



Libre de Ser Yo



Paquete de actividades para edades intermedias (11-14 años)

Un programa educativo que promueve un mundo libre de la ansiedad asociada a la apariencia física.



Contenido

Bienvenida	4
Cómo funciona Libre de Ser Yo	6
Información Importante	9
Juegos y canciones para la confianza en la aparición física	10
Actividades	
• Encuesta Previa.....	14
• Sesión 1.....	16
<i>Recursos</i>	22
• Sesión 2	26
<i>Recursos</i>	32
• Sesión 3	36
<i>Recursos</i>	41
• Sesión 4	44
<i>Recursos</i>	50
• Sesión 5	54
<i>Recursos</i>	59
¡Celebrar, evaluar y compartir!	64
• Encuesta Posterior	66
Reconocimientos	69



Bienvenida



Libre de Ser Yo (LSY/FBM por sus siglas en inglés) es un programa educativo que promueve un mundo libre de la ansiedad asociada a la apariencia. LSY comenzó en 2013, desarrollado en colaboración con la Asociación Mundial de las Guías Scouts (AMGS), el Proyecto para la Autoestima de Dove (DSEP por sus siglas en inglés) y el Centro de Investigación de la Apariencia (CAR por sus siglas en inglés). Desde entonces, la increíble cifra de seis millones de Guías Scouts en 80 países han mejorado su confianza en la apariencia física y han ayudado a otras personas a hacer lo mismo.

Esta versión actualizada, más representativa e interactiva de Libre de Ser Yo, ayudará a otros cuatro millones de Guías y Guías Scouts a liderar un movimiento a favor de un mundo libre de inseguridades en la apariencia física.

¡Esperamos ver lo que hará tu grupo!



Izabel, una Guía de Brasil, describe su experiencia Libre de Ser Yo:

“Tuve problemas muy serios de baja autoestima cuando era adolescente. Estaba en nuestra Asamblea Nacional de Guías cuando se lanzó el programa Libre de Ser Yo en Brasil. Durante el video de introducción, pude ver que no estaba sola con mis problemas de confianza en la apariencia física y que todas las mujeres y chicas que admiraba lloraban a mi lado. Pero, ¿por qué? ¿Por qué no podían verse a sí mismas más allá de su apariencia? ¿Por qué no podía verme a mí misma más allá de mi apariencia? El programa Libre de Ser Yo me ayudó a mejorar esto. Estaba realmente emocionada porque sé de corazón lo que se siente dejar de hacer cosas porque tienes problemas de autoestima, desde no sentirme segura para nadar o incluso mantener relaciones tóxicas porque no sabes que vales más. Necesitamos difundir esta positividad en la apariencia física en todo el mundo, necesitamos empoderar a nuestras niñas y mujeres jóvenes para que quieransus cuerpos. Las niñas necesitan sentirse seguras para expresar su opinión, ser ellas mismas y apoyarse mutuamente.”

Stacie June Shelton, Directora de Educación y Defensa Global, El Proyecto para la Autoestima de Dove

El Proyecto para la Autoestima de Dove comenzó en 2004 y desde entonces ha llegado a más de 79 millones de jóvenes en 150 países. Comenzamos este viaje con las Guías Scouts de EE.UU. y posteriormente floreció en el Guidismo/Escultismo como uno de nuestros socios clave. Estamos felices de tener guías y guías scouts en todo el mundo construyendo la confianza en su apariencia física dentro de nuestra coparticipación continua con la AMGS. Juntos, con sus grupos guías scouts, líderes, padres y colaboradores podemos asegurarnos que los jóvenes tengan acceso a importantes herramientas basadas en evidencia y a educación sobre autoestima y confianza en la apariencia física.

Nuestras herramientas cubren los temas clave que han demostrado tener un impacto en la confianza en la apariencia física de una persona. Estas incluyen juegos, historias, caricaturas y actividades como las de Libre de Ser Yo. Sabemos que la baja confianza en la apariencia física no solo es un problema de salud pública, sino también de justicia social e igualdad de género. Queremos ayudar a las jóvenes a sentirse bien con su aspecto físico para que alcancen su máximo potencial. Esto incluye empoderar a las niñas en todas las partes de su vida. Desarrollar la confianza en la apariencia física de una niña la ayuda a desarrollar habilidades de liderazgo, mejora su rendimiento académico y su salud física y mental, así como también la empodera para usar su voz haciendo frente a las presiones de la sociedad en torno a la apariencia, los prejuicios y la discriminación asociados con la apariencia que a menudo enfrentan las personas. Esperamos que te unas a nosotras para lograr desarrollar la confianza en la apariencia física de muchos más jóvenes en todo el mundo.

Heidi Jokinen, Presidenta del Consejo Mundial de la AMGS

La Asociación Mundial de las Guías Scouts lleva más de ocho años trabajando para lograr un cambio real, positivo y duradero en la forma en que las jóvenes se ven a sí mismas. El programa Libre de Ser Yo tiene como objetivo empoderar a las jóvenes para que alcancen su máximo potencial en la vida a través de actividades que refuercen su autoestima y su confianza en la apariencia física, para que su aspecto nunca los detenga. Estas aprenden a enfrentar las presiones sociales, a valorar sus cuerpos, a desafiar los estereotipos de género promovidos en los medios de comunicación y a defender una imagen corporal saludable ante sus amigos y su comunidad.

Al mejorar la confianza en la apariencia física de una generación, la AMGS puede tener un impacto significativo en las vidas de las niñas y empoderarlas para que siempre sean imparables.



Cómo funciona Libre de Ser Yo

Encontrarás orientación para la facilitadora en los planes de la sesión para señalar lo que es importante hacer y qué buscar/escuchar en tu grupo.



El paquete de actividades Libre de Ser Yo es adecuado para grupos exclusivos de chicas o grupos mixtos de 20-30 jóvenes de 11-14 años. Se puede adaptar fácilmente para grupos de diferentes tamaños.

Tu grupo debe completar las cinco sesiones LSY para ganar la insignia LSY y mejorar su confianza en la apariencia física. Solo completando estas cinco sesiones, en el orden que se indica a continuación, se garantiza el impacto del programa.

Cada sesión dura aproximadamente una hora y transmite un importante Mensaje Clave para que los jóvenes conozcan y desafíen los estándares de belleza de la sociedad. La Sesión 1 dura un poco más porque incluye una introducción y una evaluación opcional.

LSY debe durar entre cinco y seis horas, más el tiempo necesario para que tu grupo lleve a cabo acciones en su comunidad.

Las descripciones de las sesiones que se muestran a continuación son para utilizarlas de manera presencial. Los grupos que impartan Libre de Ser Yo en línea, deben descargar los planes de las sesiones y los recursos adaptados aquí: <https://free-being-me.com/downloads/>

Sesión	Mensaje Clave	Actividades
1	<p>Los estándares de belleza están en todos lados, diciéndonos que no somos lo suficientemente buenas a menos que nos veamos de una manera específica. Estos son imposibles de lograr, excluyen a las personas y cambian constantemente a través de la historia y las culturas. Perjudican:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mi mundo: dañan la confianza en nosotras mismas y las amistades, afectan nuestra vida escolar/laboral, nos impiden hacer las cosas que nos gustan y alcanzar nuestro máximo potencial. El mundo en general: hacen que el mundo sea menos diverso, representan un costo para nuestros gobiernos y los servicios de salud, así como también dañan el medio ambiente. A todos, especialmente a las niñas y a las mujeres. 	<ul style="list-style-type: none"> Bienvenida a LSY Actividad 1: Carrera de Belleza Definir (y destruir) la 'imagen ideal' que la sociedad nos presiona a lograr. Actividad 2: Cadena de Consecuencias Entender la manera en que los estándares de belleza perjudican a las personas a través de escenarios.. Reflexión Reflexionar sobre la forma de desafiar los estándares de belleza como un ciudadano del mundo. Hacer cumplidos a los demás (¡no sobre la apariencia!). Desafío de casa: Detectives de los Medios de comunicación Buscar tres ejemplos de estándares de belleza y anotar dos consecuencias perjudiciales de cada uno.
2	<p>Debemos desafiar y rechazar los estándares de belleza en todas las formas de publicidad y otros medios de comunicación (por ejemplo, televisión, cine, radio, periódicos, juguetes, canciones y libros) que nos presionan para cambiar nuestro aspecto.</p>	
3	<p>Algunos familiares y amigos nos presionan para cambiar nuestro aspecto – incluso sin darse cuenta. ¡Desafiemos esos comentarios y acciones que están propagando los estándares de belleza!</p>	



Información importante

¡Hola!
Está atenta a
mis consejos de
confianza corporal
en los planes de
sesión.



Libre de Ser Yo ha sido escrito en estrecha colaboración con académicos especializados en la investigación de la apariencia física. Todas las actividades y recursos **se han redactado cuidadosamente basándose en evidencia sobre cómo mejorar con éxito la confianza en la apariencia física de los jóvenes.**

Por lo tanto, es importante confiar y seguir los planes de las sesiones para maximizar su impacto. Para obtener más información, consulta la página 13 de la **Guía de la Facilitadora** y busca nuestra **Experta en Confianza en la Apariencia Física** que aparece en los planes de las sesiones con consejos y sugerencias.

Al impartir Libre de Ser Yo:

Las Facilitadoras deben:

- Redactar un **Acuerdo de espacio seguro con el grupo** al principio y exhibirlo durante cada sesión. Esto permitirá que las jóvenes compartan sus pensamientos y desafíen sus opiniones de manera segura y sin ser juzgadas.
- Confiar en los materiales**
Todo lo que incluyen los paquetes – desde las preguntas y las actividades, hasta los tiempos y el orden – se basa en evidencia para mejorar la confianza en la apariencia física de las jóvenes. Por lo tanto, es importante impartirlos tal y como están escritos – no elijas ni cambies actividades y utiliza las instrucciones proporcionadas.
- Mantener al grupo centrado en el **Mensaje clave** de la sesión. Hablar sobre el tema de la confianza en la apariencia física puede provocar fuertes reacciones y conversaciones profundas, pero trata de volver a enfocar al grupo.
- Permitir períodos de **silencio** durante las discusiones – a menudo puede ser un tiempo vital de reflexión. Si la espera no produce una respuesta, intenta reformular la pregunta o dividir a los participantes en parejas para reiniciar la conversación.

Asegurarse de que los jóvenes:

- Comiencen cada sesión haciendo la **promesa Libre de Ser Yo**. Este acuerdo verbal aumenta las probabilidades de participación y motivación de los jóvenes.
- Tengan todas las oportunidades para **desafiar y rechazar los estándares de belleza de la sociedad** – verbalmente, por escrito y pasando a la acción. Los estudios de investigación sugieren que cuanto más digamos por qué son perjudiciales los estándares de belleza, más probabilidades hay de creerlo. Es importante evitar que las jóvenes hablen positivamente sobre los estándares de belleza.
- Eviten** observar, mencionar o describir ejemplos de estándares de belleza, incluso durante los juegos de roles. Para evitar que las jóvenes se expongan más a los estándares de belleza perjudiciales o crean en ellos, solo las facilitadoras deben leer esos ejemplos.
- Hagan hincapié en la importancia de aplicar su aprendizaje fuera del lugar de reunión, completando el **Desafío de casa** de cada sesión. Al reforzar lo que hemos aprendido en diferentes entornos, es más probable que utilicemos los conocimientos más allá de las reuniones de Guidismo/unidad.

Sesión

Mensaje Clave

Actividades

4

Es posible que hagamos comentarios comparando el aspecto de las personas con los estándares de belleza – incluso sin darnos cuenta. Esta **‘charla de la imagen’** realmente propaga el ‘ideal’ imposible. En cambio, ¡debemos celebrar lo que nos hace únicos y lo que pueden hacer nuestros cuerpos!

- **Calentamiento**
Decir lo que nos gusta de nuestro cuerpo utilizando el Desafío de casa.
- **Actividad 1: Charla de la imagen**
Identificar la charla de la imagen y aprender formas de responder.
- **Actividad 2: Combatir la charla de la imagen**
Practicar desafiar la charla de la imagen para sentirnos cómodos haciéndolo en nuestra vida cotidiana.
- **Reflexión**
Escribir o dibujar un día de acción que aumente la confianza en la apariencia física.

Desafío de casa: Mis desafíos: Hacer dos promesas para ayudarse a aumentar la confianza en su apariencia física.

5

¡Tenemos el poder para construir un mundo donde todos se sientan libres de ser ellas mismas!

