

ACCIÓN SOBRE LA CONFIANZA CORPORAL

Aventura de defensa

“Utiliza este folleto para planificar tu proyecto para promover el cambio, recogiendo elementos esenciales para la aventura a medida que avanzas a través de las sesiones.”



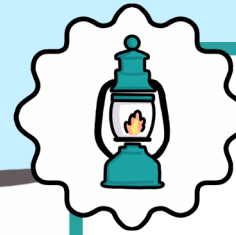
“Ninguna voz es demasiado pequeña para marcar la diferencia y ninguna acción es demasiado pequeña para transformar nuestra comunidad.” -
Vanessa Nakate



WORLD ASSOCIATION
OF GIRL GUIDES
AND GIRL SCOUTS



Sesión 1: Ve el cambio



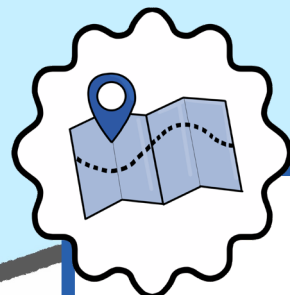
IMAGINA un cambio que mejoraría el problema que has elegido.



¿CUÁL es el problema relacionado con las normas de belleza que más les preocupa a ustedes (y a su comunidad)?

“Cuando el mundo calla, incluso una sola voz se vuelve poderosa.” – Malala Yousafzai

Sesión 2: Planificar el cambio



¿DÓNDE ves y escuchas estos estándares de belleza? La causa fundamental:



¿QUIÉN es el tomador de decisiones que puede realizar este cambio?

“Hace mucho tiempo aprendí que lo más sabio que puedo hacer es estar de mi propio lado, ser un defensor de mí mismo y de otros como yo..” - Maya Angelou.

Sesión 3: Lidera el cambio



MENSAJE para tu tomador de decisiones:

Historia personal:

Gran/común problema:

¿Cómo el encargado de tomar decisiones puede ayudar?:

Resumen Inspirador:



¿QUÉ quieres que haga tu tomador de decisiones sobre el problema?



¿CÓMO influirán en el tomador de decisiones?

“Ninguna voz es demasiado suave cuando esa voz habla por otros” - Janna Cachola

Sesión 4: Comparte el cambio



Felicidades por completar tu proyecto de defensa para el cambio!
Ahora utiliza estos espacios para compartir tu historia, evaluar tu proyecto y reflexionar sobre tu aprendizaje.



¿Cómo contarás la HISTORIA de tu proyecto para defender el cambio?

Objetivo de tu historia:

Público para tu historia:

Un momento memorable de tu proyecto:

¿Cómo contarás tu historia?:



Ahora **EVALÚA** tu proyecto ...

- ¿Cómo eran las cosas antes de que comenzaras tu proyecto para defender el cambio (para ti, las personas que conoces, tu comunidad o en línea)?
- ¿Cómo fueron las cosas después de que completaste tu proyecto para defender el cambio (para ti, tu grupo, el tomador de decisiones, tu comunidad y en línea)?

“Cada gran sueño comienza con un soñador. Siempre recuerda, que en ti está la fuerza, la paciencia y la pasión para alcanzar las estrellas y cambiar el mundo.” -Harriet Tubman

Sesión 4: Reflexión

Mi viaje hacia la confianza corporal



Me preocupo por la confianza corporal porque ...

Para sentirme bien en mi cuerpo y apreciarlo, puedo ...

Una habilidad que he utilizado para promover el cambio...

Estoy orgullosa de mi misma por ...

Estoy orgullosa de mi misma por ...

Para sentirme bien en mi cuerpo y apreciarlo, puedo ...

He ayudado a estas personas a través de mi proyecto para defender el cambio...

“Nunca dudes de que un pequeño grupo de personas pensativas y comprometidas puede cambiar el mundo. De hecho, es lo único que lo ha logrado.” - Margaret Mead



La Acción sobre la Confianza Corporal es el componente de promoción del Programa **Libre de Ser Yo**.

Es una herramienta para que los líderes y los jóvenes, especialmente las niñas, realicen actividades de promoción en varios niveles: local, nacional e incluso internacional.

Este paquete de actividades tiene como objetivo dotar a los jóvenes de conocimientos y habilidades sobre cómo hacer incidencia para ayudarlos a navegar su aventura de incidencia. Identificarán los mayores problemas de confianza corporal en su comunidad y planificarán un proyecto que involucre e influya en los tomadores de decisiones para el cambio.

Sitio **FBM**:

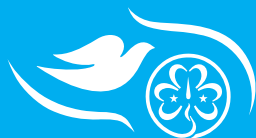
free-being-me.com
y campfire.waggggs.org/freebeingme

www.waggggs.org

f   @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

