar los retos de la vida o de sentirnos fracasados.
- La baja autoestima nos puede llevar a la depresión, a tener comportamientos destructivos, a hacernos daño.
- Los desórdenes alimenticios y el abuso del alcohol y/o drogas, también son consecuencias de este mal.

## ¿Podemos desarrollar nuestra autoestima?

La autoestima se desarrolla en la infancia, y durante nuestras vidas tenemos la oportunidad de moldearla.

Es de gran importancia, ya que define nuestros actos y reacciones. Las decisiones que tomamos a diario y el camino que decidamos seguir en la vida están fuertemente vinculados con la autoestima, por eso cultivarla y mantenerla es una habilidad que debemos fortalecer continuamente.

# Desarrollando una habilidad para la vida

Tener una auto-imagen positiva siempre va de la mano con desarrollar la seguridad en nosotros mismos. Para lograrlo debemos aprender a sobrellevar nuestras emociones y a valorarnos en todo momento. Buscar la forma de ser mejores y alcanzar las metas que nos ponemos a nosotros mismos fortalece nuestra seguridad día con día.

La familia es la influencia más poderosa de nuestra autoestima, particularmente durante los primeros años de vida. El desarrollo en esta etapa es crucial, y la autoestima de los padres influye mucho en la auto-imagen de los niños. Particularmente, la autoestima de la madre se refleja notablemente en su hija durante la infancia.

Otras influencias son las comunidades donde las niñas crecen, incluyendo la escuela y los grupos de amistades. Los grupos de jóvenes son particularmente fuertes ya que les dan la oportunidad de realizar nuevas actividades en un ambiente donde no se sienten amenazadas. Esto significa que está bien cometer errores porque no serán juzgadas. Además, hay mucho tiempo para que las niñas platicuen con sus amigas o líderes juveniles sobre sus problemas o sobre lo que les esté preocupando en ese momento.

Cuando las niñas crecen, se hacen más conscientes sobre su auto-imagen, y pueden buscar formas positivas de mejorarla, incluso cuando se sientan cuestionadas o presionadas por su entorno. Durante la pubertad, las niñas experimentan muchos cambios, y esto también se ve reflejado en la autoestima. Muchos de estos cambios pueden ser fascinantes, otros desconcertantes. Comprender esta etapa de vida puede ser de gran ayuda.

Durante este tiempo, las niñas cambian la seguridad de su familia y amigos por la responsabilidad de cuidarse a ellas mismas y tomar su lugar como ciudadanas de su comunidad y del mundo. ¡Esto puede ser realmente intimidante! No sólo eso, sus cuerpos están cambiando, en ocasiones de forma en la que ellas no se sienten seguras y tampoco lo llegan a comprender del todo.



Aprender a mantener o desarrollar una seguridad en la apariencia física durante los años de pubertad y adolescencia puede marcar la diferencia en la vida de una mujer.



# Lo que debemos saber sobre esta Guía

El principal propósito de esta Guía es darte la información necesaria para sentirte confiada de utilizar este material en tu capacitación como Líder Juvenil. Las notas están diseñadas para ayudarte a guiar a las niñas a realizar las actividades. Gracias a tu apoyo podrán recibir el mayor beneficio de este material.

Este cuadernillo contiene una actividad introductora (Mirándote), además de 18 actividades (que están divididas en tres secciones llamadas "Mis sentimientos", "Mi coraza" y "Mi imagen") que ayudarán a las niñas a...

- Hablar sin temor sobre aspectos de la seguridad en la apariencia física.
- Desafiar los estereotipos.
- Ver de qué forma los sentimientos pueden afectar las acciones.
- Descubrir cómo la belleza es descrita por los medios.
- Conocer la belleza en otras culturas.
- Comprender sus emociones.
- Desarrollar técnicas para promover una autoestima saludable.
- Construir una relación positiva con la belleza.
- Alcanzar todo su potencial.

Todas las actividades han sido probadas con cientos de niñas y sus líderes juveniles. Hemos incluido una retroalimentación para asegurar que este material toque estos temas tan importantes de manera amigable y no intimidante.

¡Ahora prepárate para la acción!

## Paso 1: Mirándote.

Esta actividad es para realizarla con todo el grupo y debe estar guiada por una Líder Juvenil. *Mirándote* hace la introducción al tema de la autoestima y nos da una serie de actividades que hacen énfasis en tres áreas: "Mis sentimientos", "Mi coraza", "Mi imagen".

La introducción permite que el grupo se familiarice con estas tres áreas y se prepare para las demás actividades. También nos da la oportunidad de mirar hacia atrás al final de las actividades para observar cómo la autoestima de las niñas se ha desarrollado.

## Paso 2: ¿Cómo utilizar las 18 actividades?

Una vez que hayas concluido la actividad de *Mirándote*, tanto tú como las niñas pueden elegir las actividades del resto de la Guía. Hay seis actividades para cada tema, y pueden ser realizadas en cualquier orden.

Los temas pueden ser realizados en pequeños grupos de niñas (de tres a cinco integrantes). Cada grupo puede realizar una actividad diferente. Lo que mejor funcione para tu grupo de niñas será siempre la mejor opción.



Por cada actividad hay una sección de "Lo que hay que decir" que te dará algunas opciones de preguntas para las niñas relacionadas con el tema. Estas preguntas están diseñadas para promover la comunicación y el debate, y permite que las niñas comprendan la razón detrás de la actividad. Las preguntas son de apoyo. Esperamos que te ayuden a empezar interesantes

Lo que hay que decir:

Las niñas necesitarán de tu ayuda como Líder Juvenil para sacar los mejores beneficios de estas actividades. Cada actividad es retadora, pero han sido diseñadas para que todas las niñas las disfruten. La forma en que cada niña se involucre en el tema, y la lección que aprenda, es personal y dependerá de muchos factores.



# Ejercicios para calentar

Esta sección de juegos puede ser utilizada para elevar los niveles de energía y para mezclar a las participantes al inicio de la actividad.

## 1. Simón dice

Elige quién guiará este ejercicio (puedes girar una botella para que sea al azar). El líder hace una acción y les dice a los demás que la copien. Sólo deberán copiar la acción si la participante dice antes de la instrucción la frase: "Simón dice".

¿Cómo te sientes al cometer errores?  
¿Esta bien cometer errores?

Lo que hay que decir:

## 2. Siente el pulso.

Las participantes se ponen de pie y hacen un círculo tomándose de las manos. Una persona comienza el juego al presionar la mano de su compañero de al lado. La acción debe ser repetida en secuencia alrededor del círculo. La dirección del juego puede ser cambiada haciendo un doble apretón. Como alternativa, la persona que comienza el juego puede decir "vrooom" mientras aprieta la mano de su vecino. Cuando se quiera cambiar de dirección, el doble apretón de mano será acompañado de la "palabra clave" sugerida y aceptada antes de comenzar el juego. Cada persona podrá cambiar la dirección del juego sólo dos veces.

## 3. El ataque marciano.

Alguien tiene un marciano imaginario del que trata de librarse al aventarlo a alguien más. El marciano siempre cae en la cara de los participantes. Es divertido actuar la forma en la que intentamos quitárnoslo de encima y aventarlo enseguida a otra persona. ¡Los gritos y exclamaciones lo hacen más divertido!



## 4. Pasa la foto

Todos los participantes se ponen de pie y hacen un círculo dándole la espalda al de su izquierda. La persona que comienza el juego dibuja una imagen simple en la espalda de su vecino. ¡Mantente callado! El siguiente dibujará en la espalda del otro lo que sintió que era el dibujo y así sucesivamente. Pregúntale a la última persona qué fue lo que dibujaron en su espalda.

¿Cómo te hace sentir que no estás seguro sobre lo que te han dibujado en la espalda? ¿Cómo reaccionas en situaciones similares a esta?

Lo que hay que decir:

## 5. Pasa el regalo.

Todos se ponen de pie y hacen un círculo. Explícales que utilizarás la mímica para pasarle un "regalo" a la persona de al lado, pero no les puedes decir qué es. La persona que recibe el "regalo" debe pasarlo a la siguiente y así sucesivamente. Una vez que el "regalo" haya pasado por todos los integrantes del círculo, pregúntale a las niñas qué fue lo que pensaban que era el "regalo". Algunos ejemplos de lo que podría ser el "regalo".

- Una bolsa de basura muy apestosa.
- Un cachorrito tierno.
- Un portafolio muy pesado.
- Un panqué muy pegajoso.
- Una taza de té caliente.

¿Cómo nos sentimos al no podernos comunicar con el habla? ¿En qué ocasiones es importante poder comunicarnos claramente sin hablar?

Lo que hay que decir:

# Ejercicios para calentar

## 6. Niños vs. Niñas.

Esta actividad la pueden realizar todos juntos o en grupos pequeños. Toma un rotafolio y divídelo a la mitad con una línea. Pídele a las niñas que escriban todas las cosas en las que ellas son mejores que los niños y viceversa.

¿Realmente creen que las niñas/niños son mejores en esas áreas? ¿Creen que los niños y las niñas deben tener las mismas oportunidades en todos los aspectos de la vida?

Lo que hay que decir:

## 7. Mi celebridad favorita.

Cada niña debe elegir a su celebridad favorita. En privado, escribirán en un papel el nombre de su celebridad, en qué se parecen, que cosas tienen en común, y por qué les gustaría ser como ella. La Líder Juvenil recolectará las hojas y posteriormente mencionará el nombre de la celebridad. Las demás deben adivinar quién eligió a esa famosa.

Cerciórate de que todas las celebridades hayan sido mencionadas. Al final, pregúntales a las niñas cómo ser una celebridad podría tener inconvenientes.

Lo que hay que decir:

## 8. Verdad o Reto.

¡Anima a las niñas a hablar con confianza y a fortalecer su seguridad en la apariencia física con este juego tan conocido! Escribe las "verdades" y los "retos" en pedacitos de papel y sepáralos en dos bolsas. Las niñas deben sacar al azar un papelito y hacer lo que está escrito. A continuación te damos algunas sugerencias:

### Verdades:

- Dime tres cosas que te gustan de ti.
- Dinos cuál sería tu trabajo ideal.
- Da un cumplido sincero a todas las niñas que estamos aquí.
- ¿Te harías un tatuaje? ¿dónde? ¿qué sería?
- Si un genio te concediera un deseo... ¿qué sería?
- Si pudieras decorar tu habitación como quisieras... ¿qué harías?
- ¿Qué cualidades debe tener un buen amigo?
- ¿Quién es tu más grande héroe?
- ¿Qué es lo que hace a una persona ser un buen ejemplo?
- Si fueras un superhéroe... ¿cuál sería tu poder?

### Retos. Te reto a...

- Hacer un baile loco por dos minutos completos.
- Hacer un discurso después de recibir un premio.
- Imitar a un cangrejo.
- Hacer como si estuvieras cantando en la regadera.
- Hacer un comercial de un producto chistoso.
- Actúa como un extraterrestre que ha llegado a la tierra y su reacción de lo que ve.
- Dinos de qué te sientes más orgullosa.
- Ronca como alguien que tiene un sueño profundo y que además tiene gripa.
- Canta tu canción favorita como si fueras un cantante de ópera.

¿Cómo te sientes cuando llega "tu momento" de hablar o hacer algo? ¿Se dan cuenta de cómo conocernos a nosotras mismas a través de estos juegos?

Lo que hay que decir:

# Mirándote

## ¿De qué se trata?

Esta actividad servirá de introducción al grupo para abordar el tema de la autoestima antes de sumergirnos a las demás actividades. Es una oportunidad de explorar las tres áreas de las que habla esta guía:

- Mis sentimientos.
- Mi coraza.
- Mi imagen.

**Tip!**

Leer la información de estas tres áreas antes de hacer la actividad de "Mirándote" será de gran ayuda. Por favor lee de la página 10 a la 21 (mis sentimientos), de la 22 a la 23 (mi coraza), y de la 34 a la 47 (mi imagen).

## Tiempo de la actividad:

40 minutos. Divide el tiempo entre las dos actividades. Cada actividad tomará 20 minutos.

## Aquí te decimos cómo:

### Actividad 1: Cápsulas de Pensamientos.

Crea cuatro Cápsulas de Pensamientos sobre la autoestima.

Comencemos con informales a las niñas que este es un ejercicio de introducción para que puedan familiarizarse con los materiales de confianza en la imagen corporal y la autoestima. El día de hoy tú las guiarás para realizar las actividades, y posteriormente en las próximas semanas, ellas podrán elegir qué actividades realizar y en qué orden.

## ¡Empecemos!

Las niñas se dividirán en tres grupos: Mis sentimientos, mi coraza y mi imagen.

A cada grupo se le dará una botella grande de plástico.

Cada grupo decorará su botella con imágenes y palabras de revistas alusivas al tema que les haya tocado.

- "Mis sentimientos" puede tener imágenes de caras, lágrimas y sonrisas, y pueden utilizar palabras como "amor", "miedo" o "culpa".
- "Mi coraza" puede mostrar imágenes de labios, pies, nariz, cabello, piel, ojos, además de palabras como "suave", "velludo" o "sano".
- "Mi imagen" puede usar fotos de gente famosa o modelos y utilizar palabras como "perfecta", "hermosa" o "cirugía plástica".
- La cuarta botella (o caja de zapatos) sólo necesita una etiqueta pegada que diga "Sueños y Miedos".

## Lo que necesitamos

- Cuatro botellas grandes de refresco o similar (también podrían servir cajas de zapatos). Necesitaremos introducir pedacitos de papel a esas botellas o cajas que posteriormente podamos sacar.
- Muchas revistas.
- Barra adhesiva.
- Tijeras.
- Plumas.
- Papeles.
- Una pelotita suave.
- Un silbato.



# Mirándote

Una vez que las botellas (o cajas) estén decoradas, junta a todos nuevamente en un solo grupo. Pídele a cada integrante que escriba sus pensamientos sobre cualquiera de las tres áreas en pedacitos de papel. Las niñas pueden escribir cualquier cosa relacionada con la autoestima o algo referente a las actividades: lo que esperan saber de ellas mismas, las preocupaciones de cómo serán las actividades o qué temas van a tratar, los miedos que tienen al crecer, o sus aspiraciones y sueños. Los pedacitos de papel serán juntados y guardados para verlos al final de las actividades. Pueden ser anónimos o estar firmados con su nombre. Coloca todos los papelitos dentro de la botella de “Sueños y Miedos” – Asegúrate de que se puedan sacar nuevamente.