Cada acción, no importa lo grande o pequeña que sea, mejorará la confianza en la apariencia física de otra persona y también la nuestra.

- **Calentamiento**
Compartir cómo les fue con las promesas del **Desafío de casa**.
- **Actividad 1: Ver el cambio**
Imaginar si todos los jóvenes que conocen entendieran lo perjudiciales que son los estándares de belleza y todos los días sintieran confianza en su apariencia física.
- **Actividad 2: Planificar el cambio**
Inspirarse con los proyectos de otras personas y posteriormente completar un **Plan de proyecto de acción** para llevarlo a cabo en su comunidad.
- **Desafío de casa:** Establecer una fecha límite de una o dos semanas para ¡reunirse para una celebración y ceremonia de entrega de insignias!!

También se proporciona un **Diario LSY** junto con los planes de las sesiones. Contiene actividades, frases inspiradoras y reflexiones que los grupos completarán durante y después de las sesiones – por ejemplo, completar sus **Desafíos de casa**.

Juegos y canciones de confianza en la apariencia física

Juego de los nombres tontos

De pie en un círculo, pide una voluntaria. Todos dicen a la voluntaria:
"Hola Sallie, Sallie, Sallie (su nombre), ¿cómo te gustaría moverte hoy?
[Sallie] responde contoneándose/haciendo una cara/pose que todo el grupo imitará. Repetir hasta que todos hayan tenido un turno.

Me gusta mi ... porque puede ...

De pie en un círculo, cada miembro del grupo completa la frase, "Me gusta mi... porque puede...". Ellos comparten la parte de su cuerpo que les gusta, realizan una acción para mostrar por qué les gusta y piden a los demás que copien su acción. Por ejemplo, "Me gustan mis brazos porque pueden abrazar a las personas" [se abrazan a sí mismos].

Baile del cuerpo

Reproduce música y pide a todos que bailen. Haz una pausa en la música y nombra una parte del cuerpo, por ejemplo, la barriga. Todos mueven esa parte del cuerpo. Pide a algunos participantes que nombren lo que hace esa parte del cuerpo por nosotras, por ejemplo, digiere nuestra comida. Repitan varias veces.

Poses de confianza en la apariencia física

Jueguen 'corre que te alcanzo': tres personas perseguirán y corren para atrapar a las demás. Cuando las atrapan, ¡mantienen una pose de confianza en la apariencia física hasta que otra persona las libera!

Orquesta de la confianza en la apariencia física

Pide al grupo que diga en voz alta: "Mi cuerpo es un instrumento no un adorno". A continuación, el grupo se moverá alrededor del salón. Cuando digas en voz alta un número y un instrumento musical, formarán grupos de ese número y actuarán el instrumento, por ejemplo, guitarra, batería, arpa, violín, trompeta.

Canciones:

My Way de Ava Max
Girl on Fire de Alicia Keys
Don't Touch My Hair de Solange Knowles
Everyday People de Sly y the Family Stone
Bio de Denise
Confident de Demi Lovato
Who You Are de MNEK y Craig David
Try de Colbie Caillat
Woman de Nao and Lianne La Havas
Video de India Arie
Brown Skin Girl de Beyoncé, Blue Ivy y SAInt JHN

Guía de evaluación para facilitadoras



Utiliza la **Encuesta de la insignia LSY** (ver páginas 14-15) para entender mejor el impacto de Libre de Ser Yo en tu grupo.

Al completar la encuesta dos veces (antes y después) puedes evaluar el cambio de tu grupo en cuanto a autoestima y confianza en la apariencia física.

Puedes utilizar los resultados de estas encuestas de muchas maneras. Es posible que simplemente quieras entender qué tan efectivas fueron las actividades de Libre de Ser Yo y decidas compartir el resultado con tu OM. ¡Tal vez desees utilizar los resultados para promover los beneficios de la confianza en la apariencia física con otros grupos!



Instrucciones:

La encuesta de la Insignia Libre de Ser Yo es totalmente **opcional**. Es importante preguntar a tu grupo **si está de acuerdo** en participar. Debes:

1. Explicar a tu grupo el **propósito** de la encuesta y **cómo** utilizarás o compartirás sus resultados.
2. Asegurarte de que todos los miembros de tu grupo completen la encuesta **dos veces**: una antes de empezar LSY y otra después de finalizar todas las sesiones LSY, por ejemplo, en la celebración. La encuesta de la insignia es la misma en ambas ocasiones, con algunas preguntas de retroalimentación adicionales en la encuesta posterior.
3. Elegir la forma de llenar la encuesta:
 - a) **En línea** (si tu grupo tiene acceso a teléfonos inteligentes): Escanea el **código QR** correspondiente con tu navegador o app y sigue los pasos. *Las líderes anotan las dos puntuaciones totales de cada participante, su fecha de nacimiento y sus iniciales y las guardan bien.*
 - i. Comienza la encuesta (antes de cualquier actividad LSY)
 - ii. Finaliza la encuesta (después de finalizar todas las actividades LSY)
 - b) **Papel**: Haz copias con anticipación: una por participante para el comienzo de LSY y una por participante para el final (ver páginas 14 y 80).



Encuesta Previa



Encuesta Posterior



Análisis de la encuesta:

Cuando tu grupo haya completado la encuesta dos veces, coteja las encuestas del comienzo y el final de cada participante haciendo coincidir sus iniciales y fecha de nacimiento. Para analizar la encuesta, califica las respuestas de las preguntas 1-6 de la siguiente manera:

Totalmente en desacuerdo=1, En desacuerdo=2, Ni de acuerdo ni en desacuerdo=3, De acuerdo=4, y Totalmente de acuerdo=5. *Ten en cuenta que la puntuación para la pregunta 3 se invierte, por ejemplo, Totalmente en desacuerdo=5 y Totalmente de acuerdo=1.*

Posteriormente, calcula el promedio de los puntos de las respuestas para cada uno de los siguientes grupos de preguntas:

- 1 y 2 (Miden si los jóvenes dejan que la confianza en la apariencia física les impida participar)
- 3 y 4 (;Miden qué tan positivos se sienten los jóvenes acerca de su propia apariencia)
- 5 y 6 (Miden la capacidad de las jóvenes para llevar a cabo acciones sobre los estándares de belleza)



Interpretación de los resultados:

Compara los resultados de antes y después por persona y/o como grupo.

- Para las **preguntas 1 a 6**, los promedios más altos después de la encuesta, indican que los jóvenes:
 - a) 1 y 2: Consideran en mayor medida que la confianza en la apariencia física no les impide participar.
 - b) 3 y 4: Se sienten más positivos sobre su propia apariencia.
 - c) 5 y 6: Tienen una mayor capacidad para llevar a cabo acciones sobre los estándares de belleza.
- Para la **pregunta 7**, observa si las acciones de las jóvenes para mejorar la confianza en su apariencia física han cambiado antes y después de llevar a cabo LSY, particularmente si han aplicado las cosas que aprendieron del paquete de actividades.
- Para la pregunta 8, las puntuaciones más altas después de la encuesta, indican que han desmotrado una mayor confianza en su apariencia física.

Es importante tener en cuenta que estas encuestas solo capturan un día de su vida y, por lo tanto, no son representativas.



Encuesta al comienzo de la Insignia LSY



¡Únete a grupos de todo el mundo que están compartiendo su comprensión, sentimientos y acciones sobre el tema de la confianza en la apariencia física!

Si decides completar la encuesta, esto significa que estás de acuerdo en que tu líder utilice y comparta esta información (no compartirá tu nombre) y ayude a la AMGS a entender si LSY está funcionando.

Completa la Encuesta de la Insignia LSY por tu cuenta y luego entrégala a tu líder. La participación es opcional.

Edad:

Iniciales:

Califica en general en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes declaraciones (selecciona <u>solo una</u> respuesta por declaración):	1 Totalmente en desacuerdo 	2 En desacuerdo 	3 Ni en acuerdo ni en desacuerdo 	4 De acuerdo 	5 Totalmente de acuerdo
1. Suelo expresar mi opinión en casa, en clase y en el Guidismo/ Escultismo sin preocuparme por mi aspecto.					
2. A menudo intento cosas nuevas sin preocuparme por mi aspecto.					
3. Me gustaría poder cambiar mi aspecto para ser como las personas que veo en televisión, en anuncios o en redes sociales.					
4. Me gusta lo que veo cuando me miro en el espejo.					
5. Me siento seguro haciendo frente a los comentarios negativos sobre el aspecto de las personas.					
6. Yo sé cómo ayudar a otras personas a mejorar la confianza en su apariencia física.					

7. Cuando no te sientes bien con tu apariencia, ¿qué haces para ayudarte a sentirte mejor?

.....

.....

.....

.....



8. Califica la declaración en una escala de 0-10:

En general, me siento feliz con mi aspecto

0 10



Nada feliz



Moderadamente feliz



Muy feliz



Sesión 1

⌚ Tiempo: 1 hora 15 min

Mensaje Clave

Los estándares de belleza están en todos lados, diciéndonos que no somos lo suficientemente buenos a menos que nos veamos de **una manera específica**. Son **imposibles** de lograr, **excluyen** a las personas y **cambian** constantemente a través de la historia y las culturas. Perjudican:

- **Mi mundo:** Dañan nuestra confianza y nuestras amistades, afectan nuestra vida escolar/laboral, nos impiden hacer las cosas que nos gustan y alcanzar nuestro máximo potencial.
- **El mundo general:** hacen que el mundo sea menos diverso, representan costos para nuestros gobiernos y servicios de salud, y dañan el medio ambiente.
- A todos, especialmente a las niñas y mujeres.

Esta sesión es clave para Libre de Ser Yo porque establece el escenario para las siguientes. Es importante para que el grupo se dé cuenta de lo ridículos e imposibles que son los estándares de belleza y para decirles cómo nos perjudican.



Preparación

- Haz una copia del **Diario** para cada participante.
- **Bienvenida opcional:** Prepárate para impartir la actividad de evaluación previa (ver páginas 14 - 15).
- **Actividad 1:** Haz una copia de cada **contorno del cuerpo** en dos hojas rotafolios separados. Exhíbelas en un extremo del lugar.

Opcional: Llevar ejemplos de estándares de belleza sutiles que se encuentran en tu país, para ayudar a los grupos a entender lo generalizados que están.

Actividad 2: Haz copias y recorta cada **"Escenario Perjudicial"**

Recursos proporcionados:

- Diarios.
- Video LSY.
- Contorno del Cuerpo.
- Escenarios Perjudiciales y guía.

Resources needed:

- Rotafolio.
- Cuadritos adhesivos.
- Dos rotuladores de diferentes colores.
- Nota adhesiva por persona
- Cronómetro.

Bienvenida

⌚ 25min

1. Sentados en un círculo, **da la bienvenida a todos a la primera de las cinco sesiones de Libre de Ser Yo (LSY)** donde descubrirán cómo sentirse bien con su cuerpo y ayudar a otros a hacerlo también.
2. *Opcional: Realiza la actividad de evaluación previa.*
3. Pregunta: **¿Qué significa confianza en la apariencia física?**
Aceptar y sentirme feliz con mi aspecto y con lo que mi cuerpo puede hacer por mí. Si es posible, muestra el video LSY.
4. Trabajen juntos para redactar un **Acuerdo de espacio seguro** en el rotafolio. Se trata de un conjunto de directrices que se exhibirán a lo largo de LSY para garantizar que todos se sientan seguros, confiados al expresar su opinión y cómodos compartiendo sus ideas.
5. El grupo hará la **promesa LSY** diciendo "Sí", asintiendo con la cabeza o saludando moviendo la mano cuando preguntes:



¿Están listas para participar en LSY, expresar su opinión y ayudarnos a proteger el Espacio seguro?



Es importante que:

Tu grupo descubra cosas por sí mismo durante LSY, así que evita agregar más información sobre la confianza en la apariencia física en esta etapa.

Cada persona haga la promesa LSY como el inicio de su viaje para ayudarse a sí misma y a las demás a aumentar su confianza.



