



# ACAMPAR CON CONFIANZA

Una caja de herramientas  
de Libre de Ser Yo para  
campamentos y eventos



# Contenido

- Bienvenida..... 3
- Cómo utilizar este paquete ..... 4
- Introducción a la confianza en la imagen..... 9
- Cómo ser un modelo a seguir de confianza en la imagen en cualquier evento .... 11

## Actividades de confianza en la imagen adaptadas para su campamento y evento:

- Actividades que mejoran la confianza en la imagen al:
  - Enfocarnos en lo que nuestro cuerpo puede hacer (en lugar de su apariencia) ..... 22
  - Mejorar nuestra salud y bienestar puede ayudar a mejorar nuestra confianza en la imagen ..... 28
  - Desafiar los estándares de belleza y difundir el mensaje sobre sus consecuencias dañinas (especialmente en equidad de género)..... 36
  - Darnos cuenta cuando las redes sociales son dañinas y aprender a crear una comunidad en línea positiva ..... 52

## Usando Libre De Ser Yo o Acción Sobre La Confianza Corporal en tu campamento o evento:

- Cronograma sugerido para llevar a cabo el programa Libre de Ser Yo y/o Acción en la Confianza Coporal..... 60
- Sesiones de prueba de LIBRE DE SER YO ..... 65
- Sesiones de prueba de ACCIÓN SOBRE LA CONFIANZA CORPORAL..... 75

## Tips Prácticos..... 86

- Notas sobre el trabajo con adultos ..... 87
- Recursos Adicionales ..... 88



# Bienvenidos

Bienvenidos a **Acampar con Confianza**, un paquete de actividades desarrollado por la Asociación Mundial de las Guías Scouts (AMGS) y apoyado por el Proyecto de Autoestima de Dove.

El objetivo de este paquete es ayudar a los facilitadores en **campamentos u otros eventos** a:

- ✓ Mejorar la **confianza en la imagen** de los participantes
- ✓ Involucrar a los participantes en el tema de la confianza en la imagen a través de actividades **al aire libre, en las que se corren riesgos y se genera desorden.**
- ✓ Inspirar a los participantes a continuar su **viaje de confianza en la imagen** cuando regresen a casa después del campamento/evento.

Las actividades de este paquete se basan en los hallazgos del Centro de Investigación de la Apariencia (University of the West of England), en particular:

“Las investigaciones han demostrado que centrarnos en lo que nuestro cuerpo hace por nosotros, más que en su apariencia, puede hacernos sentir mejor con nosotros mismos”<sup>1</sup>



# Cómo utilizar este paquete



¿Qué programa de confianza en la imagen de la AMGS deben utilizar?

Primero, sigan el diagrama de flujo a continuación y respondan las preguntas para descubrir qué paquete de actividades es el más adecuado para su contexto:



Son líderes Guías y/o Guías Scout que tienen la oportunidad de realizar actividades de confianza en la imagen.

¿Pueden realizar cinco sesiones (presenciales) con el mismo grupo de Guías o Guías Scouts a lo largo de unas pocas semanas?

**SI**

Lleven a cabo las cinco sesiones de Libre de Ser Yo: Descarguen los [paquetes de actividades](#) en la página web de la AMGS. (Se recomienda la formación de facilitadores; más información sobre las actividades de formación de facilitadores [aquí](#)). Libre de Ser Yo es una alianza con el [proyecto de Autoestima de Dove](#) y un programa emblemático de la AMGS. Las actividades de LDSY se basan en evidencia y fueron escritas en estrecha colaboración con investigadores académicos del Centro de Investigación de la Apariencia.

Una vez que su grupo haya completado LDSY, ayúdenlos a crear sus propios proyectos de propugnación, desarrollando las cuatro sesiones de **Acción sobre la Confianza en la Imagen**.

Descarguen [los paquetes de actividades](#) en la página web de la AMGS

**No**

¿Están en un **campamento o evento al aire libre** y tienen **tiempo limitado** (desde 10 minutos hasta varios días) para dedicarlo a la confianza en la imagen?  
*Por ejemplo: Tienen 2 horas para dirigir actividades de confianza en la imagen en un campamento internacional o Jamboree nacional. Les han dado 30 minutos para presentar actividades de confianza en la imagen a jóvenes en un evento regional como el Roverway de Europa o la Academia. Están planeando un campamento de Guías de 3 días con el tema de la confianza en la imagen.*

**Yes**

Elijan entre las actividades de **Acampar con Confianza** de este paquete que fomentan la **aventura, el desorden y la toma de riesgos**. Vayan a la página 11 para saber cómo utilizar este paquete.

**No**

Realicen las actividades de **Libre de Ser Yo y/o Acción sobre la Confianza en la Imagen** de este paquete que se han adaptado para un campamento o evento. Vayan a la página 60 de este paquete para consultar los cronogramas sugeridos y actividades adaptadas.

Es importante tener en cuenta que, debido a la naturaleza de los campamentos y eventos (donde las sesiones varían en duración y los participantes pueden que entren y salgan), el impacto en la confianza en la imagen de los participantes no será necesariamente tan efectivo como si llevaran a cabo LDSY o ACI en el marco de una reunión de unidad tradicional. El proceso de influir en el comportamiento y los patrones de pensamiento de los jóvenes a través de la disonancia cognitiva requiere un período de semanas. **Animamos a todos a utilizar LDSY y ACI en sus reuniones después de haber disfrutado de las actividades de confianza en la imagen en un campamento o evento.**

Al igual que con todos los programas de la AMGS, les recomendamos encarecidamente que involucren a sus participantes en la elección del propósito, las actividades y el tema. Para más información, revisen Escúchame Ahora.

## ¿Tienen una proporción mínima de 1 facilitador/a por cada 15-20 participantes?

**SI**

Lo ideal es preparar suficientes facilitadores para que puedan dividirse en grupos pequeños.

**NO**

No recomendaríamos realizar estas actividades sin suficientes adultos que las apoyen.

## ¿Cuál es el propósito u objetivo?

¿Qué les gustaría que su grupo aprendiera o hiciera durante las actividades de confianza en la imagen?

Las actividades de Acampar con Confianza están organizadas en estas cuatro categorías

Centrarse en lo que su cuerpo puede hacer (en lugar de cómo se ve)

Mejorar su salud y bienestar

Enfrentarse a los estándares de belleza y difundir sus consecuencias nocivas (y luchar por la igualdad de género)

Darse cuenta cuando los espacios digitales son dañinos y ayudar a crear una comunidad en línea positiva

## ¿Qué edad tienen los participantes?

Menos de 10 años		Más de 10 años		Menos de 10 años		Más de 10 años		Menos de 10 años		Más de 10 años	
Vayan a las páginas 22-23 para una serie de actividades		Vayan a las páginas 24 para una serie de actividades		Vayan a las páginas 28-29 para una serie de actividades		Vayan a las páginas 30-33 para una serie de actividades		Vayan a las páginas 36-41 para una serie de actividades		Vayan a las páginas 42-49 para una serie de actividades	
				Actividades no disponibles para este grupo de edad.				Vayan a las páginas 52-56 para una serie de actividades			

Todas las actividades están diseñadas para grupos con acceso limitado a recursos y materiales y/o sin acceso a Internet. Dependiendo de las actividades que elijan, puede que les resulte útil tener algunos o todos los elementos a continuación:

- Dispositivo de música y parlantes
- Materiales reciclados (limpiados minuciosamente), por ejemplo, botellas de plástico, cajas de cartón, etc.
- Materiales de arte, por ejemplo, tijeras, bolígrafos de colores y pegamento.
- Guijarros o botones
- Equipo deportivo, por ejemplo balones y colchonetas.
- Ropa y accesorios prestados
- (Para participantes mayores) Uso de sus teléfonos celulares y acceso a sus redes sociales
- Impresora

¡Creen su propio parche o certificado para Acampar con Confianza! Involucren a sus Guías y Guías Scouts en el diseño y producción.

## Orientación sobre cómo realizar actividades de confianza en la imagen con grupos de género mixtos

Las actividades de este paquete, así como LDSY y ACI, están diseñadas para grupos de cualquier género. Realizar actividades de confianza en la imagen con niños y niñas tiene muchos beneficios, como explican algunos de nuestros facilitadores más experimentados...



### Evelyn Kinyanjui de la Asociación de Guías de Kenia:

“Después de participar en la capacitación regional de Libre de Ser Yo en África/Asia, fui seleccionada como la única facilitadora africana de la AMGS. Formé a un grupo de jóvenes líderes en Libre de Ser Yo, quienes posteriormente identificaron 10 escuelas en las que implementaríamos LDSY con miles de niños y niñas.

En la escuela primaria de Mwiki en el condado de Kiambu, organicé actividades de LDSY con 2.000 niños y niñas. Vi con mis propios ojos lo importante que es para los niños aprender cómo la confianza en la imagen afecta a las niñas, pero también cómo los afecta a ellos y, en últimas, aprender a apoyarse mutuamente.

En mi experiencia, los niños rara vez participan en este tipo de sesiones de aprendizaje y estaban muy interesados en descubrir el tema.

Nos resultó un poco difícil cuando algunos niños se empezaron a comportar de forma disruptiva, pero descubrimos que se debía a que no entendían el objetivo del programa. Por lo tanto, aprendí la importancia de brindar ejemplos reales y auténticos desde el

principio para fomentar su participación y ayudarlos a comprender por qué estas conversaciones sobre la confianza en la imagen son vitales.

Yo misma aprendí mucho de estas sesiones, y recomendaría ampliamente llevar a cabo Confianza en la Imagen con niños y niñas.”



### Anna Bambrick de Guidismo Reino Unido:

“En 2018, en el ‘Roverway’ de la Región de Europa, un evento para Rovers y Rangers (miembros jóvenes de 16 a 22 años) tanto de la AMGS como de la Organización Mundial del Movimiento Scout (OMMS), co-facilité un campamento de cinco días (‘camino’) alrededor de Libre de Ser Yo. Planeamos utilizar una combinación de actividades de Libre de Ser Yo y Acción sobre la Confianza en la Imagen junto con actividades más amplias al aire libre e interactivas.

Esta fue mi primera experiencia implementando Libre de Ser Yo en un entorno mixto y me encantó, lo he vuelto a hacer desde entonces y espero seguir teniendo oportunidades de hacerlo. Fue un espacio para que los jóvenes aprendieran los unos de los otros sobre las barreras de confianza en la imagen que enfrentan y para que desarrollaran juntos formas de superarlas. Fue maravilloso ser parte del sentimiento de empatía y conexión entre las personas en el camino.

Al principio, lo más difícil fue conseguir que la gente hablara. Sin embargo, después de un par de días cocinando, explorando y aprendiendo juntos, la energía de apoyo era fuerte. Creo que lo más importante para mí es recordar que cada uno está en su propio viaje de aprendizaje (en la vida, pero más específicamente con respecto a la confianza en la imagen en esta situación) y un campamento/ evento es un lugar perfecto para que las personas avancen a su ritmo. Para algunas personas, esta será la primera vez que reconozcan los estándares de belleza, para otras serán algo que impacta muchas de las decisiones que toman cada día. Así que, ya sean la patrulla que dejó el camino inspirada a implementar Libre de Ser Yo con su OM, o el participante masculino que me diga dos años después del evento que finalmente entendió todo esto de Libre de Ser Yo, lo que espero facilitar en un entorno mixto es un espacio valiente donde los estándares de belleza no sean una barrera para que nadie participe plenamente y donde juntos, continuemos en nuestros propios viajes de confianza en la imagen”.



## Introducción a la confianza en la imagen



La Asociación Mundial de Guías y Guías Scouts apoya a los niños y jóvenes para que se conviertan en líderes y ciudadanos responsables del mundo. Los jóvenes con buena autoestima son líderes poderosos; líderes que pueden expresar sus ideas y alzar sus voces. Por lo tanto, mejorar la confianza en la imagen de los jóvenes en todo tipo de entornos de Guidismo y Escultismo es fundamental para apoyarlos a alcanzar su potencial: **para que podamos cambiar el mundo, ¡debemos sentirnos cómodos en la piel en la que estamos!**

La confianza en la imagen es cuando nos sentimos a gusto con nuestro cuerpo. Es cuando **aceptamos**, y tal vez (eventualmente) nos sentimos felices con **nuestra apariencia**.



En todo el mundo, los jóvenes –especialmente las niñas y las mujeres jóvenes– tienen **baja autoestima** y poca confianza en su imagen. A menudo las niñas carecen de confianza en su imagen porque constantemente se les dice que deben lograr una apariencia imposiblemente “perfecta”: **los estándares de belleza** de la sociedad. El impacto de esta presión, que se ve y se oye en todos los medios de comunicación y en las personas que nos rodean, incluyendo familiares, amigos y nuestras comunidades, tiene graves consecuencias para la salud física y mental de los jóvenes y **les impide alcanzar su máximo potencial**.

Hasta el 60% de los adolescentes sufren burlas relacionadas con la apariencia por parte de sus familiares. <sup>2</sup>



Hasta el 80% de las niñas evitan actividades importantes de la vida porque se sienten mal con su apariencia. <sup>3</sup>



Obtengan más información sobre la confianza en la imagen, la discriminación basada en el género y la variedad de estándares de belleza imposibles para personas de diferentes géneros en todo el mundo en la [Guía para facilitadores de Libre de Ser Yo](#) (página 5 en adelante).



¿Cómo podemos mejorar nuestra confianza en la imagen siendo adultos?

¡Intenten realizar una de estas mini tareas al día!



**Esfuércense por aceptar la apariencia de su cuerpo.** Por ejemplo:

- Enumeren lo que les gusta de ustedes mismos, incluyendo al menos tres cosas que les gusten de su apariencia.
- Intenten pensar en su apariencia como un “sobre”, donde las cosas más importantes están dentro.
- Practiquen aceptar elogios.
- Reduzcan la cantidad de tiempo que dedican a pensar o hablar sobre su apariencia, y cuando lo hagan, traten de pensar y hablar positivamente sobre su cuerpo.
- Eviten compararse con los demás, ya que suele ser una trampa: cuanto más comparamos lo que no nos gusta de nosotros mismos con otras personas, peor nos sentimos y más nos comparamos...



**Reconozcan y aprecien lo que su cuerpo hace por ustedes.**

“Las investigaciones han demostrado que centrarnos en lo que nuestro cuerpo hace por nosotros, más que en su apariencia, puede hacernos sentir mejor con nosotros mismos”.<sup>4</sup>

Esto se denomina **funcionalidad corporal**. Por ejemplo:

- Hagan una lista de todas las cosas que su cuerpo hace automáticamente todo el tiempo, ¡sin que tengan que pensar en ello! Por ejemplo, digerir la comida, respirar, curarse de una herida.
- Muevan su cuerpo de maneras que los haga sentir felices, por ejemplo, bailando, cantando, haciendo senderismo, etc. Reflexionen sobre cómo su cuerpo los ayudó a hacer estas cosas.
- Observen sus sentidos y cómo reaccionan ante las cosas que los rodean, por ejemplo, oliendo y saboreando la comida, escuchando música, admirando una vista o una imagen, sintiendo el sol en la piel o la hierba bajo los pies.

Para obtener más información, miren este [vídeo del Centro de Investigación de la Apariencia](#).



**Desafíen los estándares de belleza que vemos y escuchamos a nuestro alrededor.**

Por ejemplo:

- Hablen sobre las pequeñas (¡y grandes!) formas en que la publicidad, los libros, las canciones, las películas, la televisión y la radio pueden difundir estándares de belleza dañinos, por ejemplo, anuncios que muestran imágenes de mujeres imposibles y altamente editadas, letras de canciones que critican la apariencia de las mujeres, libros que muestran solo un tipo de cuerpo.
- Practiquen no participar en “charlas sobre la apariencia”, conversaciones en las que las personas discuten su apariencia (o la de otros) y la comparan con los estándares de belleza.
- Pidan a familiares y amigos que intenten dejar de comentar sobre la apariencia de las personas.
- Escriban sobre cómo la autoestima de los jóvenes se ve afectada negativamente por creer en los estándares de belleza.
- Creen las imágenes diversas y seguras de sí mismas que les gustaría ver con más frecuencia en publicidad, libros, videos musicales, películas, etc.
- Aboguen por la confianza en la imagen pidiendo a los tomadores de decisiones que tomen medidas para mejorar los problemas relacionados con la apariencia en su comunidad, país o el mundo.



## Cómo ser un modelo a seguir de confianza en la imagen en cualquier evento

(Guía para los facilitadores)

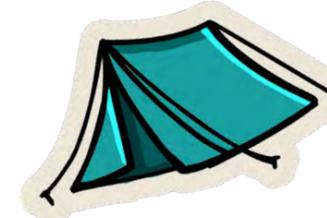


Como facilitadores en cualquier entorno de Guidismo o Escultismo, es importante crear un ambiente que fomente la confianza en la imagen y rechace los estándares de belleza. Utilicen la siguiente información junto con la [Guía para facilitadores de Libre de Ser Yo](#) para crear un espacio de confianza en la imagen.

Los estándares de belleza están en todas partes y arraigados en la sociedad, por lo que puede resultar difícil reconocer cuándo un entorno podría ser perjudicial para la confianza en la imagen. Aquí hay algunos ejemplos de un entorno que podría **dañar la confianza en la imagen**.

- ✗ **Fotografías o imágenes** en paredes, libros o documentos que difunden estándares de belleza, por ejemplo, fotografías en revistas de cuerpos increíblemente delgados, pero con curvas y piel clara.
- ✗ **Participantes haciendo comentarios** que difunden estándares de belleza. Estos comentarios pueden sonar incluso como cumplidos, por ejemplo: “¡Te ves genial! ¿Has perdido peso?” pero es importante reconocer cuál es la raíz de este comentario. Cuando hacemos esta pregunta, casi estamos diciendo: “Eres más valioso/a cuando estás delgado/a”.
- ✗ **Facilitadores o participantes teniendo charlas sobre la apariencia.** Esto es cuando nos comparamos a nosotros mismos o a los demás con los estándares de belleza, por ejemplo, “Ojalá mi piel fuera tan clara como la de ella”.

**¿SABÍAN QUÉ?** La confianza en la imagen de las mujeres disminuye después de sólo tres o cinco minutos de hablar sobre la apariencia. Comentarios como “Hoy me siento gorda” refuerzan los estándares de belleza y consideran la gordura como algo inherentemente negativo. La gordura no es un sentimiento; a menudo sentimos otras emociones que deberíamos explorar



A continuación se encuentran algunos consejos para crear un entorno de confianza en la imagen en cualquier evento:

### Antes de evento:

- ✓ Incluyan la confianza en la imagen en cualquier **capacitación para facilitadores**. Tranquilen a los facilitadores diciéndoles que pueden ser modelos a seguir de confianza en la imagen sin sentirse ellos mismos totalmente seguros de sí mismos (es un proceso continuo para la mayoría de nosotros). Creen conjuntamente un **Código de Conducta** para ayudar a apoyarse mutuamente para encarnar los valores de confianza en la imagen, por ejemplo, valorar activamente las habilidades y personalidades de las personas en lugar de su apariencia, celebrar todas las formas y tamaños del cuerpo, colores y texturas de la piel y habilidades, evitar hacer comentarios sobre la apariencia de las personas en general, pedir cuentas (amablemente) si se cometen errores en el camino.
- ✓ Designen **Campeones del Bienestar** cuya función sea:
  - Ser compasivos
  - Conocer a los asistentes
  - Estar disponibles en caso de que las personas quieran hablar (o no) sobre algún tema.
  - Fomentar el autocuidado
  - Monitorear qué tan saludables e inclusivas son las actividades y tomar medidas si es necesario
  - Remitir a las personas que lo necesiten a servicios de apoyo.Asegúrense de que sus Campeones del Bienestar comprendan su función y de que esto se comunique claramente a los participantes. ¡Podrían llevar brazaletes de colores para que se les reconozca fácilmente!
- ✓ Creen una **zona segura** específica, alejada de las actividades principales: un lugar tranquilo y calmado al que los participantes puedan acudir en cualquier momento si se sienten abrumados o incómodos. Lo ideal es que haya un miembro del personal disponible para hablar en el espacio seguro.
- ✓ Cuelguen **mensajes positivos o dibujos animados** alrededor del espacio. Por ejemplo, peguen notas adhesivas en los espejos del baño, con mensajes como "Compararnos nos roba tiempo, energía y dinero". "Todos los cuerpos son buenos cuerpos". "Tu valor no está definido por los números de la báscula"
- ✓ Organicen comidas, bebidas y refrigerios nutritivos y sabrosos. Comer una amplia gama de alimentos saludables, como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, puede ayudar con la concentración y la memoria, así como con la salud y el bienestar en general<sup>5</sup>. Por ejemplo, reemplacen los refrigerios procesados con alto contenido de azúcar, sal o grasa (como patatas fritas, pasteles, galletas) con platos de frutas, sándwiches de huevo o atún, ensalada de pollo y mango y/o nueces y semillas. Para obtener más ideas, consulten el programa [Girl Powered Nutrition de la AMGS](#).

Todos los cuerpos son buenos cuerpos

### Durante el evento:

- Dediquen tiempo a **construir relaciones y confianza entre los participantes** antes de comenzar las actividades de confianza en la imagen. Definan un acuerdo de **Espacio Valiente** con el grupo al principio (consulten la página 17 del [paquete de actividades de LDSY](#)) y manténganlo siempre visible.
- **Incluyan discusiones o actividades que fomenten la gratitud por nuestros cuerpos:** cómo funcionan y lo que nos permiten hacer.
- **Supervisen las discusiones cuidadosamente:** cuando hablen sobre los estándares de belleza, traten de centrarse en sus consecuencias dañinas, en lugar de compartir experiencias personales. Eviten debatir temas, ya que aumenta el riesgo de que se refuercen los estándares de belleza en los demás. En vez, animen a todos a desafiar explícitamente los estándares de belleza.
- Estén atentos a "charlas sobre la apariencia" y desafíenlas. Si escuchan a alguien comentar sobre su propia apariencia (o la de otras personas), por ejemplo, "Necesito mantenerme alejado del sol porque mi piel ya está demasiado oscura", expliquen que estos comentarios difunden estándares de belleza: "No me gusta cuando hablas así, no es justo para ti, y difunde la idea de que la piel más oscura es menos hermosa, lo cual no es cierto". Hay mucha orientación en la [Guía para facilitadores de Libre de Ser Yo](#) (página 17).
- **No muestren imágenes de estándares de belleza, ya sean impresas o en línea.** Si notan que los participantes comparten imágenes de este tipo en las redes sociales, tómense el tiempo para explicar por qué estas imágenes pueden dañar su confianza en la imagen y también la de otras personas. Lo ideal sería hacer preguntas críticas, por ejemplo, ¿Creen que [las celebridades] son tan felices como parecen? ¿Quién dice que la grasa es mala o que la delgadez es mejor? ¿Y de dónde viene eso? ¿Hace [esta determinada apariencia] que alguien sea buena o mala persona?
- Estén preparados para **desafiar actividades o canciones tradicionales** que sugieran los facilitadores o participantes. Pregúntense a sí mismos: "¿Esto corre el riesgo de difundir los estándares de belleza?" Tómense el tiempo para explicar por qué la canción o actividad podría no ser adecuada y muestren cómo pueden aprender de los errores.
- **Al final**, animen a los participantes a realizar algunos de los desafíos para la casa de Libre de Ser Yo (utilizando el diario relacionado con la edad proporcionado); se ha demostrado que estas actividades en particular tienen un impacto positivo en la confianza en la imagen.