Explícales que esta botella (o caja) simboliza la autoestima como una representación de lo que pasa en el mundo externo, y de lo que ocurre en nuestro interior. Ahora usa tus Cápsulas de Pensamiento para jugar con las Cápsulas Comodín.



## Actividad 2: Juguemos Softball.

Es importante decirles a las niñas que desarrollar una buena autoestima requiere de construir y fortalecer nuestros sueños, y encontrar la forma de luchar contra nuestros miedos.

Divide al grupo en dos secciones y establece las Cápsulas de Pensamiento como las cuatro bases de un juego de Softball. La Cápsula de “Sueños y Miedos” será la última base. Juega golpeando la pelotita suave como si tu mano fuera el bat.

Cuando las niñas lleguen a una base, deberán gritar una palabra que esté relacionada con la base en cuestión. Si no pronuncia una palabra referente al tema, deberá formarse nuevamente en la línea.



### Desarrollando la autoestima.

Cuando hayas terminado al menos nueve de las actividades de esta Guía, saca las cápsulas de pensamiento. Juntas lean los comentarios de la botella/caja de “Sueños y Miedos”. Revisen cómo el miedo o los sueños están presentes en los comentarios y hablen respecto a eso. Pregúntales a las niñas con qué área está relacionada cada comentario y finalmente deposita el papelito en la Cápsula de Pensamiento indicada.

Al final del juego, guarda las Cápsulas del Pensamiento en un lugar seguro.

¿Qué has descubierto sobre la autoestima y la seguridad en la apariencia física? Ahora tú y tus niñas están listas para realizar cualquiera de las 18 actividades que se presentan a continuación.

Lo que hay que decir:

# Mis Sentimientos: Introducción.

Las niñas experimentan nuevas emociones y estados de ánimo al pasar por la etapa de convertirse en mujeres. Algunas se afligen por los cambios hormonales que ocurren en su cuerpo. Otras emociones surgen del simple hecho de estar creciendo:

- Son capaces de tomar nuevas responsabilidades, pero quisieran conservar algunos aspectos de su infancia.
- Sus relaciones con los amigos y la familia cambian, ya que se esfuerzan por ser independientes, pero también quieren los cuidados y la seguridad que los adultos les ofrecen.

Es una etapa en la que sienten que nadie los entiende o piensan que nadie ha experimentado por lo que están pasando. Una baja autoestima puede ser causada por no saber reconocer y manejar las emociones o estados de ánimo.

## 1. Adivina Quién: Notas para Jóvenes Líderes.

Esta actividad les da a las niñas la oportunidad de observar cómo se han desarrollado desde su temprana infancia. Les sirve para darse cuenta que crecer es un proceso por el que ya han pasado. También les da la oportunidad de celebrar su individualidad, alzar la voz y dar su opinión.

### ¿De qué se trata?

Las adolescentes y jóvenes adultas aún están descubriendo quiénes son, y están creando una identidad propia. A veces piensan que nadie las entiende, en particular sus padres. Esto puede ser porque en realidad no se conocen a ellas mismas. Saber quiénes somos es un tema central en la autoestima y nos ayuda a tomar las decisiones correctas en la vida. Es muy importante que las niñas tengan la aprobación de su familia y amigos, así como sentir que los demás valoran sus opiniones.

- 
- Lo que hay que decir:
- ¿Las personas entienden quién eres en realidad?
  - ¿Qué te hace ser un individuo?
  - ¿Te parece que aprender a escuchar a los demás es una buena idea?
  - ¿Escuchas los diferentes puntos de vista de los demás?
  - ¿En qué notas que has cambiado?
  - Dime algo positivo de ti y de tus amigas.
  - ¿Qué te gustaría recordar de esta actividad?

# Adivina quién - Actividad para niñas

Cada uno de nosotros es un individuo. Nos gusta pensar que todos compartimos las mismas experiencias y emociones. De alguna forma, lo hacemos, pero nunca son exactamente iguales para dos personas, no importa que tan cercanas sean.

Aprender a celebrar tu individualidad puede ayudarte a entender que todos somos individuos. Además de brindarte cosas positivas sobre ti misma, esta actividad es una oportunidad para que puedas observar lo mucho que has crecido.

**Tiempo de duración: 20 minutos.**

**¡Empecemos!**

Todos deberán traer una foto donde estén más pequeños. Mantén tu foto escondida hasta que se la des a tu Guía. Pídeles que las revuelvan y ponlas frente a ti. ¿Puedes adivinar quién es quién?

Después de que descubran quién es quien en cada foto, piensa en lo mucho que has crecido. Cada una deberá decir algo positivo del tiempo en que esa fotografía fue tomada.

Después cada quien escribirá su nombre en un sobre. En varios pedacitos de papel, escribe algo positivo sobre las demás niñas. Dobra los papeles y ponlos en el sobre de la persona a la que va dirigido el cumplido.

Cuando te llesves tus fotos a casa, toma tu sobre y lee los comentarios que te han puesto. Guárdalos para una tarde lluviosa.

**Lo que necesitarás por persona:**

- La copia de una fotografía donde estés más chiquita.
- Un sobre.
- Pedacitos de papel y plumas.



# Déjalo ir y desahógate - Notas para las jóvenes líderes.

Esta actividad está hecha para darnos cuenta de lo mucho que sirve una actividad física para liberarnos de cargas emocionales. No se trata de tomar un deporte nuevo o convertirnos en una atleta. Es sobre entender que cada una de nosotras experimentamos emociones, y hay varias formas positivas de liberarnos de ellas.

## ¿De qué se trata?

Experimentar emociones fuertes es parte de crecer. Convertirnos en adultos significa aprender cómo liberarnos de ellas de manera positiva. El no poder manejar nuestras emociones puede desencadenar conductas destructivas como aislamiento, dañarnos a nosotros mismos, vandalismo o consumo de drogas.

Todos debemos buscar una forma positiva de liberarnos de la tensión. La actividad física puede ser excelente para que las niñas se sientan mejor con ellas mismas. También es muy útil encontrar una actividad física que permita a las niñas expresar emociones fuertes.



## Emociones

Todas las emociones son válidas, por lo que es importante que las niñas experimenten lo que las hacen sentir. Algunas no son tan buenas, mientras que otras son fabulosas. La mayoría de nosotros sabemos cómo tratar la alegría, el éxito y la euforia. ¿Pero que hay acerca de la frustración, el enojo, los celos o el disgusto?

En algún momento de la vida, las niñas experimentarán alguna de estas “no tan buenas situaciones”. Encontrar la manera de sacar las emociones negativas es parte de crecer y tomar responsabilidades.

## Reglas

Cuando las niñas están creciendo, pueden sentir que las reglas que alguna vez siguieron, ya no aplican más. Es cierto que cuando son más pequeñas, los adultos les imponen ciertos lineamientos. Mientras las personas se hacen mayores les gusta probar los límites y ver si las reglas aún aplican. Sin embargo, habrá momentos en los que aún desearán las viejas reglas y la seguridad que implican.

## Adaptándose al cambio.

Cuando las personas descubren que no se están adaptando al cambio pueden sacar ese estado de disgusto e incomodidad. Esta conducta es natural, pero la manera de manifestarlo puede ser perjudicial. Algunas personas intentarán hacerse daño como resultado. Podrán herir su piel, pegarse a ellos mismos o interrumpir el cambio natural de su cuerpo al adoptar un desorden alimenticio.

- ¿Cómo te sientes cuando las cosas salen de control?
- ¿Qué actividad física ayudaría a sacar tus emociones?
- ¿Qué actividades funcionan mejor?
- ¿Qué actividades utilizarás la próxima vez que te sientas frustrada?
- ¿Qué les puede ocurrir a las personas que no se adaptan a los cambios?
- ¿Te sientes más segura de poder manejar tus emociones?
- ¿Qué cosa te gustaría recordar de esta actividad?

Lo que hay  
que decir:

# Déjalo ir y Desahógate - Actividad para niñas.

## ¿De qué se trata?

¿Cuándo fue la última vez que te sentiste mal? ¿Alguien te molestó? ¿Fue un caso en el que todo salió mal? La pregunta más importante es: ¿Todas esas emociones y energía que sentiste fue liberada de una manera positiva?

Hay veces en las que quisiéramos gritar, o romper algo. En ocasiones la actividad física es excelente para desahogarnos. En lugar de reprimir esas emociones, aprovecha toda esa energía que has creado.

¡Aquí te decimos cómo!

Tiempo de actividad: 10 a 15 minutos.

### Prepárate para la acción

Piensa en algunas actividades que podrían ayudarte a lidiar con esas emociones fuertes. He aquí algunas ideas.

- Golpea una pelota.
- Salta muy alto o sobre algo suave.
- Golpea el aire.
- Corre.
- Patea un cojín o almohada.
- Grita.
- Comienza a trotar.
- Haz ejercicios de estiramientos.
- Medita.
- ¡Mete un gol!



Selecciona con tus amigas las tres opciones que más les hayan gustado de la lista. Toma cualquier equipo que sea necesario para realizar la actividad. Tienen un minuto para recordar algún momento en que necesitaban liberar sus emociones.

¿Puedes recordar cómo te sentiste? Inmediatamente realiza la actividad física que hayan escogido, y libérate.

Mantente activa hasta que hayas realizado las tres actividades. ¿Cuál fue la actividad más efectiva contra el estrés?

### Recomendaciones de Seguridad:

Revisa con tu Guía si las actividades físicas que eligieron son seguras antes de realizarlas.

# Nuestra relación con la comida

## Notas para las Jóvenes Líderes

Esta actividad ayudará a las niñas a entender la relación entre la comida y las emociones.

### ¿De qué se trata?

Parece que en la actualidad podemos disfrutar de la gran variedad y abundancia de comida. Todos hemos escuchado sobre la obesidad infantil, los desórdenes alimenticios y las dietas de pobre nutrición. La causa de esta mala relación con la comida pueden ser las emociones.

### Construyendo una buena relación con la comida.

Durante la adolescencia, las jóvenes empiezan a tomar mayor responsabilidad de su alimentación, así que es importante saber los verdaderos motivos por los que comen. Todos sabemos la importancia de una buena y balanceada alimentación (encuentra mas información con la enfermera de tu escuela). En la etapa de la adolescencia, muchas jóvenes crean los hábitos alimenticios que las acompañarán el resto de sus vidas.

Muchas mujeres se hacen "víctimas de la comida" de una forma u otra durante alguna etapa de sus vidas. Pasan de la dieta más estricta al consumo de chocolates y golosinas, después de saltarse alguna comida del día. Algunas se hacen adictas al conteo de calorías. Otras pasan de una dieta a otra sin preguntarse por qué cambiaron sus hábitos anteriores, o qué es realmente lo que la comida significa para ellas. Una relación saludable con los alimentos no requiere de dietas estrictas, sino escuchar lo que tu cuerpo necesita. ¡Los sentimientos no viven en el refrigerador!

### Necesidades emocionales.

¿Cuál de estas emociones han experimentado?

Exaltación, alegría, júbilo, enojo, placer, decepción, soledad, impotencia, ira, tristeza, frustración, melancolía, miedo, intranquilidad, euforia.

Algunas de estas emociones son fáciles de sobrellevar, otras son más difíciles. En ocasiones, cuando las niñas no pueden lidiar con las emociones buscan salida y consuelo en la comida. En este momento, las niñas comen no porque estén físicamente hambrientas, sino porque están emocionalmente hambrientas. Con una buena guía, las jóvenes pueden aprender a sobrellevar las emociones de otra manera. Entre más nos permitamos experimentar y entender nuestras emociones, tendremos más confianza en manejar de nuestros sentimientos. En otras palabras nos conoceremos más y nos amaremos por quienes somos.

### Trastornos Alimenticios.

Algunas personas desarrollan una peligrosa relación con la comida, que los puede llevar a algún desorden alimenticio. Un desorden alimenticio es una enfermedad mental grave, y las mujeres entre 12 y 20 años corren mayor riesgo. Entre los desórdenes alimenticios están la anorexia y el comer de forma compulsiva. Las jóvenes líderes deben estar al pendiente durante alguna discusión acerca de la relación entre los alimentos y las emociones, ya que algunas niñas mencionarán que tienen problemas con la comida o que están preocupadas por un familiar o amigo cercano. Debes canalizarla con una ONG especializada en trastornos alimenticios.

- ¿La decisión de lo que comes está influenciada por tus sentimientos?
- ¿Crees que es importante entender la diferencia entre escuchar lo que tu cuerpo te dice y escuchar lo tu mente te dice?
- ¿Qué sabes sobre una nutrición balanceada?
- Dime cómo el estar triste puede cambiar tus hábitos alimenticios.
- ¿Sabías que la comida y el estado de ánimo están relacionados antes de hacer esta actividad?
- ¿Qué cosa te gustaría recordar sobre esta actividad?

Lo que hay que decir:

# Nuestra relación con la comida

## Actividades para niñas.

### ¿De qué se trata?

En ocasiones la forma en que nos sentimos hace que comamos determinados alimentos.

Algunas veces comer un tipo de alimento hace que nos sintamos de cierta forma. Piensa que cuando las personas se sienten tristes comen chocolates para "sentirse mejor", pero al final se sienten culpables por comer tanto chocolate. Cuando nos sentimos cansados - ¿Comer alimentos altos en carbohidratos como pasta o papas fritas nos hacen sentir activos y con energía?

Tiempo de actividad: 30 minutos.

Sentimientos ► Comida ► Sentimientos

### Lo que necesitarás:

- Un juego de Twister.
- Plumas.
- Pedacitos de papel.
- Tijeras.
- Una bolsa pequeña.