Ejemplo de Espacio seguro

Participamos y expresamos nuestra opinión
Somos curiosos y hacemos preguntas
Incluimos a todos
Nos escuchamos mutuamente
No nos reímos de los demás
Nos animamos mutuamente
Le decimos a un adulto si nos sentimos incómodos o preocupados



Sesión 1

1. Carrera de Belleza

🕒 15min

- Objetivo:** Definir (y destruir) la 'imagen ideal' que la sociedad nos presiona para alcanzar.
- Divídanse en **dos equipos** en una línea opuesta a los **contornos del cuerpo**. Proporciona a cada equipo un **bolígrafo de diferente color**.
- Explica la carrera:
 - Los equipos compiten para llenar los contornos **del cuerpo** con muchos **ejemplos específicos** de lo que la sociedad nos dice que es la imagen 'ideal', por ejemplo, pelo suelto, sin manchas/cicatrices/arrugas.
 - Por **relevos**, todas las personas de cada equipo corren por turnos a los **contornos del cuerpo**, marcan una parte de la imagen 'ideal' en cualquiera de los carteles, y luego corren de vuelta a su equipo.
 - El equipo ganador tendrá el **mayor número de ejemplos** escritos en su color - ¡se quitarán puntos por los ejemplos **repetidos!**
- Después de **cinco minutos**, suma los puntos de los equipos (uno por marca, menos cualquier repetición).
- Sentados en un círculo alrededor de los contornos del cuerpo, la facilitadora **lee en voz alta** todos los estándares para los niños y luego para las niñas.



Es importante que:

Si estás en un entorno mixto, dividas a los grupos por género para esta actividad. Después, destina tiempo para que los dos grupos escuchen las ideas y las opiniones de los otros.

La lista es:

- Muy larga
- Específica - si alguien dice, "dientes perfectos", pregunta ¿cómo son 'perfectos'? Por ejemplo, ¿la proporción entre encías y dientes?
- Solo lo relacionado con la apariencia, no aceptes ejemplos sobre personalidad o vestimenta.

Destaca lo **ridícula** que es la lista - señala cualquier **contradicción**, por ejemplo, trasero grande y vientre plano y grandes pechos; piernas largas y pies pequeños.

6. Pregunta: ¿Es realmente posible verse así? ¡No!

7. Escribe sobre los dos **contornos del cuerpo** las palabras "**Estándares de Belleza**". Haz hincapié en que este aspecto es imposible de lograr en la realidad.



Presta atención

Sorpresa ante la larga lista de estándares de belleza, y que las personas podrían sentirse muy presionadas para parecerse a un 'ideal' imposible.



Es importante que:

Desafía a quien diga...

"[[celebridades, influencers, modelos] ¡sí se ven 'perfectos'! "

- Preguntando: ¿Alguien realmente tiene todas las cosas de la lista?
- Luego explicando: Todas las imágenes que vemos están muy editadas, por lo tanto, nos estamos comparando con imágenes que **no son reales**.



8. Discutan brevemente (cinco minutos):

a) **En otro país o hace 100 años, ¿esta 'imagen ideal' sería la misma?**

Los estándares de belleza siempre están cambiando - piensa en la 'imagen ideal' en diferentes momentos de la historia de nuestro país. Así mismo, los estándares de belleza se contradicen de un país a otro, por ejemplo, algunas personas se sienten presionadas por aclarar su piel mientras otras tratan de oscurecer la suya.

b) **¿Dónde vemos y escuchamos estos estándares de belleza?**

En televisión, radio, redes sociales, anuncios, canciones, amigos y familiares, industria alimenticia, mundo de la moda, industria de la belleza, etc.

c) **Si la lista de las niñas es más larga que la de los niños, pregunta al grupo a qué creen que se deba esto.**

La sociedad ejerce mayor presión en las niñas que en los niños para lograr estándares de belleza imposibles. A menudo las niñas son más valoradas por su aspecto.

9. Si queda tiempo, ¡usa la energía del grupo para destruir todos los estándares de belleza del **rotafolio!**



Sesión 1

2. Cadena de Consecuencias

🕒 25min

- 
- Objetivo:** Comprender la forma en que los estándares de belleza perjudican a las personas.
 - Divídanse en **cinco equipos**. Cada equipo se sienta en un círculo con un escenario perjudicial diferente.
 - Explica el juego:
 - El objetivo es crear una **cadena verbal de consecuencias** mostrando cómo se ven perjudicados los diferentes personajes por los estándares de belleza.
 - Los equipos leen su escenario y eligen a su primer jugador. Fija el cronómetro en **dos minutos**.
 - El primer jugador dice una **consecuencia perjudicial** que su personaje podría experimentar, por ejemplo, "Duma pasa tiempo preocupada por su aspecto en lugar de divertirse."
 - El jugador que está a su **izquierda** agrega una consecuencia diciendo, "Además...". Los jugadores toman turnos para enumerar el mayor número posible en el tiempo restante.
 - Después de dos minutos, los equipos intercambian escenarios.
 - Repite los pasos hasta que cada equipo haya discutido **tres escenarios diferentes**.



5. Reúnanse.

Pregunta: **Dadas las consecuencias perjudiciales negativas, ¿tiene sentido tratar de parecerse a los estándares de belleza?** ¡No!

6. Invita al grupo a imaginar que están frente al Director de la empresa que vende la **crema aclaradora de piel** que usa Duma. Pregunta:
- Pregunta: **¿Qué le dirían para que no propaguen los estándares de belleza?**
- 

Presta atención



"Su publicidad hace que las personas se sientan excluidas y piensen que no son lo suficientemente buenas. ¡Dejen de animar a las personas a compararse con un 'ideal' imposible!"

Es importante que:



El grupo intente esta actividad por su cuenta – aunque les resulte difícil. Si es necesario, motívalas preguntando:

- ¿De qué podrían perderse las personas?
- ¿Cómo se pueden sentir las personas?
- ¿Qué relaciones podrían verse afectadas y cómo?
- ¿Cuáles son las diferentes consecuencias para el personaje, en lo personal, para su familia y amigos, su comunidad y el país – y el mundo – en el que vive?

Reflexión

🕒 15min



- 
- Sentados en un círculo, introduce los **Diarios LSY** como un lugar para escribir o dibujar sus pensamientos y sentimientos **al final de cada sesión y en casa**.
 - En sus **Diarios**, todos dibujan o escriben:
 - ¿Cómo les hizo sentir la sesión?**
 - Hemos visto cómo los estándares de belleza impiden, especialmente a las niñas y jóvenes, alcanzar su máximo potencial. **Como ciudadanos del mundo, ¿qué podrían hacer para desafiar los estándares de belleza?**
 - Para finalizar, todos caminan alrededor del salón con una **nota adhesiva** en su espalda. El grupo escribe cumplidos, **no relacionados con su aspecto**, en las notas de los demás.
 - Al final, todos ven su **nota adhesiva** y la pegan en su **Diario**.



Es importante que:

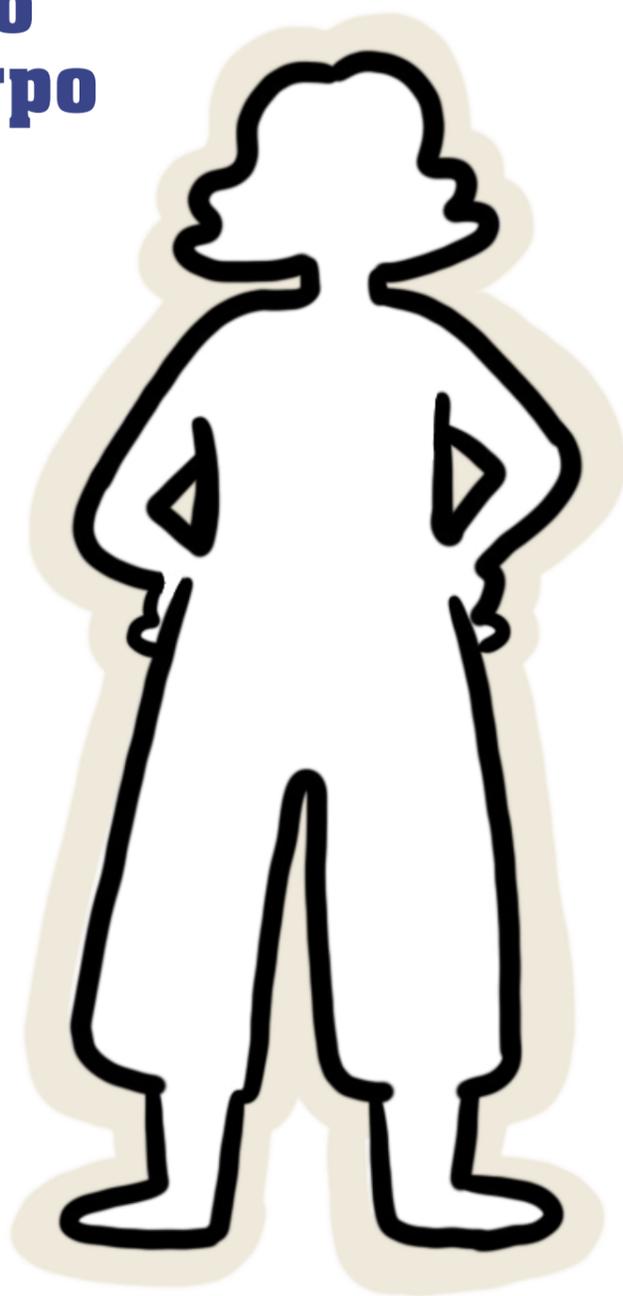
- Camines alrededor para asegurarte de que **todas** han escrito algo en su nota adhesiva durante la actividad.
- Destakes que los estándares de belleza son **inaceptables** y que ¡Libre de Ser Yo consiste en trabajar juntos para hacer algo al respecto!

Presenta el "Desafío de Casa": Detectives de los Medios

- Busca tres ejemplos de estándares de belleza en diferentes formas de medios de comunicación, por ejemplo, televisión, publicidad en carreteras, transporte, videos en línea, redes sociales, películas.
- Para cada estándar de belleza, escribe **dos consecuencias perjudiciales** que podrían tener en las personas.



Contorno del cuerpo



Escenarios Perjudiciales

Jessie es una persona no binaria de los **Estados Unidos**. Antes de publicar fotos en las redes sociales, pasa horas editando las imágenes para asegurarse de que cada detalle se vea 'perfecto'.

¿Cuáles son las consecuencias perjudiciales para Jessie? Por ejemplo, su salud, su tiempo, etc.

Salma es una chica de **Egipto**. Le gustaría estar más delgada y verse como su cantante favorita. A menudo llega tarde a la escuela porque pasa horas probándose ropa diferente para verse más pequeña.

¿Cuáles son las consecuencias perjudiciales para Salma? Por ejemplo, su vida escolar, su vida personal, etc.

Un grupo de amigas de **Portugal** compara cada detalle de sus cuerpos. Después de que una de sus madres hiciera un comentario sobre su aspecto 'peludo', el grupo está probando todas las formas de depilación.

¿Cuáles son las consecuencias perjudiciales para el grupo? Por ejemplo, su amistad, gastar dinero, etc.

Duma es una chica de **Zimbabue**. Sueña con ser presidenta algún día, pero cree que no lo conseguirá por su piel oscura. Utiliza cremas peligrosas para tratar que su piel se vea más clara.

¿Cuáles son las consecuencias perjudiciales para Duma? Por ejemplo, en su vida personal, para el futuro de su país, etc.

Amir es un chico de **Nepal**. Pasa horas haciendo deporte después de clases porque su hermano se burla de él por parecer muy 'débil'.

¿Cuáles son las consecuencias perjudiciales para Amir? Por ejemplo, su salud, su familia, etc.



Sólo debe utilizarse si los grupos realmente están teniendo dificultades.

Orientación para los Escenarios Perjudiciales



Individual

- Preocupada, ansiosa, avergonzada, infeliz.
- Baja confianza en sí misma.
- Incapaz de alcanzar su máximo potencial.
- Se siente poco valorada y respetada por el mundo que le rodea.
- Se siente presionada para cambiar su apariencia.
- Se siente incómoda con otras personas.
- Evita algunas actividades y se pierde la diversión por la preocupación.
- Gasta dinero regularmente en productos o tratamientos de belleza.
- Pasa tiempo comparándose, monitoreando su cuerpo, investigando procedimientos y/o posando para/editar fotos **en lugar de disfrutar la vida.**
- Daña su salud (por ejemplo, piel o nutrición) al utilizar productos o tratamientos que pueden causarle infecciones, o sobre ejercitarse.

Mundo en general

- Difunde la idea de que las mujeres deben cambiar su apariencia para complacer a los hombres, y los hombres deben ser visiblemente "fuertes", lo cual refuerza los estereotipos de género.
- Si necesita atención médica, los servicios de salud tienen un costo.
- Impacto ambiental, por ejemplo, aceite en los desagües y vías fluviales o envases plásticos de los productos.
- Se propagan aún más los prejuicios, por ejemplo, el racismo (de que el pelo al estilo occidental o la piel clara es superior), la gordofobia (que la delgadez es superior) y el edadismo (que ser joven es superior).
- La sociedad desaprovecha sus habilidades (si no tienen éxito en la escuela o el trabajo).
- Falta de líderes diversos que no representan a las personas.
- Falta de diversidad en la sociedad si todos tienen el mismo aspecto.
- Las mujeres participan menos en la toma de decisiones.

