

Libre de Ser Yo



Libre de Ser Yo es apto para grupos mixtos y de solo de niñas de 20 a 30 jóvenes de 7 a 10 años, 11 a 14 años y, por primera vez, también de 15 años en adelante, y se puede adaptar fácilmente a grupos de diferentes tamaños.

Los paquetes de actividades contienen cinco sesiones interactivas, y cada sesión transmite un mensaje clave importante para que los jóvenes aprendan sobre los estándares de belleza de la sociedad. Los jóvenes ahora también pueden completar un diario de confianza en la imagen para ayudarlos a hacer seguimiento y comprender su propio viaje de confianza en la imagen.

En total, el paquete debería tardar entre cinco y seis horas en completarse, más el tiempo al final para que su grupo tome acciones en su comunidad. A continuación encontrarán un desglose de los viajes de aprendizaje actualizados (es decir, los mensajes clave) para cada grupo de edad.





LOS MÁS JÓVENES (7-10)

1 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 le gustan, ni dejar de alzar sus voces o dejar de pasar tiempo con sus familiares y amigos por intentar tener un aspecto "perfecto".

¡Convirtámonos en Compañeros de Confianza en la Imagen y digámosle a todo el mundo que no hay una sola manera de ser hermosos!

2 Los medios de comunicaciones (por ejemplo, los anuncios publicitarios) a menudo nos muestran fotos falsas y nos dicen mentiras para hacernos creer que debemos lucir como los estándares de belleza todo el tiempo. ¡Tenemos que desafiar estos medios de comunicaciones dañinos para ayudar a que las personas se sientan más seguras de sí mismas y de su imagen!

3 Cuando nos comparamos con otras personas, a menudo nos enfocamos en las cosas que no nos gustan y eso nos hace sentir mal. A menudo, todo el mundo desea parecerse a otra persona; esto se llama la trampa de la comparación. En cambio, ¡deberíamos celebrar lo que nos hace únicos a cada uno de nosotros!

4 Es injusto que algunas personas sean objeto de burlas o sean excluidas debido a su apariencia. ¡Defendámoslas para que todos se sientan felices con su cuerpo!

5 Construyamos un mundo sin estándares de belleza donde todos se sientan Libres de Ser Yo.

¡Ayudar a otras personas a sentirse bien puede ayudarnos a sentirnos más seguros de nosotros mismos!

LOS DEL MEDIO (11-14)

1 Los estándares de belleza están en todas partes, diciéndonos que no somos lo suficientemente buenos a menos que nos veamos de una manera específica. Son imposibles de alcanzar, excluyen a las personas y cambian constantemente a lo largo de la historia y las culturas. Le hacen daño a:

- Mi mundo: dañan nuestra confianza y nuestras amistades, afectan nuestra vida escolar y laboral, nos impiden hacer las cosas que nos gustan y alcanzar nuestro máximo potencial.
- El mundo en general: hacen que el mundo sea menos diverso, le cuestan a nuestros gobiernos y servicios de salud, y dañan el medio ambiente.
- Todos, especialmente a las niñas y las mujeres.

2 Deberíamos desafiar y rechazar los estándares de belleza en todas las formas de publicidad y otros medios de comunicaciones (por ejemplo, en la televisión, en el cine, en las redes sociales, en el radio, en los periódicos, en los juguetes, en las canciones y en los libros) que nos presionan para cambiar nuestra apariencia.

3 A veces, la familia y los amigos nos presionan para que cambiemos nuestra apariencia, sin siquiera darse cuenta. ¡Desafiemos estos comentarios y acciones que están difundiendo los estándares de belleza!

4 Podemos hacer comentarios comparando la apariencia de las personas con los estándares de belleza, sin siquiera darnos cuenta. Esta 'charla sobre la imagen' en realidad difunde el 'ideal' imposible. En cambio, ¡deberíamos celebrar lo que nos hace únicos a todos y lo que nuestros cuerpos pueden hacer!

5 ¡Tenemos el poder de construir un mundo donde todos se sientan libres de ser ellos mismos!

Cada acción, por grande o pequeña que sea, mejorará la confianza en la imagen de otras personas y la nuestra.

LOS MAYORES (15+)

1 Los estándares de belleza están en todas partes, diciéndonos que no somos lo suficientemente buenos a menos que nos veamos de una manera específica. Son imposibles de alcanzar, excluyen a las personas y cambian constantemente a lo largo de la historia y las culturas. Le hacen daño a:

- Mi mundo: dañan nuestra confianza y nuestras amistades, afectan nuestra vida escolar y laboral, nos impiden hacer las cosas que nos gustan y alcanzar nuestro máximo potencial.
- El mundo en general: hacen que el mundo sea menos diverso, le cuestan a nuestros gobiernos y servicios de salud, y dañan el medio ambiente.
- Todos, especialmente a las niñas y las mujeres.

2 Deberíamos desafiar y rechazar los estándares de belleza en todas las formas de publicidad y otros medios de comunicaciones (por ejemplo, en la televisión, en el cine, en las redes sociales, en el radio, en los periódicos, en los juguetes, en las canciones y en los libros) que nos presionan para cambiar nuestra apariencia.

3 A veces, la familia y los amigos nos presionan para que cambiemos nuestra apariencia, sin siquiera darse cuenta. ¡Desafiemos estos comentarios y acciones que están difundiendo los estándares de belleza!

4 Podemos hacer comentarios comparando la apariencia de las personas con los estándares de belleza, sin siquiera darnos cuenta. Esta 'charla sobre la imagen' en realidad difunde el 'ideal' imposible. En cambio, ¡deberíamos celebrar lo que nos hace únicos a todos y lo que nuestros cuerpos pueden hacer!

5 ¡Tenemos el poder de construir un mundo donde todos se sientan libres de ser ellos mismos!