## Cuando hablen o se comuniquen sobre el evento:

- Cuando compartan fotos, **no las editen previamente** (eviten cualquier tipo de filtro) e intenten incluir la mayor variedad de personas como sea posible: colores de piel, tamaños de cuerpo, peinados, etc.
- Sean conscientes de **cómo describen a las personas**: las mujeres suelen ser valoradas más por su apariencia, así que traten de centrarse en todos sus otros atributos.
- Hablen sobre las diferentes experiencias de las personas en el evento y lo que aprendieron; este debe ser siempre el enfoque de cualquier comunicación..
  - Si las personas comentan en línea sobre la apariencia de uno de los participantes, practiquen desafiar las conversaciones sobre la apariencia, explicando por qué este tipo de comentarios no son útiles y volviendo la conversación al tema de la foto, por ejemplo, cuánto se divirtió la persona o lo que vio y escuchó.

## Otras lecturas sugeridas:

- [Kit de confianza para padres del Proyecto de Autoestima de Dove](#)
- [Crianza para una imagen corporal saludable de Mind over mirror](#)



## Confianza en la imagen y esquemas de pensamiento de liderazgo de la AMGS:

La AMGS define el liderazgo como **trabajar juntos para lograr cambios positivos en nuestras vidas, en las vidas de los demás y en nuestra sociedad en general**. Cuando hablamos de liderazgo, a menudo hablamos de habilidades y conocimientos (por ejemplo, habilidades de comunicación). En cambio, la AMGS se centra en **nuestros comportamientos, valores y actitudes diarios** (por ejemplo, cómo reaccionamos ante las cosas). Por ejemplo, cuando los jóvenes generan conciencia sobre el impacto dañino de los estándares de belleza y la importancia de la confianza en la imagen para nuestra autoestima, están generando cambios para ellos mismos y para los demás y, por lo tanto, están practicando el liderazgo.

La AMGS ha creado **seis esquemas de pensamiento**, o formas de pensar, para ayudarnos a practicar estos comportamientos de liderazgo todos los días, hasta que se conviertan en hábitos:



Es importante señalar que los líderes pueden enfrentar los mismos desafíos relacionados con los estándares de belleza que cualquier otra persona en la sociedad y, a veces, pueden ser sometidos a estándares aún más altos si están en el ojo público. **Es de vital importancia centrarse en trabajar y valorar nuestros comportamientos y actitudes (¡utilizando los esquemas de pensamiento!) en lugar de nuestra apariencia**



# Actividades

La tabla a continuación resume las actividades disponibles para que ustedes elijan. Utilicen los íconos para ayudarlos a seleccionar las actividades que mejor se adapten a su contexto:



¿Qué les gustaría que los niños o jóvenes exploraran o aprendieran sobre la confianza en la imagen? ¿Cuál es el propósito de su actividad?

Enfocarnos en lo que nuestros cuerpos pueden hacer (en lugar de su apariencia).

Mejorar nuestra salud y bienestar

Desafiar los estándares de belleza y difundir el mensaje sobre sus consecuencias dañinas (especialmente para la igualdad de género)

Darnos cuenta cuando los espacios digitales son dañinos y ayudar a crear una comunidad en línea positiva



¿Qué edad tiene su grupo?

- a. Menos de 10 años
- b. Más de 10 años



¿Cuánto tiempo tienen disponible?



¿Qué recursos o materiales tienen disponibles?



Para asegurar que el enlace con la confianza en la imagen permanezca como el enfoque claro para los participantes, recomendamos concluir cada actividad con una breve reflexión. Pueden encontrar una guía para la reflexión y preguntas sugeridas al final de cada sección de actividad.

## Formas opcionales de comenzar su evento...

- Consulten los consejos para crear un entorno de confianza en la imagen en la página 12.
- Creen marcos de fotos gigantes para que el grupo los decore con mensajes de confianza en la imagen durante el campamento. Animen a los participantes a tomarse fotografías dentro del marco y compartirlas con un título que explique lo que aprendieron en el evento.



## Enfocarnos en lo que nuestro cuerpo puede hacer (en lugar de su apariencia) puede ayudar a mejorar nuestra confianza en la imagen.

Páginas 22 - 27

 Actividades para menores de 10 años	 Materiales necesarios	 Duración	 Actividades para mayores de 10 años	 Materiales necesarios	 Duración
<b>Increíble desfile corporal</b> - creen formas o carteles de cuerpos gigantes para contarles a otros sobre las cosas increíbles que su cuerpo puede hacer.	Botellas u objetos reciclados, materiales de arte.	1 hora	<b>Espectáculo de talentos de adentro hacia afuera:</b> preparen un espectáculo en el que se centren en sus habilidades y en todas las cosas que sus cuerpos pueden hacer.	Ninguno	1 hora
<b>Piedra de gratitud:</b> encuentren y guarden una pequeña piedra para recordarles por qué están agradecidos con su cuerpo.	Espacio para encontrar guijarros/piedras afuera.	10 mins	<b>Empujar y tirar:</b> practiquen un deporte de su elección y observen cómo utilizan su cuerpo.	Equipo deportivo	30 mins
<b>Cinco sentidos:</b> muévase por diferentes estaciones para resolver acertijos usando diferentes sentidos.	Instrucciones escritas para cada estación, sal y azúcar blanca; 5x sonidos de timbres; 5x cajas de cartón, 5x artículos de frutas/verduras	45 mins	<b>Dirijan desde atrás:</b> avancen en línea mientras los dirigen desde atrás.	Ninguno	15 mins
<b>Si mi cuerpo pudiera hablar:</b> díganle a un compañero lo que diría su cuerpo	Ninguno	20 mins	<b>Espejito, espejito:</b> organicen un juego de saltos sobre cómo podemos hacer de espejo de nuestro amigo.	Ninguno	20 mins

 Actividades para todas las edades	 Materiales necesarios	 Duración
<b>Bajo mi piel:</b> creen un modelo móvil de uno de los increíbles sistemas de su cuerpo.	Materiales reciclados y/o artísticos; banano (u otra fruta blanda), tazones pequeños, embudo, bolsa impermeable, medias/medias veladas; ropa azul y roja.	1 hora
<b>Fogata de confianza:</b> su fogata habitual, pero ¡con un toque diferente de confianza en la imagen!	Ninguno	Ilimitado

## Mejorar nuestra salud y bienestar puede ayudar a mejorar nuestra confianza en la imagen

Páginas 28 - 35

 Actividades para menores de 10 años	 Materiales necesarios	 Duración	 Actividades para mayores de 10 años	 Materiales necesarios	 Duración
<b>Atrapados en el barro:</b> organicen un juego de "la lleva" para mover su cuerpo	Ninguno	20 mins	<b>Excursión saludable:</b> organicen una caminata donde todos se sientan bienvenidos.	Botellas de agua reutilizables; meriendas saludables	1 hora +
<b>De semilla a flor:</b> hagan crecer su cuerpo hasta convertirlo en una flor mientras nombran las cosas que les gustan de su cuerpo.	Ninguno	15 mins	<b>Yoga para principiantes:</b> aprendan algunas meditaciones y ejercicios simples	Césped o estereras	20-40 mins
<b>Tazón del estrés:</b> organicen un juego de lanzamiento utilizando un tazón gigante y muchas pelotas para reflexionar sobre cómo manejar el estrés.	Tazón gigante, pelotas pequeñas o guijarros.	30 mins	<b>Alimentación consciente:</b> utilicen una meditación para apreciar sus alimentos y cómo funciona su cuerpo.	Altavoz, meditación descargada	20 mins
<b>Mandala de alimentos:</b> creen una obra de arte utilizando diferentes alimentos.	Muchas frutas y verduras diferentes.	45 mins	<b>Pelea de Boodle:</b> ¡organicen una comida grupal con un toque diferente!	Alimentos nutritivos, hojas de plátano (o una forma equivalente de servir alimentos).	2 horas

 Actividades para todas las edades	 Materiales necesarios	 Duración
<b>Encontrar la corriente:</b> elijan una actividad en la que se "pierdan".	Lápices o bolígrafos para dibujar, música para bailar, equipo deportivo.	Ilimitado

Desafiar los estándares de belleza y difundir el mensaje sobre sus consecuencias dañinas (especialmente para la igualdad de género) puede ayudar a mejorar nuestra confianza en la imagen.

Páginas 36 - 51

 Actividades para menores de 10 años	 Materiales necesarios	 Duración	 Actividades para mayores de 10 años	 Materiales necesarios	 Duración
<b>Tienda de juguetes:</b> creen una tienda de juguetes a escala real de estándares de belleza.	Cajas de cartón; bolígrafos; imagen de una muñeca.	45 mins	<b>Presionen enviar:</b> respondan a los mensajes de texto dañinos de una manera sensible.	Capturas de pantalla impresas	30 mins
<b>Dentro del sobre:</b> encuentren sobres ocultos y repartan verdaderos cumplidos.	Sobres de carta; bolígrafos; historia, por ejemplo, "Sulwe".	20 mins	<b>Jugando bajo presión:</b> ¡organicen juegos mientras los interrumpen!	Juegos que conozcan bien	30 mins
<b>Capas de presión:</b> en un relevo, vistan a sus facilitadores con estándares de belleza ¡y luego libérenlos!	Dos pilas de ropa y accesorios prestados.	30 mins	<b>Máquina del tiempo:</b> avancen y retrocedan mientras escuchan afirmaciones	Ninguno	30 mins
<b>Problemas del plástico:</b> creen esculturas gigantes utilizando materiales reciclados.	Materiales reciclados	1 hora	<b>La Bella y la Bestia:</b> encuentren plásticos de un solo uso y peguen mensajes en ellos.	Bolígrafos y papel	1 hora
<b>Trampa de comparación:</b> organicen un juego de carrera para practicar cómo escapar de la trampa de comparar su apariencia con la de otras personas.	Si es posible, mostrar un video corto o imágenes (no es necesario).	30 mins	<b>"Nunca lo ha dicho nadie":</b> elogien a uno de sus amigos en las redes sociales.	Ninguno	40 mins

 Actividades para mayores de 10 años	 Materiales necesarios	 Duración
<b>Pasillo de confianza:</b> ¡Creen un pasillo de voces fuertes para recordarnos cuánto valemós realmente!	Ninguno	20 mins

Darnos cuenta cuando los espacios digitales son dañinos y aprender a crear una comunidad en línea positiva puede ayudar a mejorar nuestra confianza en la imagen

Páginas 52 - 57

 Activities for over 10s	 Materials needed	 Timing
Secretos de los videojuegos: describan o dibujen personajes de videojuegos e investiguen los estándares de belleza en los videojuegos.	Papel y bolígrafos	20 mins +
Hacer scroll buscando "me gusta": organicen un juego de etiquetas y reflexionen sobre lo que significan para ustedes los "me gusta" en las redes sociales.	Ninguno	30 mins
Encuentren el anuncio: encuentren los hechos entre las técnicas de venta.	Anuncios en línea impresos	30 mins
Hagan de curadores: hagan que sus redes sociales sean más felices y saludables	Redes sociales de los participantes	30 mins
Gestores de redes sociales: ¡encárguense de las redes sociales de su evento!	Teléfonos inteligentes	/

### Al final de su evento...



- **¡Celebren!** Elijan una canción motivadora y alegre que los participantes conozcan. Anímenlos a cantar y bailar para celebrar sus increíbles cuerpos.
- **Comprométanse:** reten a los participantes a que se comprometan a seguir haciendo las cosas bien. Por ejemplo, comprometerse a evitar hablar sobre las apariencias y animar a otros a que los elogien de diferentes maneras, o desafiarse a sí mismos cada día para notar algo grandioso que su cuerpo haya hecho por ellos ese día.
- **Mini tomar acciones:** si la confianza en la imagen fue una opción de actividad en un evento más grande, desafíen a los participantes a compartir lo que aprendieron con aquellos que no realizaron las actividades de confianza en la imagen. Podrían realizar una sesión de retroalimentación al final del evento donde los participantes podrían dirigir una actividad breve con sus compañeros, representar una obra de teatro o una canción que hayan creado o mostrar una obra de arte que hayan creado. O bien, sus participantes podrían realizar acciones secretas para mejorar la confianza en la imagen de los participantes, como colocar carteles que fomenten la confianza en áreas comunes y dar ejemplos de cómo hablar positivamente sobre las apariencias.

# Instrucciones de la actividad

Enfocarnos en lo que nuestro cuerpo puede hacer (en lugar de su apariencia) puede ayudar a mejorar nuestra confianza en la imagen.



## Increíble desfile ⌚ 1 hora

- Hagan sus decoraciones: creen formas de cuerpos gigantes con **materiales reciclados o carteles gigantes**, dibujando la silueta de cada uno y etiquetando las distintas partes del cuerpo.
- Inventen un canto que nombre algunas de las cosas maravillosas que nuestro cuerpo puede hacer, por ejemplo:  
No lo sé, pero me han dicho que x2 los estándares de belleza están pasando de moda  
x2 Mueve tu cuerpo al ritmo x2  
Agita tus brazos y pateas tus pies x2 Mi cuerpo x2, es increíble x2  
Mi cuerpo x2, me ayuda a correr  
x2 Mi cuerpo, me ayuda a abrazar x2 etc.
- Comiencen su desfile y animen a la gente a unirse (¡como una conga!).

## Piedra de gratitud ⌚ 10 mins

- Encuentren una **pedra** afuera que les guste; puede ser lisa o tener una forma curiosa.
- Compartan con el grupo por qué la eligieron.
- Guarden la piedra en la mano o en el bolsillo. Cada vez que la sientan o la miren, piensen en algo que haya hecho su cuerpo ese día por lo que estén agradecidos, por ejemplo, ayudarlos a comer, respirar, moverse, hablar, abrazar, sonreír, etc..



## Cinco sentidos ⌚ 45 mins

- Instalen cinco “estaciones sensoriales” alrededor del espacio con los siguientes materiales:
  - Estación 1:** bote pequeño de sal y bote pequeño de azúcar blanca, una cuchara por persona
  - Estación 2:** grabaciones de al menos cinco sonidos de timbres diferentes, por ejemplo, teléfono móvil, timbre de una puerta, campana de iglesia, despertador, campana de la escuela, alarma de incendio.
  - Estación 3:** cinco cajas de cartón con un agujero en la tapa (lo suficientemente grande como para que quepa una mano), cada una con una **fruta o verdura** diferente en su interior.
  - Estación 4:** instrucciones escritas (ver más abajo)
  - Estación 5:** instrucciones escritas (ver más abajo)
- Los equipos pasan por cada estación, utilizando uno de sus cinco sentidos para resolver un acertijo diferente:
  - 1 - ¿Sal o azúcar?** Sin probar, observen: ¿qué ven, sienten, oyen y huelen de estos dos polvos? ¿Pueden adivinar cuál es sal y cuál es azúcar? Cuando todos hayan adivinado, utilicen su cuchara para probarlos!
  - 2 - ¡Ring, ring!** Escuchen la grabación de cada timbre. ¿Qué hace el sonido? ¿Qué significa el sonido para ustedes? ¿Les dice que hagan algo?
  - 3 - Máquina de frutas** ¡Adivinen la fruta o verdura sólo con el tacto! Cuando todos hayan sentido un alimento a través de la tapa (¡sin mirar!), revelen y vean quién tenía razón. ¿Qué notaron?
  - 4 - Huélanme** Exploren juntos y encuentren cinco olores diferentes. ¿Pueden describir cada olor? ¿A qué les recuerda? ¿A todos les gustan o no les gustan los mismos olores?
  - 5 - Yo espío.** Organicen un juego de “Yo espío”, en el que una persona de su grupo elige algo que pueda ver y dice la primera letra de la palabra. ¡Los demás adivinan cosas que pueden ver comenzando con esa letra hasta que acierten!
- Al final, discutan: ¿Cómo nos ayudó nuestro cuerpo en cada estación?

## Si mi cuerpo pudiera hablar ⌚ 20 mins

- Párense en dos círculos concéntricos (un círculo pequeño dentro de uno más grande, de modo que cada persona tenga a un compañero enfrente).
- Las personas que están en el círculo más grande les preguntan a sus compañeros: Si tu cuerpo pudiera hablar, ¿qué te diría hoy?
  - ¿Cómo te sientes? ¿Qué partes funcionan bien hoy?
  - ¿Qué ha hecho, visto, oído y sentido hoy?
  - ¿Qué te diría que necesita hoy?
  - ¿Qué te gustaría decirle a tu cuerpo?
  - El círculo más pequeño luego se mueve hacia la derecha, de modo que cada persona tiene un nuevo compañero. Las personas del círculo pequeño le hacen la(s) misma(s) pregunta(s) a sus compañeros.



### Espectáculo de talentos de adentro hacia afuera ⌚ 1 hour

1. Prepárense para realizar un espectáculo de talentos “de adentro hacia afuera” en el que se concentrarán en sus habilidades y en todas las cosas que sus cuerpos pueden hacer.
2. Trabajen juntos para decidir:
  - Si realizar los talentos de manera individual o en grupo.
  - ¡Su música de baile favorita!
  - Cómo presentar el espectáculo, por ejemplo, “A veces no nos gustan partes de nuestro cuerpo debido a las constantes comparaciones que vemos y escuchamos a nuestro alrededor. Pero nuestros cuerpos son increíbles, ¡y son los únicos que tenemos! Por eso debemos nutrirlos, cuidarlos y apreciar todas las cosas que pueden hacer”.
3. Cada persona o grupo escoge un talento que utilice diferentes partes del cuerpo, por ejemplo, sincronizar los labios con su **canción** favorita, bailar usando los brazos, realizar un sketch cómico, mostrar un **deporte**, hacer un truco con **cartas**, tocar un **instrumento**.
4. Al final del espectáculo, pídanle al público que piensen en algo que su cuerpo haya hecho ese día por lo que estén agradecidos, por ejemplo, “Gracias por ayudarme a caminar hasta la escuela o al trabajo hoy”, “Gracias por digerir mi comida y darme la energía que necesito” o “Gracias por sanar rápido después de caermé”.

### Empujar y tirar ⌚ 30 mins

1. Organicen una actividad física grupal o un deporte, por ejemplo, una **carrera de obstáculos**, un juego deportivo o un **tira y afloja**.
2. Al final, ¡nombra cada parte del cuerpo que usaste!

### Dirijan desde atrás ⌚ 15 mins

1. Párense en fila, con las manos sobre los hombros de la otra persona y los ojos bien cerrados
2. La persona al final de la fila es el/la líder y debe encontrar formas de dirigir al grupo (de forma segura) utilizando los cuatro sentidos, excepto la vista.
3. Al final, discutan: ¿Cómo se comunicaron? ¿Qué funcionó bien o no tan bien? ¿Notaron más algunas otras cosas sin poder ver? ¿Cómo les ayudaron sus cuerpos a moverse?

### Espejito, espejito ⌚ 20 mins

1. Párense en parejas, uno frente al otro.
2. Las parejas cuentan hasta tres y saltan en el aire. Cuando aterricen, elijan una de las cuatro opciones:
  - Aterrizar con los pies juntos
  - Aterrizar con los pies separados
  - Saltar hacia Adelante
  - Saltar hacia atrás.
3. Si ambas personas eligen la misma opción (se reflejan mutuamente), ¡ganan un punto!
4. Reúnanse al final. En parejas, eran amigos de espejo, se reían y se divertían juntos. Sin embargo, a menudo la gente ve el espejo como su enemigo. ¿Cómo podemos hacer que el espejo sea más un amigo que un enemigo? Por ejemplo, nombrando partes de su cuerpo que les gustan cuando se miran en el espejo (en lugar de centrarse en las cosas que no les gustan).

### Debajo de mi piel ⌚ 1 hora+

1. ¿Qué saben sobre cómo funciona su cuerpo? ¿Qué hace su cuerpo sin que ustedes se lo pidan? Pensemos en lo maravillosos que son nuestros cuerpos (en lugar de en su apariencia) puede ayudarnos a aumentar nuestra confianza.
2. Elijan uno de los siguientes “sistemas” de su cuerpo; elijan uno del que sepan algo y que les interese:
  - **Esqueleto:** ¿Pueden mostrar y nombrar algunas de sus articulaciones? ¿De qué tamaño son sus huesos? ¿Todos tienen la misma función? ¿Todos se mueven de la misma manera?
  - **Sistema digestivo:** ¿dónde comienza y termina este sistema? ¿Qué sucede en el medio: cómo obtiene el sistema lo que necesita de los alimentos que comemos? ¿Qué diferentes tipos de dientes tienen y por qué? ¿Qué nos hace eructar y expulsar gases?
  - **Sangre (sistema circulatorio):** ¿Pueden mostrar dónde está su corazón? ¿Dónde pueden sentir su pulso? ¿Cómo se mueve nuestra sangre por nuestro cuerpo? ¿Por qué necesitamos sangre?

#### Datos curiosos

- Algunos de nuestros huesos más grandes están en las piernas y los más pequeños están en los oídos.
- ¿Sabían que nuestras articulaciones (por ejemplo, rodillas y codos) sólo pueden moverse en una dirección? Pueden tirar de un hueso, pero nunca empujarlo.

#### Datos curiosos

- ¿Sabían que si extendiéramos todo nuestro sistema digestivo mediría más de 9 metros (30 pies) de largo?
- ¡Nuestra boca produce aproximadamente un litro de saliva al día!
- Eructamos cuando tenemos demasiado aire en el estómago. Expulsamos gases cuando hay gas en nuestros intestinos.

#### Datos curiosos

- ¿Sabían que necesitamos la sangre porque transporta oxígeno a donde lo necesitamos (y recolecta dióxido de carbono), mantiene el cuerpo caliente, combate infecciones, sella heridas/cortes, transporta nutrientes? ¡Increíble!
- ¡Pueden encontrar su pulso en la parte lateral del cuello, en la muñeca, detrás de la rodilla o en el tobillo!
- El corazón bombea sangre en un movimiento circular por todo el cuerpo, recogiendo oxígeno en los pulmones y liberando dióxido de carbono, para luego volver nuevamente al corazón. En el camino va a otras partes del cuerpo, transportando oxígeno y nutrientes y recogiendo dióxido de carbono y desechos.

### Debajo de mi piel (continuación)

3. Creen un modelo móvil, ¡tan grande o pequeño como quieran!, para mostrar lo asombroso que es el sistema que eligieron. Por ejemplo:
  - **Esqueleto:** representen el cráneo haciendo una carcasa protectora con **materiales reciclados** para algo muy delicado como un huevo (el cerebro), luego déjenlo caer: ¡debería permanecer intacto!
  - **Digestivo:** recreen cada etapa del proceso usando un **banano** (u otra fruta blanda) que trituren en un tazón para representar la boca, pase a través de un embudo como la garganta, aterrice en una bolsa para el estómago, empujen a través de **medias/medias veladas** como los intestinos hasta que... el resto acabe en un **recipiente** (¡el inodoro!).
  - **La Sangre:** ¡Demuestren el sistema de vasos sanguíneos con sus cuerpos! Las personas se mueven por el espacio visitando el corazón, los pulmones y otras partes del cuerpo. Se mueven al mismo ritmo (¡hagan un ritmo de tambor para representar el latido del corazón!) y cambian de color de ropa a medida que se mueven: cuando están vestidos con **ropa azul**, representan las venas que llevan la sangre al corazón, y cuando están vestidos con **ropa roja**, representan las arterias que transportan la sangre llena de oxígeno.
4. Si es posible, organicen un “Espectáculo del Cuerpo” para presentar sus modelos. Respondan algunas de las siguientes preguntas en sus presentaciones:
  - ¿Qué les ayuda a hacer este sistema? Por ejemplo, el esqueleto nos ayuda a pararnos, caminar, movernos, protege el cerebro y otros órganos.
  - ¿Qué pasaría si no tuviéramos esto? ¿Cómo mantendrían el equilibrio sin los pies ni la pelvis?
  - ¿Cuáles son algunas de las cosas que más les gusta hacer que solo sean posibles gracias a este sistema?
  - ¿Qué les gustaría decirle a su cuerpo?