Vida escolar/laboral

- Está distraída y se aleja de los amigos y la familia.
- Su familia y amigas están preocupadas.
- Se esfuerza por establecer nuevas relaciones (amigas, colegas, socios).
- Influye en otros (compañeros o familia) para que la sigan y, por lo tanto, propagar los estándares de belleza.
- La dificultad para concentrarse en la escuela/trabajo podría llevarlo a tener un bajo rendimiento.
- Se compara con los demás provocándole infelicidad, celos y discusiones.



Sesión 2

⌚ **Tiempo: 1 hora**

Mensaje Clave

Debemos **desafiar y rechazar** los estándares de belleza en **todas las formas de publicidad y otros medios de comunicación** (por ejemplo, televisión, cine, radio, periódicos, juguetes, canciones y libros) que nos presionan para cambiar nuestro aspecto.

Puedes ayudar a las niñas y los niños en su viaje hacia la confianza en su apariencia física, retirando todos los ejemplos visuales de los estándares de belleza, por ejemplo, las tarjetas de Locura de los Medios de Comunicación, en cuanto terminen de utilizarlos. Los estudios de investigación han demostrado que la confianza en la apariencia física de las mujeres se ve afectada negativamente por la exposición a imágenes idealizadas de modelos, celebridades y personas en televisión, redes sociales o revistas.



Preparación

- Recordarles que lleven su **Diario** con su **Desafío de Casa** terminado
- **Calentamiento:** Preparar una descripción corta de un paseo por su comunidad, nombrando al menos **cinco lugares** donde su grupo tiene más probabilidades de ver o escuchar los estándares de belleza.

*Por ejemplo: Mientras camino a la reunión de las Guías, me cruzo con mi vecino que escucha la **radio** a todo volumen. Al doblar la esquina, miro mi **teléfono**. En la avenida principal veo un **anuncio** enorme. Las personas esperan en la **parada de autobús**, muchas de ellas revisando sus **redes sociales**, y alguien pasa en un coche escuchando **música**.*

- **Actividad 1:** Saca copias suficientes de las **tarjetas de Locura de los Medios de Comunicación** para entregar una por pareja.
- **Opcional:** Agregar otros ejemplos de estándares de belleza de los medios de comunicación de tu país.

Recursos proporcionados:

- Tarjetas y Guía de Locura de los Medios.

Recursos necesarios:

- Periódicos.
- Bolígrafos y papel.
- Cronómetro.



Calentamiento

⌚ 10min

1. Pide al grupo que haga la **promesa LSY**. Explica que, diciéndola en voz alta, se están ayudando a sí mismas y a las demás a aumentar su confianza. **¿Están listas para participar en LSY, alzar la voz para desafiar los estándares de belleza y ayudarnos a proteger el Espacio Seguro?**
2. **Objetivo:** Recapitular los diferentes lugares de donde provienen los estándares de belleza y el daño que causan.
3. Colóquense en un círculo con sus **Diarios**, listos para compartir su **Desafío de Casa** (consecuencias de los estándares de belleza que encontramos en diferentes medios de comunicación).
4. Explica el juego:
 - a) Lean el **paseo preparado por su comunidad**, haciendo una pausa después de cada ejemplo de un lugar donde podríamos ver o escuchar los estándares de belleza.
 - b) Los participantes **saltan al círculo** cuando escuchan un lugar donde se puede encontrar uno de los estándares de belleza. Luego, rápidamente toman turnos para anunciar una de las **consecuencias perjudiciales** que anotaron y vuelven a saltar, por ejemplo, *[Brincan en 'miro mi teléfono'] Y gritan, "Veo un anuncio que hace que las personas creen que sus cuerpos no son lo suficientemente buenos tal como son."*Al final, permite que quienes aún no han compartido, salten al círculo y digan una de las consecuencias perjudiciales.



Es importante que:

- Cada persona haga su **promesa LSY** como un compromiso para ayudarse a sí misma y a las demás a aumentar su confianza.
- Mantén el ritmo de la actividad – ¡el intercambio de ideas debe hacerse rápidamente y con mucha energía!
- Todas comparten **diferentes** ejemplos de estándares de belleza y sus consecuencias.



Presta atención

- Una amplia variedad de **lugares** donde vemos/ escuchamos estándares de belleza.
- Diferentes ejemplos del **daño causado por** los estándares de belleza.
- Sorpresa por la cantidad de estándares de belleza **dirigidos a las mujeres** en comparación con los hombres. Reconocimiento de que esto somete a las mujeres a una mayor presión y propaga aún más la **desigualdad de género**.



Sesión 2

1. Locura de los Medios de Comunicación

🕒 15min

- 1. Objetivo:** Identificar las diferentes formas en que los medios de comunicación difunden estándares de belleza perjudiciales.
- Divídelos en parejas, cada una con una **Tarjeta de Locura** de los Medios de Comunicación. Los grupos pasan algunos minutos identificando los problemas con la(s) imagen(es).
- Explícales su tarea:
 - Las parejas crean un **discurso de 30 segundos** que convenga a los demás de por qué su **Tarjeta de Locura** de los Medios de Comunicación es tan perjudicial.
 - Las parejas tienen **cinco minutos** para planificar un discurso dramático que presentarán a otra pareja.
 - Con el **cronómetro** activado, dos parejas exponen su discurso mutuamente durante 30 segundos cada una.
- Reúne al grupo y pídeles que resuman los problemas con los estándares de belleza, mostrando su tarjeta de Locura de los Medios de Comunicación y completando la frase: **“Tratar de lograr los estándares de belleza que vemos en los medios de comunicación es perjudicial y no vale la pena porque ...”**
 - Las imágenes **no son reales**, están muy editadas – ¡lo que implica horas de trabajo!



- Las imágenes **no representan** a la mayoría de las personas y no muestran diversidad.
- Hacen **falsas promesas** de que podemos lograr un estilo de vida más exitoso o feliz, cuando sólo están tratando de ganar dinero.



Es importante que:



Todas las personas tengan oportunidad de desafiar los estándares de belleza en la actividad.

Desafía a cualquiera que diga ...

“Pero la foto editada se ve mejor.”

- Preguntando: “¿Es realista que la mayoría de las personas tengan un aspecto como el de la imagen editada?”
- Luego explicando: ¡Es entendible porque constantemente nos muestran imágenes como esta, pero tenemos que desafiar estos estándares perjudiciales e imposibles!



2. Sacudida a los Medios de Comunicación

🕒 25min

- 1. Objetivo:** Desafiar a los medios de comunicación que difunden estándares de belleza perjudiciales.
- Divide a los participantes en grupos pequeños con **bolígrafos y papel**. Discutan brevemente:

¿Cómo se sienten al saber que los estándares de belleza se están difundiendo de tantas maneras perjudiciales?
- Explícales su desafío:
 - ¡Los grupos se vuelven activistas que interrumpen a los medios de comunicación!
 - Cada grupo elige un **estándar de belleza difundido por los medios de comunicación** (del Desafío en Casa o las tarjetas de personajes), *por ejemplo, publicidad en los medios de comunicación para alaciar el cabello rizado.*
 - Todos imaginan que están con amigos o familiares cuando ven el estándar de belleza que eligieron. Los grupos tienen 15 minutos para escribir un mensaje corto que **los eduque** sobre los trucos que utilizan los medios de comunicación y el daño que causan los estándares de belleza.
 - Su mensaje debe hablar **directamente a sus amigos o familiares**, tener **50 palabras** máximo, y ¡ayudar a las personas a detectar los estándares de belleza en el futuro!



- Después de 15 minutos, marca el alto a los grupos. De pie frente a cada grupo, tú (la facilitadora) **haces mímica utilizando el medio de comunicación que eligieron**, por ejemplo, desplazándote en el teléfono, viendo la televisión, etc. El grupo responde interrumpiéndote para **¡gritar sus mensajes poderosos!**



Es importante que:

Camines alrededor del salón para ayudar a los grupos y mantener el rumbo de las conversaciones



Presta atención

“ALTO – ¡la imagen no es real! Editaron las fotos para hacernos creer que tenemos que cambiar nuestro aspecto para que gastemos dinero en sus productos. Cuando vemos los anuncios tenemos que pensar, “¿Qué es lo que realmente intentan decirnos?” y recordar que ¡SOMOS lo suficientemente buenas!”



Sesión 2



Reflexión

🕒 15min

1. Sentadas juntas con sus **Diarios**, pide al grupo que reflexione tranquilamente sobre qué es lo más importante que han aprendido y lo anoten.
2. Luego, todos dibujan un **anuncio de confianza en la apariencia física** que tome en cuenta todas las formas y tamaños, e incluya mensajes positivos.



Es importante que:

El grupo entienda que a pesar de lo **inaceptables** que son los estándares de belleza, ¡ellas pueden **hacerles frente** trabajando juntas!



Presenta el Desafío de Casa: Querida Amiga

Escribe una carta o graba un mensaje de voz para una **niña o niño más pequeño** que conozcan. Expliquen por qué no vale la pena tratar de lograr los estándares de belleza y por qué es perjudicial que lo hagan. Recuerden utilizar lo que han discutido en las sesiones.

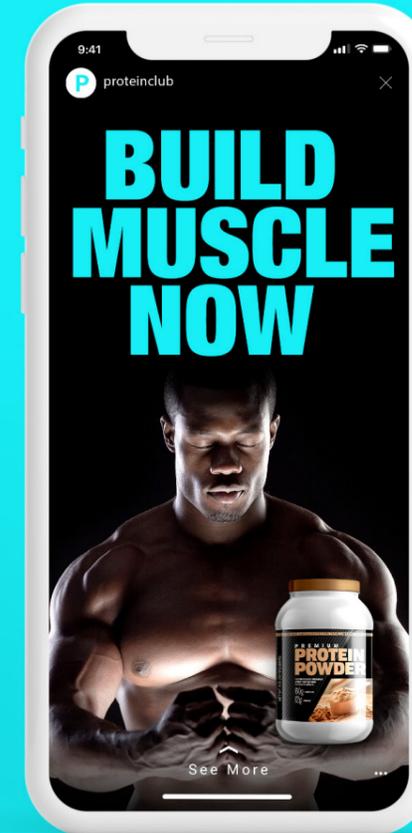


Tarjetas de Locura de los Medios de Comunicación y Guía

Antes



Después



Permanent
hair removal
for the smooth
skin we all desire





Guía:

- Las selfies utilizan **filtros** que modifican la forma del rostro y sus rasgos, así como el color de la piel.
- Las fotos han tenido numerosas **ediciones**, que incluyen:
 - a) **Rostro simétrico**: características editadas para que los ojos tengan exactamente el mismo tamaño y la boca y la nariz sean exactamente simétricas.
 - b) **Piel más tersa** sin marcas, sombras, arrugas, manchas, cicatrices o poros
 - c) La piel blanca está más bronceada; la piel mas oscura es mas clara
 - d) Mujeres con **más maquillaje**: mejillas más rosadas, labios más rojos, delineador de ojos más oscuro
 - e) **Ojos más grandes** con cejas más pulcras y llenas
 - f) **Dientes más blancos y labios más carnosos** (a menudo sonriendo sin mostrar los dientes)
 - g) **La nariz, las mejillas y el mentón** se hacen más estrechos, con pómulos más pronunciados.
 - h) El cabello es **más suave, fluido y grueso**
 - i) La **forma del cuerpo** es muy delgada y tonificada sin ningún signo de grasa.
 - j) La ropa es **lisa y se cambia su color**.
 - k) **Sin vello corporal** (o muy poco en los hombres)
- **Las celebridades** se utilizan para vender un producto, lo que sugiere que podemos lograr su *status* (ser más felices o tener más éxito) comprando el producto.
- La mayoría de los modelos utilizados son **blancos**, o de piel muy clara, con una diversidad de apariencia muy literal.
- El **lenguaje persuasivo** se usa para hacernos pensar que necesitamos cambiar nuestra apariencia y que su producto es la respuesta (a menudo sin una fuente confiable de información).



Sesión 3

⌚ Tiempo: 1 hora

Mensaje Clave

Algunas veces familiares y amigas nos presionan para que cambiemos nuestro aspecto – incluso sin darse cuenta. ¡Desafiemos esos comentarios y acciones que propagan los estándares de belleza!