### ¿Cómo se hace?

En un lado del pedacito de papel escribe el nombre de una comida como chocolate, pizza, pan, ensalada, sopa de letras o pasta. Del otro lado escribe "mano derecha", "mano izquierda", "pie izquierdo", "pie derecho". Coloca todos los pedacitos de papel dentro de una bolsa.

Ahora escoge cuatro sentimientos y decide qué color le corresponde a cada emoción en el Twister. Por ejemplo: Rojo para el enojo, amarillo para la alegría, verde para la seguridad y azul para la tristeza.

Elijan quién de ustedes será la que dirija y saque los papelitos mientras las demás se preparan para el juego.

La Directora del Juego toma un papelito de la bolsa y lee en voz alta ambos lados, la parte de la comida y la parte del cuerpo. Las niñas en el tablero de Twister deben poner la mano o pie indicado en el color del sentimiento que les provoque esa comida. Puede ser antes o después de habérselo comido.

Ejemplo: Poner el pie izquierdo en el color que indique la emoción que la jugadora sienta en relación con el alimento. Puede ser diferente para cada niña.

### Recomendaciones de Seguridad:

Asegúrate de que el tablero no esté muy lleno de gente y ten cuidado de no resbalar. Toma turnos para ser la Directora de Juego o Jugadora para que todas participen.

# Concéntrate en lo importante

## Notas para jóvenes líderes.

Una manera de construir la confianza en uno mismo y la seguridad en la apariencia física es ponernos metas realistas y alcanzables. Esta actividad les dará valor para concentrarse en las metas que quieran alcanzar. También les dará algunas técnicas de apoyo para llegar a sus objetivos.

### ¿De qué se trata?

Al crecer, las niñas empiezan a definir sus metas y aspiraciones, algunas son sencillas, otros objetivos son más grandes. Una parte importante de convertirse en adulto es reconocer que tienen esperanzas por el futuro y que deben enfocar su mente y energía para alcanzar estas metas.

### Usando nuestra energía de manera positiva.

Durante la pubertad y la adolescencia los cambios hormonales, y los cambios en la vida se están volviendo más serios para las jóvenes. Están muy concentradas en “hacerlo bien” en la escuela o en que sus amistades estén cambiando porque al igual que ellas están creciendo. La presión crece día con día, están empezando a tener opinión y su rol frente a la comunidad y familia está continuamente cambiando. Es muy fácil echarle la culpa a las hormonas, así que es muy importante que las niñas reconozcan que esos sentimientos y emociones vienen de diferentes fuentes – algunos son más fáciles de sobrellevar que otros.



### Estableciendo Metas.

Debemos trabajar el hecho de que la meta que la niña quiere alcanzar puede resultar difícil. En ocasiones hay muchas cosas que desean cumplir. ¿Cómo saber qué objetivo deben hacer primero? ¿Qué objetivo es el más importante? La importancia de las metas varía según la persona. Lo que es prioridad para una, para la otra no es tan importante. De igual forma, lo que para una niña es un verdadero reto, para otra es algo muy fácil de hacer. Ésta es la razón del por qué cada uno de nosotros tiene diferentes sueños, aspiraciones y metas.

Algunas veces hay cosas que quisiéramos hacer pero nos da miedo intentarlo. Otras veces, simplemente no sabemos cómo alcanzar esa meta. Nuestro rol como adulto es enseñar a las niñas la valiosa lección de aprender a pensar acorde a lo que desean obtener, por qué quieren lograr algo y de qué forma lo obtendrán.

### Mantras.

Son utilizados por muchas religiones orientales. Los mantras se repiten como un cántico. Su objetivo es despejar la mente de los deseos materiales para enfocarse en alcanzar metas espirituales. La palabra sánscrita “mantra” viene de “hombre” que esta relacionada con el pensamiento y “tra” que significa “herramienta” – de forma literal significa “instrumento para pensar”. <http://es.wikipedia.org/wiki/Mantra>.

- ¿Crees que tienes más confianza en que puedes alcanzar tus metas ahora? ¿De qué forma?
- ¿Por qué crees que todos tenemos diferentes aspiraciones y metas?
- ¿De qué forma crees que tener un plan de acción ayuda a mejorar tu autoestima?
- ¿Crees que tienes más confianza de alcanzar tus metas ahora? ¿Por qué?
- ¿Qué tan importante es aprender de tus errores y festejar tus éxitos?
- ¿Qué es lo que te gustaría recordar de esta actividad?

Lo que hay que decir:

# Concéntrate en lo importante

## Actividades para niñas.

### ¿De qué se trata?

Durante la vida, cada uno de nosotros tiene diferentes sueños y aspiraciones, algunas son sencillas, otros objetivos son más grandes. Una parte importante de convertirse en adulto es reconocer que tienes esperanzas por el futuro y que debes enfocar tu mente y energía para alcanzar tus metas.

Tiempo de actividad: 30 minutos.

### ¿Cómo se realiza?

Como grupo, decoren una caja de zapatos – llámenla la caja de “lo que voy a hacer”. Con precaución corten la parte de arriba. Después, cada una de ustedes deberá pensar en algo que deseen lograr.

#### Lo que necesitarán:

- Materiales para hacer manualidades.
- Una caja de zapatos.
- Tijeras.
- Pinturas y pinceles (opcional).
- Plumas.
- Papel.

### Aquí te mencionamos algunas ideas para pensar:

- Organizar un evento patrocinado.
- Aprender a nadar.
- Ser más tolerante con tu hermana menor.
- Aprender a bailar.



En pequeños grupos o parejas, planeen como lograr su meta. Escriban un poema corto, oración o mantra que les ayude a enfocarse en lo que desean alcanzar.

Este escrito lo pueden decir en voz alta o para ustedes cuando lo necesiten.

Si las palabras no son lo suyo, entonces hagan un dibujo o una secuencia de imágenes. Una vez que hayan alcanzado su meta, deténganse a mirar todo lo que han logrado.

### Recomendaciones de Seguridad:

Ten cuidado al utilizar las tijeras al cortar la caja. Usa esta actividad para planear cómo alcanzar metas realistas.

# ¿A qué suena eso? - Notas para jóvenes líderes.

Esta actividad usa sonidos para mostrarles a las niñas cómo los factores externos afectan los sentimientos. También nos muestra cómo podemos responder diferente a una misma cosa.

## ¿De qué se trata?

Los sentimientos son afectados por cosas que ocurren tanto en el exterior como en el interior. Algunas cosas las podemos controlar, otras no. Ser capaces de identificar nuestros sentimientos y sus causas es algo que debemos aprender para convertirnos en adultos – algunas personas son mejores que otras al identificarlos. Desarrollar la habilidad de reconocer las emociones (y sus causas) ayuda a las niñas a saber identificar las influencias negativas y positivas. Esto es particularmente importante para los adolescentes que están aprendiendo a juzgar o a detectar qué o quién es una influencia negativa para ellos, como por ejemplo: Drogas, alcohol, algunas personas o un determinado comportamiento.

- ¿Qué tipo de sonidos tratarás de encontrar?
- ¿Qué tan difícil fue encontrar ruidos que afectaran lo que sientes?
- ¿Cómo te hacen sentir los sonidos que escuchas todos los días?
- ¿Todo el mundo siente lo mismo al escuchar el mismo sonido?
- ¿Cómo te afecta?... (Da ejemplos de sonidos comunes en la vida de las niñas como: la campana de la escuela, el sonido de una sirena, el sonido de los teléfonos celulares, azotar una puerta, etc.).
- La autoestima se ve afectada por lo que sentimos por dentro. ¿De qué forma se ve influenciada por lo que ocurre en el exterior?
- ¿Qué pasaría si en vez de fijarnos en los sonidos, nos concentramos en lo que la gente dice de nosotros? - ¿Cómo te hace sentir?
- ¿Qué es lo que te gustaría recordar de esta actividad?

Lo que hay  
que decir:



# ¿A qué suena eso? - Actividad para niñas.

## ¿De qué se trata?

Parte de entender nuestra autoestima es saber qué cosas nos hacen sentir bien y cuáles son las que nos hacen sentir mal.

Aprender cómo identificar y entender nuestros propios sentimientos es muy importante. ¡Intenta utilizar sonidos para descubrir lo sensible que tus sentimientos son en realidad!

### Lo que necesitarás:

- Algo para grabar y reproducir tus sonidos.
- Carta.
- Plumas.

Tiempo de actividad: 30 minutos.

## ¿Cómo se realiza la actividad?

Echa un vistazo a tu alrededor y graba los sonidos de las cosas que te encuentres. Esto puede ser el cierre de un abrigo, agua saliendo del lavamanos, el tronido de un globo o el sonido del teléfono.

Ustedes pueden hacer sonidos, como el sonido de un beso, aplaudir o gritar.

Las palabras también afectan nuestros sentimientos, intenta grabar frases como "Te amo" o "Te odio".



## Graba por lo menos 10 sonidos.

Asegúrate de que cada uno se escuche claramente. Separa cada grabación con algunos segundos de silencio.

Nombra cuatro áreas del lugar donde estés con una emoción diferente como:

- Feliz y emocionada.
- Triste y preocupada.
- Aturida y espantada.
- Relajada y en paz.

Ahora reproduce tus grabaciones, una por una, para que todos puedan escuchar. Cada niña correrá al área que muestre la emoción que asocia con el sonido. Asegúrate de que todo el mundo sepa que no hay respuestas buenas o malas – es sólo acerca de cómo un sonido te hace sentir.



# Exprésate - Notas para jóvenes líderes.

Esta actividad trata sobre la forma en que se expresan las niñas en la cotidianidad. Es acerca de comprender que todos necesitamos encontrar la manera de hacernos entender. De la misma forma, es importante aprender a escuchar lo que otros realmente están diciendo.

La comunicación no sólo se trata de palabras, también el lenguaje corporal es importante. ¿Qué mejor forma de practicar la comunicación que con un poco de actuación?

## ¿De qué se trata?

Las razones por las cuáles nos expresamos están frecuentemente ligadas con nuestras emociones – queremos expresar cómo nos sentimos respecto a algo en particular. Encontrar las palabras correctas puede ser un desafío para varias personas.

Comunicarnos no sólo es lo que decimos, también es cómo y cuándo lo decimos, y a quién se lo decimos. Es una importante habilidad que debemos dominar. Pero ¿cuál es el punto de expresarnos con las palabras correctas si no hay nadie que escuche?

## Acciones y Palabras.

Si algo sale realmente bien, entonces gran parte de nosotros sabremos cómo expresarlo. Todos hemos saltado de alegría o hemos abrazado a un amigo. ¿Es necesario decirles a las personas cómo nos sentimos?

De la misma forma, también le hemos volteado la cara a alguien que nos ha hecho enfadar.

Las acciones como las palabras hablan con la misma asertividad.

## Pensemos muy bien lo que vamos a decir.

Pensar lo que vamos a decir o de qué forma vamos a expresarnos antes de hacerlo puede ser muy remunerador. Por algunos instantes, antes de una entrevista que puede tener preguntas difíciles, piensa bien la pregunta o incluso, decirla en voz alta puede ayudarte.

## ¡Improviseemos!

En ocasiones no hay tiempo para ensayar lo que decimos o hacemos. Cuando debemos responder sobre la marcha, toma un profundo respiro o haz un breve tiempo para pensar tu respuesta. Si algo ha provocado un gran cúmulo de emociones, - traten de no sonrojarse a la primera - deben tener el valor de responder con calma y tranquilidad.

## Somos todo oído.

En la comunicación, escuchar y hablar tienen el mismo peso. No se acostumbra decir lo que sentimos si no hay nadie que nos esté escuchando. Tal vez esta sea la razón del porqué tenemos dos oídos y una boca. Hay momentos en que las niñas pueden sentirse muy emocionales y hablar con las amigas puede servir para poner el problema en perspectiva y buscar una solución. Ser bueno escuchando es una gran habilidad.

- ¿En qué situaciones te resulta muy fácil o difícil expresarte?
- ¿Encuentras personas con las que es más fácil o difícil comunicarte? ¿A qué crees que se deba?
- ¿Qué tan importante es para ti poder expresarte de manera efectiva?
- ¿Está bien que todos puedan ser capaces de comunicarse de formas diferentes?
- Da un ejemplo de una situación en la que alguien debió haber pensado más lo que dijo.
- ¿Expresar tus emociones te hace sentir mejor?

Lo que hay que decir:

# Exprésate - Actividad para niñas.

## ¿De qué se trata?

¿En algún momento has sentido que tus emociones brotan de forma acelerada? ¿Ha habido veces en las que simplemente no puedes evitar decir algo? ¿Has tenido alguna opinión que quieras compartir con los demás?

Hay veces en las que nos sentimos muy seguros acerca de algo. Saber cómo expresar nuestros sentimientos nos puede ayudar a entender a los demás, o ayudarlos a que te entiendan.

En ocasiones puede ayudar a cambiar las cosas, como lo que haces en tu grupo de jóvenes.

Descubrir cómo te puedes comunicar bien con los demás te ayudará a hacer todas estas cosas – y más.

### Lo que necesitarás:

- Algunos periódicos o revistas (opcional).

## Tiempo de actividad: 30 minutos.

### ¿Cómo realizarla?

Imagina que estás en un programa de TV dónde se discuten temas de actualidad.

Primero pónganse de acuerdo sobre el programa en que estarán. ¿Será un programa de chismes, o de mesa redonda? También pueden hacer su propio programa de TV, el conductor puede representarse a él mismo.



Después, necesitarán decidir quién será el conductor y los invitados. Recuerda que pueden tomar turnos para representar a cada personaje.

No olviden que también necesitarán audiencia, así que el resto del grupo puede ver y escuchar.

Ahora trae los puntos a discutir. Quizás quieras consultar un periódico o revista para saber cuales son los temas de actualidad o pueden darles la pauta para sacar nuevas ideas.

### ¿Aún no saben que tema debatirán? Usa algunas de estas ideas:

- El Gobierno está prohibiendo los Grupos de Jóvenes.
- Siempre debe haber la opción de papas fritas en la cafetería de la escuela.
- Cocinar es sólo para niñas.
- El cómo te veas no es lo más importante.
- Las camas de bronceado deberían ser ilegales.

# Mi Coraza: Introducción

Cada uno de nosotros tenemos un cuerpo diferente que tendremos toda nuestra vida. Aprender cómo cuidarlo es la clave de una buena salud.

Mientras el cuerpo cambia durante la pubertad, las niñas necesitan tiempo y espacio para acostumbrarse a su nueva apariencia y necesitan aprender cómo cuidarlo. Para muchas niñas, saber que la palabra "normal" es un concepto diferente para cada mujer puede ser un alivio, especialmente cuando están muy influenciadas por irreales estándares de belleza que continuamente se muestran en los medios de comunicación. ¿Qué talla de brassiere necesito? ¿Cuánto tiempo dura mi periodo menstrual? ¿Debería tener vello ahí? ¿Mi nariz tiene una forma muy chistosa! Estos son ejemplos de preguntas que niñas y mujeres han querido realizar. El tener mayor confianza sobre nuestro cuerpo y saber que está continuamente cambiando puede ayudar a promover una seguridad en la apariencia física y a su vez mejorar la autoestima.

## Echémonos un vistazo - Notas para las Jóvenes Guías.

Esta actividad está pensada para ayudar a las niñas a hablar de manera abierta y con confianza acerca de su cuerpo. Aunque todas las niñas las estén observando, no se trata de hacerlas pasar por un momento embarazoso o hacerlas sentir incómodas.

### ¿De qué se trata?

A lo largo de nuestra vida, nuestros cuerpos cambian. Estos cambios pueden ser difíciles para las niñas de 10 a 14 años. Es la primera vez que experimentan que sus cuerpos cambian de forma importante. Aprender a conocer tu cuerpo, y amarlo tal y como es, es parte de ser mujer. También tiene beneficios en la salud. Entre más conozcamos nuestro cuerpo, más estaremos conscientes de sus cambios, especialmente de aquellos que necesiten ayuda médica.

### Cambios continuos.

La silueta de una mujer cambia constantemente a lo largo de la vida. Los cambios más destacados surgen en la etapa de la pubertad. Las niñas verán que su cintura cambia de forma al tiempo que sus caderas empiezan a verse un poco más anchas. El busto crecerá, empezarán con su periodo menstrual y en general tendrán una silueta más curvilínea. ¡Estos cambios son geniales! También podrán percibir que la piel esta rebelándose, y podrán salir brotes de granitos en su cara. Su cabello lo sentirán un poco más grasoso durante algún tiempo. Esto no está tan lindo, pero tampoco es un desastre. Las hormonas estarán desatadas de forma que causarán confusión, especialmente si se sienten atraídas por algún chico.

### ¿Y esto cuándo ocurre?

Todas las niñas y mujeres experimentan este tipo de cambios al crecer. Lo único que es diferente es la manera en que nuestro cuerpo planea estos cambios, y que cada una cambia a su propio ritmo. Esto puede consternar a algunas jóvenes que se pueden comparar con sus amigas. Ayudemos a las niñas a que se tomen un tiempo para conocer su cuerpo y puedan aprender y sentirse orgullosas de él.

- ¿Cómo te sientes sobre el hecho de que todas las niñas y mujeres experimentan varios cambios en su cuerpo?
- ¿Sabías que estos cambios se manifiestan en diferentes momentos y formas para todas las mujeres?
- Dime de qué manera el estar conscientes de los cambios de tu cuerpo puede tener beneficios para tu salud.
- Describe cómo cambiará tu cuerpo.
- ¿Qué partes de tu cuerpo no cambiarán?
- ¿Qué tan segura te sientes con tu cuerpo?
- ¿Te gustó hacer el póster?
- ¿Qué cosa te gustaría recordar de esta actividad?

Lo que hay  
que decir:

# Echémonos un Vistazo - Actividad para niñas.

## ¿De qué se trata?

¿Acaso parece que tu cuerpo está cambiando día con día? ¿Te preguntas por qué tu cuerpo no ha empezado a cambiar? Cualquiera que sea el caso, los cambios de tu cuerpo pueden ser muy emocionantes, y por momentos un poco desconcertantes. Tómame un momento para ver cómo está cambiando tu cuerpo, y a su vez observar cómo permanece igual. ¡Encuentra la forma de amar el cuerpo que habitas!

Aprender a amar tu cuerpo puede ser un reto.  
¿Estás dispuesta a tomarlo?

**Tiempo de duración: 30 minutos.**

**Aquí te decimos cómo.**

Esta actividad puede requerir de dos reuniones si necesitas imprimir tus fotografías.

Haz un póster mostrando lo adorable que eres. Empieza con pensar en los cambios de tu cuerpo en el camino de convertirte en una mujer. ¿Qué partes están cambiando y qué otras no? Esta actividad la puedes hacer en silencio o hablarlo en grupos de dos personas o con todos los integrantes. Cada una necesita elegir una parte que no ha cambiado como tu brazo, tu rodilla, tu pulgar o tu pie.

Toma una cámara y que cada una tome una foto de la parte de su cuerpo que no ha cambiado. Ahora toma una foto de alguna parte de tu cuerpo que ha cambiado en diferentes momentos a lo largo de tu vida como un lunar, tu cabello o tu cadera. Cuando tengas todas las fotografías frente a ti, en grupo o en parejas, comparte unas palabras para describir lo hermosas que son estas partes de tu cuerpo.

Juntas, hagan un póster con las fotografías. Corta las fotografías del mismo tamaño, luego pégalas en una hoja de papel grande. Escribe todos los mensajes positivos que dijiste y pégalos en una tira de papel que este alrededor del póster.

### Lo que necesitarás:

- Una cámara (de cualquier tipo).
- Tijeras.
- Barra adhesiva.
- Un rotafolio.
- Tiras de papel.
- Plumas.



### También puedes realizar la actividad de esta forma:

Usa un espejo en lugar de la cámara para observar las partes de tu cuerpo que no han cambiado como tus hombros o rodillas. No tomes fotografías, simplemente dedícales algunos comentarios positivos. Usa una cámara digital y una computadora para hacer el póster.

- Amo mis pequeños tobillos porque son chiquitos y bonitos.
- Adoro mis lóbulos de las orejas porque son suaves, curvados e ideales para lucir bonitos aretes.
- Mis granitos son maravillosos porque los puedo exprimir.
- Amo mi cabello. Puede que esté un poco grasoso, pero ese es el pretexto perfecto para lavarlo y hacerme nuevos peinados más seguido.

# Boobs y Bras - Notas para Jóvenes Guías.

Esta actividad ayudará a las niñas a aprender a hablar de forma abierta y confidencial sobre sus cuerpos. Esto no tiene que ver con cambios individuales o medidas. Es acerca de que hablar sobre el busto o sostenes no tiene nada de malo.

## ¿De qué se trata?

Uno de los cambios más evidentes en las niñas es el crecimiento del busto. Para algunas niñas es un paso muy emocionante para convertirse en mujeres. Aprender a sentirse cómodas con su busto es un reto al descubrir que lo que es "normal" puede ser diferente para todas las mujeres. Debemos entender que la forma del busto cambiará con el tiempo, no sólo durante los próximos años, sino durante toda nuestra vida. Por eso es importante aprender a reconocer los cambios saludables de los no saludables, y al mismo tiempo aprender a amar esta parte de su cuerpo.



## Brassieres.

Con tantos tipos y estilos de brassieres que tenemos hoy en día, elegir el más conveniente puede ser una osadía. No solamente es el estilo, las niñas pueden tener dudas en el tamaño a elegir. Un brassiere que no tenga el tamaño adecuado, puede provocar problemas en la salud, así que es importante que nos tomemos el tiempo para seleccionar uno que nos quede bien. Hay muchas tiendas departamentales que cuentan con especialistas en el tema, o en Internet hay mucha información sobre las medidas de brassieres.

## ¿Por qué debemos usar brassiere?

El bra se inventó hace 100 años. Antes las mujeres usaban corssets para adaptarse a la moda donde es celebraba el tener una cintura estrecha. El primer bra se formaba de sólo dos pañuelos con dos listones como cordones. Hoy podemos observar que la forma de los bras ha evolucionado, y actualmente hay muchas opciones para elegir en el mercado. De cualquier forma, cabe destacar que usar bras es considerado esencial únicamente en la cultura occidental.

## Piensa en lo siguiente.

- Antes de empezar la actividad, asegúrate que las niñas puedan llevarlo en un lugar privado donde no puedan verlas.
- Un rango de bras de diferentes formas, colores y estilos funciona mejor. Esta actividad debe ser llevada a cabo de manera que no cause algún tipo de incomodidad en las participantes.

- ¿Te sientes más cómoda hablando de bustos y brassieres ahora?
- ¿Qué opinas sobre el hecho de que cada mujer es diferente y eso incluye sus senos?
- ¿Cuántos tipos de bras puedes nombrar?
- ¿Puedes decir que probarse brassieres fue divertido?
- ¿Qué es lo que te gustaría recordar de esta actividad?

Lo que hay que decir:

## Ayuda para más adelante.

Para más información sobre cáncer de mama, visita un sitio de investigación local en tu comunidad.

# Boobs y Bras - Actividad para niñas.

## ¿De qué se trata?

Uno de los cambios más notorios que las niñas experimentan al convertirse en mujeres es el crecimiento del busto. ¡Para muchas es muy emocionante! Aprender a sentirte cómoda con tu busto puede ser un reto para algunas de nosotras.

Es entretenido descubrir, cuando hablamos de los senos, que lo “normal” es diferente para cada mujer.

**Tiempo de actividad: 15 minutos.**

**Aquí te decimos cómo.**

Hagan una carrera de bras.

Cada equipo decidirá quién irá primero. Al escuchar “listos – fuera” la primer niña de cada equipo agarrará un brassiere y se lo pondrá sobre su ropa. Deberá abrocharse por lo menos uno de los ganchitos.

Ella deberá correr todo el trayecto hasta llegar nuevamente con su equipo antes de quitarse el bra. La siguiente niña deberá hacer lo mismo. Continúen haciendo la carrera hasta que todas hayan pasado. Haz un trayecto alrededor del área dónde se encuentran.

**Piensa en lo siguiente.**

Revisa con tu Guía dónde podría ser el mejor lugar para realizar la actividad, y el momento en que podrían hacerla.

**Ideas para después.**

Arregla una cita para visitar a un especialista de bras, o formen un pequeño grupo para ir de compras y buscar brassieres.

Lo que necesitarás:

- Un brassiere viejo y limpio lo suficientemente ancho o elástico para usarlo por fuera de la ropa – Pregunta a tu Joven Líder acerca de esto.



**También puedes realizar la actividad de esta forma:**

Siéntense en círculo con un rompecabezas sencillo de armar al centro. La primera niña tira un dado. El punto es obtener un seis. Si no obtiene el seis, pasará el dado a la siguiente niña.

Si la que sigue obtiene un seis, deberá, de igual forma, pasar el dado, pero esta vez se pondrá un brassiere sobre su ropa antes de hacer el rompecabezas. La niña hará lo que más pueda del rompecabezas hasta que a otra niña le salga un seis. Entonces parará de realizar el rompecabezas y le pasará el brassiere a otra niña que empezará a hacer lo mismo. Continúen haciendo esta acción hasta completar el rompecabezas.

**Seguridad.**

Revisa con tu Guía si el trayecto de la carrera es seguro antes de realizarla.

Si quieres ir de compras, deberás ir acompañada de un adulto y tu Joven Guía necesitará el permiso de tus padres por adelantado.

# Vellos... ¿y en dónde?

## Notas para las Jóvenes Líderes.

Esta actividad es para saber más acerca del cabello, en particular, el vello del cuerpo. No se trata de ver casos individuales. Es acerca de entender que el cabello crece en muchas partes de nuestro cuerpo. Debemos sentirnos cómodos al hablar del tema y hacer preguntas abiertamente, sobre todo, de en qué partes del cuerpo es apropiado remover el vello.

### ¿De qué se trata?

Sin importar como se vea nuestro cabello o en dónde crezca, es un hecho que el vello corporal es importante en nuestro crecimiento. Puede ser algo que preocupe o estrese a las niñas. Aprender lo que es normal es el primer paso para adaptarnos al cambio. Durante la pubertad, a los niños y a las niñas les crece vello en varias partes del cuerpo. La cantidad, color y textura depende de varios factores. Los hombres suelen tener más vello que las mujeres, pero ambos tendrán vello alrededor de su área púbica, en las axilas, en las piernas y en los antebrazos.

Es probable que a los hombres les crezca vello en la cara, pecho, abdomen, espalda y piernas. A muchas mujeres también les crece vello en estas zonas – todo depende de las hormonas. El color y la textura son definidas por la genética. Las personas de tez más pálida tenderán a un vello más fino y claro, mientras que las personas de tez más morena tenderán a un vello más grueso y oscuro. El crecimiento del vello es normal, y también es parte de crecer.

Hay vello que nos gusta, y otro que no tanto. Saber por qué nos gusta o disgusta algún tipo de vello nos ayudará a entender nuestro cuerpo. El ideal en la cultura occidental es tener una piel suave y libre de vello, ¿cierto? Con tantos productos en el mercado que prometen remover el vello puede ser difícil saber por dónde empezar. Así que saber si las niñas los quieren utilizar o no, es un punto fuerte a debatir.

Actualmente algunas mujeres sufren de presión al intentar alcanzar una irreal imagen corporal que las obliga a remover todo el vello de su cuerpo. Algunas mujeres no realizarían sus actividades cotidianas porque se sienten avergonzadas al no alcanzar esta imagen irreal de cero vello corporal.

Desde los tiempos de los antiguos egipcios, las personas removían todo el vello de su cuerpo particularmente por razones de limpieza y salud. Para algunas religiones y culturas, el remover el vello y el cabello es parte de su forma de vida. Por ejemplo, algunos monjes se rasuran la cabeza. Algunas mujeres judías ortodoxas no muestran su cabello en público, y prefieren usar pelucas. A algunos Sikhs no les gusta remover su cabello, y mantenerlo largo es un signo de devoción a su religión – en los hombres el cabello es cuidadosamente recogido en un turbante.



- ¿Cómo te sientes al hablar del vello corporal?
- ¿Crees que remover el vello debe ser una decisión propia?
- ¿Crees que hacerle de hombre o mujer velluda fue divertido?
- ¿Te sientes cómoda con la idea de que todas las mujeres desarrollamos vello corporal?
- ¿Sabes más información de por qué las mujeres sienten que necesitan remover el vello de su cuerpo?
- ¿Qué es lo que deseas recordar esta actividad?
- ¿Sabes que la cantidad y en que parte se desarrolla el vello corporal depende de cada mujer?

Lo que hay que decir:

# Vellos... ¿y en dónde? - Actividad para niñas.

## ¿De qué se trata?

Empezar a tener vello es parte de convertirse en mujer. No se trata sólo del último peinado de moda. Es acerca del vello que está empezando a brotar – de repente crece en lugares donde no habíamos tenido antes.

¿Así que qué es lo que hacemos ahora? ¿Alguna vez te has preguntado por qué? ¿Has escuchado de las diferentes formas que hay para remover el vello corporal?

¿Estás un poco desconcertada sobre el tema? Esta actividad te ayudará a dejar de pensar en parte de la presión que estás enfrentando. ¡Así que prepárate para la diversión!

**Tiempo de actividad: 45 minutos.**

## Actividad.

Elige a dos niñas que se acuesten sobre la hoja de papel. El resto de ustedes deberán dibujar su silueta sobre el papel. Dibujen una figura que represente a una mujer y a un hombre.

Usa los estambres, lana o peluche como “cabello” para ponerlo en la silueta femenina donde crees que crezca el vello de forma natural, no lo pegues aún.

Platica acerca de dónde es aceptable el crecimiento del vello, después usen el adhesivo para pegar el “vello” en esos lugares.

¿Qué lugares eligieron? ¿Por qué? ¿Crees que el vello da una mejor apariencia? ¿Realmente importa?

Ahora haz lo mismo con la silueta masculina. ¿Crees que los hombres y las mujeres sufren de la misma presión por remover el vello? Platica por qué es aceptable que los chicos tengan vello en las piernas y las axilas, y las mujeres no.

### Lo que necesitarás:

- Dos grandes hojas de papel.
- Lápices de colores y crayolas.
- Estambre, peluche, lana u otras texturas “peludas”.
- Tijeras.
- Adhesivo líquido.



# En las manos de la Industria del Cine y la Tv. Notas para Jóvenes Líderes.

Esta actividad ayudará a las niñas a verse como individuos únicos y celebrar su autenticidad.

## ¿De qué se trata?

Hay dos aspectos que afectan la autoestima de las niñas, estos son:

- Los cambios corporales y mentales durante la pubertad.
- El desarrollo de sus identidades al hacerse adultas.

Algunas veces estos cambios crean varios conflictos. Es importante que las niñas establezcan mensajes positivos relacionados con su autoestima, de esta forma podrán enfrentar estos tiempos de confusión.

## Permanecer igual.

Algunas cosas de nosotras nos vienen de herencia por parte de nuestros padres. Sentir que físicamente nos parecemos a nuestra familia nos da un sentido de pertenencia. Esto puede ser difícil para niñas que no están en contacto con su familia biológica. De cualquier forma, nada es tan único en nosotras que nuestras huellas digitales. Todos somos únicos y hay varias formas de apreciar nuestra individualidad, mientras entendemos nuestros cambios corporales, es crucial una auto-imagen positiva.

- ¿Sabías que las huellas digitales son únicas?
- ¿Cómo te sientes al saber que eres única - diferente a todos los demás?
- ¿Cómo te sientes respecto a los cambios que tu cuerpo experimentará o está experimentando?
- ¿Cómo te ayuda pensar que hay partes de tu cuerpo que no cambiarán?
- ¿Es difícil pensar quién eres en realidad cuando tu cuerpo está cambiando continuamente?
- ¿Has heredado algún aspecto físico de tus padres? ¿Cuáles son?
- ¿Te sientes orgullosa de tus huellas digitales?
- ¿Qué es lo que te gustaría recordar de esta actividad?

Lo que hay  
que decir:



# En las manos de la Industria del Cine y la Tv. Actividad para niñas.

## ¿De qué se trata?

Nuestro cuerpo cambia durante nuestras vidas.

Algunas veces los cambios son pequeños, en ocasiones parece que los cambios son muy dramáticos. Aunque muchos rasgos de nuestro físico los obtenemos de nuestros padres, otras cosas son únicas en nosotros desde el momento en que nacimos. Ninguna persona tiene las mismas huellas digitales – ni siquiera los gemelos idénticos.

Saber que eres único, y apreciar lo fabuloso que es ser único, es parte de construir la seguridad en la apariencia física.

Tiempo de actividad: 30 minutos.



### Lo que necesitarás:

- Papel.
- Tijeras.
- Una almohadilla de tinta, un platito y una pequeña esponja.
- Plumones metálicos dorados y plateados (opcional).
- Brillantina y adhesivo líquido (opcional)
- Pañuelos o trapito.

## Actividad.

Haz tu propio y glamoroso Paseo de la Fama (como el de Hollywood).

Dibuja la silueta de tus manos en una hoja de papel.

Escribe tu nombre arriba de la silueta de tus manos. Decora el papel para que se vea muy glamoroso, brillante y espectacular. No olvides dejar el espacio de tus manos en blanco.

Junta la pintura de tus huellas digitales con las de tus amigas para formar el Paseo de la Fama.

Ahora cada una presionará sus huellas digitales en la almohadilla de tinta. Coloca tus huellas digitales en la silueta de tus manos.

No presiones demasiado ya que tus huellas podrían mancharse.

¡No olvides tus pulgares!

## Ideas para después.

¡Podrías hacer las huellas de tus pies también! .

# Los granitos y la piel

## Notas para las Jóvenes Líderes

Esta actividad es para aprender cómo abordar el tema de los granitos y la piel. No vamos a observar que tan cuidada está la tez de cada niña. Esta actividad es acerca de entender los cambios en la piel durante nuestra vida y saber reconocer los cambios saludables y los no saludables. También podremos investigar sobre los productos para el cuidado de la piel y qué tan efectivos son.

### ¿De qué se trata?

Los granitos son como una maldición para cualquier adolescente – o parece serlo en ese momento. Para algunas puede representar una batalla constante para controlarlos, ya que en esta etapa, la apariencia física se vuelve más importante. Es muy común que las niñas pasen por momentos de ansiedad al encontrar alguna espinilla en su cara. Ayudarlas a entender que los granitos y las espinillas son una etapa pasajera de la vida, generalmente causada por las hormonas, es importante para apoyarlas. También es importante darse cuenta que no son las únicas que están pasando por la misma situación.

### Defendámonos de los granos y espinillas.

Con tantos productos en el mercado dirigidos a la “piel adolescente” que generalmente usan términos emotivos como “contra imperfecciones”, es difícil saber cuáles funcionan y cuáles no. Ayudar a las niñas a entender que a veces relajarse y dejar de pensar en estos granitos podría hacer una gran diferencia.

Lo que hay que decir:

- ¿Cómo te sientes con la idea de que casi todo el mundo ha tenido granitos en alguna etapa de la vida?
- ¿Cómo te sientes al hablar de la piel, los granitos y las espinillas?
- ¿Qué sabes acerca de los granitos y espinillas?
- ¿De qué forma puedes cuidar tu piel?
- ¿Sabes cuáles son las causas de cáncer en la piel?
- ¿Disfrutaste la mascarilla facial?
- ¿Qué es lo que te gustaría recordar de esta actividad?



# Los granitos y la piel - Actividad para niñas.

## ¿De qué se trata?

Al crecer, tu cuerpo pasa por muchos cambios y en ocasiones parece que se está revelando contra ti. Hay muchas diferencias que puedes observar desde afuera, y por dentro, que notarás al mismo tiempo en que tus hormonas vayan cambiando.

**Tiempo de actividad: 30 minutos.**

## ¡Empecemos!

Crea una mascarilla para hidratar y mimar tu piel.

### Mascarilla para piel grasosa

#### Ingredientes (para un tratamiento).

- Una clara de huevo (o el huevo entero si separarlo resulta muy difícil).
- De dos a tres gotitas de limón.

#### Instrucciones:

- Bate la clara de huevo hasta que empiece a salirle burbujas.
- Incorporar las gotitas de limón y batir un poco más.

### Mascarilla para piel seca

#### Ingredientes (para dos tratamientos).

- Medio aguacate maduro.
- Una cucharada de jugo de naranja o lima.
- Una cucharadita de miel.
- Una cucharada de jarabe de almíbar.

#### Instrucciones:

- Revuelve o bate todos los ingredientes en la licuadora.
- Agrega más jugo si la mezcla está muy espesa.

Estas mascarillas suaves y relajantes no serán la solución a tus problemas de granitos, pero te mantendrán relajada para poder olvidarte de ellos por un momento.

## Reglas de seguridad.

Antes de empezar, asegúrate de que a todos les guste la idea de hacerse estas recetas de mascarillas. Si alguien tiene piel sensible, alguna alergia, o no sabe si es alérgica a alguno de estos ingredientes, en lugar de hacerse la mascarilla, tal vez quiera relajarse con sólo escuchar la música. Si alguien siente que la mascarilla está irritando su piel durante la actividad, remuévela inmediatamente con agua tibia. Asegúrate de no manchar tu ropa. Usa sólo toallas que hayas utilizado anteriormente y que estén limpias.

Aplica la mascarilla en la cara de tu compañera de manera uniforme, sin aplicar en el área de los ojos. Déjala actuar durante 10 minutos – escucha música relajante si gustas. No te preocupes si la mascarilla empieza a secarse un poco. Después remueve la mascarilla con agua tibia dando unas ligeras palmaditas a tu piel, y seca con la toalla.

#### Lo que necesitarás:

- Un plato hondo, un tenedor, batidor o licuadora.
- Un cojín o tapete (opcional).
- Música relajante (opcional).
- Una toallita vieja y limpia para cada quien.
- Un recipiente con agua caliente.



# Empácalo - Notas para las Líderes Juveniles.

Esta actividad está diseñada para ayudar a las niñas a pensar en la comida de forma diferente. Nos muestra cómo se produce la comida y de qué forma nos la venden para llamar nuestra atención. Las niñas se divertirán mucho creando su propia nueva comida y desarrollando el empaque para su venta.

## ¿De qué se trata?

Al igual que no debemos juzgar a las personas por su apariencia, tampoco debemos juzgar a la comida por su empaque. Pero, ¿cuántas veces hemos comprado nuestra comida guiándonos por el empaque y no por el contenido nutricional? El empaque puede hacernos sentir de cierto modo respecto a la comida, y puede ser que en realidad estemos comprando esa emoción y no el producto. Si comprendemos la forma en que nos venden las cosas, podremos elegir mejor lo que comemos, e identificar mejor los sentimientos que están ligados a la comida.



## El mensaje que nos quieren transmitir.

- Es raro que las frutas y los vegetales vengan empacados, esto es para enfatizar la idea de que son "frescos" -¡incluso si han viajado cientos de kilómetros!
- Los chocolates, pasteles, y otras cosas "deliciosas" (que sólo deben ser consumidas en pequeñas cantidades) están siempre etiquetados como "artículos de lujo" y presentados en atractivas envolturas de colores llamativos y ostentosos - ¡hasta con estampados dorados!
- Los ingredientes e información nutricional puede estar escondida o doblada en la envoltura de la comida que menos debemos comer.
- El empaque no siempre nos habla de la comida que está adentro, sino del mensaje emocional que quiere transmitir.

## Comprendiendo lo que significa.

No te dejes engañar, los empaques de comida son un gran negocio que no se toma a la ligera.

Si las niñas comprenden la forma en la que les venden las cosas, podrán hacer mejores decisiones respecto a lo que comen y se harán más conscientes de los sentimientos que están ligados a la comida. Lo más importante es saber que a veces compramos comida dependiendo de cómo la envoltura nos hace sentir, y esta información es de mucha ayuda al identificar la relación entre el ánimo y la dieta.

- ¿Cómo te hace sentir diferentes envolturas o empaques de alimentos?
- ¿Qué tipo de comida has elegido hacer? ¿Por qué?
- ¿A quién está dirigida tu comida? ¿Quién la compraría?
- ¿Hay una conexión entre la comida que compramos y la forma en que estos alimentos nos hacen sentir?
- ¿Cuál es la diferencia entre el empaque que tienen los dulces y chocolates y las frutas y los vegetales? ¿Por qué crees que sea esto?
- ¿Cuál crees que sea la información que debemos buscar en el empaque para tomar una decisión de compra acertada?
- ¿Qué es lo que te gustaría recordar de esta actividad?

Lo que hay  
que decir:

# Empácalo - Actividad para niñas.

## ¿De qué se trata?

La industria de los alimentos es un gran negocio. Podemos pensar que compramos comida únicamente por su sabor, o porque pensamos que es la mejor opción para nosotros. Pero generalmente el empaque nos convence de comprar una comida en lugar de otra. El empaque nos hace sentir de cierta forma respecto al alimento que contiene, y este sentimiento es la verdadera causa de nuestra compra.

Si comprendemos la forma en que nos venden la comida, podemos hacer mejores decisiones acerca de lo que comemos y conocer más a fondo los sentimientos que están ligados a la comida.

Recuerda que no sólo tú tienes una coraza, ¡los alimentos que comes también!

**Tiempo de actividad: 45 minutos.**

## Actividad.

Cada una deberá traer una comida que les guste. La comida tendrá que empezar con una letra de la palabra “empácalo”, así que tu grupo podrá traer endulzantes miel, pepinos, almendras, caramelos, amaranto, limón u obleas.



Tu reto será hacer una comida totalmente nueva combinando estos alimentos. Puedes hacerlo tan excéntrico como quieras, pero tiene que ser comestible. ¿Tu nuevo producto será para niños, hombres o mujeres? ¿Es un alimento sano o comida chatarra? ¿Es una comida o un bocadillo?

También tendrás que hacer el empaque para tu nuevo alimento. Piensa en como lo llamarás. ¿Necesitarás un slogan para darlo a conocer?

¿Utilizarás determinados colores para hacerlo más atractivo?  
¿De qué forma será tu empaque?

Observa otro empaque. ¿Qué información necesitarás incluir? ¿Cómo te gustaría que tu empaque hiciera sentir a la gente para que se motive a comprarlo?

## Actividad para más adelante.

Visita un supermercado para ver los empaques de los alimentos. Elige un producto, como salchichas, y encuentra todos los diferentes tipos que están a la venta, como salchichas orgánicas, salchichas de pavo, salchichas de lujo, salchichas para vegetarianos. Compara los diferentes estilos de empaque que utilizan para cada producto.

## Reglas de seguridad.

Si quieres ir al supermercado, debes ir acompañada por un adulto, y tu Líder Juvenil necesitará el permiso de tus padres por adelantado.

### Lo que necesitarás:

- Selección de comida.
- Selección de empaque.
- Tabla nutricional.
- Manualidades.
- Materiales.

# Mi Imagen: Introducción.

Para las niñas que se encuentran en etapa de la pubertad o en la adolescencia, adaptarse a los cambios corporales y a su nueva figura les resultará muy emocionante, pero también muy desconcertante.

Es importante comprender que la definición de belleza que continuamente nos muestran los medios, no siempre es el reflejo de la apariencia de una mujer real – o de lo que se trata la belleza real. Las niñas necesitan saber que su valía personal o cómo las demás las valoran, no está relacionado con su apariencia.

## Las imágenes en los medios.

Cada vez que prendemos la televisión, abrimos una revista o caminamos por la calle, vemos docenas de imágenes de mujeres “perfectas”, y sugerentes expectativas de lo que nuestra vida debería ser. Como niñas y adolescentes observar su entorno puede ayudarlas a entender en lo que podrían convertirse, ya que pueden ser influenciadas en gran medida por las imágenes de los medios de comunicación.

Pero ¿cuántas de estas imágenes retratan la vida real y las mujeres reales? ¿Cuál es la definición de belleza para las niñas?

Es muy raro que las fotografías de revistas muestren la verdadera imagen de cualquier mujer. Esto va más allá de borrar las “imperfecciones” de la gente. Las proporciones del cuerpo generalmente son manipuladas al hacer la cintura más pequeña, el busto más grande y las piernas más largas antes de que la fotografía sea publicada.



Una de las fotografías de Kate Winslet y America Ferrera, una ha sido alterada.  
 ¿Las jóvenes podrán notar todas las diferencias?



Getty Images®, Jason Bell/GQ® The Condé Nast Publications Ltd.



Glamour® Magazine/Condé Nast Publications

Aunque las imágenes no hayan sido retocadas, los medios eligen cuidadosamente la mejor fotografía. No hay duda de que la apariencia física es importante, pero las historias sobre mujeres pueden tener un enfoque distinto a historias similares sobre hombres. Aprender a hacer juicios objetivos y observar cómo los medios pueden manipularnos, es parte de entender cómo nos valoramos a nosotros mismos y a los demás.

# Muñecas de Ensueño

## Notas para Líderes Juveniles.

Desde temprana edad, somos influenciadas por estereotipos, y esto incluye los juguetes con los que crecemos. La apariencia de los juguetes impacta la auto-imagen de las niñas al interpretar con ellos un rol en los juegos, o al crearles mundos imaginarios. Esta actividad trata sobre cómo la apariencia de los juguetes puede afectar lo que pensamos.

### ¿De qué se trata?

¿Alguna vez has pensado que alguien se parece a las muñecas con las que jugábamos? ¿Las medidas de las muñecas son realistas? Si no lo son, ¿por qué parece que sí? ¿Las muñecas con las que las niñas de hoy juegan son iguales a las muñecas de los 10's, 20's, 30's o más años atrás? Echemos un vistazo a las muñecas de la época Victoriana para ver qué tanto han cambiado. ¿Por qué las muñecas han cambiado?

¿De qué forma los niños son influenciados por el tipo de muñecos con los que juegan? El estereotipo de género ocurre a temprana edad con cochecitos, pistolas, cocinas, ropa de vestir y juegos de té.

- ¿Qué opinas sobre los juguetes y muñecas de la época actual?
- ¿Crees que los juguetes nos pueden influenciar? ¿Cómo?
- ¿Cómo re-diseñaste un juguete clásico? ¿Lo disfrutaste?
- ¿Cómo decidiste qué partes modificar?
- ¿Qué es lo que te gustaría recordar de esta actividad?

Lo que hay  
que decir:



# Muñecas de Ensueño - Actividad para niñas.

## ¿De qué se trata?

¿Alguna vez te has puesto a pensar por qué la gente considera que una mujer alta, delgada y rubia es atractiva? ¿Crees que si las niñas encontraran en sus muñecas o cuentos a mujeres bajitas y con curvas, esta forma podría considerarse más atractiva?

Observa el impacto que los juguetes pueden tener en la visión sobre nosotros mismos y sobre los demás. Los muñecos pueden influenciarnos en nuestros pensamientos y también pueden motivarnos a jugar ciertos tipos de juegos. ¿A las niñas generalmente se les regalan cochecitos? o ¿los niños juegan con juegos de té?

**Tiempo de actividad: 45 minutos.**

## Actividad.

Empieza con una plática sobre las muñecas de moda que tienes. Aquí te damos unas ideas.

¿Por qué a las niñas les gustan estas muñecas?

¿Por qué están diseñadas de esa forma?

¿La figura de la muñeca influencia lo que pensamos?  
¿Por qué?

¿Crees que las niñas deberían ser animadas a jugar con este tipo de muñecas?

Decide cómo cambiar estas muñecas para que reflejen la realidad. Hazlo de manera individual o en equipos.



- ¿Quieres cortarle el cabello o pintárselo de otro color?
- ¿Qué opinas de ponerle algunos granitos?
- ¿Crees que podría usar lentes?
- ¿Crees que su ropa necesita un cambio? Azul es para niños y rosa es para niñas. - ¿cierto no?
- ¿Crees que debemos darle más curvas a su figura?
- ¿Vas a darle algunos accesorios que muestren que realizan algún trabajo o profesión?
- ¿Crees que podría parecerse a alguna persona que podamos ver en la calle?

Estas son algunas cosas que podrás pensar. ¡Ahora ponte creativa, y manos a la obra!

Una vez que hayan acabado, júntense todas y vean sus creaciones. ¿Alguien puede ver algún estereotipo? ¿Cuál de todas es la más original? ¿Quién le dio el mejor uso al material?

## Actividad para más adelante.

Piensa en la publicidad y el empaque para tu muñeca.

# Hazme bonita - Notas para Líderes Juveniles.

Esta actividad es para entender quién define la belleza y como esto impacta en la seguridad en nuestra apariencia física. No se trata de saber quién se ha hecho cirugías plásticas. Es acerca de entender que todos estamos expuestos a imágenes de físicos irreales que son usados para definir la belleza – y esto puede tener un efecto en nosotros.

## ¿De qué se trata?

¿Quién dice qué es lo que nos hace bonitas? Es claro que la belleza está en los ojos de quién la mira. Pero los ojos se alimentan de las imágenes que ven a diario. Estas imágenes están en los medios, la industria de la moda, la industria de la belleza, la cirugía plástica y las clínicas para bajar de peso.

Necesitan de esta “belleza” para vender sus productos, así que no resulta sorprendente que necesiten influenciar en nuestros conceptos de belleza.

La cirugía plástica se ha hecho más común desde que es económicamente más accesible. Antes sólo era una opción para la gente rica o las personas famosas. Ahora casi cualquiera tiene acceso a ella – y la cantidad de procedimientos quirúrgicos es sorprendente. Así que ayudemos a niñas y adolescentes a pensar detenidamente sobre lo que realmente es la cirugía plástica, y saber por qué hay gente que siente que la necesita.



“Todo tiene su belleza  
pero no todos la ven.”

Fuente: Confucio (551 AC – 479 AC).

- ¿Cómo te sientes cuando creas algo hermoso?
- ¿Cómo te sientes cuando alguien cambia ese objeto o creación hermosa?
- ¿Cómo te sientes cuando alguien trata de imponer su visión de belleza en ti?
- ¿Cómo te sientes al utilizar cuchillos para cambiar ese objetivo?
- ¿Crees que ha habido una mejora al final o empeoró?
- ¿Qué es lo que te gustaría recordar de esta actividad?

Lo que hay  
que decir:

# Hazme bonita - Actividades para niñas.

## ¿De qué se trata?

Algunas personas se hacen una cirugía plástica para “mejorar” su apariencia o para hacerse “más hermosas”. Pero ¿cómo decidimos qué es lo que hace a alguien hermoso?

¿Deberíamos hacer cambios físicos a nuestro cuerpo o deberíamos aprender a amar nuestra apariencia física?

### Lo que necesitarás:

- Cerámica artesanal, masa de sal u otra masa para moldear.
- Cuchillos de manualidades.

Tiempo de actividad: 30 minutos.

## Actividad.

Cada una deberá tomar una bolita de masa y crear algo hermoso.

Puede ser cualquier cosa, como una flor, una casa, una cara o una vasija.

Al terminar, pongan las creaciones en fila para que todas las puedan ver.

¿Qué piensas? ¿Son hermosas? o ¿piensas que podrías mejorar el trabajo de alguien más?

Ahora cambia tus creaciones. Usa los cuchillos para “mejorar” los objetos – para hacerlos más “hermosos”. Juntas vean los resultados.

¿Cómo te sientes acerca de los cambios que se hicieron?

## Actividad para más adelante.

Los cuchillos de manualidades son filosos, así que asegúrate de saber cómo usarlos y de que esté un adulto presente.



# La pasarela de la cultura

## Notas para Líderes Juveniles.

Esta actividad trata sobre observar el concepto de belleza en diferentes partes del mundo. Esto tiene un efecto muy positivo en la auto-imagen de las niñas ya que descubren que los estándares de belleza que conocen, no son los mismos en otros lados. Ver como la belleza es “definida” globalmente también puede ayudarnos a celebrar la diversidad mundial.

### ¿De qué se trata?

Las ideas de lo que consideramos bello o atractivo nacen de lo que nos han dicho o de lo que vemos a nuestro alrededor. Estos conceptos pueden ser diferentes dependiendo de quiénes somos y de dónde somos – generalmente somos juzgados por los estándares que están a nuestro alrededor.

Con sólo ojear las revistas para mujeres podremos observar que nosotros estamos predispuestas a sentir que ser delgada es mejor que estar gorda, que el cabello largo es más “bonito” que el corto, que ser joven es mejor que ser viejo, y que un cuerpo sin vello es mejor que estar “velludo”. Juzgamos a la gente basándonos en cosas como el color de cabello, el tamaño del busto o su elección de vestimenta. Las conclusiones que hagamos dependerán de nuestros valores, cultura y estilo de vida – como también de la época en la que nos tocó vivir.

Esta actividad ayudará a las niñas a tener y apreciar una visión más amplia acerca de la belleza al mirar la maravillosa realidad del mundo que las rodea.



“Hace siglos, las mujeres se mantenían alejadas del sol para asegurar la palidez de su piel, ya que el estar bronceada significaba que pertenecías a la clase trabajadora y laborabas en el campo”.

Retrato de una mujer. Jean-Baptiste Perronneau @La Galería Nacional 2007.

- ¿Qué cultura o país has escogido? ¿Por qué?
- ¿Por qué nuestra definición de belleza difiere alrededor del mundo?
- ¿Qué es “hermoso” en nuestro país en la actualidad?
- ¿Todos deberíamos pensar lo mismo sobre lo que es hermoso?
- ¿La moda es algo bueno o malo? ¿Realmente nos da opciones para decidir lo qué es hermoso?
- ¿Puedes ver que la belleza es diferente en todas partes?
- ¿Qué es lo que te gustaría recordar de esta actividad?

Lo que hay que decir:

# La pasarela de la cultura - Actividad para niñas.

## ¿De qué se trata?

Nuestra idea de lo que es bello o atractivo nace de lo que nos han dicho o lo que vemos a nuestro alrededor. Esta idea puede ser diferente dependiendo de quién somos y de dónde somos. Es importante para todos recordar que somos juzgados por lo que es considerado "normal" por la cultura que está a nuestro alrededor.

Tiempo de actividad: 30 minutos.

Iniciemos.

### Semana Uno.

Cada una deberá seleccionar un país o cultura. Puedes elegir un lugar del que no conoces nada, o puede ser el lugar dónde naciste o donde tu familia tiene vínculos relacionados.

Tómate tu tiempo para encontrar lo que la gente de ese país o cultura considera como bello.

Observa la ropa que utilizan, la forma y tamaño de las personas y su forma de vida. Junten ropa que puedan usar para mostrar lo que has descubierto.

Lo que necesitarás:

- Ropa.
- Música.
- Maquillaje (opcional).



### Semana Dos.

Dile a las demás niñas lo que has encontrado – Enséñales fotos de tu descubrimiento.

Después de la exhibición decidan qué cultura es la que tiene el mejor concepto de belleza. ¿Están todas de acuerdo?

¿Cómo tomaste tu decisión? ¿Puedes ver que lo que es considerado "bello" es diferente alrededor del mundo?

Después, hagan una pasarela para mostrar las diferentes ideas de belleza y moda que han encontrado. Invita a tus amigos y familiares a ver tus creaciones. ¿Por qué no compartirlas en la escuela?

# La gente nos está observando

## Notas para Líderes Juveniles.

Esta actividad trata de cómo los medios de comunicación retratan a las mujeres, y la influencia que tienen en nosotros. No se trata de hablar sobre nuestra apariencia. Se trata de ayudar a las niñas a entender que la mayor parte de las mujeres no se ven como las modelos, y que todas podemos sentir la presión de ajustarse a cierta imagen.

### ¿De qué se trata?

¿Alguna vez te has puesto a pensar sobre la cantidad de imágenes de mujeres que ves en los medios a diario?

¿Te has puesto a pensar en los mensajes que nos envían constantemente estas imágenes? Ya sea caminando por la calle o viendo la TV, veremos por lo menos docenas de ellas. Los puestos de revistas están llenos de portadas y posters por todos lados, y los anuncios en la TV o en Internet están a la orden del día.

Cuando las niñas se convierten en mujeres, buscan a su alrededor modelos a seguir. Los medios y la publicidad pueden tener una gran influencia, pero también las mujeres reales de sus vidas.

Explorar las diferencias entre las imágenes reales y las irreales permitirá a las niñas descubrir cómo pueden ser influenciadas.

### Reafirmando estereotipos.

Es muy común que las personas les pregunten a los niños: “¿Qué quieres ser cuando seas grande?”, enfocándose generalmente en la profesión o la forma que elegirán para ganarse la vida. Para ayudar a las niñas y adolescentes a pasar por esta etapa de madurez sin tener que preocuparse por ajustarse a algún estereotipo, podríamos cambiar la pregunta a: “¿Cómo quién te gustaría ser cuando seas grande? De esta forma será posible abrir un diálogo sobre la seguridad en la apariencia física, nuestras aspiraciones y valores.

### Alrededor del mundo.

Nosotros hemos adoptado la definición de “belleza” de la cultura Occidental, lo podemos observar en todas las fotografías de mujeres que vemos a diario. En otras partes del mundo, lo que hace a una mujer hermosa (o a un hombre atractivo) puede ser muy diferente. Comenta a las niñas que observen varios ejemplos de esto cuando estén de vacaciones.

- 63% de las niñas preferirían ser modelos de una revista para caballeros que una doctora, maestra o enfermera. (The Lab, 1000 adolescentes entre 15 y 19 años).

- ¿Crees que todas las imágenes que vemos en las revistas, periódicos, publicidad y programas de TV son manipuladas para influir o cambiar lo que sentimos?
- ¿Crees que manipular las fotografías es algo divertido, o piensas que hacerlo puede tener un impacto negativo?
- ¿Por qué crees que las imágenes son alteradas?
- ¿Cómo empezaste a escribir tu artículo o comercial?
- ¿Cómo decidiste qué incluir y qué no en tu creación?
- ¿Estás usando una imagen? ¿Por qué?
- ¿Qué tan difícil fue evitar alterar las cosas para hacerlas sonar más interesantes o glamorosas?
- ¿Cuál crees que sea el papel de las modelos?
- ¿Qué es lo que te gustaría recordar de esta actividad?

Lo que hay que decir:

# La gente nos está observando

## Actividad para niñas.

### ¿De qué se trata?

Todos los días vemos comerciales, leemos revistas y vemos la televisión. Los medios nos alimentan con imágenes, palabras y sueños de lo que deberíamos ser – o ¡de lo que a ellos les gustaría que fuéramos! ¿Qué tanto de lo que vemos y leemos es realmente verdadero?

Si vemos algunas revistas, periódicos o anuncios de publicidad, podemos darnos una idea de cómo se retrata a las mujeres. Al crecer decidimos qué es lo que queremos ser. ¿Tienes un modelo a seguir que te inspire?

#### Lo que necesitarás:

- Algunos periódicos y revistas (grabaciones de comerciales de televisión también podrían ayudar).
- Papel y pluma.
- Tijeras.

Tiempo de actividad: 45 minutos.

### Actividad.

Observa a detalle las revistas, periódicos y comerciales, para identificar qué imágenes son usadas para vender productos.

¿Qué es lo que tiene el comercial que te motiva a comprar el producto?

Lee algunas de las historias, y observa cómo se muestra a las mujeres. Nombra a alguien que conozcas que realmente sea así.



Toma un paseo y mira a tu alrededor. ¿Puedes ver algunas mujeres? ¿Ves alguna que se parezca a una modelo? ¿Cómo se ven las mujeres de la vida real?

De regreso, habla de cómo las mujeres de la vida real se comparan con las imágenes de las mujeres que aparecen en los medios.

### ¿Te gusta lo que ves en las revistas ahora?

Crea tu propio comercial o escribe tu propio artículo utilizando imágenes y palabras para describir a la mujer real.

### Reglas de seguridad:

Si deseas salir del lugar de reunión y observar a las mujeres “reales”, deberás ir acompañada por un adulto, y tu Líder Juvenil necesitará el permiso de tus padres por adelantado.

# La manipulación de los medios

## Notas para las Líderes Juveniles.

Las niñas y adolescentes que luchan por expresar su individualidad pueden sentir la necesidad de ser aceptadas. Al tener miedo de no encajar en algún grupo, utilizan las imágenes de los medios como guía para ajustarse a lo que es “normal”. Sin embargo, estas imágenes pueden estar realmente lejos de la normalidad.

### ¿De qué se trata?

Muy a menudo, las niñas ven fotografías de los medios, y no se ponen a examinar la forma en que estas imágenes afectan lo que piensan o lo que sienten. Toda la impresión creada por los diseñadores, el fotógrafo, los modelos o la agencia de publicidad tienen tanto impacto que no nos ponemos a observar con detalle o examinamos lo que determinadas imágenes nos hacen sentir.



### Pero ¿que no es sólo una fotografía?

Si nosotros vemos muchas fotografías de modelos y celebridades en las revistas seguro todas parecerán diferentes, pero de hecho, todas tienen muchas cosas en común.

¿Tienen todas el cabello largo y sedoso?, ¿acaso son flacas o delgadas?, ¿tienen la piel clara?, ¿Acaso tienen la cintura delgada y el vientre plano?

En ocasiones las revistas quieren dejar ver el lado negativo de una personalidad o celebridad. Para eso utilizan la fotografía de esta persona realizando sus tareas de rutina, quizás sin nada de maquillaje. Pero cuando quieren sacar lo mejor de esta persona, se encargan de tomar fotografías de estudio, pagarle a un fabuloso estilista y retocar la imagen en la computadora.

¿Qué es lo que nos pueden decir estas acciones?

- ¿Cómo te sientes cuando ves las imágenes de estas revistas?
- ¿Cómo te sientes al observar las imágenes de estas mujeres? ¿Son reales?
- ¿Crees que se ven así cuando acaban de levantarse?
- ¿Cómo te la pasaste al hacer a tu propia “mujer hermosa”? ¿Lo disfrutaste?
- ¿Qué crees que haga a una persona hermosa?
- ¿Fue fácil encontrar las imágenes que realmente reflejaran esto?
- ¿Crees que por ver a las personas en las revistas o en la televisión nos hagan pensar que son hermosas?
- ¿Qué es lo que te gustaría recordar de esta actividad?

Lo que hay que decir:

# La manipulación de los medios

## Actividad para niñas.

### ¿De qué se trata?

¿Qué es lo que hace a una persona hermosa? ¿Será su apariencia o la forma de cómo son en el interior? Y ¿has visto de cerca las fotografías de modelos? ¿Por qué se supone que son hermosos? Algunas veces no cuestionamos lo que hace hermosa a una persona – nosotros sólo lo aceptamos porque están en un comercial o porque son famosos. Muchas imágenes de revistas son alteradas, incluso les cambian la forma a los modelos.

¡Averigua cómo la apariencia de una persona puede ser manipulada!

Veamos a detalle la apariencia de la belleza.

Tiempo de actividad: 40 minutos.

### Actividad.

Primero, piensa lo que la belleza significa para ti. Aquí te mencionamos algunas ideas para empezar.

- ¿Por qué una persona es hermosa y otra no?
- ¿Hay alguna apariencia que todas las modelos tengan en común?
- ¿Acaso todos pensamos que la misma apariencia es hermosa – o incluso importante?
- ¿Hay personas que son más atractivas por su forma de ser que por su apariencia?
- ¿Cómo describirías a una persona?
- ¿La describirías sólo por la forma en la que se ve?

Haz tus propias imágenes de revistas. Revisa las revistas y mira las fotos de mujeres. ¿Qué es lo que ves? ¿Acaso todas tienen el cabello largo, la cintura estrecha, y las piernas largas?

¿Todas ellas son delgadas? Tal vez tengan un vientre plano. ¿Ves algún granito en su cara?

Recorta las partes de las imágenes que muestran lo que te han dicho que es hermoso. En un papel pon todas estas imágenes para crear la idea de los medios sobre la mujer perfecta.

Ahora platicuen sobre lo que hace a una persona hermosa. No se concentren sólo en la apariencia. ¿Tendría que ser inteligente? ¿Sana? ¿Feliz? ¿Qué trabajo tendría? ¿Tendría una familia? ¿Sería simpática?

### Actividad para realizar después.

Visita [www.dove.com.mx](http://www.dove.com.mx) y observa el video de "Evolución", que es un video de un minuto donde se muestra cómo una chica normal es transformada en un poster de publicidad.

Platica cómo te sientes.

En el otro papel, haz un collage que muestre cómo es realmente una persona hermosa. Usa algunas imágenes para mostrar cómo es su estilo de vida.

### Lo que necesitarás:

- Revistas para adolescentes y mujeres.
- Dos hojas grandes de papel.
- Tijeras.
- Adhesivo.
- Plumones (opcional).



# A través del aparador

## Notas para Líderes Juveniles.

Esta actividad podrá enseñar a las niñas a celebrar las ideas de los demás y sus propias opiniones, al tiempo que disfrutarán sus propias identidades. También podrán distinguir los mensajes de la publicidad que venden no sólo un producto sino un estilo de vida.

### ¿De qué se trata?

Las niñas y adolescentes aún están desarrollando su identidad, por lo que las empresas las clasifican de cierta forma para venderles sus productos – particularmente la industria de la moda. La ropa es una forma de demostrar nuestra identidad al mundo.

La gente joven experimenta con la ropa para expresarse, pero también es una forma de lograr sentirse aceptado por su grupo, así que comprar la imagen de alguien más o vestirse con un estilo determinado pareciera que es la forma más fácil de encajar.



### Un reflejo del autoestima

Todo el mundo se viste diferente y no siempre compartimos el mismo gusto – en ocasiones nos vamos a los extremos. Criticar a las demás personas por sus gustos puede ser una señal de baja autoestima. Las niñas y adolescentes pueden hacer esto porque tienen miedo a ser diferentes, casi siempre porque no comprenden la razón de estas diferencias.

Es importante entender que la elección de nuestra vestimenta es un ejercicio positivo y saludable para celebrar nuestra individualidad, al mismo tiempo que le enseñamos al mundo nuestra identidad. Además, es primordial motivar a los jóvenes a pensar por ellos mismos y estar atentos a la compleja naturaleza de la publicidad.

- ¿Cómo te sentiste al intercambiar tu ropa y usar la de alguien más?
- ¿Es importante verte igual que tus amigas, o igual que alguien más?
- ¿Por qué es importante apreciar los gustos de los demás?
- ¿Cómo te sientes cuando alguien critica tu ropa?
- Describe tu imagen o apariencia.
- ¿Los anuncios de publicidad o las marcas intentan vender una imagen?
- ¿Qué comerciales o marcas intentan vender una imagen?
- ¿Ver a un maniquí con una propuesta de una nueva imagen, podría cambiar tu idea de lo que vas a usar o comprar?
- ¿Qué tanto nos puede decir la ropa de una persona sobre ella?
- ¿Qué es lo que te gustaría recordar de esta actividad?

Lo que hay que decir:

# A través del aparador - Actividad para niñas.

## ¿De qué se trata?

Cada uno de nosotros creamos nuestra propia imagen – la ropa ocupa una parte importante de esta imagen, y está generalmente ligada a la publicidad, y a la personalidad que la marca desea proyectar en sus productos. El estilo de vida que la publicidad de la moda nos muestra, no sólo te sugiere una forma de vestir, también te hace sentir de una manera determinada. Estos mensajes nos hacen preferir una marca de otra.

Tu imagen puede ser muy diferente a la de tus amigos, o puede ser muy parecida. Irá cambiando conforme pase el tiempo y también depende de la moda del momento. Comprender cómo creas tu imagen es muy importante para saber quién eres.

**Tiempo de actividad: 30 minutos.**

## Actividad.

Cada una traerá una selección de su ropa y accesorios favoritos. Platiquen sobre la ropa y cuenten por qué es su vestimenta favorita. ¿De qué forma la ropa te ayuda a crear tu propia identidad?

Vístanse con su atuendo favorito, y pretendan ser maniqués en un aparador. Pídanle al resto del grupo ver a través del aparador. Asegúrate que tus poses representen la imagen que están vendiendo. ¿Los demás pueden adivinar la imagen que estás vendiendo, y quién podría comprar tu ropa? Pídanle que se pongan frente al maniquí que porte su imagen favorita. ¿Estás sorprendida de su elección? Ahora celebra la imagen única de los demás al vestirte con la ropa de tus amigas. Crea una imagen nueva que salga de la imagen de tus amigas. No podrás usar nada de tu ropa, y necesitarás por lo menos una prenda o accesorio de cada una de tus amigas.

¿Qué imagen has decidido tener?

¿Cómo te hace sentir? ¿Qué te dice cada prenda o accesorio? ¿Quién lo querrá comprar? ¿Cómo podrías venderlo?

¿Qué precio podrían tener? Escribe los precios de la ropa en las etiquetas.

## Piensa en esto.

¿Por qué los comerciales para ropa deportiva no usan imágenes de gente comiendo cereal, o viendo la televisión?

## Reglas de seguridad.

Usa únicamente ropa limpia para esta actividad.

Lo que necesitarás:

- Una selección de tu ropa favorita.
- Etiquetas.
- Marcadores.



Ahora que tu grupo de niñas ha completado por lo menos nueve de estas actividades, podrás abrir la Cápsula de Pensamiento de “Sueños y miedos” y revisar cómo se sienten las niñas en este momento.

Sigue las instrucciones en “Desarrollando la Autoestima” (página 13).

¿Qué han aprendido?

¿Qué áreas querrán desarrollar posteriormente?



# Asesoría y consejos de Dove® Proyecto para la Autoestima

A continuación te presentamos a las personas que nos han apoyado en la realización de este taller. Todas nos han brindado parte de su tiempo de forma gratuita gracias a su compromiso y pasión por fortalecer la autoestima en todas las personas. Estamos muy agradecidos por tener a tanta gente maravillosa que les guste ayudar a los demás.

## Directoras DPA en México:



Dra. Christina Berton - México  
Doctorado en "Psicoterapia de Pareja e Individual" en el IMP México.



Mtra. Beatriz Del Monte - México  
Maestría en Cooperación Internacional al Desarrollo, Universidad Complutense de Madrid.



Dra. Ann Kearney-Cooke - E.U.A.  
Psicóloga, Líder de Taller y autora de "Change your Mind, Change Your Body".



Dra. Carla Rice - Canadá. Profesora de Estudios sobre la Mujer y Consultora Clínica en el Women's College Health Sciences Centre en Toronto.



Catherine Barry - Irlanda. Escritora de cuentos cortos y novelas. Autora de "Skin Deep" una novela donde la temática principal es la cirugía plástica.



Chiho Kusaka - Japón. Conductora de TV. Da orientación sobre la autoestima, principalmente a niñas y adolescentes.



Jessica Weiner - E.U.A. Consultora Internacional de Autoestima y Escritora. Aparece regularmente en programas de TV y hace contribuciones en la revista Seventeen.



Kaisu Fagan - Reino Unido. Gerente de Asuntos Públicos en Girlguiding del Reino Unido.



Karishma Chugani - Marruecos.  
Diseñadora de Modas que adopta como principio la diversidad de talla y belleza en todas sus creaciones.



Dra. Lucrecia Ramirez - Colombia.  
Psiquiatra y Organizadora de Fashion Shows que desafían los estándares establecidos de la Moda.



Mirjam Bekker-Stoop - Finlandia.  
Productora de Exhibiciones Fotográficas.



Dra. Nancy Etcoff - E.U.A.  
Directora del Programa de Estética y Bienestar del Departamento de Psiquiatría, Universidad de Harvard. Autora de "Survival Of the Prettiest - The Science of Beauty".



Rankin - Reino Unido.  
Fotógrafo de Moda de talla internacional. Creativo Asociado de la revista Dazed & Confused, Director de Cine y Cronista.



Sarah Lang - E.U.A.  
Medallista del Campeonato Mundial de Patinaje de Velocidad. Líder de Talleres de Aprendizaje.



Dra. Susie Orbach - Reino Unido.  
Psicoanalista, Autora de "Fat is a Feminist Issue" y "Bodies", Coordinadora de [www.any-body.org](http://www.any-body.org).



Wiam Al-Ashgar - Arabia Saudita.  
Nutrióloga Clínica, su trabajo se centra en la enseñanza de llevar una dieta sana.



Zara Hyde-Peters - Reino Unido.  
Miembro de la Organización Internacional de Atletas y CEO del Triatlón Británico.

# Conoce a la Familia -

## Guías de Dove Proyecto para la Autoestima



### Guía del Taller de Autoestima Para Maestros de Alumnos de 11 a 14 años.

Guía sobre cómo impartir el Taller de Autoestima para mejorar la seguridad en la apariencia física de sus alumnos.



### Guía para la Autoestima Para Jóvenes Líderes de niñas de 10 a 14 años.

Guía de actividades para generar una mejor autoestima y seguridad en la apariencia física de las niñas mediante el manejo de sus sentimientos sobre su aspecto.



### Guía de Diálogo sobre Autoestima Para Madres con Hijas entre 11 y 16 años.

Guía de actividades para facilitar el diálogo entre madre e hija sobre la problemática que enfrentan las adolescentes y el impacto que ejerce en la seguridad en su apariencia física y autoestima.



### Guía de actividades de Autoestima Para madres con hijas entre 8 y 11 años.

Guía de actividades dirigida a madres para compartir reflexiones con sus hijas acerca de la apariencia física y autoestima en relación a los cambios que experimentarán durante la adolescencia.



### Guía para la Autoestima Para Maestras y Mentoras de 18 años en adelante.

Un cuadernillo de actividades para fortalecer la seguridad en la apariencia física y la autoestima en adultos. Se recomienda realizar esta Guía como apoyo antes de impartir las Guías para niñas, niños y adolescentes.

# Otros recursos

Hoy en día hay muchos recursos que pueden ser útiles estímulos y material de apoyo para ayudar a fortalecer la imagen corporal y la apariencia física. Aquí te mostramos una serie de opciones que podrían servir de apoyo.

## Películas

**Freaky Friday** (Un viernes de locos) (2003) (E.U.A.). Una madre trabajadora y su hija tienen dificultades para congeniar hasta que un hechizo cae sobre ellas ocasionando que intercambien cuerpos. Madre e hija deben adaptarse a la vida que lleva la otra durante un viernes de locos. Protagoniza Jamie Lee Curtis y Lindsay Lohan.

**The Sisterhood of the Travelling Pants** (Uno para todas)(2005) (E.U.A.). El film cuenta la historia de cuatro amigas que se dejan de ver durante el verano. En este tiempo, la vida pone a prueba a cada una de las protagonistas. La lealtad y la amistad son la salvación para estas cuatro chicas que toman turnos para utilizar unos pantalones con una historia particular. Protagoniza America Ferrera.

**Bend It Like Beckham (Jugando con el Destino)** (2002) (E.U.A.). Una comedia que explora las diferencias culturales y que muestra las reglas para alcanzar tus metas. La hija de los ortodoxos Sikhs se rebela contra las ideas tradicionalistas de sus padres al ir a Alemania para jugar fútbol con su equipo. Protagoniza Keira Knightley.

**Shrek (Shrek)** (2007) (E.U.A.) Un gran film animado. Un ogro se encuentra con la aventura al tratar de reubicar a un grupo de personajes de cuentos de hadas que han invadido su pantano. En su camino tendrá que salvar a la princesa Fiona que oculta un secreto sobre su apariencia física. Con las voces de Mike Myers, Eddie Murphy y Cameron Diaz.

## Documentales

**America The Beautiful** (2007) (Versión Editada E.U.A.). Documental que muestra la obsesión y culto por la belleza. El documental se centra en la historia de una modelo de 12 años que crece en la industria de la moda. También habla sobre la cirugía plástica, el bombardeo de la publicidad, el culto a las celebridades y las inseguridades humanas.

**Beauty Mark** (2008). ¿Cómo se moldean los actuales estereotipos de belleza? ¿De qué forma nuestra percepción sobre lo hermoso es manipulada? El documental responde estas preguntas a través de la visión de psicoterapeutas y profesionales del deporte. La triatleta de talla mundial Diane Israel cuenta su propia historia mientras entrevista a otros deportistas, físicoculturistas, modelos y adolescentes sobre lo que opinan de su propia imagen corporal. Beauty Mark nos muestra la alarmante y exasperante realidad que se vive en nuestros tiempos, en ocasiones, con un tono humorístico.

## Canciones y Videos Musicales

**Ugly** (2005) de The Sugerbabes.

**Beautiful** (2004) de Christina Aguilera

**Stupid Girl** (2006) de Pink (parte del contenido puede ser inapropiado para menores de edad).

**The Fear** (2008) de Lily Allen: en versiones no editadas puede encontrar lenguaje inapropiado para menores de edad.

## Libros

**Survival Of The Prettiest, The Science Of Beauty** (1999) de la Dra. Nancy Etcoff, Directora del Programa de Estética y Bienestar del Departamento de Psiquiatría, Universidad de Harvard. ¿Por qué los caballeros las prefieren rubias? ¿Por qué las mujeres se pintan los labios de rojo? ¿Por qué los hombres se esfuerzan por tener un torso en forma de V? ¿Qué es la belleza?

**Bodies** (2009) por la Dra. Susie Orbach, Reino Unido. “La forma en que vemos nuestros cuerpos es el reflejo de cómo nos vemos en el interior”, bajo esta premisa, la autora nos lleva de la mano haciendo preguntas fundamentales para descubrir la manipulación a la que estamos continuamente expuestos.

**Skin Deep** (2004) por Catherine Barry, Irlanda. Una joven ansía la felicidad, y cree que la única forma de obtenerla es siendo hermosa y sensual. ¿Realmente el camino a la felicidad es la cirugía plástica?

**Life Doesn't Begin 5 Pounds From Now** (2006) por Jessica Weiner, E.U.A. Una guía que nos lleva paso a paso a aceptar nuestro cuerpo y amarlo desde este mismo instante. Podemos apreciar nuestra figura y sentirnos satisfechos con ella al cambiar nuestros pensamientos, palabras y acciones.

**Real Gorgeous** (1996) por Kaz Cooke, Australia. El contenido de este libro nos muestra caricaturas e información interesante sobre cosméticos, salud y autoestima para mujeres de 11 a 111 años. Incluye la verdad sobre los brassieres push-ups y la gran estafa de la celulitis.

## Organizaciones que promueven la seguridad en la apariencia física:

Las Niñas Scouts es un movimiento internacional que promueve una educación informal donde niñas y adolescentes desarrollan el liderazgo, la autoestima y otras herramientas de vida a través de retos y aventuras. La Asociación Mundial promueve y une a otras organizaciones con los mismos principios en 145 países alrededor del mundo. Puedes encontrar la tuya en: [www.wagggsworld.org/en/world](http://www.wagggsworld.org/en/world).

La poca o nula confianza en nuestra imagen corporal puede ocasionar el riesgo de incrementar las cifras de desórdenes alimenticios. Las Organizaciones contra estas enfermedades creen que es mejor prevenir que curar, y realizan campañas para mejorar y fortalecer los sentimientos positivos acerca de nuestra propia imagen corporal. Beat, la Organización Líder contra los Desórdenes Alimenticios en el Reino Unido tiene un excelente directorio de apoyo en línea alrededor del mundo. Lo puedes encontrar en [www.b-eat.co.uk/Links/Overseasorganisations](http://www.b-eat.co.uk/Links/Overseasorganisations).

## En México:

**Instituto Nacional de Psiquiatría:** Trastornos Alimenticios [www.inprf.org.mx](http://www.inprf.org.mx)



®beat (nombre legal de la Asociación contra los Desórdenes Alimenticios, Organización número 801343) y Lever Fabergé LTD (marca registrada como "Unilever UK") 2010. Todos los derechos reservados.

Todos los derechos de autor y otra propiedad intelectual de todos los textos, imágenes, videos, sonidos y otros materiales en la Guía de Dove para la Autoestima son propiedad de beat y Unilever UK (y sus compañías afiliadas) o son incluidas con el permiso de su autoridad competente. La Guía del Taller de Dove® para la Autoestima ha sido pensada para usarse con propósitos educativos como parte del curriculum nacional del Reino Unido. Usted puede ver esta guía y reproducir esta información al imprimirla o fotocopiarla exclusivamente para propósitos educativos establecidos con anterioridad.

Imagen de Nancy Etcoff cortesía de Al Carlay

Esta Guía de Dove® para la Autoestima para Líderes Juveniles se ha adaptado, con permiso, de un recurso original desarrollado por Girlguiding del Reino Unido y la Campaña de Dove® para la Autoestima. Aportaciones extras de DSEF Asesoría. (ver página 48).

Esta Guía no hubiera sido posible sin la ayuda ni energía de un gran equipo de trabajo, incluyendo a Alice Proctor, Susan Cole, Martin Staniforth Dra. Susie Orbach y todas las niñas y sus Líderes Juveniles que nos ayudaron a perfeccionar los recursos expuestos.

**amara** fundación  
pro autoestima

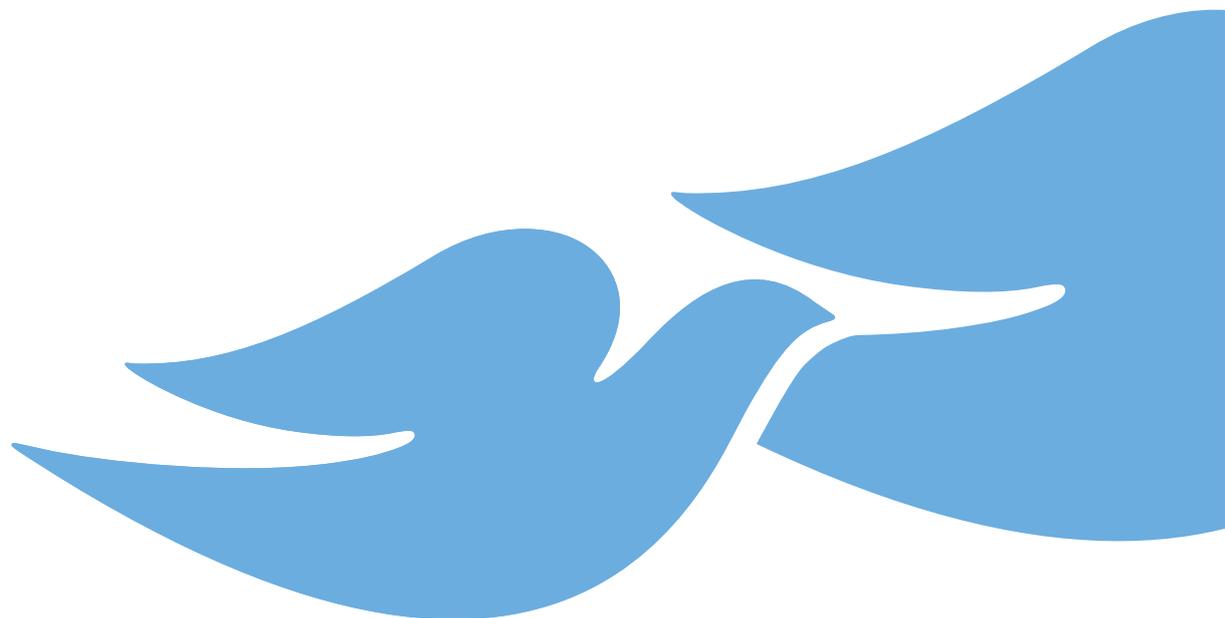
Amara Fundación Pro Autoestima que opera en México  
Dove® Proyecto para la Autoestima.

Contacto: [contacto@doveautoestima.com.mx](mailto:contacto@doveautoestima.com.mx)

Página Web: [www.dove.com.mx](http://www.dove.com.mx)

Síguenos en: Facebook/DoveProyectoAutoestima

Teléfono: (55) 5520 9564



*Dove*  
proyecto para la  
autoestima