### Fogata de confianza (Ilimitado)

1. Hagan una fogata y canten canciones empoderadoras (¡consulten la página 88 para obtener ideas de canciones adecuadas!). Entre canción y canción, hagan una de las siguientes cosas:
  - Adopten una pose que represente seguridad en sí mismos
  - Díganle un elogio a la persona sentada a su lado (no relacionado con su apariencia)
  - Péguen un puñetazo al aire y griten algo que les guste de su cuerpo.
  - Den un pisotón y griten algo que odien sobre los estándares de belleza.
  - Señalen una parte de su cuerpo y digan algo que ésta haga por ustedes, por ejemplo, mi estómago protege muchos órganos importantes.
  - En una hoja de papel, escriban algo por lo que gasten tiempo o energía preocupándose debido a los estándares de belleza. ¡Arrúguenlo y arrójenlo al fuego!

### Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo les ayudó su cuerpo a realizar esta actividad? ¡Intenten ser lo más específicos posible!
- ¿Esta actividad les hizo pensar, sentir o hablar diferente sobre su cuerpo? Si es así, ¿en qué se diferencia esto de lo que dicen o sienten normalmente?
- ¿Cómo pueden utilizar esta actividad para ayudar a hablar más amablemente sobre su cuerpo cada día?
- ¿Cómo pueden apreciar su cuerpo (y hablar amablemente sobre él) ayudar a mejorar la confianza en la imagen?
- ¿Cómo podemos ayudar a otras personas a apreciar sus cuerpos?



## Mejorar nuestra salud y bienestar puede ayudar a mejorar nuestra confianza en la imagen

Menos de 10 años

### Atrapados en el barro ⌚ 20 mins

1. Creen un área de juego cuadrada. Elijan a una o más personas que hagan el papel de “la lleva”.
2. “Las lleva” intentan atrapar a otros jugadores. Si un jugador es marcado, debe permanecer quieto con los pies separados y los brazos extendidos hacia los lados (como si estuviera atrapado en el barro). Sólo se puede soltar cuando otro jugador pase por debajo de sus piernas.
3. Un jugador no puede ser marcado si está en el proceso de gatear debajo de las piernas de alguien.
4. Al final, tómense un momento para pensar en cómo movieron su cuerpo. ¿Cuál es su forma favorita de mover su cuerpo?

### De semilla a flor ⌚ 15 mins

1. Nombren algunas de las cosas que les gustan de sus amigos, por ejemplo, su amabilidad, humor, generosidad, valentía y creatividad.
2. Todos se extienden por el espacio y se agachan para convertirse en una “semilla”.
3. Levántense muy lentamente y ábranse para convertirse en una flor. A medida que crezcan, digan algo diferente que sea positivo sobre sí mismos (en voz baja, nadie más necesita escucharlos). Por ejemplo
  - Mientras el sol brilla sobre la semilla enterrada bajo la tierra: me gusta hacer reír a mis amigos
  - Mientras la lluvia rocía agua sobre el suelo, aparece el primer brote: Me cuido durmiendo lo suficiente
  - Mientras su brote atraviesa la superficie del suelo: Soy una buena hermana/hermano.
4. Sigán pensando o diciendo cosas positivas sobre sí mismos, hasta que todos se conviertan en flores abiertas y erguidas.

### Tazón del estrés ⌚ 30 mins

1. Dibujen o escriban dos listas: 1) cosas que nos hacen sentir preocupados o estresados, por ejemplo, discusiones con amigos o familiares, falta de comida, quedarnos despiertos hasta tarde, lastimarnos, y 2) cosas que nos hacen sentir tranquilos y cómodos, por ejemplo, hablar con amigos, jugar, dormir.
2. Coloquen un tazón gigante en el medio, con muchas bolas o piedras a un lado (como alternativa, usen agua y un cucharón para agregar o quitar agua).
3. Una persona imita (actúa sin hablar) una de las cosas de la lista de preocupaciones para que el grupo adivine. Mientras la persona actúa, los demás deciden (individualmente) si se trata de una escena preocupante o tranquila. Si es preocupante, meten las bolas/piedras en el cubo (más bolas/piedras = más estrés).
4. Túrnense para representar diferentes escenas. Si la escena es algo tranquilo, sacan algunas bolas/piedras del tazón.
5. Al final, analicen cómo el estrés no es un sentimiento malo; es útil porque nos dice que algo no está bien. Cada uno tiene un tazón de diferente tamaño que se llena más o menos fácilmente (es muy personal) y hay muchas maneras de gestionarlo.
6. Mencionen algunas formas en que podemos ayudarnos mutuamente.

### Mandala de alimentos ⌚ 45 mins

1. Mandala es una palabra sánscrita que significa círculo. A menudo simboliza la armonía, el equilibrio y la unidad. Un mandala se puede utilizar para mostrar un espacio sagrado, para ayudar con la meditación o como una obra de arte, incluso con la comida. Los mandalas se pueden encontrar en diferentes religiones.
2. Creen un mandala (círculos de colores en patrones concéntricos) usando alimentos coloridos como frutas y verduras. Mantengan las superficies limpias y lávense las manos y los alimentos antes de prepararlo.
3. Tomen fotografías e inviten a la gente a probar los alimentos.
4. Después, preparen el resto de los alimentos en una comida o merienda para evitar desperdicios.
5. Si es posible, miren el [vídeo de Mandala](#). ¿Cuántos grupos de alimentos ve? ¿Qué le añadirían a este mandala para conseguir una dieta equilibrada?
  - Verduras
  - Alimentos proteicos (carne, pescado, tofu, huevos, productos lácteos como leche, queso y yogur),
  - Cereales integrales (fideos, pasta, pan, arroz, maíz)
  - Frutas
  - Grasas/aceites
6. Discutan la importancia de comer una amplia variedad de alimentos nutritivos como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Pueden ayudarnos a concentrarnos y ayudar con la memoria, así como con la salud y el bienestar en general. Cuando nos sentimos felices y saludables, nos sentimos mejor con nuestro cuerpo, ¡así que esto podría ayudar con nuestra confianza en la imagen!



### Nota para los facilitadores

La comida puede ser un tema emotivo. Si el grupo hace comentarios acerca de que ciertos tamaños corporales son más saludables que otros, expliquen que los cuerpos sanos tienen diferentes formas y tamaños, y que debemos rechazar los estándares de belleza que nos dicen que hagamos lo que sea necesario para lograr una apariencia específica. El cuerpo de cada persona merece respeto. Para más consejos, consulten la [Guía para Facilitadores de Libre de Ser Yo](#), la página 18 en particular.



### Excursión saludable • (ilimitado)

1. Planifiquen y realicen una caminata juntos, llevando zapatos cómodos, mucha agua para tomar en botellas reutilizables y refrigerios saludables.
2. Para asegurarse de que todos se sientan bienvenidos, incluidos durante la caminata y cómodos en su propia piel, revisen estas cuentas de redes sociales en busca de inspiración: [BirdgirlUK](#), [Flocktogether](#) y [Muslimhikers](#).
3. Durante la caminata, organicen un concurso para nombrar tantas plantas, animales, insectos y/o aves como puedan. Podrían utilizar una aplicación para comprobar sus respuestas, como [PlantNet](#).
4. Si lo consideran oportuno, discutan durante la caminata qué es lo que los hace sentir cómodos en su propio cuerpo.

### Yoga para principiantes • 20-40 mins

1. En un área tranquila con suficiente espacio para que todos se sienten y se muevan individualmente, coloquen esteras o siéntense en algún lugar con césped.
2. Presenten el yoga como una práctica ancestral del norte de la India que incluye cuatro partes: posturas con el cuerpo, respiración, relajación y meditación. Los valores humanos básicos están en el corazón del yoga y pueden transformar su salud en muchos niveles diferentes. Todos los cuerpos son capaces y bienvenidos a practicar el yoga: todos nos movemos de diferentes maneras y nos vemos y sentimos de manera diferente. Intenten concentrarse en su propio cuerpo y en el espacio que los rodea y eviten compararse con los demás: cada cuerpo humano es único, así que celebremos cada cosa que nuestro propio cuerpo es capaz de hacer por nosotros.
3. Pregúntense: ¿Cómo se siente su cuerpo hoy? ¿Hay alguna parte del cuerpo en la que les gustaría centrarse especialmente hoy?
4. Comiencen con un ejercicio de respiración (hay algunos ejemplos en la siguiente página), seguido de posturas de estiramiento como la del cuello, gato/vaca y perro boca abajo (encontrarán las ilustraciones e instrucciones en la página 32).



## MATERIAL: Ejercicios de yoga para principiantes:

### Ejercicio de respiración:

Comiencen con nadi shodhana: alternen la respiración por las fosas nasales para calmar la mente, el cuerpo y las emociones:

1. Siéntense cómodamente con la espalda derecha y los hombros hacia atrás.
2. Lleven su mano dominante frente a su cara y la otra apoyada en su regazo.
3. Con su mano dominante, apoyen el dedo índice y el dedo del medio entre las cejas (utilizándolos ligeramente como un ancla). Utilicen activamente el pulgar y el dedo anular de la siguiente manera:
  - Cierren los ojos e inhalen y exhale profundamente por la nariz.
  - Tapan la fosa nasal derecha con el pulgar (si son diestros) o el dedo anular (si son zurdos). Inhalen por la fosa nasal izquierda lenta y constantemente.
  - Tapan la fosa nasal izquierda con el dedo anular (si son diestros) o el pulgar (si son zurdos), de modo que ambas fosas nasales se mantengan tapadas; mantengan la respiración durante una breve pausa al final de la inhalación.
  - Destapan la fosa nasal derecha y suelten el aire lentamente por el lado derecho; hagan una breve pausa al final de la exhalación.
  - Inhalen lentamente por el lado derecho.
  - Mantengan tapadas ambas fosas nasales (con el dedo anular y el pulgar).
  - Destapan la fosa nasal izquierda y exhale lentamente por el lado izquierdo. Hagan una breve pausa al exhalar.
  - Repitan de 5 a 10 ciclos, permitiendo que su mente siga sus inhalaciones y exhalaciones.



### Ejercicio del cuello:

Giren el cuello lentamente para liberar cualquier tensión, teniendo cuidado de no estirar demasiado hacia atrás. Repitan en la otra dirección.



## Ejercicio gato/vaca:

En cuatro patas, teniendo cuidado de alinear los hombros con las muñecas y las caderas con las rodillas, hagan algunas posturas de gato/vaca:

- Postura de la vaca: Inhalen mientras dejan caer su barriga hacia la estera. Levanten la barbilla y el pecho y miren hacia el techo. Amplíen los omóplatos y alejen los hombros de las orejas.
- Postura del gato: mientras exhalan, lleven el vientre hacia la columna y doblen la espalda hacia el techo (se parece a un gato estirando la espalda). Suelten la coronilla hacia el suelo, pero no fuerce la barbilla contra el pecho.
- Inhalen, volviendo a la postura de la vaca, y luego exhale mientras regresan a la postura del gato.
- Repitan de 5 a 20 veces y luego descansen sentándose sobre los talones con el torso erguido.
- Continúen con posturas de yoga adicionales, como la del perro boca abajo.



## Ejercicio de relajación:

Terminen con savasana (postura del cadáver), relajando gradualmente una parte del cuerpo a la vez, un músculo a la vez y un pensamiento a la vez. Si es posible, hagan esto con una meditación guiada como la de [Acción por la confianza en la imagen, sesión 2, reflexión "Apreciando mi cuerpo"](#).



Más de 10 años

## Alimentación consciente 20 mins

1. Antes de la comida o el refrigerio, siéntense tranquilamente en un espacio cómodo (tal vez con cojines, velas e iluminación tenue).
2. Pongan una grabación de [meditación consciente](#). Alternativamente, los facilitadores leen muy lentamente un guion de meditación sobre alimentación consciente.
3. Después de comer, reflexionen si notaron algo diferente en la comida o en su experiencia alimentaria.

## Pelea de Boodle 2 horas

1. ¡Organicen una pelea de Boodle una noche! Una pelea de Boodle es un fabuloso festín filipino que se sirve en una mesa grande, donde todo se sirve sobre [hojas de plátano](#) (o una [tela natural alternativa](#)) y se come con las manos.
2. ¡Preparen juntos [alimentos nutritivos](#) de todo el mundo! Por ejemplo:
  - Barbados: pollo criollo – pechuga de pollo, arroz, tomates, salsa picante, pimiento verde, apio, cebolla y hierbas y especias.
  - Filipinas: Tofu con especias, fideos, boniato, maíz, judías verdes y hojas de rábano picante, con mango y papaya.
  - Madagascar: Brochetas de frutas (brochetas de diferentes frutas)
  - Líbano: Calabacines rellenos de calabaza, repollo, arroz integral, huevo, pequeña cantidad de queso blanco, frutos secos.
  - México: frijoles pintos, frijoles rojos y frijoles negros, maíz, arroz, tomate, cebolla y chile.
  - Tanzania: Plátano cocinado con coco, pollo y espinaca
  - Filipinas: Pescado cocinado en poca cantidad de aceite con especias, arroz y pinakbet (mezcla de verduras como berenjena y okra).
3. Durante la comida, analicen la importancia de comer una amplia gama de alimentos nutritivos como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Pueden ayudarnos a concentrarnos y ayudarnos con nuestra memoria, así como con nuestra salud y bienestar en general<sup>7</sup>. Cuando nos sentimos felices y saludables, nos sentimos mejor con nuestro cuerpo, ¡así que esto podría ayudar con nuestra confianza en la imagen!



Boodle Fight

## Nota para los facilitadores

Inspírense en el programa [Girl Powered Nutrition \(GPN\)](#) de la AMGS, por ejemplo, la actividad Hábitos de merienda. Consulten las páginas [26 a 30 de la ficha de información de GPN](#) para obtener más ideas sobre refrigerios y orientación sobre el lavado de manos. Además, consulten la [Guía para Facilitadores de Libre de Ser Yo](#) para obtener consejos sobre cómo responder a los comentarios de grupos que les puedan resultar difíciles.

Todas las edades

### Encontrar la corriente ☺ ( Ilimitado)

1. “La corriente” es cuando están completamente absortos haciendo algo, por lo que pierden la noción del tiempo y se olvidan del mundo exterior. Es diferente para cada persona, por ejemplo, algunas personas pueden encontrar “la corriente” al caminar, cantar, hacer deporte, coser, pintar, tocar un instrumento, jugar videojuegos, escalar, bailar o hacer origami.
2. Cierren los ojos y piensen en la última vez que...
  - a. ... realmente disfrutaron haciendo algo
  - b. ... estaban muy concentrados en una tarea o actividad
  - c. ... encontraron una tarea desafiante pero no demasiado difícil
  - d. ... se sintieron cómodos, tranquilos y en control
  - e. ... perdieron la noción del tiempo o no se dieron cuenta de lo que pasaba a su alrededor.
3. Si es posible, cada persona prueba diferentes actividades para ver si pueden encontrar “la corriente”, por ejemplo, dibujando o coloreando, bailando o practicado un deporte.
4. Durante una tarea en la que encuentren “la corriente”, piensen en cómo se sienten y si podrían encontrar más tiempo para realizar este tipo de actividad cuando estén en casa.
5. Si encuentran su corriente en una actividad artística, podrían convertir su creación en ‘craftivismo’ - una forma de tomar acciones. Por ejemplo, los activistas del Reino Unido hicieron pañuelos personalizados bordados a mano con mensajes de esperanza para cada miembro de la Junta Directiva de una gran marca de supermercados y los presentaron como obsequios individuales en la reunión anual de la empresa: ¡esto los convenció de pagar a los empleados un salario digno!



### Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo podría esta actividad ayudar a mejorar su salud y felicidad?
- ¿Qué tipo de actividades realizan en su vida para cuidar de su cuerpo y su mente? ¿Hay algo que podrían mejorar?
- ¿Notan si se sienten diferente después de realizar una actividad que cuida de su salud?
- ¿Cómo podría el cuidado de nuestra salud y felicidad ayudar a nuestra confianza en la imagen?

#### \* Nota para los facilitadores

Para obtener [orientación](#), consulten la ficha de información de Girl Powered Nutrition: información sobre la etapa verde a partir de la página 6.



Desafiar los estándares de belleza y difundir el mensaje sobre sus consecuencias dañinas puede ayudar a mejorar nuestra confianza en la imagen.



### Tienda de juguetes ⌚ 45 mins

1. Los facilitadores muestran una **imagen de una muñeca** que se ajusta a los estándares de belleza de su país, por ejemplo, un anuncio de una muñeca con cabello largo y suelto, piel clara sin imperfecciones, cintura diminuta y rasgos pequeños.
1. Rápidamente, **dibujen** una muñeca en el frente de una **caja de cartón** que se ajuste a los estándares de belleza de su país (¡no dediquen mucho tiempo a esto!).
2. A cada lado, el fondo y en la parte de atrás de la caja, dibujen o escriban cómo todos estos estándares de belleza hacen sentir a las personas, por ejemplo, tristes, enojadas, como si no fueran lo suficientemente buenas, como si necesitaran cambiar su apariencia.
3. Creen una juguetería de tamaño real organizando las cajas en filas.
4. Recorran la 'juguetería' nombrando todas las cosas nocivas que nos hacen estos estándares de belleza.
5. Derriben/aplasten las cajas gritando: "¡No más estándares de belleza!"
6. Discutan: ¿Experimentan las niñas y los niños la misma presión para parecerse a los estándares de belleza? ¿Qué es similar y qué es diferente? (Consulten la página 6 de la Guía para Facilitadores de Libre de Ser Yo para obtener orientación adicional sobre el vínculo entre los estándares de belleza y la desigualdad de género). Asegúrense de reciclar las cajas después.



### \* Nota para los facilitadores

Previamente, elijan una historia corta sobre un niño o una niña a quien no le guste su apariencia, que sea relevante para su contexto y estándares de belleza culturales. Por ejemplo, si se espera que las personas de su sociedad tengan la piel clara, podrían utilizar la historia de Sulwe de Lupita Nyong'o. Además, escondan muchos **sobres de cartas** alrededor del espacio; suficientes para uno por persona.



### Dentro del sobre ⌚ 20 mins

1. Lean o escuchen juntos la historia de **Sulwe**:
  - Sulwe nació del color de la medianoche. No se parecía en nada a su familia [...] Casi nadie en la escuela se parecía a Sulwe tampoco [...] La gente le daba a Sulwe nombres como "negrita", "oscurita" y "noche".
  - Sulwe se sentía lastimada todo el tiempo. Entonces se escondió mientras su hermana hacía muchos amigos. [...]
  - Pidió a Dios un milagro: "Querido Señor, ¿por qué parezco como la medianoche, cuando mi madre parece como el amanecer? Por favor, hazme tan bella como mis padres. Quiero ser hermosa..."
2. A este tipo de ideas dañinas las llamamos estándares de belleza. Los estándares de belleza nos dicen que debemos cambiar nuestra apariencia (aclamar u oscurecer nuestro color de piel, alisar nuestro cabello, etc.), y esto es muy injusto. Nuestra apariencia es realmente como un "sobre": ¡lo que importa es lo que hay dentro!
3. Muévanse por el espacio para encontrar un sobre. Cuando encuentren uno, quédense donde lo encontraron. La madre de Sulwe dice: "No puedes depender de tu apariencia para sentirte bella, cariño. La verdadera belleza proviene de tu mente y de tu corazón. Comienza con cómo te ves a ti misma".
4. **Escriban o dibujen** dentro del sobre algo que los haga hermosos por dentro, por ejemplo, soy un/a buen/a amigo/a, me encanta cantar, cuido el planeta, etc.
5. ¡También pueden aprender y cantar la letra de la canción de **Sulwe**





### \* Nota para los facilitadores

De antemano, preparen una lista larga y detallada de los estándares de belleza tanto para las mujeres como para los hombres según su contexto.

### Capas de presión ⌚ 30 mins

1. Dos facilitadores se ubican separados en un extremo del espacio, cada uno con una pila de **ropa y accesorios** frente a ellos (las pilas deben tener la misma cantidad de artículos). El grupo se divide en dos filas, cada una frente a uno de los facilitadores.
2. Organicen un juego de relevos. Los equipos compiten para vestir a su respectivo/a facilitador/a lo más rápido posible. Cuando griten "Empezar", la primera persona al frente de cada fila hace lo siguiente:
  - Corre hacia su facilitador/a
  - Describe un detalle de la "persona de apariencia perfecta"
  - Le pone al facilitador/a una de las prendas
  - Corre al final de la fila.
3. Sólo cuando esta persona haya regresado al final de la fila podrá comenzar a correr la siguiente persona.
4. Los facilitadores utilizan la lista preparada para ayudar a los equipos a describir a la "persona de apariencia perfecta". También deberían verse incómodos y abrumados a medida que se ponen más y más ropa.
5. Al final, los dos facilitadores (¡todavía vestidos con toda la ropa!) intercambian equipos. Cada equipo forma un círculo con su nuevo/a facilitador/a en el medio.
6. Los miembros del equipo se turnan para quitarle una de las prendas que lleva puesta el/la facilitador/a y nombran algo que les guste del facilitador/a (¡no relacionada con su apariencia!), por ejemplo, "Tú nos cuidas". Los facilitadores muestran alivio cuando se quitan la ropa.
7. Al final, analicen cómo se sintieron los facilitadores con todas las capas de ropa y qué representan.

### \* Nota para los facilitadores

Si es posible, muestren este episodio de [Steven Universe](#) de Cartoon Network o muestren una imagen de los personajes Smoky Quartz y Sardonyx.

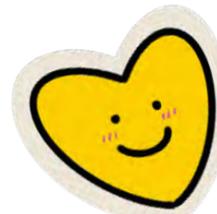
### Trampa de Comparación ⌚ 30 mins

1. En el episodio 2, Smoky habla de cómo ellos y su amigo Sardonyx tienen cuerpos diferentes: "Sardonyx tiene tres gemas y yo tengo dos. Ella tiene cuatro brazos, yo tengo tres. Su cuerpo puede girar 360 grados..." Smoky se detiene de repente, se ve muy triste y se aleja. Ella le dice a Sardonyx: "Tu cuerpo es obviamente más asombroso que el mío".
2. ¿Cómo se siente Smoky y por qué? ¿Alguna vez se han sentido así?
3. Cuando nos comparamos con otras personas, muchas veces nos centramos en cosas que **no nos gustan** y eso nos hace sentir mal. A menudo, la persona con la que nos comparamos en realidad desea parecerse a otra persona; esto se llama la **trampa de comparación**.
4. ¿Qué le dirían a Smokey, como amigo suyo? Por ejemplo, concéntrate en lo que tu cuerpo puede hacer por ti (no en su apariencia). Recuérdenle por qué les cae bien (por ejemplo, son divertidos o amables) e indíquenle que es realmente inútil compararnos; ¡debemos celebrar lo que nos hace únicos!
5. Organicen un juego para practicar cómo escapar de la trampa de comparación: una persona es el cazador, cinco personas son los salvavidas y el resto corre de un lado a otro.
6. Cuando el cazador marca a alguien, ¡la persona marcada se convierte en una estatua que queda atrapada en la trampa de comparación! La única forma de escapar es que un salvavidas diga algo que lo haga dejar de compararse, por ejemplo, "Concéntrate en por qué soy tu amigo/a; ¡eres tan generoso/a!". Nota: ¡Los salvavidas no pueden ser marcados!
7. Repitan el juego con diferentes salvavidas, para que la mayor cantidad de personas posible practiquen cómo escapar de la trampa de comparación.
8. Para obtener más información, consulten la [página web de Dove](#).



### Elogios secretos ⌚ 10 mins

1. Piensen en uno de sus amigos cercanos. ¿Por qué les caen bien? ¿Pensaron en algo que ver con su apariencia? Probablemente no, ¡porque no escogemos a nuestros amigos por su apariencia!
2. Intenten recordar que esto también se aplica a ustedes: las personas no son amigos suyos por su cuerpo, su cabello o su piel. Si se dan cuenta que están comparando su apariencia con la de otras personas, recuerden que probablemente esa persona también se esté comparando con otras personas.
3. Elijan a alguien a quien felicitar, ¡pero en secreto!
4. Escriban su elogio en una nota adhesiva (no sobre su apariencia), por ejemplo.
  - Me encanta cómo se te ilumina la cara cuando...
  - Tu sonrisa es contagiosa, a mí también me hace sonreír.
  - Gracias por ser digno/a de confianza
  - Estoy orgulloso/a de cuando tú...
  - Me ayudas a ver las cosas de otra manera, como
  - Eres tan bueno/a en...
5. ¡Encuentren la manera de pegarle la nota adhesiva en la espalda sin que se den cuenta! Lo descubrirán más tarde...



### Problemas del plástico ⌚ 1 hour

1. Recolectar **botellas o tubos de plástico** vacíos que anteriormente contenían productos de belleza, por ejemplo, maquillaje que aclara u oscurece la piel, productos para alisar el cabello, productos depilatorios, cremas. Asegúrense de preguntar antes de tomar cualquier cosa y comprueben que estén completamente vacíos.
2. ¿Qué pasa con estos objetos cuando terminamos de usarlos? ¿De qué diferentes maneras podemos deshacernos de las botellas vacías, etc.? ¿A dónde van a parar después?
3. Utilicen los artículos para hacer un modelo, una escultura o una obra de teatro corta sobre la contaminación, por ejemplo, creen un pez gigante lleno de artículos de plástico o una obra de teatro que muestre el viaje de un artículo desde la tienda hasta el mar.
4. Muestren o representen su obra e inviten a personas a verla, explicando lo que significa para ustedes.
5. La ONU ha advertido que corremos el riesgo de tener más plástico que peces en los océanos en 2050. Ejemplo del viaje de un producto de plástico:
  - El cliente compra un producto en una tienda.
  - Utiliza el producto durante algunas semanas.
  - Tira el producto al contenedor de basura.
  - El contenedor de basura es recogido en la calle, entonces:
    - Es llevado a los vertederos (agujeros gigantes en el suelo donde se amontonan los desechos y luego se entierran) donde los desechos permanecen ocupando espacio y emitiendo gases nocivos hasta que se descomponen. ¡Los plásticos tardan entre 100 y 500 años en descomponerse en pedazos más pequeños!
    - Se lleva para incinerar, lo que desprende vapores nocivos y consume mucha energía.
    - ¡Acaba en el mar! Incluso si viven a cientos de kilómetros del mar, el plástico que utilizan aún puede llegar al océano, donde los peces y la vida marina se enredan con él, o se lo comen y los hace enfermar. Puede ser arrastrado por el viento de los vertederos o en las calles, y luego viajar por el río o puede ser desechado por el inodoro (como bastoncillos de algodón) que viajan por el sistema de alcantarillado.
6. Si se recicla en el contenedor correcto, llega al centro de reciclaje y luego:
  - Las personas separan todos los plásticos, metales, papel, etc. mezclados y retiran los artículos que no se pueden reciclar.
  - Los desechos se comprimen en "fardos" gigantes que se envían a otros lugares para convertirlos en cosas nuevas.

#### \* Facilitator note

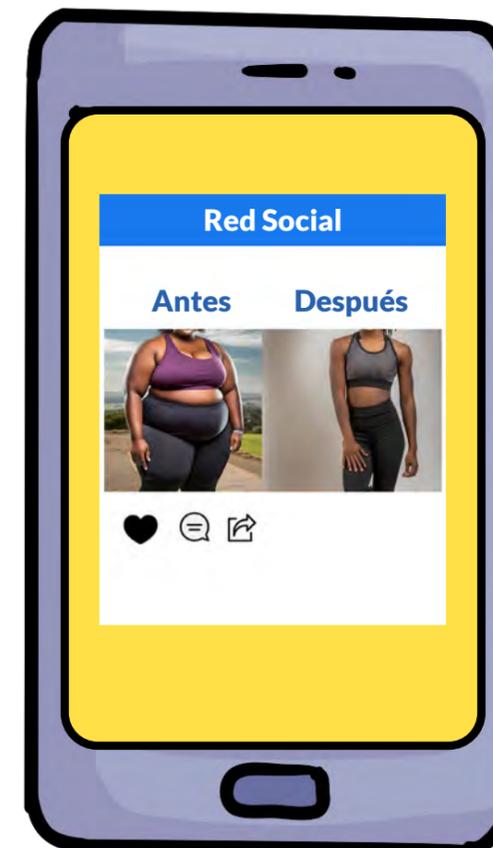
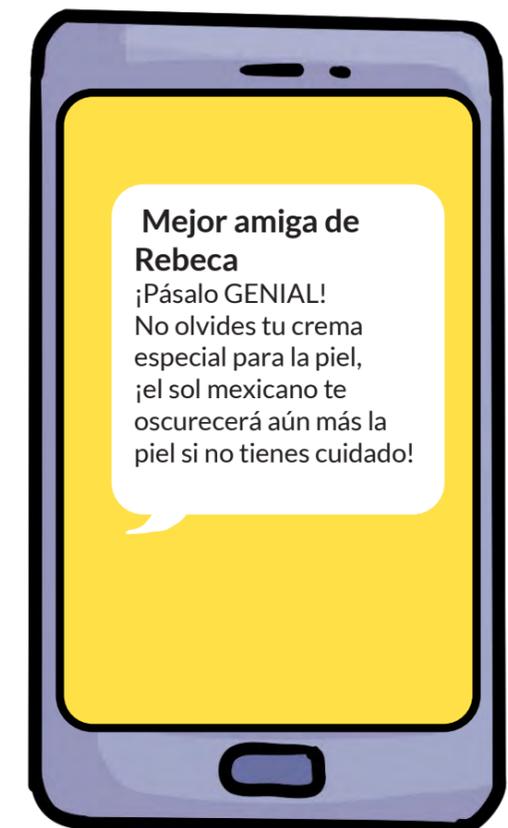
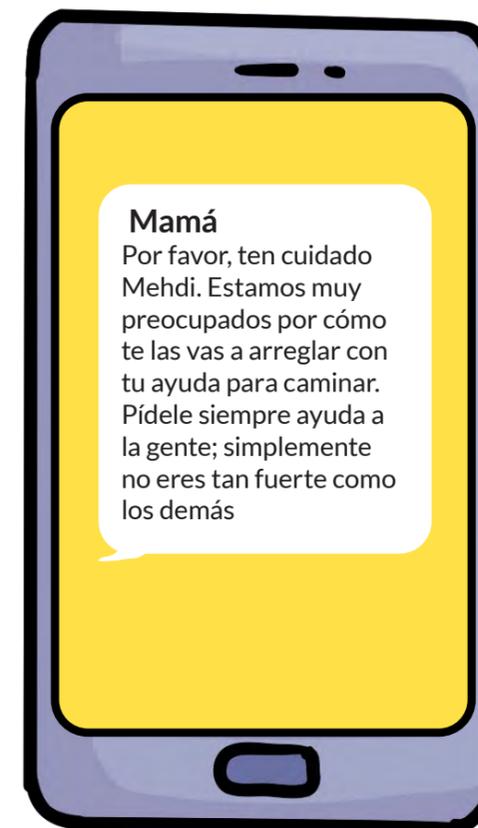
Utilicen la siguiente información para apoyar al grupo, así como la caja de herramientas para el parche de Desafío de los Recogedores de Plásticos de la ONU.

### Presionen enviar ⌚ 30 mins

1. De antemano, hagan una **etiqueta** para cada persona del grupo, diciendo uno de los tres roles (traten de tener la misma cantidad de cada uno de los roles):
  - Un miembro de la familia, por ejemplo, madre, padre, hermana, prima, etc.
  - Un/a amigo/a, por ejemplo, mejor amigo/a, compañero/a de clase, Guía/Guía Scout, etc.
  - Un trabajo en los medios de comunicación, por ejemplo, influenciador/a en redes sociales, editor/a de blogs, director/a de cine, director/a de una estación de televisión.
2. Pongan una etiqueta en la espalda de cada persona, ¡sin que ellos vean las palabras!
3. El grupo tiene un minuto para descubrir qué dice su etiqueta (¡sin preguntar directamente!) y luego se dividen en tres grupos: familia, amigos o medios de comunicación.
4. Cada grupo tiene una **captura de pantalla del teléfono** que muestra un mensaje de un/a amigo/a, familiar u medio de Comunicaciones. Discutan:
  - ¿Cuál es el estándar de belleza dañino en este mensaje? Por ejemplo, que la piel clara es más bonita.
  - ¿Cómo los haría sentir este mensaje y cuáles son las consecuencias?
5. Trabajen juntos para **escribir, dibujar** o representar una respuesta constructiva a este mensaje.
6. Discutan todos juntos: ¿Experimentan las niñas y los niños la misma presión para parecerse a los estándares de belleza? ¿Qué cosas similares experimentan los niños y las niñas, y qué cosas experimentan más sólo las niñas?
7. La próxima vez que estén en las redes sociales, tomen nota (o tomen una captura de pantalla) de cualquier ejemplo de publicaciones que difundan estándares de belleza y de cuántas se dirigen a las niñas en comparación con los niños.



### MATERIAL: Presionen enviar





### Jugando bajo presión ⌚ 30 mins

1. En grupos, participen en **juegos** sencillos que conozcan bien, por ejemplo, juego de palmas, cartas, Jenga.
2. Después de unos minutos, los facilitadores interrumpen y anuncian que acaban de recibir un video de uno de sus amigos que muestra cómo hacer que sus labios se vean más gruesos o más delgados.
3. El video los hace empezar a compararse con las imágenes, por lo que empiezan a sentirse mal consigo mismos y a distraerse del juego. Ahora sólo pueden jugar con una mano.
4. Continúen jugando durante unos minutos. Los facilitadores interrumpen varias veces más, con diferentes escenarios:
  - Ven un anuncio de una crema que aclara la piel. Los hace empezar a comparar su piel y a sentirse mal. Ahora, todo el mundo sólo puede utilizar un dedo para jugar.
  - Sus padres los llaman y les preguntan si pueden enviarles una foto "bonita" de ustedes. Les recuerdan de usar un filtro para ocultar sus manchas/imperfecciones. Esto los hace sentir que no son lo suficientemente buenos y los pone tristes. Ahora todos cierran los ojos para jugar.
5. Al final, discutan juntos: Cada anuncio les supuso un nuevo obstáculo o más presión, por ejemplo, jugar con un solo dedo. ¿Qué representó esta presión? ¿Cuáles son las consecuencias de compararnos con los estándares de belleza imposibles?

**Notas para los facilitadores**  
 Editen este vídeo problema según qué estándar de belleza sea más común en su contexto. No tienen que hacer los videos como tal, solo lo tienen que describir.

**Notas para los facilitadores**  
 Editen estos escenarios según el estándar de belleza más común en su contexto.

**Notas para los facilitadores**  
 Adapten las afirmaciones de los estándares de belleza a lo largo de la historia a su contexto.



### Máquina de tiempo ⌚ 30 mins

- Todos se paran en una fila en el medio del espacio. Los facilitadores leen una afirmación (ver más abajo). Tómense el tiempo para reflexionar individualmente. ¿Hace que las personas se sientan libres siendo ellas mismas o que se sientan excluidas? Si se sienten libres, den un paso adelante; si se sienten excluidos, den un paso atrás.
- Repitan con todas las afirmaciones, dejando tiempo entre cada una para pensar individualmente.
- Una vez hayan leído todas las afirmaciones, quédense donde están y miren a su alrededor. ¿Qué notan?
- Discutan: ¿Cómo se sintió la actividad? ¿Qué notaron acerca de cómo los estándares de belleza cambian con el paso del tiempo? ¿Dónde ven y escuchan estos mensajes dañinos "modernos" a su alrededor? ¿Cuál es el impacto de toda esta presión sobre la gente?

### MATERIAL: Actividad de MÁQUINA DE TIEMPO – afirmaciones sobre estándares de belleza a lo largo de la historia

- Es 2020. Una niña enciende su teléfono por la mañana y consulta las redes sociales. Ve una publicación de una celebridad con un aspecto "perfecto" que ha etiquetado #fitspiration.
- Es 1920. En China, a una niña le vendan los pies para impedir que crezcan porque los pies pequeños son considerados hermosos (el "tamaño ideal" es 8 cm).
- Una persona camina hacia la escuela. Ve un anuncio junto a la carretera que dice: "¡Con nuestro champú, di adiós al cabello encrespado!"
- En una reunión de Guías o Guías Scout, una niña le agradece a su amiga por ayudarla hoy.
- Es 2023. Una persona recibe un mensaje de uno de sus amigos con una nueva aplicación que puede hacer que su cara luzca más delgada en las fotos.
- Es 1994 en el Reino Unido. Una niña compra una revista que fomenta la "apariciencia perfecta": muy alta, muy delgada, con los huesos al descubierto, sin senos ni curvas y con la piel muy pálida.
- Es 2010. Una niña en Nigeria navega por Facebook. Ve una publicación de un/a influencer que dice: "¡Esta nueva crema para aclarar la piel cambió mi vida!"
- Una niña se está vistiendo. Su tía entra y le dice que no use ese atuendo porque no es bueno para su figura.
- Es 1950 en Estados Unidos. Una niña pasa junto a un cartel que muestra a una modelo muy curvilínea con caderas y pechos grandes.
- Un niño recibe un mensaje de texto de su madre que dice: "Estoy muy orgullosa de cómo te defendiste hoy".
- Mientras ven un programa de televisión, dos personajes hablan de cómo las mujeres más pequeñas y delgadas son más bellas.




**Nota para los facilitadores**

Organicen que al menos cuatro facilitadores (idealmente más) se unan a esta actividad. Los facilitadores representan uno de los escenarios de charlas sobre la apariencia que aparecen a continuación y observan la respuesta del grupo. Adapten los escenarios a la edad de su grupo. Escuchen a los grupos que desafían las charlas sobre la apariencia, explicando por qué no es útil, diciendo que no quieren participar en la charla y luego cambiando el enfoque para celebrar lo que nuestros cuerpos pueden hacer y quiénes somos: "somos mucho más que ¡nuestra apariencia!".

**Háblame** ⌚ 40 mins

1. Los participantes se dividen en parejas o grupos de tres. Todos, incluyendo los facilitadores informados, caminan por el espacio al azar.
2. Cuando una pareja se encuentra con uno de los facilitadores, el/la facilitador/a representa una de las siguientes situaciones (ver los materiales).
3. Los grupos responden a los comentarios del facilitador/a como si fuera su amigo quien lo estuviera diciendo. Luego, continúan moviéndose.
4. Cuando los grupos se hayan reunido con al menos dos facilitadores, formen un círculo grande con los facilitadores en el medio.
5. Los facilitadores explican que todos los escenarios que representaron se llaman "charlas sobre la apariencia": comentarios que nos comparan a nosotros mismos o a otros con los estándares de belleza. Las charlas sobre la apariencia son muy comunes, pero muy dañinas porque difunden la idea de que las personas necesitan "estar a la altura" de estos estándares imposibles.
6. Los facilitadores comparten algunas de las respuestas que mejor desafiaron las charlas sobre la apariencia (siguiendo la nota para los facilitadores), evitando criticar lo que no estaba bien y centrándose en los mejores ejemplos. Por ejemplo:
  - "¡Me entristece que te preocupes por tu apariencia cuando deberíamos concentrarnos en pasar el día riendo y divirtiéndonos juntos!"
  - "Te ves diferente a otras personas y eso está bien. Compararse solo lo hace sentir mal a uno".
  - "Creo que es triste que la gente se sienta presionada a cambiar su apariencia debido a los estándares de belleza. Es injusto que hagamos comentarios sobre el cuerpo de otras personas".
7. En una relación sana, es importante ser respetuosos con la apariencia del otro y ser conscientes de cuándo uno podría estar difundiendo estándares de belleza, incluso sin darnos cuenta. Concéntrense en lo que hace que la otra persona sea una gran persona con quien estar y por qué la quieren.
8. Vuelvan a empezar el juego, con todo el mundo moviéndose por el espacio y respondiendo a los comentarios de los facilitadores, dándole a los grupos la oportunidad de utilizar lo que han aprendido sobre la mejor manera de responder a las charlas sobre la apariencia.


**MATERIAL: Actividad de HÁBLAME - situaciones**

- Los facilitadores miran a lo lejos, se tocan la piel de la cara y dicen: "Mi hermana es tan hermosa. Ojalá mi piel fuera tan clara como la de ella".
- Los facilitadores posan incómodos como si estuvieran en el probador de una tienda, probándose un vestido y mirándose al espejo y dicen: "No puedo comprar este vestido, me hace sentir muy gorda".
- Los facilitadores actúan como un estudiante que está chismoseando en la escuela, susurrando: "¿Viste que se afeitó los brazos? Ahora son puntiagudos, ¡qué asco!".
- Los facilitadores actúan como si estuvieran hablando por teléfono con su novio, jugueteando con su cabello y diciendo: "Te veías tan musculoso en esa foto de nuestro viaje la semana pasada, ¡y obtuvo muchos me gusta!".



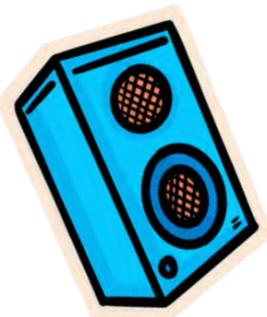


### Nunca lo ha dicho nadie 🕒 15 mins

1. “Amo a mi amiga porque tiene las piernas delgadas”, ¡nunca lo ha dicho nadie! Traten de recordar que esto también se aplica a ustedes: las personas no son amigas suyas por su cuerpo, su cabello o su piel. Valemos más que nuestra apariencia. Si comparan su apariencia con la de otra persona, recuerden que probablemente esa persona también se esté comparando con otra persona.
2. Publiquen un cumplido a uno de sus amigos en las redes sociales, terminando la frase: “Te quiero porque...”.
3. Si quieren, compartan su mensaje con el grupo.
4. ¿Mencionaron la apariencia de sus amigos en su cumplido? Es interesante pensar por qué nos centramos tanto en nuestra apariencia, cuando otras personas sólo nos valoran por lo que hay por dentro..

#### \* Notas para los facilitadores

Asegúrense de revisar los cumplidos publicados para ver si hay algún mensaje relacionado con la apariencia. Es poco probable que suceda, pero si es así, hablen amablemente con la persona (individualmente y no frente al grupo) utilizando preguntas críticas para ayudarla a aprender, por ejemplo, ¿Qué más valoras de tu amigo/a? ¿Por qué no ayuda valorar a un amigo por su apariencia?



### Plástico (no es tan) fantástico 🕒 1 hour

1. Den un paseo por el espacio para encontrar cualquier plástico de un solo uso que nos vendan para cumplir con los estándares de belleza. Por ejemplo, maquillaje que aclara u oscurece la piel, productos para alisar el pelo, productos de depilación, cremas. Asegúrense de preguntar antes de llevarse nada.
2. Mantengan un registro de lo que encuentren: tomen fotografías, dibujen o escriban una lista.
3. Vuelvan a reunirse y discutan:
  - ¿Cuál es el impacto en el medio ambiente de uno (o varios) de estos productos: sus ingredientes, su proceso de fabricación y/o su envase?
  - ¿Adónde van a parar los envases cuando terminamos de utilizarlos?
  - ¿Qué ocurre cuando los productos se vierten por el desagüe y en el sistema de aguas (cuando nos lavamos las manos, la cara, el pelo, etc.)?
  - ¿Cuántos de estos productos van dirigidos a las mujeres en comparación con los hombres?
  - ¿Qué puede hacer la gente para reducir o detener el daño al medio ambiente?
4. Trabajen juntos para crear eslóganes cortos y contundentes que les comuniquen a las personas lo que han aprendido y cómo pueden ayudar, por ejemplo, “¿Sabían que este producto tardará cientos o miles de años en pudrirse en un vertedero? Podrían intentar hacer su propio producto o reducir la cantidad que utilizan”.
5. Cuando devuelvan los productos, cuéntenle amablemente a la gente sus eslóganes y lo que discutieron.
  - El plástico está diseñado para durar mucho tiempo - años y años - no sólo unas pocas semanas, o en el peor de los casos, ¡sólo una vez!
  - El 70% de los residuos de la industria de belleza son envases. La mayoría de los envases terminan en los vertederos (pilas gigantes de basura que se queman o entierran pero que tardan mucho tiempo, a veces miles de años, en descomponerse).
  - Los océanos se dañan por el blanqueamiento de los corales por las sustancias químicas de los productos, o al ingerir los peces u otros animales salvajes microperlas (pequeñas bolas de plástico utilizadas como exfoliantes en productos de salud y belleza, como algunos limpiadores y pasta de dientes).
  - En algunos países se utilizan animales para probar productos antes de venderlos, lo que puede amenazar a ciertas especies; las instalaciones también tienen un gran impacto ambiental por la iluminación, el espacio, la ventilación, la limpieza y la eliminación de animales contaminados.
  - Muchos productos se elaboran con aceite de palma que se cultiva en zonas que provocan la destrucción de sus bosques tropicales.

#### \* Notas para los facilitadores

Utilicen la siguiente información para apoyar al grupo, así como las notas sobre la actividad Problemas del Plástico para edades más jóvenes y la caja de herramientas del parche de [Desafío de los Recogedores de Plásticos de la ONU](#).





### Pasillo de confianza ⌚ 20 mins

1. A menudo escuchamos y vemos cosas a nuestro alrededor que nos dicen que cambiemos nuestra apariencia. Puede parecer que estamos rodeados de muchas voces que nos hacen sentir que no somos lo suficientemente buenos.
2. ¡Hagan un pasillo de voces fuertes para recordarnos lo que realmente valemos! Párense en dos filas, una frente a la otra.
3. Una persona camina lentamente por el pasillo (¡puede bailar o moverse tanto o tan poco como quiera!). Mientras camina, las personas en las filas gritan una de las siguientes cosas:
  - Algo que el cuerpo de la persona que está caminando hace por ella cada día
  - Algo en lo que la persona que está caminando es buena
  - Algo que les gusta del carácter de la persona
4. Cuando la persona llega al final de la fila, se une al pasillo y camina una nueva persona. Asegúrense de tener tiempo suficiente para que todo el mundo experimente la experiencia de caminar por el pasillo de confianza.



### Preguntas de reflexión

- ¿Cómo perjudican los estándares de belleza a las personas (y/o al medio ambiente)?
- ¿Qué podemos hacer para reducir o detener el daño que los estándares de belleza causan a las personas (y/o al medio ambiente)? ¿Cómo podrían usar la propugnación para pedirles a los tomadores de decisiones que impulsen cambios más amplios en este tema? Consulten [Acción sobre la confianza en la imagen](#) para obtener información sobre propugnación.
- ¿Cómo pueden ayudar a otras personas a comprender el impacto de los estándares de belleza?
- ¿Cómo podría tomar acciones que ayuden a nuestra propia confianza en la imagen; por ejemplo, generar conciencia sobre el daño que los estándares de belleza causan a las personas y al medio ambiente?



Darnos cuenta cuando las redes sociales son dañinas y aprender a crear una comunidad en línea positiva puede ayudar a mejorar nuestra confianza en la imagen.



**Notas para los facilitadores**

La mayoría de las actividades de esta sección son adecuadas para niños mayores de 13 años o más porque los menores de 13 años no pueden tener una cuenta en la mayoría de las plataformas de redes sociales. Todas las actividades aparecen para mayores de 10 años, por lo que, para los niños entre los 10 y 13 años, recomendamos la actividad sobre juegos que aparece a continuación.

Es posible que algunos facilitadores quieran generar conciencia sobre las redes sociales entre un grupo de edad más joven, por lo que la AMGS recomienda que los niños siempre estén acompañados por un adulto cuando utilicen las redes sociales y que utilicen las cuentas de redes sociales de un grupo de líderes.

El programa [Surf Smart 2.0](#) de la AMGS tiene mucha orientación para los facilitadores, y el Proyecto de Autoestima de Dove también tiene mucha orientación en la caja de herramientas de [Confianza](#)

**Gaming secrets** ⌚ 20 mins+

1. ¿Sabían que el 40% de la población mundial juegan videojuegos en línea? ¿Ustedes juegan en línea? ¿Cuáles son sus juegos favoritos y por qué?
2. Piensen en un videojuego en línea con personajes humanos. ¿Qué aspecto tienen?
3. Compartan sus descripciones con el grupo, dibujándolas o describiéndolas en detalle. ¿Qué observan de las descripciones? ¿Hay características comunes? ¿Cuántos son hombres y cuántas mujeres?
4. En 2019, solo el 7% de los personajes de videojuegos eran mujeres, y muchos de ellos difundían los estándares de belleza: la apariencia "perfecta" que es imposible de lograr y que cambia a lo largo de la historia y de los países.
5. Si es posible, creen y realicen una encuesta, **en papel o digitalmente**, para conocer el vínculo entre los videojuegos en línea y los estándares de belleza (ver ejemplo).

Esta actividad es una adaptación de una actividad del programa [Surf Smart](#) de la AMGS: Ciberacoso (p.67).

**MATERIAL: Actividad de SECRETOS DE LOS VIDEOJUEGOS - encuesta**

1. ¿Con qué frecuencia juegan videojuegos en línea?  
.....
2. ¿Cuántos personajes o avatares femeninos ven en comparación con los masculinos?  
.....
3. ¿Qué aspecto suelen tener los personajes femeninos?  
.....
4. ¿Han visto comentarios poco amables sobre la apariencia de los personajes o avatares?  
.....
5. ¿Han recibido o visto mensajes o comentarios desagradables sobre su apariencia o la de otros jugadores?  
.....
6. ¿Notan alguna diferencia entre la cantidad de personajes de niñas o mujeres que reciben comentarios desagradables sobre su apariencia, en comparación con los niños?  
.....
7. ¿Cómo manejan (o podrían) manejar estos comentarios desagradables? ¿Cómo y a quién le podrían pedir ayuda?  
.....
8. ¿Notan marcas de belleza en los juegos? Si es así, ¿cómo lo hacen y cuál es su objetivo?  
.....





### Hacer scroll buscando “me gusta” ⌚ 30 mins

1. Siéntense en círculo y jueguen a las etiquetas: Una persona (el/la etiquetador/a) empieza a caminar lentamente por el exterior, tocando a las personas en la cabeza una por una. Con cada golpecito, dice: “Scroll”, hasta elegir a una persona a la que le dice: “Me gusta”.
2. Tan pronto como las personas reciben el “me gusta”, saltan y comienzan a correr detrás del etiquetado/a.
3. El objetivo del etiquetador/a es correr alrededor del círculo y robarle el asiento a la persona a la que le dio “me gusta”. Si logran esto sin ser atrapados, la persona que recibió el “me gusta” ahora se convierte en el/la etiquetador/a. Si la persona con el “me gusta” atrapa al etiquetador/a antes de esto, éste/a continúa etiquetando a la gente por otra ronda.
4. Después de algunas rondas, discutan:
  - ¿Cómo se sintió recibir el “me gusta”?
  - ¿Qué significa para ustedes un “me gusta” en las redes sociales? ¿Qué tan adictivos son los “me gusta”?
  - Los influencers a menudo reciben dinero u otros beneficios al conseguir muchos “me gusta”. ¿Qué tipo de cosas hacen para conseguir más “me gusta”?
  - ¿Qué saben sobre los filtros y los programas de edición que los publicistas y los influencers utilizan para editar su apariencia?
5. Es importante recordar que los “me gusta” en las redes sociales pueden hacernos sentir bien a nosotros mismos y a los demás, pero no son una señal de lo valiosos que somos en realidad. ¡Valemos mucho más que nuestra apariencia!

Esta actividad es una adaptación de una actividad del programa [Surf Smart](#) de la AMGS: Encuentren el anuncio (página 72).



### Encuentren el anuncio ⌚ 30 mins

1. Reúnan ejemplos reales de publicaciones o imágenes que incluyan **anuncios en los teléfonos inteligentes** (busquen #ad o #sponsored). Alternativamente, **imprimen los ejemplos** en la página 73 de [Surf Smart 2.0](#).
2. Trabajen en equipos para marcar los hechos que encuentren y pongan estrellas junto a las imágenes o el lenguaje utilizado para intentar vender algo.
3. Comparen y verifiquen las marcas y estrellas con los otros equipos para ver si están de acuerdo o detectan cosas adicionales.
4. Al final, discutan:
  - ¿Cómo comprobaron los hechos?
  - ¿Qué tan fácil fue detectar los anuncios?
  - ¿Cuáles son algunas de las formas en que se nos venden la idea de los estándares de belleza a través de estos anuncios? ¿Qué mensajes transmiten sobre la belleza, el estilo de vida, la familia y la equidad?
  - ¿Cómo muestran a las niñas y mujeres en los anuncios? ¿Cómo podría eso influir la forma en que nos miramos a nosotros mismos?
5. Los publicistas deben dejar claro cuándo intentan vendernos algo, pero a menudo tienen formas ingeniosas de ocultarlo. A veces, los anuncios se centran en nuestras preocupaciones sobre nosotros mismos para vendernos productos. Por ejemplo, los anuncios que muestran a hombres agresivos y fuertes hacen que los niños y los hombres sientan que no son lo suficientemente buenos y que deberían cambiar para parecerse a estas imágenes.

### Hagan de curadores ⌚ (Ilimitado)

1. Abran **su aplicación de redes sociales** favorita. Las redes sociales tienen mucho poder para hacer el bien, pero también pueden perjudicar la forma en que nos sentimos acerca de nosotros mismos. Sigamos estos pasos para ayudarlos a ver contenido que es inspirador, motivante y educativo.
2. Deténganse en **cada publicación** que vean (¡esto puede resultar difícil ya que estamos acostumbrados a hacer scroll muy rápido!) y pregúntense:
  - ¿Cómo me hace sentir esto?
  - ¿En qué me hace pensar esto?
3. Si las respuestas son cosas que los hacen compararse con los demás o sentir que no son lo suficientemente buenos, consideren dejar de seguir la cuenta.
4. Revisen también la configuración de la aplicación. Asegúrense de dejar de seguir los hashtags que promueven estándares de belleza, como muchas cuentas de dietas, y silencien palabras o frases que podrían ser perjudiciales para su bienestar.
5. Si ven contenido irrespetuoso u ofensivo, consideren denunciar y bloquear las cuentas.
6. Consideren seguir cuentas que promuevan cuerpos sanos y mentalidades positivas. ¡Hay algunas cuentas de fitness y alimentación que hablan positivamente sobre cómo hacer que su cuerpo funcione bien!



### Gestores de redes sociales (Ilimitado)

1. ¡Conviértanse en los gestores de las redes sociales de su evento! Descubran si su evento u organizador tiene presencia en línea y ofrezcan “hacerse cargo” de la cuenta con su ayuda.
  2. Trabajen juntos para planificar algunas publicaciones que más le interesen a su audiencia:
    - ¿Cuántas publicaciones al día?
    - ¿Qué imágenes, vídeos o fotografías necesitamos y tenemos el consentimiento para utilizarlos?
    - ¿Qué mensaje queremos difundir y qué historia queremos contar?
    - ¿Qué subtítulos necesitamos escribir?
    - ¿Qué hashtags queremos usar para unirnos a conversaciones relevantes?
    - ¿Qué cuentas de otros socios queremos promocionar también?
    - ¿Cómo podemos representar mejor el Guidismo y Escultismo?
    - Y, por último, ¿cómo podemos utilizar esta red social para aumentar la confianza en la imagen de quienes la visitan?
  3. Sean conscientes de dónde y cómo toman fotografías (asegúrense de tener el consentimiento de mostrar el rostro de cualquier persona que incluyan en una foto), al igual que si realizan transmisiones en vivo. Tengan en cuenta dónde se paran al tomar las fotografías para no perturbar el evento.
1. Adaptado de la actividad de [Surf Smart 2.0](#) de la página 98.

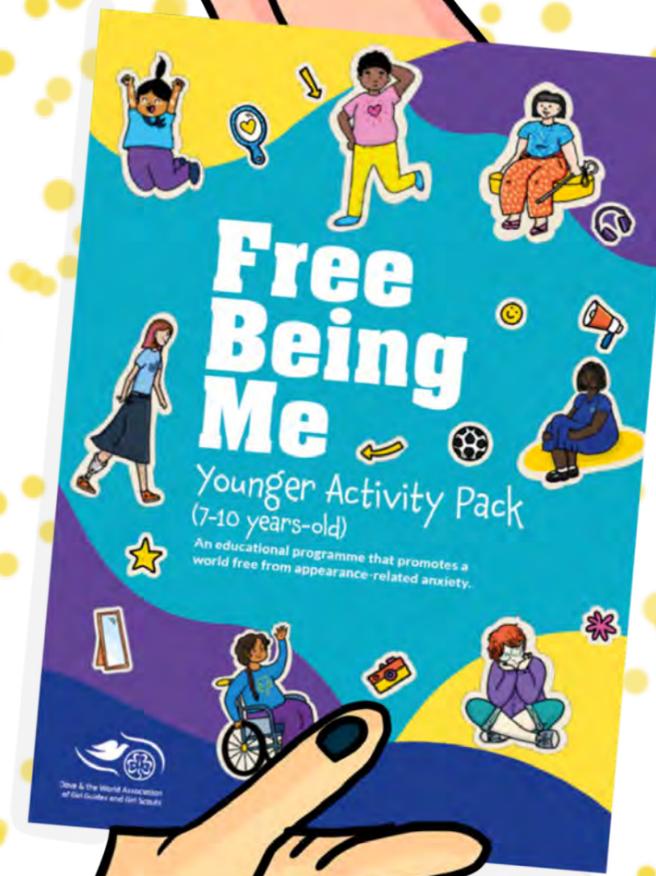
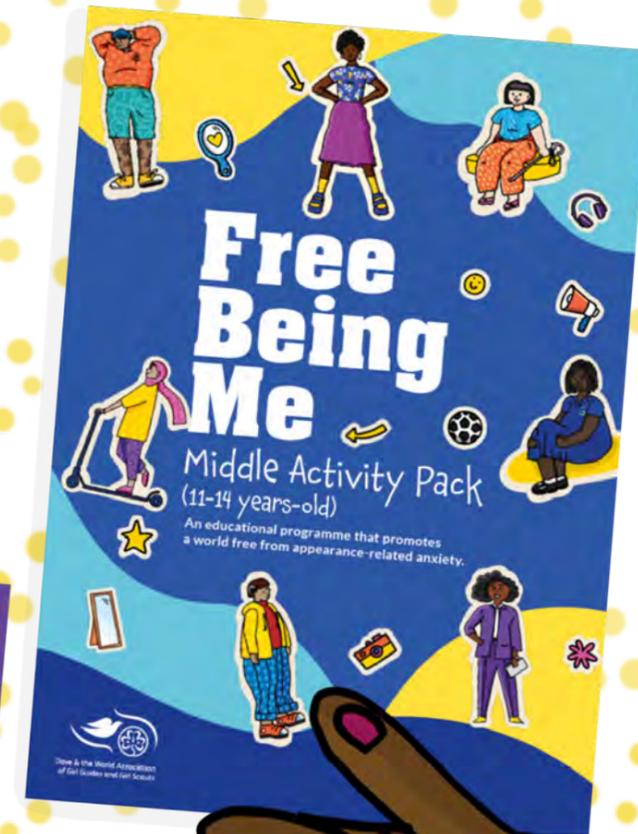
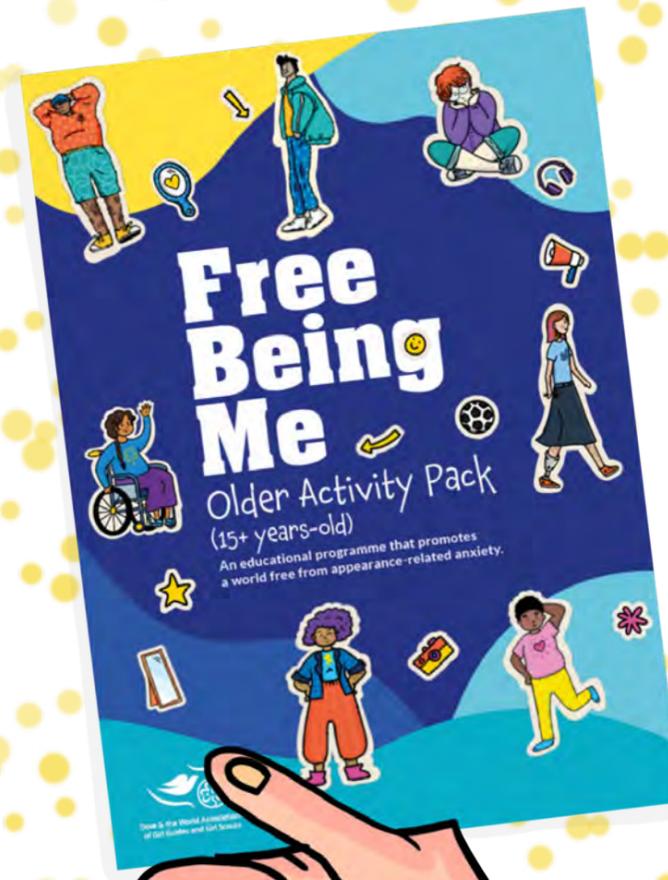
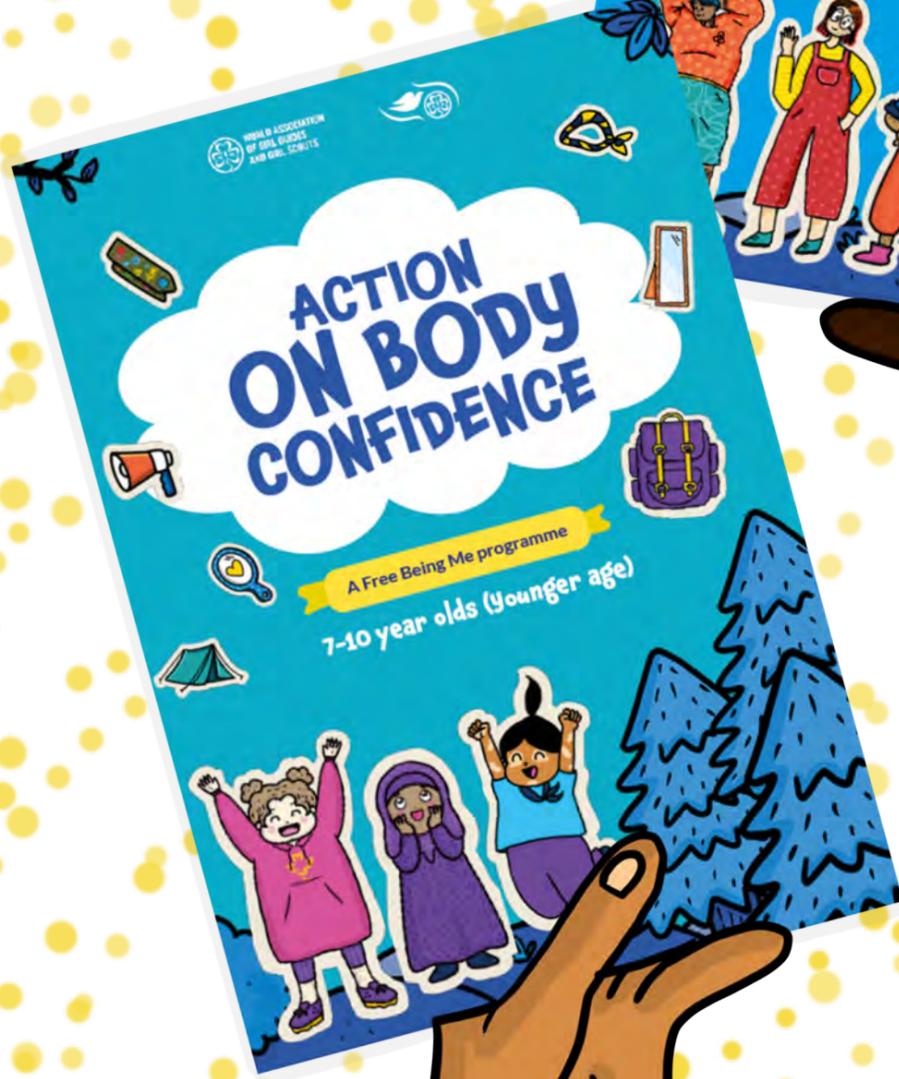


### Preguntas de reflexión

- ¿Cómo se difunden los estándares de belleza en las redes sociales?
- ¿Cómo pueden evitar ver tantos estándares de belleza en las redes sociales? Tómense unos minutos para filtrar su feed: ¿qué les gustaría ver más y que les gustaría ver menos? Dejen de seguir cuentas (o deje de ver videos) que fomenten los estándares de belleza.
- ¿Qué podemos hacer para reducir o evitar que los estándares de belleza dañen a las personas en línea? ¿Cómo se podría utilizar la propugnación para pedir a los tomadores de decisiones que realicen cambios más amplios en este tema? Consulten Acción sobre la confianza en la imagen para obtener orientación sobre propugnación.
- ¿Cómo pueden ayudar a otras personas a comprender el daño que causan los estándares de belleza en Internet?



**Programas de Libre de Ser Yo o Acción sobre la Confianza en la Imagen en Campamentos y Eventos**



## Programas de Libre de Ser Yo o Acción sobre la Confianza en la Imagen en Campamentos y Eventos

Idealmente, Libre de Ser Yo se debería llevar a cabo a lo largo de varias semanas, con tiempo para aprender, asimilar y reflexionar sobre el contenido. Sin embargo, es posible llevar a cabo el programa en un campamento o viaje si tienen de 3 a 5 días y siguen el cronograma sugerido a continuación. Los expertos del Centro de Investigación de la Apariencia nos dicen que al realizar todas las sesiones de Libre de Ser Yo, en orden, e incluyendo los Desafíos para la Casa, es más probable que los participantes mejoren su confianza en la imagen.

En esta sección pueden encontrar formas de llevar a cabo los dos programas en un entorno de campamento/evento:

Cronograma para llevar a cabo Libre Ser Yo durante cuatro días

Cronograma para llevar a cabo Acción sobre la Confianza en la Imagen a lo largo de tres días

Cronograma para llevar a cabo ambos programas durante cinco días

Sesiones de prueba de las actividades adaptadas de Libre de Ser Yo y Acción sobre la Confianza en la Imagen, para llevarlas a cabo como parte de un campamento o evento más amplio.

Para todas las actividades, recomendamos dividir a los participantes en grupos de 8 a 10 personas, idealmente con un/a facilitador/a por grupo. ¡Recuerden que los **Desafíos para la Casa** son un elemento vital para mejorar su autoestima!

### Cronograma sugerido para llevar a cabo el programa Libre de Ser Yo en cuatro días:

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Comida y tiempo libre				
Mañana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocerse mutuamente</li> <li>Encuesta de inicio de LDSY [30m]</li> <li>Introducción [30m]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sesión 2 de LDSY [1h]</li> <li>Desafío para la Casa 2 de LDSY [30m]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sesión 4 de LDSY [1h]</li> </ul>	Tiempo libre para planificar, imaginar y/o realizar el proyecto
Comida y tiempo libre				
Tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Construir la confianza</li> <li>Sesión 1 de LDSY [1h15]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sesión 3 de LDSY [1h]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sesión 5 de LDSY [1h]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¡Celebración de LDSY!</li> <li>Encuesta de cierre de LDSY [30m]</li> </ul>
Comida y tiempo libre				
Noche	Desafío para la Casa 1 de LDSY	Desafío para la Casa 3 de LDSY	Desafío para la Casa 4 de LDSY	Actividad para construir la confianza

### Cronograma sugerido para llevar a cabo el programa Acción sobre la Confianza en la Imagen en tres días:

Preparar:

- Lo ideal sería enviar la encuesta comunitaria del Desafío para la Casa de la Sesión 1 de ACI a los participantes con anticipación, para que lleguen con algunos datos recopilados. Si no es posible, tendrán tiempo para completarla como desafío al final del día 1.
- Inviten a jóvenes inspiradores de dentro o fuera del campamento a hablar sobre sus experiencias de propugnación.

	Día 1	Día 2	Día 3
Comida y tiempo libre			
Mañana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Construir la confianza y conocerse mutuamente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recogida de datos de la encuesta</li> <li>Sesión 2 de ACI [1h30]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiempo libre para planificar, imaginar y/o realizar el proyecto de propugnación</li> </ul>
Comida y tiempo libre			
Tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sesión 1 de ACI [1h30]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sesión 3 de ACI [1h30]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sesión 4 de ACI [2h]</li> </ul>
Comida y tiempo libre			
Noche	Desafío para la Casa 1 de ACI	Desafíos para la Casa 2 y 3 de ACI	Celebración



## Cronograma sugerido para llevar a cabo los programas de Libre de Ser Yo y Acción sobre la Confianza en la Imagen en cinco días

Preparar:

- Envíen la encuesta comunitaria del Desafío para la Casa de la Sesión 1 de ACI a los participantes con anticipación, para que lleguen con algunos datos recopilados.
- Inviten a jóvenes inspiradores de dentro o fuera del campamento a hablar sobre sus experiencias de propugnación

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
	Comida y tiempo libre				
Mañana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construir la confianza y conocerse mutuamente</li> <li>• Encuesta de inicio de LDSY [30m]</li> <li>• Breve introducción [30m]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesión 3 de LDSY [1h]</li> <li>• Sesión 4 de LDSY [1h]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celebración de LDSY!</li> <li>• Encuesta de cierre de LDSY [30m]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesión 2 de ACI [1h30]</li> <li>• Desafío para la casa 2 de ACI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesión 4 de ACI [2h]</li> </ul>
	Comida y tiempo libre				
Tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesión 1 de LDSY [1h15]</li> <li>• Sesión 2 de LDSY [1h]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desafío para la Casa 4 de LDSY</li> <li>• Sesión 5 de LDSY [1h]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesión 1 de ACI [1h30]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesión 3 de ACI [1h30]</li> <li>• Tiempo para planificar, imaginar y/o realizar el proyecto de propugnación</li> </ul>	Celebración
	Comida y tiempo libre				
Noche	Desafíos para la Casa 1 y 2 de LDSY [30m]	Tiempo para realizar una acción sencilla del Desafío para la Casa 3 de LDSY [30m]	Encuesta del Desafío para la casa 1 de ACI	Actividad para construir la confianza	



## Short taster sessions of Free Being Me and/or Action On Body Confidence

Si tienen un poco de tiempo en un campamento entre otras actividades, aprovechen la oportunidad para darle un impulso de confianza en la imagen en su actividad de prueba y animen a los participantes y líderes a probar el programa completo durante sus reuniones habituales cuando regresen a casa.

Resúmenes de las sesiones:

### Sesiones de prueba de Libre de Ser Yo



Actividad	Propósito de la actividad
Boogie de confianza en la imagen	Usar y mover su cuerpo para ayudarlos a sentirse bien.
Introducción a Libre de Ser Yo [10 mins]	Resumir el programa
Carrera de belleza [20 mins]	Definir los estándares de belleza y sus nocivas consecuencias
Atrapada en la fiesta [20 mins]	Practicar cómo escapar de la "trampa de la comparación" celebrando nuestras diferencias
Mi Espejo [10 mins]	Desarrollar confianza en la imagen
Lean la historia de Hana [20 mins]	Aprender sobre los estándares de belleza injustos y cómo ser un/a compañero/a de Confianza en la Imagen



Actividad	Propósito de la actividad
Orquesta de confianza en la imagen [10 mins]	Desarrollar su confianza en la imagen
Introducción a Libre de Ser Yo [10 mins]	Resumir el programa
Carrera de belleza [20 mins]	Definir los estándares de belleza y sus nocivas consecuencias
Patrulla de presión [30 mins]	Definir los estándares de belleza y sus nocivas consecuencias
Vencer las charlas sobre la apariencia [30 mins]	Practicar desafiar las charlas sobre la apariencia
Mi Espejo [10 mins]	Desarrollar su confianza en la imagen

#FREEBEINGME

## Sesiones de prueba de Acción sobre la Confianza en la Imagen



Actividad	Propósito de la actividad
Compañeros de baile [10 mins]	Usar y mover su cuerpo para ayudarlos a sentirse bien.
Introducción a Acción sobre la Confianza en la imagen [10 mins]	Resumir el programa
El mundo que queremos ver [15 mins]	Imaginar un mundo con confianza en la imagen
Tres pasos para cambiar el mundo [20 mins]	Descubrir los primeros tres pasos para convertirse en activistas de la confianza en la imagen
Poder de las palabras [15 mins]	Aceptar (y tal vez incluso sentirse feliz con) su apariencia

Actividad	Propósito de la actividad
Mi valor [15 mins]	Desarrollar su confianza en la imagen
Introducción a Acción sobre la Confianza en la imagen [10 mins]	Resumir el programa
Rompecabezas de propugnación [20 mins]	Descubrir cómo los activistas trabajan con los tomadores de decisiones
Ira y Esperanza = acción [30 mins]	Elegir un problema de confianza en la imagen para defender
Nuestro árbol de problema [25 mins]	Explorar su problema de estándares de belleza con más profundidad
Poder de las palabras	Aceptar (y tal vez incluso sentirse feliz con) su apariencia



## Instrucciones de las sesiones de prueba

Sesiones de prueba de LIBRE DE SER YO - actividades del paquete de LDSY con pequeños ajustes



⌚ Hasta 1 hora 35 minutos, o pueden escoger



**Boogie de confianza en la imagen** [10 minutos]  
Usar y mover su cuerpo para ayudarlos a sentirse bien.

**Mensaje clave:** Centrarse en lo que su cuerpo puede hacer para ayudarlos a mejorar su confianza en la imagen

1. Todos **bailan** al son de la música, utilizando todo el espacio disponible.
2. Los facilitadores pausan la canción y **nombran en voz alta una parte del cuerpo**, por ejemplo, la barriga. **¡Todos mueven esa parte del cuerpo!**
3. Pídanles a algunas de las personas que están moviendo esa parte del cuerpo que **digan qué hace esa parte del cuerpo** por nosotros, por ejemplo, digerir nuestra comida.
4. **Repitan** varias veces con diferentes partes del cuerpo.

**Música de baile**, idealmente de la lista de reproducción de confianza en la imagen (ver la página 11 del paquete de actividades de LDSY para cualquier edad).



**Introducción a Libre de Ser Yo** [10 minutos]  
Resumir el programa

1. El objetivo de Libre de Ser Yo (LDSY) es ayudarlos a sentirse bien en su propio cuerpo. Cuando aceptamos nuestra apariencia (o incluso nos sentimos felices con ella) y cuando nos damos cuenta de lo que nuestro cuerpo puede hacer por nosotros, podemos decir que tenemos confianza en la imagen.
2. ¡Hay **cinco sesiones de Libre de Ser Yo** para ayudarlos a mejorar la confianza en la imagen que Guías y Guías Scouts están completando en todo el mundo! Además de las cinco sesiones, hay tiempo para completar un proyecto de acción que ayude a mejorar la confianza en la imagen de otras personas también. Hoy solo vamos a realizar algunas actividades cortas para darles una idea de LDSY, ¡pero pregúntenle a su líder si pueden participar en el programa completo cuando estén de regreso en casa con su grupo! Sus líderes pueden obtener más información en [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com) y pueden ver este [vídeo](#).
3. El grupo asume el compromiso de LDSY diciendo "¡Sí!", asintiendo o saludando con la mano cuando ustedes preguntan: **¿Están listos para participar en LDSY, manifestarse y ayudarse mutuamente a sentirse seguros en este espacio?**



**Carrera de belleza** [20 minutos]  
Definir los estándares de belleza y sus nocivas consecuencias

**Mensaje clave:** Algunas personas se sienten mal por su apariencia debido a los injustos estándares de belleza que las rodean. Nadie debería dejar de hacer las cosas que ama, dejar de manifestarse o no pasar tiempo con familiares y amigos porque están tratando de tener una apariencia "perfecta".

1. Dos adultos se paran uno al lado del otro, a unos metros de distancia. El grupo se divide en dos equipos: "apariciencia ideal de niñas" y "apariciencia ideal de niños". Cada equipo se coloca en fila delante de su adulto correspondiente. Si están en un entorno mixto, los grupos podrían dividirse por género. Asegúrense de que los equipos se reúnan para escuchar las ideas de los demás.
2. Los equipos compiten para cubrir a su adulto con la mayor cantidad de notas adhesivas que muestren **ejemplos específicos de la apariencia "ideal" de la sociedad**, por ejemplo, la **apariciencia de las niñas**: cabello largo y suelto, cintura pequeña, senos grandes, sin manchas, cicatrices ni arrugas. Para la **apariciencia de los niños**: brazos grandes y musculosos, hombros anchos, cabello grueso en la cabeza, estatura alta, uñas cortas.
3. **Jueguen como relevos:** la persona al frente de la fila toma una nota adhesiva, corre hacia el adulto, le cuenta un ejemplo específico para esa apariencia y pega la nota adhesiva en la parte del cuerpo relacionada. Luego corren para unirse al final de la fila. ¡Los equipos tienen **tres minutos** para nombrar tantos ejemplos como sea posible!
  - Asegúrense de que los ejemplos sean específicos y no vagos; en lugar de "dientes perfectos", describan exactamente cómo se espera que se vean los dientes, por ejemplo, "dientes completamente blancos, rectos y sin espacios".
  - Después de tres minutos, cuenten el número de notas adhesivas. ¡El equipo ganador es aquel que tiene el mayor número de ejemplos!
4. Siéntense en círculo con los adultos en el medio (con todas las notas adhesivas puestas).
  - Pregúntenles a los adultos: *¿Cómo se sienten usando todos estos ejemplos de cómo debería ser su cuerpo?*
  - Pregúntenle al grupo: *¿Es realmente posible lucir así?*
  - *En otro país o hace 100 años, ¿sería esta "apariciencia ideal" la misma?* Los estándares de belleza están cambiando constantemente. Piensen en la "apariciencia ideal" en diferentes momentos de la historia de nuestro país. Además, los estándares de belleza se contradicen entre sí de un país a otro; por ejemplo, algunas personas se sienten presionadas a aclarar su piel mientras que otras intentan oscurecerla.
  - *¿Dónde vemos y escuchamos estos estándares de belleza?* En televisión, radio, redes sociales, anuncios, canciones, amigos y familiares, industria de las dietas, mundo de la moda, industria de belleza, etc.
5. A esta apariencia la llamamos **estándares de belleza**. ¡Nadie se ve así en la vida real y no deberíamos sentirnos presionados porque hay más de una manera de ser hermosos! Todos juntos (¡con cuidado!) retiren las notas adhesivas, arruinándolas mientras cantan las palabras: "No más estándares de belleza".

- Dos adultos, cada uno con una **etiqueta grande** que diga "apariciencia ideal de niñas" o "apariciencia ideal de niños"
- **Notas adhesivas**



**Atrapada en la fiesta**  
[25 minutos]  
Practicar cómo escapar de la "trampa de la comparación" celebrando nuestras diferencias

**Mensaje clave:** Cuando las personas se comparan entre sí, centrándose sólo en las cosas que no les gustan de su apariencia, nos hace sentir mal. ¡Se llama trampa de la comparación! ¡En cambio, deberíamos celebrar lo que hace que cada uno de nosotros sea único! de baile!

1. **¡Tienen cinco minutos para convertir este espacio en una fiesta!** *¿Qué necesitamos?* ¡Asegúrense de que tengamos una gran pista de baile!
2. Hana, una Guía, llega a la fiesta. Ella no está muy feliz. Siempre se está comparando con su amiga Rafa. Hana desearía verse tan delgada como Rafa y que su piel fuera tan suave. Al mismo tiempo, sin que Hana lo sepa, Rafa desearía que su cabello fuera tan suave y suelto como el de Hana. Divididos en grupos de tres (si hay un par, uno se convierte en Hana y el otro en el/la Compañero/a de Confianza en la Imagen):
  - **Hana**
  - **Rafa**
  - **Compañero/a de Confianza en la Imagen (CCI).**
3. Pensando en cómo se sentiría cada persona en la fiesta, empiecen a **actuar como su personaje**. Los CCI pueden hablar, pero Hana y Rafa solo pueden hacer mímica (¡sin hablar!). Por ejemplo, Hana y Rafa se sienten tristes y se sientan en el borde de la pista de baile, mirando hacia abajo, sin hablar ni bailar; los CCI bailan, sonríen y se divierten.
4. **Los/as Compañeros/as de Confianza en la Imagen tienen una tarea:** ¡ayudar a sus amigos a unirse a la pista de baile! Cada CCI intenta persuadir a sus compañeros Hana y Rafa para que se unan a la pista de baile y disfruten de la fiesta (recuerden, ¡solo los CCI pueden hablar!).
5. Después de unos minutos, reúnanse. *¿Qué funcionó bien? ¿Quién no logró convencer a sus amigos? ¿A qué creen que se debe? ¿Qué vieron que hicieron otras personas que funcionó bien y que podrían intentar ustedes?* Por ejemplo:
  - *Recuérdense a sus amigos por qué son amigos de ellos: "Eres tan divertido/a y amable. ¡No soy amigo/a tuyo/a por tu apariencia!"*.
  - *Concéntrense en lo que pueden hacer los cuerpos de Hana y Rafa (no en cómo se ven): "Piensa en cómo tu cuerpo te ha ayudado esta semana: todas las cosas que ha hecho para ayudarte, como crecer, moverse, digerir la comida, respirar, y curarte si te lastimaste".*
  - *Concéntrense en lo que a Hana y Rafa les gustaría de sus cuerpos: Pregunten: "¿Cuál es tu parte favorita de tu cuerpo?"*
6. Todos vuelven a tomar sus posiciones iniciales (Hana y Rafa se sientan lejos de la pista de baile, los CCI bailan). Los CCI comienzan a persuadir a Hana y Rafa, ¡pero esta vez sus amigos son más difíciles de convencer! Para tener éxito, los CCI deben utilizar al menos **tres argumentos diferentes**.
7. *Después de unos minutos, reúnanse. ¿Qué funcionó bien esta vez y cuáles son nuestros mejores consejos para ayudar a las personas que se sienten así de tristes? Cuando la gente piensa como Hana y Rafa sobre su apariencia, se llama "trampa de la comparación": ¿qué creen que significa esto?* Cuando comparamos cosas que no nos gustan de nuestra apariencia con otras personas, pensando que se ven "mejores". ¡A menudo la gente se compara con nosotros al mismo tiempo! *Se llama trampa porque es un ciclo interminable donde nadie gana.*
8. ¡Terminen con unos minutos en los que todos bailen juntos! Pídanles a los grupos de tres que se digan entre sí: "Mi cuerpo es increíble porque..."

- **Música para bailar**
- **Decoraciones sencillas para fiestas**
- **Tiza o cuerda para representar la pista de baile en el centro del espacio**



**Mi Espejo**  
[10 minutos]  
Desarrollar confianza en la imagen

**Mensaje clave:** centrarse en lo que su cuerpo puede hacer y en las cosas que les gustan de su apariencia puede ayudar a mejorar su confianza en la imagen.

1. Cada uno se para en un espacio a solas. Si es posible, pongan música tranquila y animen a todos a hacer esta actividad en **silencio y de forma individual**.
2. De pie mirando su reflejo, díganse a sí mismos:
  - Tres partes de su cuerpo que les gusten **por lo que pueden hacer**.
  - Tres cosas que pueden **decirle a su cuerpo cuando** piensan negativamente sobre su apariencia.
  - Tres partes de su cuerpo **cuyo aspecto les gusta**.
3. **Lleven esta actividad a casa como un desafío:** practiquen decir estas cosas frente a un espejo en su tiempo libre. Es una de las formas más impactantes de mejorar la confianza en la imagen.

- **Espejos o superficies reflectantes** donde los participantes puedan verse a sí mismos (si no, los participantes pueden dibujar un espejo en un papel)
- Si es posible, pongan **música tranquila**.



**Lean la historia de Hana**  
[20 minutos]  
Aprender sobre los estándares de belleza injustos y cómo ser un/a compañero/a de Confianza en la Imagen  
No se necesita ningún material

**Mensaje clave:** Algunas personas se sienten mal por su apariencia debido a los injustos estándares de belleza que las rodean. ¡Convirtámonos en Compañeros de Confianza en la Imagen y digámosles a todos que no hay una sola manera de ser hermosos!

1. Hana es una Guía que vive con su familia en un pequeño pueblo. Una mañana, mientras se prepara para ir a la escuela, ve un anuncio de maquillaje en la televisión que la detiene en seco. Ella piensa: “¡Esa es la mujer más perfecta que he visto en mi vida!”. y suspira, tocando su marca de nacimiento. Su hermano, Ahmed, irrumpe en la habitación justo cuando aparece un anuncio deportivo que muestra a un hombre de aspecto perfecto. “Espero llegar a parecerme a él cuando crezca”, dice Ahmed mientras recoge su bolso para ir a la escuela. Discutan brevemente:
  - ¿Cómo imaginan que se ve la mujer del anuncio de maquillaje? Enumeren tantas cosas como puedan, siendo lo más específico posible.
  - ¿Cómo imaginan que se ve el hombre que Ahmed ve en el anuncio deportivo? Enumere tantas cosas como puedan, siendo lo más específico posible.
  - ¿Es realmente posible que Hana o su hermano (¡o cualquiera!) tengan esa apariencia cuando las listas son tan largas y específicas?
2. Al final, Hana llega tarde a la escuela después de pasar mucho tiempo intentando parecerse a la mujer del anuncio, para estar a la altura de los estándares de belleza. Ese día, Hana es invitada a unirse a un nuevo club en la escuela, pero se siente tan mal por su apariencia que no se une, y pasa mucho tiempo en el baño revisando su apariencia por lo que no ve a sus amigos a la hora del almuerzo. En casa, Hana le dice a su hermano (que también tiene una marca de nacimiento) que no le gusta la suya. Discuta brevemente:
  - ¿Qué podría pasar con las calificaciones escolares de Hana por llegar tarde a la escuela?
  - ¿Qué se está perdiendo Hana por culpa de los estándares de belleza?
  - ¿En qué les gustaría que pensara Hana en lugar de sentirse mal por su apariencia?



(Continuación...)

3. Al final del día escolar, la mamá de Hana la recoge en la parada del autobús. Hana notó un anuncio gigante de una muñeca nueva. La muñeca es muy delgada, alta y rubia, como todas las demás que ha visto desde que era pequeña. Hana pensó: “Nunca he tenido una muñeca que se parezca a mí”. Hana se subió al autobús y se sentó detrás de una niña que jugaba con la cámara de su teléfono. La niña pasaba mucho tiempo usando diferentes filtros e inclinando la cámara con diferentes luces para conseguir la apariencia “perfecta”. A Hana le recordó a una celebridad famosa. Cuando Hana llegó a casa, se desplomó en el sofá y encendió la televisión. Apareció un anuncio de un nuevo videojuego, lleno de hombres altos y musculosos que corrían y gritaban. Suspiró y cambió de canal para encontrar su caricatura favorita que siempre la hacía reír. Discutan brevemente:
  - ¿Dónde vio Hana estos estándares de belleza? ¿Dónde más vemos o escuchamos estándares de belleza como este?
  - ¿Qué tipo de trucos de edición (hacer cambios en las fotografías) utilizan los medios para difundir los estándares de belleza?
  - ¿Qué pretenden los medios editando imágenes como ésta? Los medios quieren que pensemos que podemos parecernos a los estándares de belleza para poder vendernos cosas y ganar dinero.
  - ¿Qué les gustaría que supiera Hana sobre todas las imágenes que ve en los medios? ¿Que muchas veces no son reales!
4. La noche siguiente, Hana escuchó la música antes de ver las luces: ¡parecía una buena fiesta! Al entrar, vio a su amiga Rafa. Hana intentó sonreírle, pero sólo podía pensar en cómo deseaba ser tan delgada como ella, con una piel así de suave. De repente ya no tenía ganas de bailar y se quedó sola en un rincón. Otro amigo, Khalil, llamó su atención y se acercó. Hablaron de lo buena que era la música, pero entonces Khalil murmuró: “¡Mira qué alto y delgado es ese tipo! Si alguien nos toma una foto, no estaré cerca de él, soy muy bajo”. Rafa se unió a ellos y gritó: “Oh, Hana, tu cabello se ve tan bien. ¡Ojalá el mío fuera tan largo y suave!”. Discutan brevemente:
  - ¿Cómo se compararon Hana y sus amigos con otras personas?
  - ¿Cómo hacen sentir estas comparaciones a Hana y a sus amigos?
  - Todos los amigos de Hana se comparan entre sí y siempre piensan que alguien se ve “mejor” que ellos. ¿Qué nos dice esto sobre lo tonta que es la trampa de la comparación?
  - ¿Cómo pueden Hana y sus amigos escapar de la trampa de la comparación?
5. En la escuela, la maestra les pide a todos que se hagan en grupos para realizar una actividad muy divertida. Hana corre para unirse a un grupo que ya se ha reunido. Ella les sonríe, pero ellos le dan la espalda. Oye a uno de ellos susurrar: “Se ve un poco rara; finjan que no la han visto”. Hana se encuentra en medio de la habitación, sin saber qué hacer. De repente, Rafa comienza a caminar hacia el centro de la habitación para unirse a Hana. Rafa se vuelve hacia el grupo que susurró los comentarios y dice: “Escuché lo que dijiste y es cruel”. Dirigiéndose a Hana, le dice en voz alta y con orgullo: “¡Quiero estar en tu grupo, Hana, porque eres muy buena resolviendo problemas y necesitaremos tus habilidades en esta actividad!”. Hana levanta la cabeza lentamente y le sonríe a Rafa: se sintió bien. Discutan brevemente:
  - ¿Cómo se sintió Hana cuando el grupo estaba susurrando y por qué?
  - ¿Qué podemos hacer o decir si vemos que se burlan de alguien o que alguien está siendo excluido/a por su apariencia?
  - ¿Qué hace que un compañero de confianza en la imagen sea excelente??
6. En las semanas siguientes, Hana y Rafa prometieron intentar dejar de compararse entre sí y con la gente que las rodeaba. Jugaron más al aire libre, bailaron más y se ayudaron mutuamente a darse cuenta de cuándo estaban hablando sobre la apariencia de las personas en lugar de lo que es realmente importante. Cada noche, Hana hacía una lista de “agradecimientos” en su cabeza: le agradecía a su cuerpo por todas las cosas que había hecho por ella ese día. Ella también se convirtió en una Compañera de Confianza en la Imagen, ¡ayudando a otras personas a ver lo maravillosos que son sus cuerpos también! Discutan brevemente:
  - ¿Qué significaría para todos los jóvenes del mundo tener más confianza en la imagen?
  - ¿Qué les dirían a esos jóvenes sobre los estándares de belleza?

Más de 10 años



Hasta 1 hora y 50 minutos, o escojan



**Orquesta de Confianza en la Imagen**  
[10 minutos]  
Utilicen y muevan su cuerpo para sentirse bien

- Mensaje clave:** Centrarse en lo que su cuerpo puede hacer puede ayudar a mejorar su confianza en la imagen
1. Para empezar, griten juntos: “¡Mi cuerpo es un instrumento, no un adorno!”.
  2. Muévanse por la habitación (idealmente al ritmo de una canción sobre confianza en la imagen como “My Way” de Ava Max).
  3. Los facilitadores gritan dos cosas: un **número** y un **instrumento musical**, por ejemplo, guitarra, batería, arpa, violín, trompa. Los participantes se hacen en grupos de ese número y representan el instrumento o hacen la forma del instrumento usando sus cuerpos.
  4. Después de algunos turnos, los facilitadores gritan: “¡Orquesta!” y todos se reúnen en semicírculo para actuar como si estuvieran tocando un instrumento de su elección.
  5. Al final, **repitan** la frase: “Mi cuerpo es un instrumento, no un adorno” y discutan lo que significa. Enfatizan que podemos desarrollar la confianza en la imagen **centrándonos en lo que nuestro cuerpo puede hacer** en lugar de en su apariencia.

Si es posible, canciones de la lista de reproducción de confianza en la imagen (consulten la página 11 del paquete de actividades de LDSY para cualquier edad



**Introducción a Libre de Ser Yo**  
[10 minutos] Resumir el programa

1. Libre de Ser Yo (LDSY) es un programa para ayudar a mejorar la **confianza en la imagen** de las personas. Esto significa que cuando uno se siente bien con su cuerpo, acepta su apariencia (o incluso se siente feliz con ella) y se da cuenta de lo que nuestro cuerpo puede hacer por nosotros. Los jóvenes (como ustedes) a menudo carecen de confianza en la imagen porque se les dice constantemente que tienen que lograr una apariencia imposible “perfecta”: los **estándares de belleza** de la sociedad. Todos los días se les envía el mensaje de que, si quieren ser valorados, felices y exitosos, deben verse de cierta manera.
2. El programa completo de LDSY consta de cinco sesiones que Guías y Guías Scouts de todo el mundo completan para mejorar su propia confianza en la imagen. Antes de la quinta sesión, hay tiempo para completar un pequeño proyecto que también ayude a mejorar la confianza en la imagen de otras personas. Solo estamos realizando algunas actividades cortas para que prueben LDSY, ¡pero pregúntenle a su líder si pueden participar en el programa completo cuando estén de regreso en casa con su grupo! Sus líderes pueden obtener más información de la AMGS [aquí](#).
3. El grupo asume el compromiso de LDSY diciendo “¡Sí!”, asintiendo o saludando con la mano cuando ustedes preguntan: **¿Están listos para participar en LDSY, manifestarse y ayudarse mutuamente a sentirse seguros en este espacio?**



**Carrera de Belleza** [20 minutos] Definir los estándares de belleza y sus nocivas consecuencias

**Mensaje clave:** Los estándares de belleza están en todas partes y nos dicen 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 lo largo de la historia y las culturas.

1. Dos adultos se paran uno al lado del otro, a unos metros de distancia. El grupo se divide en dos equipos: “apariencia ideas de niñas” y “apariencia ideal de niños”. **Cada equipo se coloca en fila delante de su adulto correspondiente.** Si están en un entorno mixto, los grupos podrían dividirse por género. Asegúrense de que los equipos se reúnan para escuchar las ideas de los demás.
2. Los equipos compiten para cubrir a su adulto con la mayor cantidad de notas adhesivas que muestren **ejemplos específicos de la apariencia “ideal” de la sociedad**, por ejemplo, la **apariencia de las niñas**: cabello largo y suelto, cintura pequeña, senos grandes, sin manchas, cicatrices ni arrugas. Para la **apariencia de los niños**: brazos grandes y musculosos, hombros anchos, cabello grueso en la cabeza, estatura alta, uñas cortas.
3. **Jueguen como relevos:** la persona al frente de la fila toma una nota adhesiva, corre hacia el adulto, le cuenta un ejemplo específico para esa apariencia y pega la nota adhesiva en la parte del cuerpo relacionada. Luego corren para unirse al final de la fila. ¡Los equipos tienen tres minutos para nombrar tantos ejemplos como sea posible!
  - Asegúrense de que los ejemplos sean específicos y no vagos; en lugar de “dientes perfectos”, describan exactamente cómo se espera que se vean los dientes, por ejemplo, “dientes completamente blancos, rectos y sin espacios”.
4. Después de **tres minutos**, cuenten el número de notas adhesivas. ¡El equipo ganador es aquel que tiene el **mayor número de ejemplos!**
5. Siéntense en círculo con los adultos en el medio (con todas las notas adhesivas puestas).
6. Pregúntenles a los adultos: **¿Cómo se sienten usando todos estos ejemplos de cómo debería ser su cuerpo?**
7. Pregúntenle al grupo: **¿Es realmente posible lucir así?**
  - En otro país o hace 100 años, ¿sería esta “apariencia ideal” la misma? Los estándares de belleza están cambiando constantemente. – piensen en la “apariencia ideal” en diferentes momentos de la historia de nuestro país. Además, los estándares de belleza se contradicen entre sí de un país a otro; por ejemplo, algunas personas se sienten presionadas a aclarar su piel mientras que otras intentan oscurecerla.
  - ¿Dónde vemos y escuchamos estos estándares de belleza? En televisión, radio, redes sociales, anuncios, canciones, amigos y familiares, industria de las dietas, mundo de la moda, industria de belleza, etc.
8. A esta apariencia la llamamos estándares de belleza. ¡Nadie se ve así en la vida real y no deberíamos sentirnos presionados porque hay más de una manera de ser hermosos! Todos juntos (¡con cuidado!) retiren las notas adhesivas, arruinándolas mientras cantan las palabras: “No más estándares de belleza”.



**Patrulla de presión**  
[30 minutos]  
Practicar manifestarse en contra de los estándares de belleza.

**Mensaje clave:** Manifiéstense en contra de los estándares de belleza practicando desafíos para familiares y amigos.

1. Discutan: ¿Dónde vemos y escuchamos los estándares de belleza a nuestro alrededor? Por ejemplo, televisión/películas, redes sociales, radio, anuncios, libros y canciones. Esta actividad se centra en cómo responder a comentarios y acciones de **personas que conocemos**.
2. Divídanse en pequeñas patrullas, sentándose lejos del "tendedero". Una persona de cada patrulla corre a recoger una tarjeta de Personas bajo presión del tendedero y vuelve corriendo a su grupo.
3. Las patrullas leen la tarjeta (mentalmente, no en voz alta) y luego deciden cómo ayudar a la persona, respondiendo:
  - ¿Cuál es el problema?
  - ¿Cuáles son las consecuencias dañinas?
  - ¿Qué harían si fueran ellos?
4. Cuando hayan terminado, otra persona de la patrulla regresa corriendo para **volver a colocar** la tarjeta en el tendedero y recoger otra diferente. Discutan cómo ayudar a la persona respondiendo las mismas preguntas.
5. Repitan el proceso hasta que todas las patrullas hayan completado todas las tarjetas.
6. Al final, cada patrulla se une a otra para formar un **Súper Escuadrón**. En su nuevo escuadrón, compartan los mejores consejos que le dieron a uno de los personajes que podrían usar en la vida real.
7. *Opcional: Todos escriben un consejo en una nota adhesiva y la pegan en algún lugar del recinto para que alguien lo lea y se lo lleve a casa.*

- Copias de las 5 tarjetas de Personas bajo presión (pág. 41), además de la guía de la página 43 del paquete de actividades de LDSY para los del medio y los mayores
- Cuerda o lana para colgar en un "tendedero". Coloquen las tarjetas de Personas bajo presión a lo largo de la cuerda.

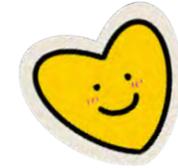


**Vencer las charlas sobre la apariencia**  
[30 minutos]  
Practicar desafiar las charlas sobre la apariencia

**Mensaje clave:** Cuando hacemos comentarios que comparan los cuerpos de las personas con los estándares de belleza, a esto se le llama "charlas sobre la apariencia". Deberíamos evitar difundir el "ideal" imposible y centrarnos en lo que nuestros cuerpos pueden hacer.

1. **Dos adultos representan** la siguiente conversación entre dos niñas a la salida de la escuela:
  - [Persona 1] sonríe y dice: "¡Tu cabello se ve bien!"
  - [Persona 2] responde: "No, no es así, hace que mi cara se vea redonda".
  - [Persona 1] responde: "¿Oh, no hablas en serio? Hace que tu cara luzca más delgada y tus pómulos se destacan mucho".
2. En esta conversación hubo dos ejemplos de charlas sobre la apariencia: cuando hacemos comentarios que nos comparan a nosotros mismos o a otros con los estándares de belleza. **¿Cuáles son los dos ejemplos?** ("Hace que mi cara se vea redonda" y "Hace que tu cara luzca más delgada, etc").
3. Cada vez que utilizamos la charla sobre la apariencia en nuestra vida cotidiana, **le damos poder a los estándares de belleza** y hace que las personas sientan que necesitan "estar a la altura" de estos estándares imposibles. A veces, comentarios como este **pueden parecer elogios**, por ejemplo, "Te ves genial, ¿has perdido peso?" pero en realidad difunden los "ideales" de los estándares de belleza, por ejemplo, una persona delgada con pómulos definidos, y se centran demasiado en nuestra apariencia.
4. Divídanse en **parejas** y busquen un **comentario de charla sobre la apariencia** que esté expuesto alrededor del espacio. Imagínense que son dos amigos que escuchan a alguien decir esto (no lean el comentario porque corren el riesgo de difundir estándares de belleza). **Representen** lo que le responderían a este amigo/a para desafiar la charla sobre la apariencia.
5. Después de que cada pareja haya respondido al menos a un comentario, reúnanse. **¿Qué le dijeron al amigo/a que creen que podría funcionar en la vida real con sus propios amigos?**
6. Revelen el cartel preparado "Consejos para vencer las charlas sobre la apariencia" y comparen sus respuestas. **¿Cómo podrían mejorar sus consejos para dejar de hablar sobre la apariencia?**
7. Las parejas continúan moviéndose por el espacio y representan respuestas a los otros comentarios de las charlas sobre la apariencia, utilizando los consejos discutidos.
8. Al final, discutan: **¿cómo nos sentiríamos si todos dejáramos de hablar sobre la apariencia?**

- Dos adultos practican el juego de roles del paso 1 (es muy importante que los jóvenes no lo hagan, ya que puede afectar negativamente a su confianza en la imagen).
- Hagan copias de las **tarjetas de comentarios sobre las charlas sobre la apariencia** (pág. 51) y cuélguelas por todo el espacio.
- Preparen un cartel de "Consejos para vencer las charlas sobre la apariencia" y escóndalo hasta el final de la actividad:
- **Señalen** las charlas sobre la apariencia, explicando por qué son inútiles y cómo **difunden los estándares de belleza**.
- **Cambien el enfoque:** celebren lo que sus cuerpos pueden hacer y todas las cosas que los hacen ser quienes son, en lugar de hablar sobre la apariencia de las personas.
- **No participen en charlas sobre la apariencia**, pero desafíenlas. Ignorarlas por completo no cuestiona los estándares de belleza y puede hacer que la gente se sienta peor.





### Mi Espejo [10 minutos]

Desarrollar su confianza en la imagen

**Mensaje clave:** centrarse en lo que su cuerpo puede hacer y en las cosas que les gustan de su apariencia puede ayudar a mejorar su confianza en la imagen.

1. Cada uno se para en un espacio a solas. Si es posible, pongan música tranquila y animen a todos a hacer esta actividad **en silencio y de forma individual**.
2. De pie mirando su reflejo, díganse a sí mismos:
  - Tres partes de su cuerpo que les gusten **por lo que pueden hacer**.
  - Tres cosas que pueden **decirle a su cuerpo** cuando piensen negativamente sobre su apariencia.
  - Tres partes de su cuerpo **cuyo aspecto les gusta**.
3. **Lleven esta actividad a casa como un desafío:** practiquen decir estas cosas frente a un espejo en su tiempo libre. Es una de las formas más impactantes de mejorar la confianza en la imagen.

- **Espejos o superficies reflectantes** donde los participantes puedan verse a sí mismos (si no, los participantes pueden dibujar un espejo en un papel)
- Si es posible, **pongan música tranquila**.



## Presenten Acción sobre la Confianza en la Imagen: actividades del paquete de ACI con pequeños ajustes.



Hasta 1 hora 10 minutos, o elijan



### Compañeros de baile [10 minutos]

Usar y mover su cuerpo para ayudarlos a sentirse bien.

**Mensaje clave:** Mover su cuerpo y concentrarse en divertirse puede ayudar a mejorar la confianza en la imagen.

1. Párense en **dos círculos concéntricos**: un grupo se para en un círculo mirando hacia adentro y el otro grupo se para adentro, mirando hacia afuera. Todos deberían estar frente a un/a compañero/a; si tienen un número impar, ¡los facilitadores también pueden unirse!
2. Reproduzcan la **música**. Todos los que están en el círculo **interior** bailan utilizando sólo las manos y sus compañeros del exterior los imitan exactamente.
3. Al cabo de unos 20 segundos, el movimiento cambia: ahora las parejas de **afuera** bailan usando solo sus **pies**, y sus parejas de adentro los imitan.
4. Repitan, intercambiando de pareja protagonista y bailando con diferentes partes del cuerpo: sus **pies**, sus **ojos**, sus **caderas**, sus **dedos**, sus **rodillas** o su **cabeza**.
5. Siempre debemos sentirnos libres de usar nuestro cuerpo y movernos como queramos, ¡sin que nadie nos juzgue!

**Música de baile** (que el grupo conozca bien) y altavoces.



### Introducción

[10 minutos]

Un resumen corto del programa de Acción sobre la Confianza en la Imagen

1. **Acción sobre la Confianza en la Imagen (ACI)** los lleva en una aventura en la que ayudarán a crear un mundo más igualitario en el que todos se sientan cómodos y felices con sus cuerpos. La AMGS define la propugnación como: **influir en las personas para que tomen decisiones que mejoren nuestras vidas y las de los demás.**
2. El programa completo de ACI consta de cuatro sesiones que ayudan a las Guías y Guías Scouts de todo el mundo a planificar y llevar a cabo un **proyecto de propugnación relacionado con la confianza en la imagen.** Es muy recomendable que completen el programa de Libre de Ser Yo (LDSY) antes de comenzar con ACI para que tengan un conocimiento profundo de los estándares de belleza, de dónde provienen y sus consecuencias nocivas.
3. Hoy solo haremos algunas actividades cortas para darles una idea de ACI, ¡pero pregúntenle a su líder si pueden participar en el programa completo cuando regresen a casa con su grupo! Sus líderes pueden obtener más información de la AMGS en <https://free-being-me.com/es/>
4. **¿Quién puede ser un/a Activista?**  
*¡Absolutamente cualquiera! Todas las personas, independientemente de su edad o procedencia, tienen derecho a participar en las decisiones que los afectan. Cuando los jóvenes pueden defender y manifestarse sobre asuntos que afectan sus vidas, estamos ayudando a crear un mundo donde las niñas, los niños, las personas no binarias y trans son todos iguales. Creemos en la propugnación liderada por las niñas, donde las niñas toman las decisiones, ¡así que su voz es muy importante!*

- Ninguno



**Ver el cambio - El mundo que queremos ver** [15 minutos]  
Imaginen un mundo con confianza en la imagen

**Mensaje clave:** Sean activistas de la Confianza en la Imagen pidiendo que las cosas cambien para que todas las personas puedan hacer las cosas que aman, se puedan manifestar y disfrutar del tiempo con sus familiares y amigos sin preocuparse por su apariencia.

1. **Escuchen la historia de Rafa:** Rafa vive con su mamá, su papá y sus dos hermanas mayores en el mismo pueblo que Hana de Libre de Ser Yo. Por la mañana, la familia de Rafa siempre ve las noticias en la televisión. Esta mañana, la presentadora está hablando del cabello desordenado de la presidenta durante un discurso que pronunció ayer. Al oír esto, Rafa sube las escaleras y, nerviosa, se vuelve a cepillar el cabello antes de salir de casa: no quiere que se burlen de ella por no tener el pelo "perfectamente" liso. De camino al colegio, Rafa pasa por delante de un anuncio de crema para el cabello. La imagen muestra a una mujer con el cabello largo, suelto y liso, sin un solo cabello fuera de lugar. Justo en ese momento, sopla el viento. Rafa se cubre rápidamente el cabello del viento, estresada porque ahora luce desordenado como el de la presidenta (y nada que ver con la mujer del anuncio). Se lo ata para que nadie lo vea.
2. Muestran con su **cara y su cuerpo** cómo creen que se siente Rafa.
3. Como activistas de la confianza en la imagen, nuestro deseo es que todas las personas puedan hacer las cosas que aman, se puedan manifestar y disfrutar del tiempo con sus familiares y amigos sin preocuparse por su apariencia. **¿Cómo les gustaría que se sintiera Rafa? ¿Cómo sería el mundo si celebrara cómo luce Rafa y quién es ella (en lugar de hacerla sentir mal)? ¿Qué sentiría, vería, cómo actuaría y qué podría decir o vestir Rafa en este nuevo mundo?**
4. Creen una imagen grupal de cómo les gustaría que fuera el mundo: el cambio que quieren ver. Dibujen o escriban sus ideas, pensando en:
  - El mundo que imaginaron para Rafa donde se siente feliz y segura.
  - Cómo les gustaría que sus amigos y familiares se sintieran, vieran, actuaran, vistieran o dijeran sin preocuparse por su apariencia.
  - Lo que significaría para ustedes estar en un mundo con confianza en la imagen

- Papelógrafo gigante y bolígrafos de colores.



**Planificar el cambio**  
- Tres pasos para cambiar el mundo [20 minutos]  
Descubran los primeros tres pasos para convertirse en activistas inspiradores de la confianza en la imagen

**Mensaje clave:** Elijan un problema relacionado con los estándares de belleza que realmente les preocupe y pídales a tomadores de decisiones que hagan algo al respecto.

1. Párense en el extremo del “**problema**” del tapete de juego preparado. Sobre el tapete hay seis ejemplos de propugnación, desglosados en tres pasos (problema, tomadores de decisiones, acción), ¡pero están mezclados! Su tarea es hacer **coincidir** los tres pasos de cada ejemplo de propugnación creando **cadena humanas** que toquen los tres círculos correspondientes, al mismo tiempo.
2. Una persona comienza eligiendo un **problema**, por ejemplo, libros que solo muestran un tamaño de cuerpo, y se sitúa en ese círculo.
3. Otro **jugador/a elige al tomador/a de decisiones correspondiente** que podría ayudarlos a solucionar el problema, por ejemplo, un/a bibliotecario/a. Este/a jugador/a se sitúa en el círculo de tomadores de decisiones y crea una cadena aferrándose al primer jugador/a. Crean la cadena usando cualquier parte del cuerpo con la que se sientan cómodos.
  - Como alternativa en vez de utilizar el cuerpo, los jugadores pueden lanzar bolas o botones de colores a los círculos; por ejemplo, un grupo tiene tres bolas verdes para lanzarlas a sus ejemplos correspondientes.
4. Un tercer jugador/a encuentra la **acción correspondiente** que podría pedirle a los tomadores de decisiones para detener o reducir el problema. Entran en este círculo y se suman a la cadena aferrándose al tomador/a de decisiones correspondiente.
5. **Repitan** lo mismo con los ejemplos de propugnación restantes, hasta que todos los círculos estén cubiertos y todos estén inclinados unos sobre otros en el tapete. Vean la ilustración de las respuestas del tapete del juego.
6. Al final, resuman los primeros tres pasos para convertirse en activistas:
  - Ver el **problema**
  - Elegir a **alguien** que pueda ayudar a solucionarlo (“tomadores de decisiones”).
  - ¡Pedirles a los tomadores de decisiones que **hagan algo** al respecto!

- Hagan un tapete de juego gigante con 18 círculos grandes, en filas, organizados en tres grupos de seis, lo suficientemente grandes como para que una persona se pare en cada círculo. Escriban un problema, un tomador/a de decisiones o acción en cada círculo usando el ejemplo proporcionado.



Los libros sólo muestran personas con un tamaño corporal único.	Los anuncios callejeros solo muestran personas con cabello liso.	Padres	Productores de cine o televisión	Las familias aceptan todo tipo de piel.	Las tiendas venden muñecas con diferentes looks.
Las familias hacen comentarios sobre que la piel no es lo suficientemente suave	Las películas sólo muestran personajes de piel clara.	Bibliotecaria	Líder de aldea o comunidad	Enseñe a los estudiantes a centrarse en las habilidades de las personas, no en su apariencia.	Los anuncios callejeros muestran personas con todo tipo de cabello.
Los estudiantes de la escuela se burlan de las miradas de la gente.	Las tiendas de juguetes sólo venden muñecas que parecen estándares de belleza.	Maestro de escuela o director	Gerentes de tienda	Tengo libros con todos los tamaños de cuerpo.	Las películas tienen gente con todos los colores de piel.

**El poder de las palabras** [15 minutos]  
Aceptar (y tal vez incluso sentirse feliz con) su apariencia

**Mensaje clave:** En un mundo lleno de estándares de belleza que nos dicen que solo hay una manera de lucir, ¡recuerden que todos somos hermosos!

1. Si es posible, miren juntos los primeros minutos del [video “Eres hermosa”](#). Si no pueden ver el video, los facilitadores pueden pedirle al grupo que **cierren los ojos** y describen un “experimento”:
  - Para un proyecto escolar, una estudiante se paseó por la escuela filmando a la gente. A cada persona que filmaba le decía: “Estoy filmando cosas que creo que son hermosas”. Ella le dijo esto a varios estudiantes distintos que se veían diferentes (diferentes géneros, colores y tonos de piel, con diferentes habilidades y todos vestidos de manera muy diferente), así como a diferentes adultos que trabajan en la escuela (maestros, bibliotecarios, personal de limpieza y personal de cocina). Cada persona reaccionó de manera diferente. **¿Qué tipo de reacciones creen que vio y escuchó? Piensen en las palabras que dijeron, cómo se comportaron, cómo cambiaron sus caras, etc.**
2. **¿Qué sentimientos y reacciones diferentes observaron? ¿Creen que todo el mundo está acostumbrado a escuchar estas palabras?**
3. Divídanse en grupos de cinco o seis personas, con una silla en el medio.
4. Una persona se sienta en la silla. El resto del grupo mira a la persona a los ojos y le dice: “Eres hermosa/o”. Dejen que esto fluya naturalmente y no se preocupen si las personas hablan o no al mismo tiempo; ¡pueden crear un coro de confianza en la imagen!
5. Túrnense para sentarse en la silla, hasta que todos hayan escuchado estas poderosas palabras.
6. Reúnanse. **¿Cómo se sintió escuchar estas palabras? ¿Cómo sería de diferente el mundo si todos se sintieran hermosos (o aceptarían su apariencia)?** En un mundo lleno de estándares de belleza que nos dicen que solo hay una manera de lucir hermosos, ¡esta actividad puede ayudarnos a recordarnos a decir que no!

- **Sillas** (una por grupo de cinco o seis personas)
- Si es posible, **proyector**, wifi y computadora para ver un video corto. En caso contrario, utilicen el texto alternativo proporcionado



Hasta 1 hora y 55 minutos, o elijan

**Mi valor [15 minutos]**  
Desarrollar su confianza en la imagen

**Mensaje clave:** ¡Valemos más que nuestra apariencia!

1. “En general, las mujeres y las niñas son valoradas más por su apariencia que por lo que hacen, dicen o quiénes son”. ¿Están de acuerdo?
2. Lamentablemente, esta forma de pensar es muy común en todo el mundo. Por ejemplo, en algunos países las personas delgadas o de piel clara son consideradas más valiosas o exitosas. **Pero nosotros no aceptamos esto: ¡valemos mucho más que nuestra apariencia!**
3. Sentados en silencio y solos, piensen en su valor: todas las cosas que los hacen especiales y en quién son. ¿En qué son buenos? ¿Cuáles son sus aficiones? ¿De qué se sienten más orgullosos? ¿Cómo los describiría su mejor amigo/a?
4. Dibujen un **autorretrato** en el centro de una hoja de papel. Alrededor, escriban o dibujen todas las cosas que **describan su valor**. Miren el ejemplo como ayuda. ¡Muestren sus dibujos para que todos los vean!

- Papel y bolígrafos
- Muestren un **autorretrato** de ejemplo rodeado de palabras e imágenes que representen su valor real en el mundo, por ejemplo.



**Introducción [10 minutos]**  
Un resumen corto del programa de Acción sobre la Confianza en la Imagen

1. **Acción sobre la Confianza en la Imagen (ACI)** los lleva en una aventura en la que ayudarán a crear un mundo más igualitario en el que todos se sientan cómodos y felices con sus cuerpos. La AMGS define la propugnación como: **influir en las personas para que tomen decisiones que mejoren nuestras vidas y las de los demás.**
2. El programa completo de ACI consta de cuatro sesiones que ayudan a las Guías y Guías Scouts de todo el mundo a planificar y llevar a cabo un **proyecto de propugnación relacionado con la confianza en la imagen**. Es muy recomendable que completen el programa de Libre de Ser Yo (LDSY) antes de comenzar con ACI para que tengan un conocimiento profundo de los estándares de belleza, de dónde provienen y sus consecuencias nocivas.
3. Hoy solo haremos algunas actividades cortas para darles una idea de ACI, ¡pero pregúntenle a su líder si pueden participar en el programa completo cuando regresen a casa con su grupo! Sus líderes pueden obtener más información de la AMGS en <https://free-being-me.com/es/>
4. **¿Quién puede ser un/a activista?**  
*¡Absolutamente cualquiera! Todas las personas, sin independientemente de su edad o procedencia, tienen derecho a participar en las decisiones que los afectan. Cuando los jóvenes pueden defender y manifestarse sobre asuntos que afectan sus vidas, estamos ayudando a crear un mundo donde las niñas, los niños, las personas no binarias y trans son todos iguales. Creemos en la propugnación liderada por las niñas, donde las niñas toman las decisiones, ¡así que su voz es muy importante!*

- Ninguna



**Ver el cambio - Rompecabezas de propugnación**  
[20 minutos]  
Descubrir cómo los activistas trabajan con los tomadores de decisiones

**Mensaje clave:** Los activistas de la confianza en la imagen trabajan con los tomadores de decisiones para lograr el cambio que quieren en el mundo.

1. **¿Qué es un/a Activista? ¿Qué hacen? ¿Conocen alguno/a?** Los activistas son personas (¡como ustedes!) que les piden a los tomadores de decisiones que hagan algo para solucionar un problema que les preocupa a ellos y a otras personas. Los "tomadores de decisiones" son personas con control o poder sobre las decisiones en nuestras vidas, como directores de escuelas, líderes comunitarios, padres, periodistas, directores ejecutivos de empresas, editores de revistas, alcaldes o políticos.
2. Cada persona toma al azar **una pieza del rompecabezas de un/a activistas o un/a tomador/a de decisiones.**
3. Méntanse en el personaje paseando por el espacio como se imaginan que lo haría su personaje.
4. **Los tomadores de decisiones** se saludan con carácter. Mientras tanto, los activistas leen las causas fundamentales que están expuestas, eligen la que más les interesaría a su personaje y la unen con la pieza del rompecabezas correspondiente.
5. Cuando los facilitadores gritan "¡Pareja!", **¡los activistas y los tomadores de decisiones también se emparejan!** Los activistas buscan a la persona que tiene poder sobre su causa fundamental. ¡Los tomadores de decisiones están ocupados tratando de lograr su objetivo, por lo que puede resultar difícil encontrarlos!
6. Una vez en parejas, unan las tres piezas del rompecabezas: activistas, causas fundamentales y tomadores de decisiones. **¿Qué les piden los activistas a los tomadores de decisiones?** Por ejemplo, le piden al director ejecutivo de una red social que establezca reglas para que los publicistas etiqueten las fotos si están editadas.
7. Reúnanse. Hay tres piezas de rompecabezas para cada ejemplo porque hay tres primeros pasos para iniciar un proyecto de propugnación. **¿Cuáles son los tres pasos?** Los activistas eligen un problema que realmente les preocupa, identifican las causas fundamentales de este problema para poder generar un cambio duradero y luego deciden qué tomadores de decisiones tienen más poder sobre este problema **y sus causas.** ¡Luego les piden a los tomadores de decisiones que hagan algo al respecto!
8. **¿Cuál activista les pareció más inspirador y por qué?** ¡Muchos de los activistas son Guías y Guías Scouts como ustedes!

- Copien y recorten suficientes **piezas del rompecabezas** (conjuntos de tres: activistas, tomadores de decisiones y causas fundamentales) para tener un activista o una pieza de tomadores de decisiones por persona (por ejemplo, para un grupo de 20 personas, recorten 10 sets de piezas del rompecabezas).
- Mezclen a los activistas y a los tomadores de decisiones, y peguen las piezas relacionadas con las causas fundamentales por todo el espacio.



**Ira + esperanza = acción**  
[30 minutos]

Elegir un problema de confianza en la imagen para defender como grupo

**Mensaje clave:** Elijan un problema relacionado con los estándares de belleza que realmente les apasione

1. Muestren la frase: **Ira + esperanza = acción. ¿Qué significa esto para ustedes?** La ira puede ser útil porque nos dice que tenemos sentimientos Fuertes frente a algo. A nosotros (especialmente a las niñas) a veces nos hacen sentir mal por sentir ira, pero cuando lo combinamos con esperanza, ¡puede ayudarnos a cambiar el mundo!
2. Caminen por el espacio a su propio ritmo, **leyendo** los problemas de los estándares de belleza.
3. Cuando hayan terminado de leerlos, muestren cómo se sienten sobre cada uno, escribiendo un número sobre 10 en una nota adhesiva/papel y colocándolo al lado de la imagen: **1= no me enfada; 10 = me enfada mucho.**
4. Tienen 10 minutos para numerar las imágenes. Esta es una decisión personal: no hay respuestas incorrectas.
5. Reúnanse al final. Si escribieron un 9 o un 10, explíquenle al grupo por qué los enfada este problema. **¿Cómo perjudica este problema a los jóvenes?**
6. Utilicen esta actividad para ayudarlos a decidir (¡como grupo de activistas!) cuál es el problema de estándares de belleza que más quisieran resolver:
  - ¿Qué problema tiene más calificaciones de 9 o 10?
  - ¿De qué problema habla o se preocupa más la mayoría de la gente de su edad?
  - ¿Qué problema les gustaría resolver más?
  - ¿Qué problema podrían intentar resolver juntos?

Si no pueden decidir, intenten votar parándose al lado del problema que hayan elegido.

- Elijan de seis a ocho **problemas relacionados con los estándares de belleza** con los que su grupo pueda identificarse. Utilicen las tarjetas en blanco para agregar los suyos. Cuelguen los problemas de estándares de belleza por todo el espacio.
- **Notas adhesivas y bolígrafos.**

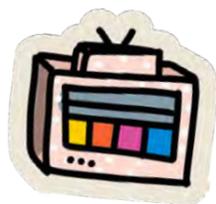


**Nuestro árbol de problemas [25 minutos]**  
Explorar su problema de estándares de belleza con más profundidad

**Mensaje clave:** Identificar las causas fundamentales del problema de los estándares de belleza elegido puede ayudar a lograr un cambio duradero.

- ¡Los activistas pueden marcar una verdadera diferencia en el mundo! Para ayudarlos a lograr un cambio duradero, a menudo identifican una causa o razón específica por la que existe el problema que les preocupa. ¡El **árbol de problemas** nos puede ayudar a hacer lo mismo!
- Dibujen el contorno de un árbol grande en una hoja de papel, con ramas, tronco y raíces (¡debe ser grande!). Sigán los tres pasos siguientes para crear un árbol de problemas (consulten el ejemplo proporcionado en la página 33):
  - En el tronco, escriban el problema de estándares de belleza que hayan elegido en la última actividad. Éste es el problema que intentarán resolver mediante la propugnación.
  - En las ramas**, escriban sus respuestas a estas preguntas: ¿cuáles son las consecuencias negativas de este problema: **¿cómo afecta a las personas, sus familias, amigos, comunidad, sociedad? ¿Cómo consume el tiempo, la energía y el dinero de la gente?**
  - En las raíces**, escriban sus respuestas a estas preguntas: **¿dónde vemos y escuchamos este problema a nuestro alrededor (qué aprendieron en Libre de Ser Yo)? ¿Qué causa este problema de los estándares de belleza o qué hace que se propague?**
- Al final: **¿Cuál de las raíces creen que es la razón principal por la que existe su problema?**

- Papel** muy grande (por ejemplo, varias hojas de papelógrafo) y **bolígrafos**



**El poder de las palabras [15 minutos]**  
Aceptar (y tal vez incluso sentirse feliz con) su apariencia

**Mensaje clave:** En un mundo lleno de estándares de belleza que nos dicen que solo hay una manera de lucir, ¡recuerden que todos somos hermosos!

- Si es posible, miren juntos los primeros minutos del video "Eres hermosa". Si no pueden ver el video, los facilitadores pueden pedirle al grupo que cierren los ojos y describen un "experimento":
  - Para un proyecto escolar, una estudiante se paseó por la escuela filmando a la gente. A cada persona que filmaba le decía: "Estoy filmando cosas que creo que son hermosas". Ella le dijo esto a varios estudiantes distintos que se veían diferentes (diferentes géneros, colores y tonos de piel, con diferentes habilidades y todos vestidos de manera muy diferente), así como a diferentes adultos que trabajan en la escuela (maestros, bibliotecarios, personal de limpieza y personal de cocina). Cada persona reaccionó de manera diferente. **¿Qué tipo de reacciones creen que vio y escuchó? Piensen en las palabras que dijeron, cómo se comportaron, cómo cambiaron sus caras, etc.**
- ¿Qué sentimientos y reacciones diferentes observaron? ¿Creen que todo el mundo está acostumbrado a escuchar estas palabras?**
- Divídanse en grupos de cinco o seis personas, con una silla en el medio.
- Una persona se sienta en la silla. El resto del grupo mira a la persona a los ojos y le dice: "Eres hermosa/o". Dejen que esto fluya naturalmente y no se preocupen si las personas hablan o no al mismo tiempo: ¡pueden crear un coro de confianza en la imagen!
- Túrnense para sentarse en la silla, hasta que todos hayan escuchado estas poderosas palabras.
- Reúnanse. **¿Cómo se sintió escuchar estas palabras? ¿Cómo sería de diferente el mundo si todos se sintieran hermosos (o aceptaran su apariencia)?** En un mundo lleno de estándares de belleza que nos dicen que solo hay una manera de lucir hermosos, ¡esta actividad puede ayudarnos a recordarnos a decir que no!

- Sillas** (una por grupo de cinco o seis personas)
- Si es posible, **proyector, wifi y computadora** para ver un video corto. En caso contrario, utilicen el texto alternativo proporcionado



## Consejos prácticos



### Gestión del tiempo

- ¡Usen reloj y revisen la hora periódicamente! (si es posible, eviten usar su teléfono móvil para revisar la hora; quiere demostrar que están concentrados)
- Marquen en el plan de la sesión a qué hora deberían comenzar ciertos pasos, para que puedan controlar si están adelantados, retrasados o a tiempo.
- Designen a uno de los facilitadores para que vigile el tiempo y les avise cuando queden 10 minutos.



### Trabajar con grupos grandes

- Dividan un grupo grande en grupos más pequeños: cuatro o cinco participantes por grupo funciona bien
- Capaciten a suficientes facilitadores: traten de tener una proporción de al menos un/a facilitador/a por cada 10 a 15 participantes



### Cúidense a sí mismos (y a su equipo de facilitadores)

- Compartan las tareas de preparación.
- Compartan la facilitación: dividan las actividades para no estar liderando actividades todo el día.
- Cuando alguien más esté liderando las actividades, tómense un descanso
- Apóyense mutuamente comprobando que todos hayan comido bien, bebido suficiente agua y dormido lo suficiente.



### Lista de planificación:

- Como equipo, resuman por qué eligieron la confianza en la imagen como tema y utilícenlo para mantenerse enfocados en su objetivo:
  - ¿Por qué necesita su grupo de jóvenes desarrollar su confianza en la imagen?
  - ¿Qué desafíos enfrenta su grupo de jóvenes con respecto a su confianza en la imagen?
  - ¿Pueden vincular el tema con otros objetivos de su organización o sus otros programas?
- Utilicen la sección *Cómo ser un modelo a seguir de Confianza en la Imagen* en cualquier evento de este paquete para preparar el evento (página 11):
  - Informen a todos sus facilitadores, utilizando ejemplos específicos y la sección de Introducción a la confianza en la imagen de este paquete (página 9). El objetivo es que intenten no hablar negativamente de su apariencia, por ejemplo, hablando de dietas o compartiendo sus propias historias personales. Deberían centrarse en hablar positivamente sobre todas las formas, tamaños y apariencias, para que los jóvenes tengan un espacio valiente y libre de la presión de la sociedad.
- Elaboren un plan para compartir lo que sucede en el evento con los padres y la comunidad en general, en línea o por otros medios.
- Revisen su política de protección y asegúrense de que esté actualizada con la política de su Organización Miembro nacional.
- Como con cualquier evento, hagan una evaluación de riesgos, incluyendo el posible impacto del tema de la confianza en la imagen y como mitigar cualquier riesgo ([la Guía para Facilitadores de LDSY](#) puede ayudar con esto).

## Notas sobre el trabajo con adultos



Animamos a los adultos, especialmente a los facilitadores de estas actividades, a que se tomen el tiempo para reflexionar y discutir su propio viaje de confianza en la imagen. ¡Liderar Libre de Ser Yo a menudo marca una verdadera diferencia tanto para los adultos como para los niños a los que se dirige! El objetivo es que ustedes se sientan cómodos y seguros al realizar estas actividades, garantizando al mismo tiempo un impacto positivo en los jóvenes.

Es importante enfatizar que los adultos deben discutir sus desafíos de confianza en la imagen con otros adultos, y no con los niños y los jóvenes.

Pueden decidir utilizar algunas de estas actividades como parte de eventos y las capacitaciones para adultos.

Formas en las que podrían realizar actividades con adultos:

- Llevar a cabo una sesión de prueba de Libre de Ser Yo con un grupo de adultos para inspirarlos a ejecutar todo el programa con sus grupos.
- Incluir una actividad de confianza en la imagen como parte del desarrollo de los esquemas de pensamiento de liderazgo de los líderes.
- Incorporar una actividad energizante de confianza en la imagen para romper con la rutina de un día de entrenamiento más amplio

La mayoría de las actividades de este paquete se pueden adaptar fácilmente para un público adulto. También hay orientación y actividades prácticas en las páginas 21 a 24 de la [Guía para Facilitadores de Libre Ser Yo](#).



# Canciones empoderadoras



## Bungalow

Los Líderes dicen: ¡Oye [nombre del campista]!  
Los campistas responden: ¿Oye qué?  
Todo el grupo: ¡Oye [nombre del mismo campista]!  
Campistas: ¿Oye qué?  
Grupo (aplaudiendo): Déjame ver tu bungalow. ¡Déjame ver tu bungalow!  
Campistas: Mis brazos me ayudan [digan lo que les ayudan a hacer] (levantar los brazos). Mis pies me ayudan [digan lo que les ayudan a hacer] (tocar los dedos de los pies). ¡Y así es como hago un bungalow! (hacen un baile)  
Grupo: (copiando el baile de los campistas): Bungalow. Bung-Bung-Bung-alow. Bungalow. Bung-Bung-Bung-alow.

Luego, los campistas eligen a otra persona y repiten.



## ¿Puede una mujer?

(con la melodía de "She'll be coming round the mountain")  
letra de Iris Hirsch de GS Central Maryland



¿Puede una mujer pilotar un avión? Sí, sí que puede. ¿Puede una mujer construir un edificio? Sí, sí que puede. ¿Puede una mujer apagar un incendio?  
¿Puede cambiar una rueda?  
¿Puede una mujer dirigir un coro? Sí que puede, sí que puede.



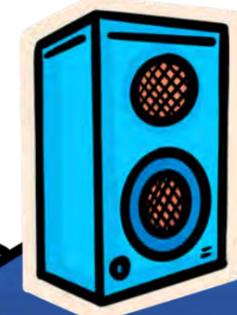
¿Puede una mujer ser abogada? Sí, sí que puede.  
¿Puede una mujer arreglar un motor? Sí, sí que puede.  
¿Puede una mujer tocar la batería?  
¿Puede una mujer ser plomera?  
¿Puede jugar a la pelota en verano? Sí, sí que puede.



¿Puede una mujer ser médica? Sí, sí que puede.  
¿Puede una mujer conducir un tractor? Sí, sí que puede.  
¿Puede una mujer dirigir un país?  
¿Puede dirigir un canal de televisión? ¿Puede dirigir una empresa? Sí, sí que puede.



Sólo esperen hasta que seamos mayores y entonces verán ¡Seremos mujeres en la historia del mañana!  
A medida que crezcamos, cantaremos alto y claro.  
¿Podemos iniciar el proceso aquí?  
¡Sí, si que Podemos!



## Cuerpo increíble

(con la melodía de "London's Burning"; se puede cantar en una ronda de 4 partes) Me gusta mi cuerpo, me gusta mi cuerpo Es increíble, es increíble.

¡Míralo moverse ahora! ¡

Míralo moverse ahora!

Gracias cuerpo, gracias cuerpo..

Si tu cuerpo es increíble, aplaude.

Si tu cuerpo es increíble, ¡aplaude!

Si tu cuerpo es increíble, ¡aplaude!

¡Si tu cuerpo es increíble y realmente quieres elogiarlo!

Si tu cuerpo es increíble, ¡aplaude!

Si tu cuerpo es increíble, ¡patea con los pies!

Si tu cuerpo es increíble, ¡patea con los pies!

¡Si tu cuerpo es increíble y realmente quieres elogiarlo!

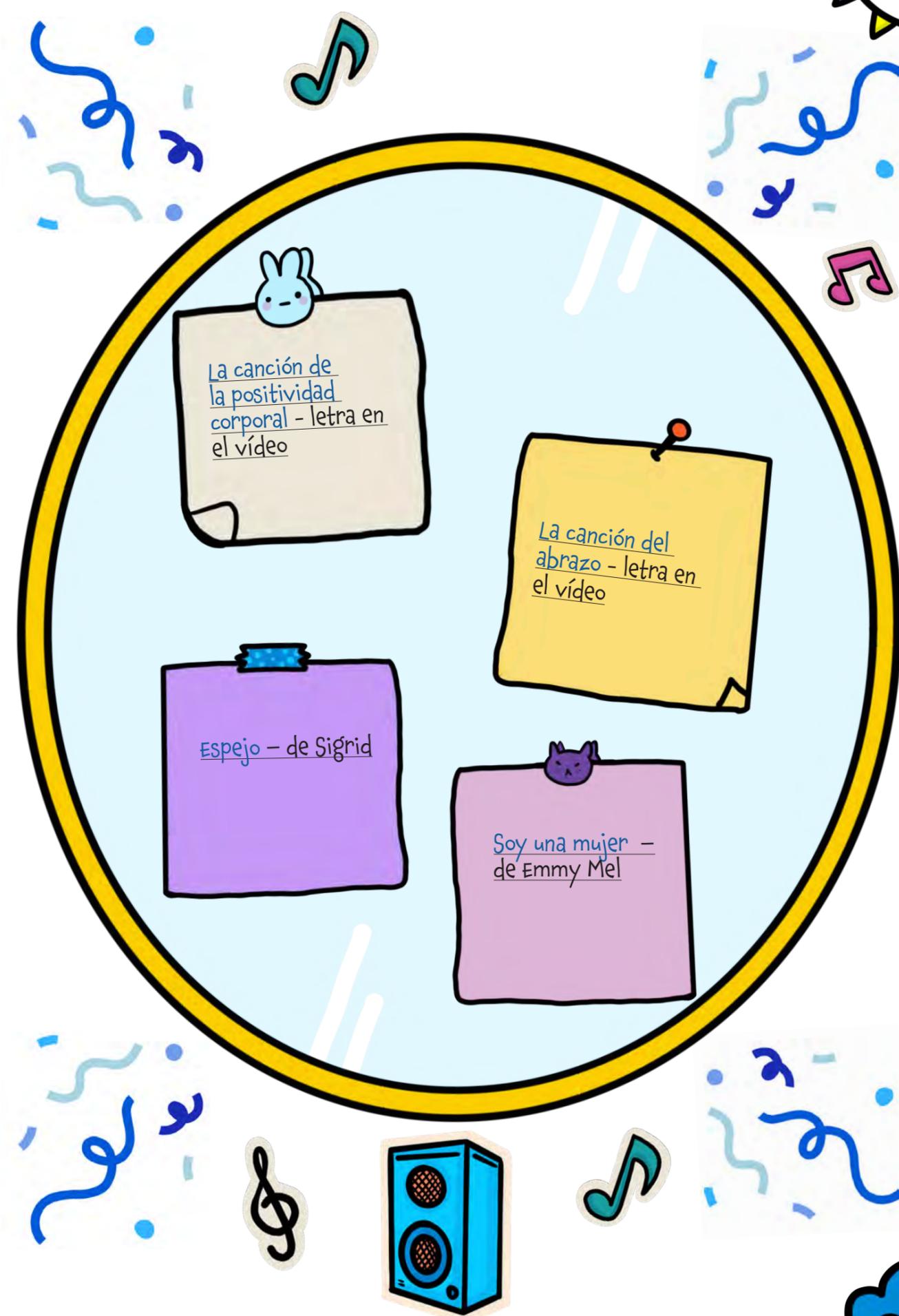
Si tu cuerpo es increíble, grita ¡hurra!

Si tu cuerpo es increíble, grita ¡hurra!

¡Si tu cuerpo es increíble y realmente quieres elogiarlo! Si tu cuerpo es increíble, grita ¡hurra!

Si tu cuerpo es increíble, ¡haz las tres! Si tu cuerpo es increíble, ¡haz las tres!

¡Si tu cuerpo es increíble y realmente quieres elogiarlo! Si tu cuerpo es increíble, ¡haz las tres!



# Agradecimientos

Muchas gracias a todos aquellos que contribuyeron a la creación de este recurso. Nuestro agradecimiento y reconocimiento al Proyecto de Autoestima de Dove por todo su valioso apoyo.

## Asesores Curriculares Voluntarios

1. Shamsa Kashif - Asociación de Guías de Pakistán
2. Hayley Wards - Guidismo de Nueva Zelanda
3. Akeena Rosalie Siladan - Guías Scouts de Filipinas
4. Blessing Igbon - Asociación de Guías de Nigeria
5. Narindra Andriamahefalison - Mpanazava Eto Madagasikara - Skotisma Zazavavy Malagasy
6. Siti Nurbaya Guías de Singapur
7. Bolou-Ere Ikpeteboa - Asociación de Guías de Nigeria
8. Vibeke Segerberg - Asociación Danesa de Guías Scouts Bautistas
9. Miriam Msiska Nyoni - Asociación de Guías de Malawi
10. Blessmore Chikwakwa - Asociación de Guías de Zimbabue
11. Huey Yi - Asociación de Guías de Malasia
12. Ilesanmi Tolulope - Asociación de Guías de Nigeria

## Coordinadores del proyecto

1. Rio Otara
2. Abigail Bobby
3. Jenny Giangrande

## Diseño

Irasema Dávila

## Escritoras

1. Anna Bambrick
2. Alice Kestell

# Notas

1. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144517305016?via%3Dihub>
2. Neumark-Sztainer, D., Bauer, K. W., Friend, S., Hannan, P. J., Story, M., & Berge, J. M. (2010). Family weight talk and dieting: how much do they matter for body dissatisfaction and disordered eating behaviors in adolescent girls?. *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 270-276
3. El informe global de belleza y confianza de las niñas de Dove de 2017. Unilever and Edelman Intelligence (2017)
4. <https://www.uwe.ac.uk/research/centres-and-groups/appearance/resources>
5. <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/foods-linked-to-better-brainpower>
6. <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/foods-linked-to-better-brainpower>
7. <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/foods-linked-to-better-brainpower>
8. [https://www.trvst.world/sustainable-living/environmental-impact-of-cosmetics/#cmf\\_footnote\\_6](https://www.trvst.world/sustainable-living/environmental-impact-of-cosmetics/#cmf_footnote_6)
9. <https://www.uswitch.com/broadband/studies/online-gaming-statistics/> and <https://www.wired.com/story/e3-2019-female-representation-videogames/>

**El objetivo de este paquete es ayudar a los facilitadores de campamentos u otros eventos a:**

- Mejorar la confianza en la imagen de los participantes
- Involucrar a los participantes en el tema de la confianza en la imagen a través de actividades al aire libre, en las que se corren riesgos y se genera desorden.
- Inspirar a los participantes a continuar su viaje de confianza en la imagen cuando regresen a casa después del campamento/evento.

Como el proceso de influir en el comportamiento y los patrones de pensamiento de los jóvenes a través de la disonancia cognitiva requiere tiempo, animamos a todos a utilizar LDSY y ACI en sus reuniones después de disfrutar de actividades de confianza en la imagen en un campamento o evento. Pueden descargar nuestros recursos de LDSY y ACI en los enlaces a continuación.

**Página web de LDSY:**  
[free-being-me.com](http://free-being-me.com)  
and [campfire.waggggs.org/freebeingme](http://campfire.waggggs.org/freebeingme)

[www.waggggs.org](http://www.waggggs.org)

   @wagggsworld

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

Registered Charity No. 1159255 (England & Wales)



Dove & the World Association  
of Girl Guides and Girl Scouts