Es importante que las **Tarjetas de Situación** se mantengan boca abajo hasta que los grupos comiencen las discusiones (y que luego las volteen antes de moverse), y que las personas no lean lo que está escrito en las tarjetas. Esto es con el fin de reducir el tiempo que las jóvenes están expuestas a estos mensajes perjudiciales.



Recursos proporcionados:

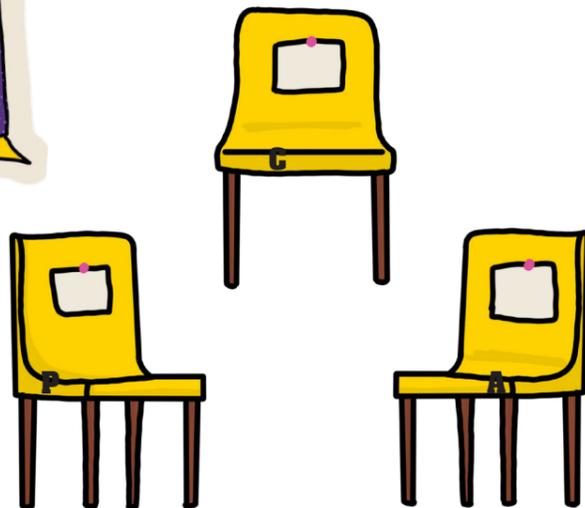
- Tarjetas de Persona Bajo Presión y guía

Resources necesarios:

- Diarios.
- Notas adhesivas y bolígrafos.

Preparación

- Recuérdales que lleven su **Diario** con su **Desafío de Casa** terminado.
- **Actividad 1:** Organiza suficientes mesas y sillas por grupo de tres jóvenes (o utiliza cojines/colchonetas).
 - Etiqueta cada grupo de tres sillas con las letras P, C y A (ver diagrama).
 - Haz copias de las **tarjetas de Persona Bajo Presión** y coloca una **boca abajo** en el centro de cada grupo de sillas.



Calentamiento

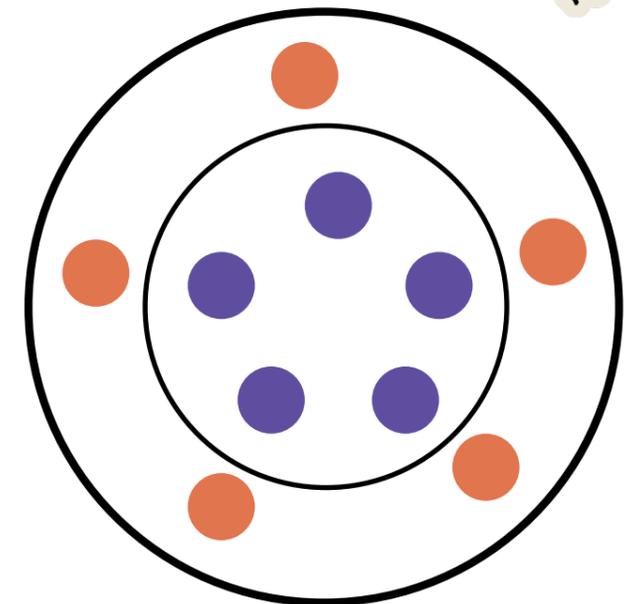
⌚ 10min

1. Pide al grupo que haga la **promesa LSY**. Explica que, al decirla en voz alta, se están ayudando a sí mismos y a los demás a aumentar su confianza. **¿Están listos para participar en LSY, desafiar los estándares de belleza y ayudarnos a proteger el Espacio Seguro?**
2. **Objetivo:** Recapitular la manera en que los estándares de belleza perjudican a las personas, compartiendo su **Desafío de Casa**
3. Divide a las participantes en dos círculos iguales: As y Bs. Los As se colocan dentro del círculo de los Bs (para formar **círculos concéntricos** – ver diagrama).
4. Pide a los As que se muevan lentamente en el sentido de las agujas del reloj, y los Bs se muevan en sentido contrario. Cuando grites 'alto', cada persona comparte su **nota** con la persona que tiene delante. Repitan una vez más.



Es importante que:

Cada persona haga su promesa LSY como un compromiso para ayudarse a sí misma y a las demás a aumentar su confianza.



Sesión 3

1. Patrulla de Presión

🕒 30min

1. Pide a todos que recapitulen rápidamente los **diferentes lugares** donde vieron y escucharon estándares de belleza en la Sesión 2, por ejemplo, televisión/cine, redes sociales, radio, anuncios, libros y canciones. Explica que esta sesión se centra en cómo responder a los comentarios y las acciones de las personas que conocemos.
2. **Objetivo:** Hacer frente a los estándares de belleza practicando desafiar a familiares y amigas.
3. **Explícales su tarea:**
 - a) Divídanse en patrullas de **tres**, y siéntense en las **sillas etiquetadas**.
 - b) **Den vuelta** a la **tarjeta de Persona Bajo Presión** y léanla sólo para ustedes.
 - c) Los grupos tendrán **cinco minutos** para decidir cómo ayudar a la persona, respondiendo cada uno a la pregunta relacionada con la etiqueta de la silla:

P = ¿Cuál es el problema?

C = ¿Cuáles son las consecuencias perjudiciales?

A = [Acción] ¿Qué harías si fueras esa persona?

Ver la *orientación sobre Presión*.

#FREEBEINGME

d) Después de cinco minutos, los grupos se mueven en el **sentido de las agujas del reloj** alrededor del salón e **intercambian las etiquetas de las sillas** (para responder una pregunta diferente).

e) Repitan hasta que los grupos hayan discutido al **menos cuatro** escenarios.

4. Al final, pide a cada patrulla que se una a otra patrulla para formar un **Súper Escuadrón**. Su nuevo escuadrón comparte el mejor consejo que le dieron a alguno de los personajes.

Es importante que:

Camines alrededor del salón para ayudar a los grupos y mantener el rumbo de las conversaciones.

¡Felicitas al grupo por todos los buenos consejos! Anímalos a utilizar estas ideas en su vida real.

Desafía a cualquiera que diga...

"Pero la delgadez se ve mejor que la gordura - y ¡es más saludable!"

- Preguntando: ¿Cuáles son las consecuencias de tratar de lograr el estándar de belleza de la delgadez?
- Explicando luego: nuestro peso no define nuestra belleza o nuestra importancia como persona. El mundo nos dice que aumentar de peso es negativo, pero en realidad, algunas personas están sanas y gordas, y otras personas no están sanas y están delgadas.



2. Mensajes del Espejo

🕒 10min

1. **Objetivo:** Escribir un mensaje de confianza en la apariencia física.
2. Sentadas juntas, cada uno con una **nota adhesiva** y un **bolígrafo**. Pide a todos que **elijan uno** de los personajes: Duma, Amir, Salma, Jessie o las Guías.
3. Pide a todos que escriban un **mensaje significativo** para ayudar a su personaje a tener más confianza en su apariencia física. Debe ser un mensaje corto para que quepa en una nota adhesiva que puedan pegar en el espejo, *por ejemplo, Vales mucho más que tu aspecto. Agradece a tu cuerpo por ayudarte a levantarte esta mañana. ¡No necesitas cambiar nada de ti!*
4. Parados en un círculo, viendo **hacia afuera**. A la cuenta de tres, todos se dan la vuelta, adoptan una pose poderosa y ¡gritan su mensaje significativo!



Es importante que:

El grupo evite mensajes 'superficiales', *por ejemplo, todos somos perfectos, pensando más profundamente que podría hacer que su personaje se sienta diferente.*





Reflexión

🕒 10min

1. Sentadas con sus Diarios, pide a todas que reflexionen tranquilamente sobre:
 - a. Tres partes de su cuerpo que les gustan por lo **que pueden hacer**.
 - b. Tres cosas que pueden decirle a su cuerpo cuando piensan negativamente sobre su aspecto.
 - c. Tres partes de su cuerpo **que les gustan por su aspecto**.



Es importante que:

Animes a las personas a ser valientes cuando nombren las partes de su cuerpo que les gustan. Solemos escoger partes del cuerpo 'más seguras' (como los ojos o las manos) pero es mejor intentar elegir partes del cuerpo que la sociedad nos hace difícil amar, por ejemplo, vientre, piernas, piel.

Destagues que, dado que la sociedad no nos anima a ser positivos sobre nuestro aspecto, este ejercicio realmente puede mejorar nuestra confianza.



Es importante que:

Animes a tu grupo a encontrar el tiempo y el espacio (tranquilo) para hacer esta actividad - ¡es una de las formas más impactantes de mejorar nuestra confianza en la apariencia física!



Introduce el Desafío de Casa: Mi Espejo

Parado frente a un **espejo completo** en un lugar confortable. **Obsérvate** en el espejo y di en voz alta...

- Tres partes de tu cuerpo que te gustan por lo **que pueden hacer**.
- Tres partes de tu cuerpo que te gustan por su aspecto.



Tarjetas de Persona Bajo Presión

Duma y su familia están comiendo juntos. Su abuela les ofrece a todos más arroz, excepto a Duma, diciéndole, "Tú deberías estar delgada, querida".

El papá de Amir va a verlo jugar cricket. Al final, comenta lo altos que son los otros jugadores comparados con él.

El grupo de amigas están en una fiesta de cumpleaños. Algunas de las mamás están ayudando, y las niñas escuchan que una de ellas dice: "no podría dejar que nadie viera el vello de mis piernas - ¡es tan desagradable!"

A primera hora de la mañana, Jessie revisa sus cinco aplicaciones de redes sociales. Todas sus amigas compartieron a la misma influencer dando consejos sobre cómo tener dientes más blancos.

En la escuela, Salma está almorzando con sus amigas. Una de ellas no está comiendo nada porque está haciendo dieta, la otra está hablando de que no puede usar pantalones cortos o faldas porque odia sus piernas.

Guía para Persona Bajo Presión



Solo para ser usado si los grupos están batallando.



Duma

Problema = su abuela insinúa que ella debería comer menos (y que necesita perder peso). Esto propaga el estándar de belleza de que la delgadez es más hermosa – y eso no es cierto.

Consecuencias = ella se siente mal sobre sí misma y piensa que no es lo suficientemente buena tal como es – que debería cambiar. Esto podría llevarla a tener problemas con la comida, cuando es realmente importante comer de forma equilibrada, especialmente para los adolescentes que crecen muy rápido.

Si yo fuera ella, le sonreiría a mi abuela y le pediría a alguien más que me pasara el arroz. Luego buscaría el tiempo para explicar (en privado) que no le preocupa su figura – que está intentando querer a su cuerpo tal como es, sin cambiarlo. ¡Ella vale mucho más que su aspecto!

Amir

Problema = El papá de Amir insinúa que no es lo suficientemente bueno porque es más bajito que los demás. Esto propaga el estándar de belleza de que ser alto es más atractivo – y eso no es cierto.

Consecuencias = Amir pasa mucho tiempo preocupado por su estatura y se siente mal consigo mismo.

Si yo fuera él, diría, “Estoy orgulloso de parecerme a mi familia. Mi altura no me hace mejor o peor persona. ¡Estoy aquí para jugar el deporte que amo! ¿Qué te pareció cómo jugamos ayer?”

Amigas

Problema = sus madres repiten el estándar de belleza de que las mujeres no deberían tener vello en las piernas.

Consecuencias = las amigas sienten todavía más presión para cambiar su aspecto y piensan que no son lo suficientemente hermosas tal como son. ¡También dedican mucho tiempo y gastan mucho dinero preocupándose, investigando y pagando depilaciones!

Si yo fuera ellas, yo diría a las otras personas que también las escucharon: “Dejemos de preocuparnos por nuestro aspecto – es aburrido y nos hace sentir tristes. En cambio, ¡hay que centrarnos en la gran cantidad de dinero que vamos a recaudar hoy!”



Sesión 4

⌚ Tiempo: 1 hora

Mensaje Clave

Podemos hacer muchos comentarios comparando el aspecto de las personas con los estándares de belleza – sin siquiera darnos cuenta. Esta ‘charla de la imagen’ realmente propaga el ‘ideal’ imposible. En cambio, ¡debemos celebrar lo que nos hace únicos y lo que nuestros cuerpos pueden hacer!

Es importante que los jóvenes no utilicen la charla de la Imagen, incluso durante una actividad o juego de roles. Sólo las Facilitadoras deben decir este tipo de comentarios. Esto es para evitar que los jóvenes refuercen aún más los estándares de belleza.



Preparación

- Recuerda a todos que lleven su **Diario** con su **Desafío de Casa** terminado.
- **Actividad 1:** Practicar uno de los **juegos de roles** con otra facilitadora (es muy importante que tú hagas el juego de roles, no los jóvenes). *Alternativamente, prepara el video de la ‘charla de la imagen’ de las chicas y/o el video de los chicos.*
- **Actividad 2:** Haz copias y recorta los **comentarios de la Charla de la Imagen**, y pégalos alrededor del salón. Lo ideal es que te prepares para reproducir alguna música para inspirar la confianza en la apariencia física durante esta actividad (ver página 10).
- *Opcional: prepárate para exhibir la Definición de la Charla de la Imagen: los Consejos Clave.*

Recursos proporcionados:

- Juego de roles (alternativamente, **video de la charla de la imagen de las chicas** y/o **video de los chicos**)
- Comentarios y guía sobre la Charla de la Imagen.

Recursos necesarios:

- Diarios
- Bolígrafos
- Cronómetro
- Si es posible, un dispositivo y altavoces para mostrar videos y reproducir canciones.

Calentamiento

⌚ 10min

1. Pide al grupo que haga su **promesa LSY**. Explica que, diciéndola en voz alta, se ayudan a sí mismas y a los demás a aumentar su confianza.
¿Están listas para participar en LSY, expresar su opinión para desafiar los estándares de belleza y ayudarnos a proteger el Espacio seguro?
2. **Objetivo:** Decir lo que amamos de nuestros cuerpos a partir del **Desafío de Casa**.
3. Dividir en parejas uno frente al otro. Una persona hace formas con su cuerpo y su pareja la copia, como si estuvieran mirándose en un espejo.
4. Después de algunos minutos, pide a las parejas que compartan una cosa de su **Desafío de Casa** que les gusta de su cuerpo.
5. Las parejas **intercambian roles** en el ‘espejo’ y repiten.

Pregunta: **¿Qué sintieron al pensar positivamente sobre su aspecto?**



Es importante que:

Cada persona haga la promesa LSY como un compromiso para ayudarse a sí misma y a las demás a aumentar su confianza.

Señales que a menudo nos hacen sentir que el espejo es nuestro enemigo, ¡pero esta actividad nos ayuda a luchar contra esto!

Si a alguien le resultó difícil el Desafío de Casa, tú podrías:

- Preguntar: “¿Por qué a veces es difícil decir cosas buenas sobre nuestro aspecto?”
- Explica que es importante practicar hablar positivamente sobre nuestro aspecto para combatir el mensaje de los estándares de belleza de que no somos lo suficientemente buenos. ¡No es arrogante ni vanidoso tener confianza en nuestra apariencia física!

Todas tienen oportunidad de decir en voz alta lo que les gusta de su cuerpo. Si somos amables con nosotras mismas, por ejemplo, diciendo cosas positivas, tenemos más probabilidades de sentirnos más felices y ser menos autocríticos.



1. Charla de imagen

🕒 15min

- Objetivo:** Identificar la charla de la imagen y aprender formas de responder.
- Define** la charla de la imagen al grupo: *Cuando hacemos comentarios que nos comparan a nosotros o a otros con los estándares de belleza, eso se llama **charla de la imagen**. Cada vez que usamos la charla de la imagen, damos poder a los estándares de belleza, y hacemos sentir a las personas que tienen que 'estar a la altura' de esos estándares imposibles. En nuestras conversaciones cotidianas, podemos pensar que estamos elogiando a alguien, pero en realidad lo estamos comparando con los estándares de belleza, por ejemplo, "No puedo creer que se haya puesto ese vestido, es muy poco favorecedor para su figura." o "Te ves muy bien - ¿has perdido peso?"*
- Actúen el **juego de roles** de la charla de la imagen, hablando lentamente. Pide al grupo que **grite**, "¡Charla de la Imagen!" cada vez que escuchen un ejemplo.
- Lee cinco **comentarios de la Charla de la Imagen**, uno por uno. Pide al grupo que **levante la mano** si lo han escuchado antes.



Es importante que:

Hagas hincapié en que los cumplidos nos pueden **hacer sentir bien cuando no mencionan los estándares de belleza** (cuando no están relacionados con la apariencia).

Desafía a cualquiera que diga...
"¡Pero es bonito elogiar el aspecto de las personas!"

- Preguntando: "¿Hay algún **otro significado** detrás del cumplido?"
- Luego explicando: si alguien dice, "Tu cabello se ve muy bien - hace que tu cara se vea delgada", el mensaje detrás del cumplido es que esa delgadez es mejor.

5. Discutan brevemente:

- ¿Por qué es un problema la charla de la imagen?
 - ¿Cómo hace sentir a las personas la Charla de la Imagen?
6. Haz hincapié en que no debemos participar en la charla de la imagen y que podemos desafiarla para evitar que se propaguen los estándares de belleza. Comparte estos **Consejos Clave**:
- **Destaca** la "charla de la imagen" y di que no debemos participar en ella. Ej. "Lo que acabas de decir es en realidad charla de la imagen y este tipo de conversación propaga estándares de belleza injustos. Es aburrida y no voy a participar."
 - **Explica por qué** es inútil el comentario sobre la charla de la imagen y cómo propaga la imagen 'ideal'. Ej. "Compararnos con los estándares de belleza nos hace sentir mal."
 - **Cambia el enfoque** de hablar sobre el aspecto de las personas a celebrar lo que pueden hacer sus cuerpos y todas las cosas que las hacen quienes son. Ej. "Recuerda lo mucho que [esa parte del cuerpo] te ayuda todos los días. Eres mucho más que tu aspecto - eres divertido, amable y es por eso que somos amigos."



Presta atención

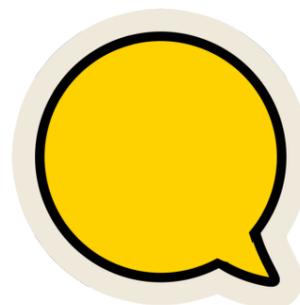
Se propagan los estándares de belleza al seguir hablando sobre nuestro aspecto y **compararnos** con un 'ideal'.

Hace que las personas se sientan **jugadas**, que piensen que no son **lo suficientemente buenas** y que tienen que **cambiar** su aspecto.

Nos hace pensar que nuestro aspecto es lo más **importante** de nosotros - ¡somos **mucho más** que eso!



Ignorar la charla de la imagen por completo, no desafía los estándares de belleza y puede hacer que las personas se sientan peor.



2. Combatir la Charla de la imagen

🕒 20min

- Objetivo:** Practicar desafiar la charla de la imagen para sentirnos cómodos haciéndolo en nuestra vida cotidiana.
- Señala todos los **comentarios de la Charla de la Imagen** alrededor del lugar. Divide a los participantes en **grupos pequeños**, cada uno colocado frente a un comentario diferente.
- Explica su tarea:**
 - Muévanse **en el sentido de las agujas del reloj (hacia la derecha)** alrededor del lugar, pasando **un minuto** en cada comentario.
 - Decidan** qué dirían a la persona para **desafiar** la charla de la imagen en **una o dos frases**.
 - Usen los **Consejos Clave** como ayuda.
 - Opcional:* reproducir música después de cada minuto para que los grupos sepan cuándo moverse.
- Después de **10 minutos**, vuelvanse a reunir. Pide a cada grupo que comparta la última respuesta que hayan decidido. Invita a otros grupos a dar sus **comentarios** sobre lo bien que utilizaron uno o más de los **Consejos Clave**.
 - Pregunta:**
¿Qué tan obvia es la charla de la imagen en estos comentarios? (¿Algunos parecen positivos al principio?)
 - ¿Cómo mejoraría la forma en que te sientes con tu cuerpo, si evitaras la charla de la imagen?
 - ¿Cómo ayudaría a otras personas a sentirse mejor si evitaran la charla de la imagen?



Es importante que:

Monitorees a los grupos para asegurarte de que estén respondiendo mediante el uso de los **Consejos Clave (exhibidos)** y que **todos digan algo** en voz alta que desafíe la charla de la imagen.

Animes a los grupos a hacer comentarios positivos y constructivos, por ejemplo, elogiando lo positivo antes de agregar cualquier sugerencia de mejora.



Presta atención

- “Más confianza.”
- “Menos presión para cambiar nuestro aspecto.”



Reflexión

🕒 15min

- Reúnanse con sus **Diarios**.
- Menciona que Salma pasa al menos 20 minutos al día preocupada por su aspecto – esto suma ¡**10 días de preocupación por año!**
- Su tarea es **escribir o dibujar un día de actividades que aumenten la confianza en la apariencia física** de Salma, para que las lleve a cabo en lugar de preocuparse.
Por ejemplo, hacer una sesión de fotos con sus amigas posando de forma natural (¡sin filtros!), usando su ropa favorita, practicando uno de los Desafíos de Casa, pensando en cosas amables que han dicho sus amigas sobre ella (no sobre su aspecto), usando su cuerpo de una manera divertida (por ejemplo, bailando, nadando, haciendo arte).
- Después de 10 minutos, quien lo desee puede compartir sus ideas de actividades.

Introduce el Desafío de Casa:

Elige dos cosas de tu **lista de Mis Desafíos** de tu **Diario** que podrías hacer. Haz la **promesa** de hacer ambas cosas en la siguiente semana.



Es importante que:

Destakes que una buena forma de aumentar la confianza en nuestra apariencia física es intentando cosas nuevas que desafíen lo que creemos.



Juego de Roles de la Charla de la Imagen

Escenario 1: Estándares de belleza de las chicas

Dos chicas se encuentran afuera de la escuela.

Una sonríe y dice: “¡Tu cabello se ve muy bien!”

La otra responde, “No, se me ve la cara más redonda.” [¡CHARLA DE LA IMAGEN!]

La primera responde, “¿No lo dices en serio? Hace que tu cara se vea más delgada y que destaquen tus pómulos.” [¡CHARLA DE LA IMAGEN!]

Nota: El grupo puede pensar que esto es un cumplido, pero en realidad propaga el estándar de belleza ‘ideal’ de una persona delgada con pómulos definidos.

Escenario 2: Estándares de belleza de los chicos

Dos chicos se encuentran en los vestuarios deportivos.

Uno dice, “¡Eres ligero como una pluma!” [¡CHARLA DE LA IMAGEN!]

El otro responde, “Bueno, al menos no estoy gordo.” [¡CHARLA DE LA IMAGEN!]

El primero responde, “¿Esto? Esto se llama ‘six-pack’” [¡CHARLA DE LA IMAGEN!]

Nota: Todas éstas son comparaciones con los estándares de belleza masculinos de ser alto, ancho de hombros, pero tonificado (no gordo), fuerte y musculoso.

Comentarios de la Charla de la Imagen

Duma

“En realidad no quiero que mi piel se oscurezca más cuando salgamos, mejor vamos al centro comercial.”



Mensaje

Duma

“Ella es tan hermosa, me gustaría que mi piel fuera tan clara como la suya.”



Friends

“Did you see that she shaved her arms? It’s now all short and spiky – so gross!”



Chat Grupal

Friends

“Has she even brushed her hair? It’s so messy!”



Jessie

“¡Tienes tantos granitos en este momento! Quizás ¿Deberías comprar un poco de jabón para la cara?”



Nota de voz

To Jessie

“Tu piel se veía tan suave en esa foto de nuestro viaje a la playa la semana pasada – y ¡tuvo tantos Me Gusta!”



Salma

“No puedo comprar ese vestido, me hace ver demasiado gorda.”



To Salma

“Te ves muy bien – ¿has perdido peso?”



Amir

“Soy tan flaco comparado con mis amigos – Apuesto que les da vergüenza que los vean conmigo.”



To Amir

“¡Te verías aún más guapo con barba!”

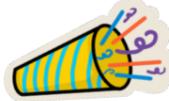


Redes sociales

Guía sobre la Charla de la Imagen

A la amiga de Duma:

“Me da tristeza que estés preocupada por tu piel cuando deberíamos centrarnos en pasar el día divirtiéndonos juntas!”



A Duma:

“Te ves diferente a ella y eso está bien. Compararte con ella solo te hace sentir mal.”



Al amigo de Amir:

“Oye – esta es charla de la imagen y no tenemos derecho a comentar sobre el cuerpo de los demás, no importa lo que digamos.”



A Amir:

“Estás perdiendo tiempo precioso comparando tu aspecto con el de otras personas, en lugar de disfrutar de ti mismo.”



A la amiga de Jessie:

“Los Me Gusta no importan. ¡Lo que importa es lo mucho que nos divertimos en la playa ese día!”



A la familia de Jessie:

“Los granitos son una parte totalmente normal del crecimiento: llamar la atención sobre ellos hace que las personas sientan que tenerlos no están bien”.



Al niño:

“No es de tu incumbencia. El cabello de cada uno es diferente y eso es bueno porque de lo contrario ¡el mundo sería aburrido!”



#FREEBEINGME

A las amigas:

“¿No crees que es triste que se haya sentido presionada para afeitarse los brazos?”



A Salma:

“¡La gordura no es un sentimiento! Si decimos que nos sentimos gordas, a menudo estamos experimentando otras emociones que deberíamos explorar, como sentirnos hinchadas/ incómodas. Además, no hay nada malo con estar gorda, es más importante cómo te sientes con ese vestido y si puedes bailar con él.”

A la familia de Salma:

“¿Se dan cuenta que están diciendo que solo se puede ser bella si estás delgada? Todos los cuerpos son buenos cuerpos – sean del tamaño que sean.”



Sesión 5

⌚ Tiempo: 1 hora

Mensaje Clave

¡Tenemos el poder de construir un mundo en el que todos se sientan libres de ser ellos mismos! Cada acción, no importa qué tan grande o pequeña sea, mejorará la confianza en la apariencia física de otras personas y también la nuestra.



#FREEBEINGME



Es importante que:

Cada persona haga la promesa LSY como un compromiso para ayudarse a sí misma y a las demás a aumentar su confianza.

Si es necesario, ayuda al grupo cuando compartan el Desafío de Casa...

- Preguntando: ¿Cómo los hizo pensar o actuar de forma diferente? ¿Cómo reaccionaron los demás cuando terminaron el desafío?
- Ayudando a quienes hayan tenido una experiencia difícil, haciendo hincapié en lo valientes que fueron por intentarlo y ayudándolos a pensar en diferentes acciones que podrían hacer en cambio, *por ejemplo, liderar con el ejemplo y no hablando sobre el aspecto de las personas.*



Preparación

- Recuerda a todos que traigan su **Diario** con el **Desafío de Casa** terminado.
- **Calentamiento:** Selecciona una **canción de confianza en la apariencia física** para reproducirla (ver página 10).
- **Actividad 1:** Escribe Sesión 1, Sesión 2, Sesión 3, Sesión 4 en la parte superior de **cuatro hojas de rotafolio**. Pégalas alrededor del lugar.
- **Actividad 2:** Saca copias y recorta las **tarjetas de Acción Inspiradora**, luego escóndelas alrededor del lugar. Asegúrate de que todos tengan una copia del **Plan de Proyecto de Acción** en sus **Diarios**.



Recursos proporcionados:

- Tarjetas de Acción Inspiradora
- Ejemplo de Plan de Proyecto de Acción

Recursos necesarios:

- Rotafolio y bolígrafos
- Cuadritos adhesivos
- Un dispositivo y altavoces para reproducir música.

Calentamiento

⌚ 10min

1. Pide al grupo que haga la **promesa LSY**. Explica que, diciéndola en voz alta, se ayudan a sí mismas y a los demás a aumentar su confianza.
¿Están listas para participar en LSY, expresar su opinión para desafiar los estándares de belleza y ayudarnos a proteger el Espacio seguro?
2. **Objetivo:** Compartir cómo nos sentimos al completar el **Desafío de Casa**.
3. Reproduce la **canción de confianza en la apariencia física** que elegiste. Anima a todos a bailar alrededor del salón.
4. Cuando detengas la música, todas buscan una pareja y comparten una cosa que hicieron para su **Desafío de Casa** y cómo se sintieron al hacerla. Repitan dos veces.
5. Explica que en esta sesión planificarán un **Proyecto de Acción** que llevarán a cabo en su comunidad. Su Proyecto debe:
 - a. Durar al menos **una hora**
 - b. Dirigirse a **personas de su edad**
 - c. Promover mensajes de Libre de Ser Yo.



Session 5



1. Ver el cambio

🕒 15min

- Objetivo:** Imaginar lo diferente que sería el mundo si todos tuviéramos confianza en nuestra apariencia física.
- Para empezar, recapitulen las sesiones LSY. Comenzando con la **hoja de rotafolio** de la **Sesión 1**, pasen **un minuto** escribiendo lo que han **aprendido** y cómo **desafiaron los estándares de belleza**, antes de pasar a la siguiente **hoja de rotafolio**.
- Reúnanse en **dos círculos concéntricos**. Pide a todos que **imaginen** ¡si cada **persona joven** que conocen, o incluso si **el mundo**, entendieran lo imposibles que son de lograr los estándares de belleza, y tuvieran confianza en su apariencia física todos los días! Con la pareja que tienen frente a ellos, discutan:
 - ¿Qué significaría para cada **persona** si tuviera más confianza en su apariencia física?
 - ¿Cómo se vería y sentiría **nuestra comunidad** si todos tuvieran más confianza en su apariencia física?



Presta atención

“Todas deberían tener la confianza para alcanzar su máximo potencial. La comunidad tendría líderes más diversos.”

“Las personas pasarían menos tiempo preocupándose por su aspecto y más tiempo divirtiéndose.”

“La comunidad se vería menos perjudicada por los empaques plásticos.”



2. Planificar el cambio

🕒 20min

- Objetivo:** Utilizar toda su confianza para rechazar los estándares de belleza y ¡ayudar a otras personas a hacer lo mismo!
- Divídelas en grupos pequeños. Discutan durante **tres minutos**:
 - ¿Qué **personas (de mi edad)** me gustaría ayudar más?
 - ¿Cómo se ven **más afectadas por los estándares de belleza** las personas que he elegido?
 - ¿Cómo podrías ayudar a las personas que has elegido a **desafiar** los estándares de belleza y a dejar de intentar alcanzarlos?
- Pide a los grupos que compartan sus ideas de desafío. Hagan una **lista de acciones** en el **rotafolio**.
- Dales **30 segundos** para encontrar todas las **tarjetas de Acción Inspiradora** escondidas alrededor del lugar. Cuando encuentren alguna, la pegan en la **lista de acciones del rotafolio**. ¡Señala los ejemplos reales de **Guías y Guías Scouts de todo el mundo!**
- Luego todos completan su **Plan de Proyecto de Acción** en sus **Diarios**, decidiendo:
 - Una acción que llevarán a cabo para **sí mismos**, por ejemplo, *empezar a usar determinada ropa o a hacer una actividad sin preocuparse por su aspecto, dejar de seguir sus cuentas de redes sociales (o ver videos) que promuevan los estándares de belleza, practicar el desafío del Espejo, practicar recibir cumplidos, decirse a sí mismos “Todos los cuerpos están bien” en lugar de compararme con los demás.*
 - Una acción para su **persona elegida**. Los grupos pueden llevar a cabo una acción individualmente o en grupos.

- Anímalos a pensar detenidamente en el **mensaje LSY** que quieren decirle a su persona elegida. Motívalas a pensar en el problema que más les afecta.

Es importante que:

Desafíes a cualquiera que diga...
“El mundo está tan lleno de estándares de belleza, ¡es imposible que podamos marcar una diferencia!”

- Preguntando: ¿Qué te molesta más sobre los estándares de belleza?
- Luego explicando: Bueno, usemos esto como un punto de partida - ¿qué podrías hacer para hablarle a las personas sobre ellos? Recuerda que cada acción – sin importar lo grande o pequeña que sea – ¡nos ayuda a construir un mundo con más confianza en la apariencia física! Si cada Guía Scout que participa en Libre de Ser Yo hace una cosa, ¡eso suma seis millones de acciones!
- Utilices las **tarjetas de Acción Inspiradora** y los **Mensajes Clave** para ayudarlos a generar ideas, si es necesario.

Presta atención a:

“¡Quiero que las personas sepan que merecen sentirse libres de ser ellas mismas!”

“Las personas se hacen daño cuando se comparan con los estándares de belleza, comparten fotos editadas, no se ven reflejadas en los anuncios o en la televisión y/o gastan mucho dinero en cosméticos. ¡Quiero hacer que el mundo sea un lugar más feliz!”

“Quiero decirles a las personas que los estándares de belleza existen, y compartir con ellas consejos para desafiarlos.”



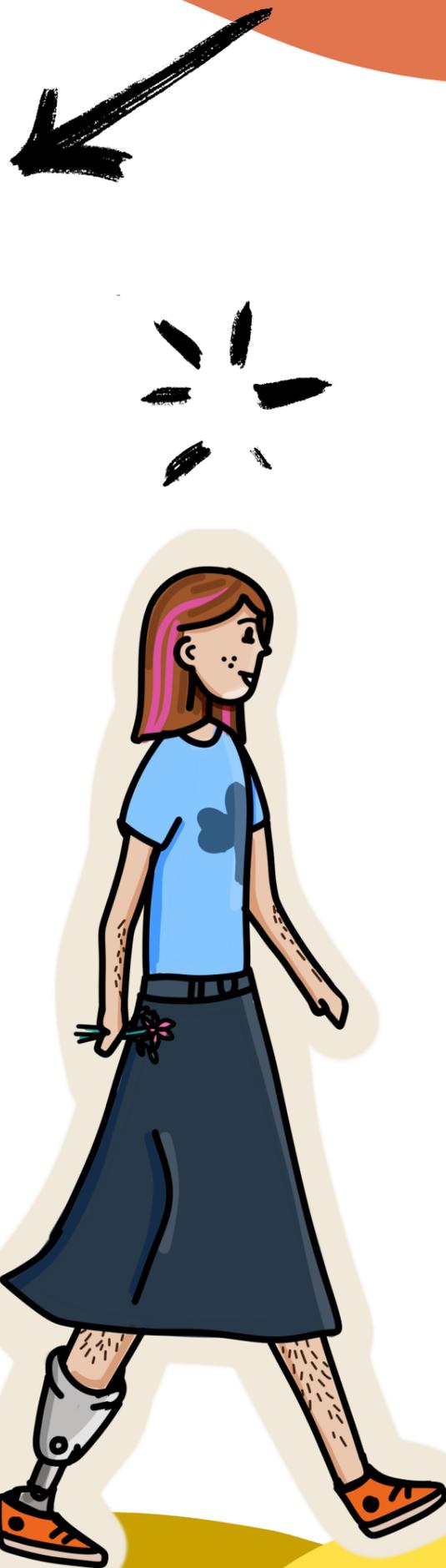
Reflexión

🕒 15min

1. Felicita a todas por comprometerse a pasar a la acción y unirse al movimiento global ¡para hacer que el mundo tenga más confianza en la apariencia física!
2. Decide una **fecha límite** (una o dos semanas) para que todos completen su acción, y la escriban en sus **Diarios**. En esa fecha, se reunirán para **celebrar** sus logros y **compartir** cómo les fue con sus proyectos. Anima a todos a etiquetar #libredeseryo si publican en las redes sociales.
3. Introduce el programa **Acción por la Confianza en la Imagen**, para quienes han completado LSY y ¡desean llevar a cabo una acción aún más grande para desafiar los estándares de belleza en su comunidad o en el mundo en general!

Desafío de Casa: ¡Ponte en Acción!

Lleva a cabo tu Proyecto de Acción y prepárate para compartir cómo te fue.



Tarjetas de Acción Inspiradora



¡Organiza un desfile de modas inclusivo!

Jessica Shire, una Guía de Reino Unido, organizó un desfile de modas ¡Positivamente Yo! en el que las modelos, muchas con diferencias visibles e invisibles, usaron algo que normalmente no se sentirían seguras de usar.

Haz cumplidos a las personas (no sobre su aspecto)

"Me encanta como se te ilumina la cara cuando hablas o haces..."

"Cuando me hablaste de... realmente me abrió los ojos a otras perspectivas".

"Estoy muy orgullosa de lo resistente que eres".

<https://www.instagram.com/p/CANtl68j-nV/?igshid=qatxu9cwveht>



Habla a tu familia sobre la charla de la imagen

"Di no a la charla de la imagen - ¡¿quién dice que todas debemos vernos de determinada manera?!"

Publicación en las redes sociales

El Proyecto Gente Real (Reino Unido) fue creado por las Guías Victoria y Sophie para abordar la falta de diversidad en todas las formas de medios de comunicación.



Comparte encuestas u organiza webinars

Morena & Hermosa, creado por dos Guías: Shauna de Granada y Lucía de Zimbabue, tiene como objetivo hacer frente al blanqueamiento de piel en todo el mundo.



Escribe y comparte una petición

El gobierno de Noruega ha modificado su Ley de Comercialización para que todos tengan que etiquetar sus fotos si han utilizado filtros u otros programas de edición.

Usa camisetas y coloca carteles para crear conciencia

Diseñado por Newcastle Brownies:



Habla en la radio

En Pakistan, Las Guías convencieron a una presentadora de radio para que transmitiera su propio programa alentando a las personas a centrarse en sus habilidades y capacidades en lugar de en su aspecto.



Eres capaz

Exhibe mensajes de confianza en la apariencia física en los espejos

Mensaje a un amigo para crear conciencia

Envía a algunos amigos un mensaje directo o de texto sobre los estándares de belleza:

"Recuerda, eres digna y eres amada, no importa cómo luzcas. Intenta no compararte con imágenes imposibles que ves a tu alrededor. ¡Mereces sentirte libre de ser tú mismo!"

Escribe y publica poemas

Mi cuerpo es puntual
Trabaja duro
Aparece incluso cuando me siento espiritualmente vacía
Es fuerte
El corazón late, el bebé empuja fuerte
Si lo hieren, se cura
Aliméntalo y crece
Ninguna cicatriz o rollito ha disminuido su belleza
Lo amo y confío en él
Nunca me ha fallado
Por Vean Ima

Organiza una noche de cine o una sesión de fotos

En Sudáfrica, las Guías invitaron a la comunidad a una sesión de fotos en traje de baño para celebrar la diversidad corporal: "No juzgues a la gente por su apariencia. Todos son únicos y tienen su propio tipo de cuerpo."



Ejemplo de Plan de Proyecto de Acción

Me comprometo a llevar a cabo una acción para mí mismo:
Practicando el desafío del espejo todos los días durante dos semanas.

Las personas que quiero ayudar son:

- 1) Justine
- 2) Nathaniel

Mi mensaje para ellas sobre los estándares de belleza es:

¡No existe un buen cuerpo y un mal cuerpo – todos son buenos cuerpos! Tenemos que dejar de compararnos con estándares imposibles y aceptar que la diferencia es hermosa!

La acción que voy a llevar a cabo es:

Organizar una fiesta en la que todos usen ropa que normalmente no usan. Al final, todos escribirán mensajes de confianza en la apariencia física para que todos los lleven a casa como una sorpresa.

Fecha y lugar de mi acción:

En un mes, en el fin de semana.

Cosas o personas que necesitaré:

Invitaciones, decoraciones y música
Un salón grande (preguntar a los padres y a mi primo)
Papel, bolsas y bolígrafos para los mensajes

[Después de llevar a cabo la acción]

Tres cosas que salieron bien ...
La próxima vez me gustaría ...
Compartiré mi Proyecto de Acción al...



Celebrar, Evaluar & Compartir

Celebrar

Después de que todos hayan llevado a cabo su acción, organiza una celebración en grupo y una ceremonia de entrega de insignias.

Para prepararte...

1. Pedir tus insignias LSY en [sitio web de la AMGS](#) o preguntar a tu OM).
2. Invitar a una audiencia a unirse a ti, si es posible – familiares, amigos, miembros de la comunidad, otros grupos Guías y Guías Scouts.
3. Pedir a tu grupo que prepare una canción o baile de celebración.
4. Elegir un tema de confianza en la apariencia física, por ejemplo:
 - a. ¡Desfile de Modas! Todos usan alguna ropa que normalmente no usarían debido a los estándares de belleza.
5. Preparar el lugar con sillas para la audiencia (el resto del grupo puede ser la audiencia, si no hay familiares y amigos.)
 - b. ¡Galería! Pide a todos que escriban mensajes de confianza en la apariencia física y los exhiban en las paredes.
 - c. ¡Música! Prepara una grabación con canciones positivas que hagan que las personas se sientan bien y les den ganas de bailar.

Compartir

Tu grupo es poderoso. Deben gritar fuerte y con orgullo lo que han logrado:

- Cuéntale a la AMGS (¡y al mundo!) cuántos miembros de tu grupo obtuvieron su insignia LSY. Visita nuestro mapa interactivo y agrega tu número final de participantes.
- Ayuda a tu grupo a compartir sus acciones en línea utilizando [#freebeingme](#) [#libredeseryyo](#) y [#waggs](#) [#amgs](#).
- Anímalas a hablar con amigas, familiares y otros grupos Guías y Guías Scouts acerca de LSY.

Evaluar

En el **evento de celebración**, averigua cuánto ha crecido tu grupo en confianza en la apariencia física ahora que han terminado Libre de Ser Yo.

Al igual que en la Sesión 1, cada participante debe completar la **Encuesta LSY** individualmente.

Tu grupo puede:

1. [Si tienen un teléfono inteligente] Escanear el código QR con su navegador o app y seguir los pasos. Las facilitadoras anotan las dos puntuaciones totales de cada participante, su fecha de nacimiento y sus iniciales.
2. Completar una versión impresa de la encuesta a mano. Ver página 12 para interpretar los resultados. Al igual que en la ocasión anterior, la participación es completamente



Finish Survey



Encuesta Final de LSY

¡Únete a grupos de todo el mundo que están compartiendo su comprensión, sentimientos y acciones sobre el tema de la confianza en la apariencia física!

Si decides completar la encuesta, esto significa que estás de acuerdo en que tu líder utilice y comparta esta información (no compartirá tu nombre) y ayude a la AMGS a entender si LSY está funcionando.

Completa la Encuesta de la Insignia LSY por tu cuenta y luego entrégala a tu líder. La participación es opcional.

Edad:

Iniciales:

Califica en general en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes declaraciones (selecciona <u>solo una</u> respuesta por declaración):	1 Totalmente en desacuerdo 	2 En desacuerdo 	3 Ni en acuerdo ni en desacuerdo 	4 De acuerdo 	5 Totalmente de acuerdo 
1. Suelo expresar mi opinión en casa, en clase y en el Guidismo/ Escultismo sin preocuparme por mi aspecto.					
2. A menudo intento cosas nuevas sin preocuparme por mi aspecto.					
3. Me gustaría poder cambiar mi aspecto para ser como las personas que veo en televisión, en anuncios o en redes sociales.					
4. Me gusta lo que veo cuando me miro en el espejo.					
5. Me siento seguro haciendo frente a los comentarios negativos sobre el aspecto de las personas.					
6. Yo sé cómo ayudar a otras personas a mejorar la confianza en su apariencia física.					

7. Cuando no te sientes bien con tu aspecto, ¿qué haces para ayudarte a sentirte mejor?

.....

.....

8. Califica la declaración en una escala de 0-10:

En general, estoy contento con mi aspecto

0 10



Nada feliz



Moderadamente feliz



Muy feliz

9. ¿Qué fue lo que más disfrutaste de Libre de Ser Yo?

.....

10. ¿Qué fue lo que menos disfrutaste de Libre de Ser Yo?

.....

11. Qué tipo de acción(es) llevaste a cabo tú o tu grupo en la Sesión 5? Selecciona todas las que correspondan:

Si fueron otras, descríbelas abajo.

- Exhibir carteles/confeccionar camisetas
- Hablar con una amiga o familiar
- Hablar o llevar a cabo una acción en la escuela
- Organizar un evento en la comunidad
- Crear una campaña en redes sociales (videos, etc.)
- Escribir y entregar una petición
- Ponerme en contacto con los responsables de la toma de decisiones (marcas, políticos, etc.)
- Otra:

12. En general, ¿qué piensas de Libre de Ser Yo? Circula tu respuesta:



Muy malo



Ligeramente malo



No sé



Bueno



Muy bueno

Acción por la Confianza en la Imagen



Acción por la Confianza en la Imagen (ACI) es un paquete de actividades independiente que ayuda a los jóvenes a planificar sus propios proyectos de propugnación para mejorar la confianza en la apariencia física de las personas. Recomendamos ACI para grupos que han completado Libre de Ser Yo y están listas ¡para pasar a la acción e inspirar aún a más personas!

Los grupos comienzan por identificar los grandes problemas de confianza en la apariencia física en su comunidad y luego planifican un proyecto que exija cambios a los responsables de la toma de decisiones.

Para conocer más, visita: www.waggs.org/en/what-we-do/action-body-confidence

Tu grupo también puede participar en otros programas de la AMGS para explorar algunos otros temas planteados en Libre de Ser Yo:



Girl Powered Nutrition
Habiendo aprendido todas las cosas que tu cuerpo puede hacer, descubre cómo mantenerte feliz y saludable con una buena nutrición.

<https://www.waggs.org/en/what-we-do/girl-powered-nutrition/gpn-online-training/>

SURF SMART 2.0

Surf Smart
Si utilizas la tecnología y el internet, descubre más sobre la alfabetización mediática y la seguridad en línea.

<https://www.waggs.org/en/what-we-do/surf-smart-20/>



Voices Against Violence
Al mejorar la confianza en la apariencia física, estamos trabajando por un mundo con mayor igualdad de género. También aprende sobre cómo la violencia perjudica de manera desproporcionada a las niñas y las jóvenes.

<https://www.waggs.org/en/what-we-do/stop-the-violence/get-involved/learn/deliver-voices-against-violence-curriculum/>



Los paquetes de actividades Libre de Ser Yo fueron creados en conjunto con valiosas contribuciones de todo el mundo:

- **Abigail Christmas**
The Girl Guides Association of Dominica
- **Blessmore Chikwakwa**
Girl Guides Association of Zimbabwe
- **Bolouere Abigail Ikpeteboa**
The Nigerian Girl Guides Association
- **Camila Takalli**
Boy Scouts & Girl Guides of Libya
- **Carmen Gonzalez**
Guías de México
- **Chun-Wei Fang**
Girl Scouts Taiwan
- **Diana Puente**
Guías de México
- **Elizabeth Gerard**
Girl Guides Association of Malaysia
- **Erick Bonilla**
Asociación de Guías y Scouts de Costa Rica
- **Evelyn Njeri Kinyanjui**
Kenya Girl Guides Association
- **Hayley Wards**
Girl Guiding New Zealand
- **Hueyyi Lee**
Girl Guides Association of Malaysia
- **Jess Shire**
Girlguiding UK
- **Jimena Paternoster**
Asociación Guías Argentinas
- **Liantsoa Ratsimbazafy**
Skotisma Zazavavy eto Madagasikara
- **Lise Bos**
Scouting Nederland
- **Madhu Shree K S**
Bharat Scouts and Guides
- **Miriam Nyoni**
The Malawi Girl Guides Association
- **Mitchell Akinyi**
Kenya Girl Guides Association

- **Priyanthi Rajapaska**
Girl Guides Sri Lanka
- **Riju Manandhar**
Nepal Scouts
- **Sebastian Guerra Silva**
Asociación de Guías y Scouts de Chile
- **Shauna Smith**
The Girl Guides Association of Grenada
- **Shubham Singh**
Bharat Scouts and Guides
- **Tionge Msukwa**
The Malawi Girl Guides Association
- **Warida Mussa Mtanda**
Tanzania Girl Guides Association



Coordinado y comisariado por Anna Bambrick y Alice Kestell

Con un agradecimiento especial a:

El Proyecto de la Imagen Corporal – un programa basado en evidencia de disonancia cognitiva de la imagen corporal, desarrollado originalmente por el Dr. Stice, Dr. Becker y sus colegas.

Diseñado por Soofiya.com and @Irazemika

©WAGGGS 2022 World Association of Girl Guides and Girl Scouts
Address: Oficina Mundial, 12c Lyndhurst Road, Londres, NW3 5PQ Reino Unido
Teléfono: +44 (0)20 7794 1181
Correo electrónico: wtd@waggs.org
Sitio web: www.waggs.org





Free Being Me (FBM) is an educational programme that promotes a world free from appearance-related anxiety.

FBM first began in 2013, developed in partnership with the World Association of Girl Guides and Girl Scouts (WAGGGS), the Dove Self-Esteem Project (DSEP) and the Centre of Appearance Research (CAR). Since then, an incredible six million Girl Guides and Girl Scouts in 80 countries have improved their body confidence and helped other people do the same. This updated, more representative and interactive version of Free Being Me will support four million other Guides and Scouts to lead a movement towards a world free from body insecurities. We can't wait to see what your group will do!

www.waggs.org

f @waggsworld

World Association of Girl Guides & Girl Scouts,
World Bureau, Olave Centre, 12c Lyndhurst Road, London, NW3
5PQ, United Kingdom



Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts

