Dove
self-esteem
project

Guía para la autoestima

Guía dirigida a mamás para realizar actividades de autoestima e imagen corporal con niñas entre 8 y 13 años.

Ayuda a construir una buena imagen corporal en niñas y adolescentes

Contenido

¿Por qué se ha creado este material? 2

¿Cómo construimos confianza? 4

¿Cómo utilizar este material? 5

Animá a tu hija a hablar sobre su cuerpo 6

Las mamás como modelos a seguir 7

Cómo crear sentimientos positivos sobre tu cuerpo 8

Antes de empezar 9

Mamás: Apoyo para las actividades 10

Hijas: Actividades 14

Actividad 1: ¡Empecemos! 15

Actividad 2: Mi mamá y yo 16

Actividad 3: De dónde vengo 18

Actividad 4: Mi mundo 19

Actividad 5: ¡Cambios! 20

Actividad 6: Decodificador de palabras 23

Actividad 7: Códigos entre mamá y yo 25

Actividad 8: Estar segura 26

Actividad 9: Mis esperanzas 28

Consejo de asesores de fundación Dove para la autoestima 30

¿Por qué se ha creado este material?

Estudios han comprobado que existe un vínculo entre las ideas de la madre y la percepción de la hija sobre temas relacionados con la salud y la imagen corporal. El Estudio Global de Dove (2005) evidenció que más de dos tercios de las adolescentes coinciden en que sus madres han influido positivamente en los sentimientos que desarrollan en relación con sí mismas y con su belleza. Si las mamás están conscientes de las actitudes que toman sobre su propia imagen corporal y la de sus hijas, podrán ayudarlas a sentirse firmes frente a la poderosa influencia de nuestra cultura, que intenta inculcarnos su propio concepto de la belleza y valor personal.

En la actualidad las chicas sienten más presión que nunca por ser físicamente "perfectas". Esto lo vemos reflejado en los medios que nos rodean a diario.

Veamos algunos datos preocupantes:

- Más del 70% de las niñas evaden algunas actividades debido a que no se sienten a gusto con su imagen corporal.
- 20% no se atreverían a dar su opinión sobre temas cotidianos
- 25% no irían a eventos sociales, fiestas o clubes
- 15% evitarían ir al doctor
- 16% no irían a la escuela

(Más allá de los estereotipos, Estudio Global de Dove, 2005).

- Dos tercios (63%) de las mujeres creen que hay una mayor expectativa por ser físicamente atractivas de lo que se esperaba en la generación de sus madres. (Estudios del Instituto de The Girl Scout).

- 92% de las niñas dicen que quisieran cambiar al menos un aspecto de su apariencia física, contemplando el peso corporal como la opción más alta.

(Más allá de los estereotipos, Estudio Global de Dove, 2005).

Pensando en datos como los anteriores, Fundación Dove para la Autoestima tiene como objetivo prevenir el daño causado cuando la gente joven desarrolla una baja autoestima por tener problemas con su apariencia. Es claro que las mamás juegan un papel muy importante ya que son una gran influencia para moldear la definición de "belleza" en el pensamiento de sus hijas.

- Más del 50% de las niñas entre 11 y 15 años de edad dicen que sus madres son las que más las ayudan cuando tienen algún problema. (The Ten Emerging Truths: New Directions for Girls 11-17, 2002).

- Nueve de cada diez mujeres de todo el mundo consideran que es importante que las adolescentes se involucren de manera activa en la construcción de una imagen corporal realista y saludable.

(Más allá de los estereotipos, Estudio Global de Dove, 2005).

¿Por qué se ha creado este material?

"En la actualidad, los niños y adolescentes pasan por la etapa de crecimiento rodeados de estándares de belleza inalcanzables. Estos innovadores materiales ofrecen a los adultos la oportunidad de ser una guía positiva para la juventud al hacer un impacto significativo en la imagen personal de muchos niños y adolescentes cuando más lo necesitan. Esta guía de actividades nos proporciona una impresionante combinación de actividades y herramientas de comunicación que alientan la conversación sobre un tema extremadamente difícil de tratar: la imagen corporal y la autoestima."

Dra. Nancy Etcoff, directora del Programa de Estética y Bienestar del Departamento de Psiquiatría, Universidad de Harvard y autora de 'Survival of the Prettiest, the Science of Beauty'.

"Los temas sobre la imagen corporal afectan a casi todas las niñas y adolescentes minando su confianza y desviando su energía en intentos por obtener los inalcanzables ideales de belleza. Recomiendo ampliamente el uso de estos cuadernillos para apoyar a las niñas y a sus líderes juveniles a fortalecer su imagen personal para poder alcanzar todo su potencial."

Dra. Susie Orbach, psicoanalista, activista corporal y autora de numerosos libros sobre la educación emocional sobre el cuerpo 'Bodies' y 'On Eating'.

¿Cómo construimos confianza en nosotros mismos?

¿A qué nos referimos con felicidad?

La "felicidad" nada tiene que ver con proyectar una falsa sonrisa. La felicidad es tener confianza en nosotros mismos, que a su vez se refleja al mundo. Tener confianza en nosotros mismos evita el aislamiento y la introspección negativa. Claramente hay muchos factores que afectan de manera global nuestra felicidad. El material que está en tus manos se centra en los poderosos efectos que surgen al desarrollar la confianza en nuestra imagen corporal.

Este material te da soporte para ayudar a que tus hijas fortalezcan su autoestima y -a partir de ella- tengan una mejor imagen de su persona, superadora del aspecto físico.

La guía brinda ideas creativas para fomentar el diálogo con tus hijas sobre su cuerpo y los cambios por los que pasará.

Tu aporte es vital. Ella te valora y tu apoyo es fundamental para resolver sus dudas.

¿Cómo utilizar este material?

Esta guía está dividida en dos secciones. La primera mitad contiene información para la mamá sobre el viaje que su hija está haciendo al entrar a la pubertad. La segunda mitad contiene una serie de actividades para que madres e hijas las realicen juntas. Estos ejercicios las ayudarán a explorar los problemas que puedan surgir sobre la autoestima y la imagen corporal.

Por favor, leer el cuadernillo completo antes de realizar las actividades con tu hija.

La importancia de las mamás.
Una mamá es la influencia más importante para una hija.

Antes de que la presión haya hecho su entrada, el amor maternal y sus cuidados son la estructura fundamental en la vida de las hijas. Quién sos afectará profundamente lo que tu hija es y en lo que podrá convertirse. Tus actitudes y comportamientos hacia ella y la manera en cómo te comportás, son como un guión que utilizará para tomar decisiones en su vida.

Los factores externos son algo que claramente afecta a las niñas. Por ejemplo, la investigación global de Dove nos dice que existe una epidemia de problemas relacionados a la imagen corporal que afecta a niñas y mujeres alrededor del mundo.

"El 90% de todas las mujeres quisieran cambiar algo de su apariencia, un dato alarmante."

Niñas y mujeres tratan de parecerse a las imágenes de belleza que están ligadas a la felicidad y éxito que ven a su alrededor. Como resultado, la insatisfacción de la imagen corporal y los desórdenes alimenticios están creciendo. También se ha incrementado la presión de someterse a cirugías plásticas, ya que muchas chicas piensan que será la solución a los problemas que enfrentan al crecer.

La investigación de Dove también nos muestra que vos, como mamá, podés hacer una gran diferencia al inculcar valores y defender a tus hijas de la influencia cultural negativa.

Este cuadernillo te ayudará a entrar al mundo de tu hija, entender qué es lo que piensa y escuchar y sentir la presión que experimenta, especialmente sobre aquello que afecta la confianza en su imagen corporal.

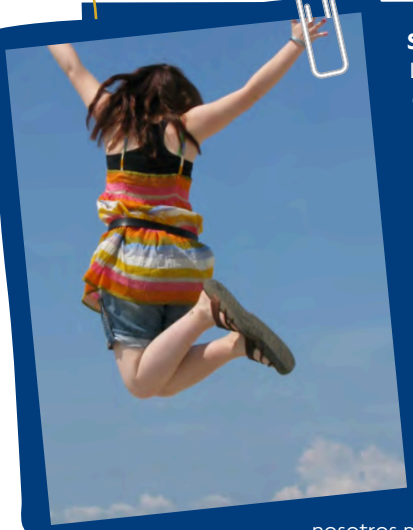
Animá a tu hija a hablar sobre su imagen corporal.

Tener una mente abierta y expresar con libertad la curiosidad que tu hija puede desarrollar, hace que los cambios por los que está pasando sean emocionantes en lugar de preocupantes. Las actividades que siguen están diseñadas para hacer que el tema de "confianza en su imagen corporal" sea una charla común de todos los días.

Además, descubrir que las imágenes de sus ídolos, artistas y cantantes favoritos, al igual que los personajes que aparecen a diario en la publicidad son fabricadas, les ayudará mucho para comprender la realidad de los medios. Estas imágenes son elaboradas con extremo cuidado, ya que la manipulación de la luz y los efectos digitales crean una imagen de fantasía muy distinta a la imagen real de las personas.

Enfatizar la singularidad de la apariencia de cada niña y su estilo es muy importante. Hablar de sus brackets simpáticos o del encanto de su imagen corporal, mandará un mensaje poderoso que la hará valorar los cambios por los que está pasando y comprenderá que éstos son partes esenciales y únicos de quien es.

¡Animá a tu hija a hablar sobre su imagen corporal!



Sentimientos

Las emociones también son de gran importancia. En ocasiones las preocupaciones sobre la imagen corporal y los problemas de alimentación son una respuesta a las emociones y sentimientos de tristeza. Podemos ayudar a nuestras hijas al hacerles saber que todos tenemos sentimientos complicados y mezclados en ocasiones, y que eso es perfectamente normal.

Los sentimientos no son buenos ni malos. A veces los sentimientos nos asustan o nos avergüenzan. En ocasiones simplemente nos hacen sentir bien. Algunas veces nos sentimos tristes. Los sentimientos son personales y una parte importante de cada uno de nosotros. Saber cómo nos sentimos es parte de conocernos mejor a nosotros mismos y la misma lógica vale para nuestras hijas.

Cuanto más puedas aceptar sus sentimientos, lo que sea que sienta, estará más protegida de la confusión que genera esta etapa de crecimiento y que se puede transformar en problemas de baja autoestima o desórdenes alimenticios.

Aprenderá a que aunque esté feliz o triste, emocionada o preocupada, alegre o melancólica, no tendrá que desquitarse contra su cuerpo.

Las madres como modelos a seguir.

Debemos darnos cuenta de que cuando hacemos comentarios negativos acerca de nuestros cuerpos o criticamos nuestra forma de comer, estos mensajes llegarán a nuestras hijas.
Si nosotros:

- Suspiramos angustiadas cuando nos vemos en el espejo
- O si decimos que no deberíamos comer "eso"
- O comentamos lo mucho que necesitamos hacer dieta
- O nos quejamos de "si al menos" tuviera una nariz/pelo/ojos/caderas diferentes

... entonces nuestras hijas creerán que es natural para una chica criticar y no estar conforme con su propio cuerpo.

Es evidente que no es fácil mostrar una actitud positiva y confiada acerca de nuestro cuerpo si no lo sentimos. Reflejar una actitud positiva sobre nuestra imagen corporal y evitar actitudes negativas cuando nuestra hija esté cerca (de hecho sería maravilloso si pudieras deshacerte de esas críticas en todo momento) es de gran importancia.

Encontrar la actitud adecuada respecto a tu propio cuerpo puede ser difícil pero entre más neutral o positiva estés, más fácil será para tu hija desarrollar la confianza en su imagen corporal. Entonces ella tendrá más oportunidad de evadir toda la angustia sobre la apariencia que invade a tantas niñas y mujeres.

Valoremos nuestro cuerpo

• Mové tu cuerpo. Poné música y bailá. Salí a caminar. Sentir que tu cuerpo está vivo desde adentro es un buen antídoto contra las críticas externas.

• Aunque veamos modelos de belleza inalcanzables en las revistas, recordemos que esas imágenes están retocadas digitalmente y están lejos de ser el retrato de una mujer real.

Estas fotos no son ni más ni menos que una distorsión o hasta la negación de la realidad. A veces nos causan risa y hasta nos cuesta reconocer a alguna actriz o modelo. ¡Todas parecen idénticas! Han perdido su identidad con rasgos esculpidos por las manos del cirujano o la magia de la edición digital.

• ¡Todas las mujeres somos hermosas!
Recordá que tu cuerpo ha vivido, ha dado a luz, ha criado hijos y sostiene un hogar. Los cuerpos cambian con la edad y es totalmente ficticio el hecho de poder verse tan "perfectas" como las imágenes de los medios.

Antes de empezar.

Hacé memoria y recordá cuando tenías la edad de tu hija. Tal vez era una época desconcertante. Probablemente tu cuerpo estaba en rebeldía total. Posiblemente te estabas preparando para entrar a la secundaria.

Las certezas de la infancia nunca fueron reveladas. ¿Qué era lo que necesitabas de tu mamá, o de otras mujeres que significaban mucho en tu vida?
¿Son cosas que te gustaría hacer diferente para tu hija, especialmente considerando la presión adicional que enfrenta en estos días?

Seguramente vos no tenías la necesidad de aparentar ser mayor o ser sexy a una edad tan temprana. En la actualidad, tu hija es bombardeada con más de 5,000 imágenes en los medios por semana que sugieren como debería verse y sentirse. Las celebridades dictan la moda. El sexo es presentado cómo algo que se debería experimentar más temprano. Comprar lo que está de última moda y usar maquillaje se ha convertido en un derecho de las pre-adolescentes. La cirugía plástica es presentada como una opción fácil a la que puede aspirar. Ser capaz de hablar con tu hija acerca de las diferentes presiones a las que es sometida la ayudará enormemente.

Esta guía tiene actividades para que ella las haga por su cuenta y otras actividades las podrán hacer juntas. Antes de empezar, familiarizate con su mundo, esto te ayudará a comprenderla mejor.

Algunas ideas:

• Ver su programa favorito de televisión. Probablemente podrás comprender porqué le gusta, y si no, al menos tendrás información suficiente para iniciar una conversación.

• Pedirle prestadas sus revistas y averiguar su contenido y las imágenes que están utilizando. Reflexioná sobre cómo estas revistas te hacen sentir y cómo podrían afectarte si fueras ella.

• Escuchá su música y concéntrate en la letra. Podrías preguntarle sobre la música que le gusta.

"En general, intentá tener una mente abierta e interesarte por lo que le está sucediendo."

Mamás: Apoyo para las actividades.

Las siguientes notas te dan un apoyo para orientarte en las actividades. Verás que cada una de ellas tiene como referencia el número de la actividad a la que corresponde.

Actividad 1

A los chicos les encanta llenar cuestionarios. Pueden darte una buena idea sobre sus preguntas, preocupaciones y sentimientos. Las preguntas que tu hija tenga sobre crecer pueden ser sustanciales y te pueden dar la oportunidad de transmitirle tu experiencia como a vos te hubiera gustado que te la pasaran.

Actividad 2

Aquí te presentamos muchos temas interesantes, así que dedicate una hora sin interrupción para realizar estas actividades juntas. Hablá acerca de los temas o de las preguntas que preocupan a tu hija.

Algunas cosas que escuches te harán sentir incómoda. Date un gran respiro o prepará una taza de té para que puedas hacer una pausa suficientemente larga para descubrir lo que te está poniendo incómoda. Saber que estás teniendo una reacción y tratar de "calmarte" temporalmente, te ayudará a prestarle nuevamente atención y escucharla. Te dará la libertad de concentrarte en ella otra vez y saber lo que necesita.

Tu hija necesita que le digas que sus sentimientos no tienen por qué ser juzgados. Al igual que todos nosotros, al expresar sus sentimientos- aunque puedan ser confusos-, se sentirá mejor con ella misma.
Saber que sus sentimientos son aceptados significa que no necesita negarlos o sentirse avergonzada de ellos. Son sólo sentimientos.

Actividad 3

Los chicos tienen que balancear su propia familia con el contexto de su cultura. Seguramente habrán influencias externas sobre los valores y las formas de hacer las cosas.

Contale a tu hija cómo ves que en sus rasgos, gestos, formas de hablar y pensar así cómo en sus actitudes, se refleja la "personalidad" o las características de su familia. Pueden ser señales físicas o emocionales.
Prestá atención a sus expectativas y esperanzas y hacele ver cómo ella también está haciendo su contribución personal para darle "personalidad" a su familia. Tené presente que son sólo sentimientos.

Escuchá cómo tu hija quiere desarrollarse y progresar. Podés ayudarla a imaginarse a ella misma en un futuro. Tratá de no juzgar lo que quiere. Disfrutá sus deseos, incluso si no concuerdan con lo que vos esperás de ella. Quizás le gustaría ser modelo mientras vos la ves como una científica. Tal vez le gustaría ser ingeniera y vos la ves como maestra. Posiblemente quiera (como muchas chicas) ser sólo famosa. No importa lo que desee en este momento, irá cambiando de ideas al crecer. Una forma de ayudarla a construir su confianza es hacerle saber que cualquier fantasía o deseo es comprensible.
Es una manera de hacerle saber que sus deseos están bien y que cuenta con tu apoyo.

Actividad 4

Mirá los programas de televisión, pelis, videos o revistas favoritas de tu hija. Hagan juntas comentarios sobre las imágenes tontas o irreales que encuentren. Tomá nota de las imágenes y características que le gusten pero no las juzgues. En lugar de eso, dale ánimo para que te cuente el impacto que le provocan.

Si te sentís preocupada, pensá la mejor forma de mostrar estas imágenes y explicar lo que la gente está haciendo. Educá a tu hija acerca del lenguaje que utilizan los medios. Tratá de comentarle que es común que las fotografías estén digitalmente manipuladas. Vean el video **Dove Evolution** en YouTube.
Las dos quedarán impactadas y podrán recordarse la una a la otra, cada vez que vean una publicidad o un aviso, que la gente no se ve así en la vida real. Incluso si tu hija no ve estos programas o revistas en casa, las encontrará en su mundo. De esta forma tu hija tomará el mensaje de los medios de manera diferente.

Comenten juntas que las fotografías en general están digitalmente "mejoradas". Ríanse de la forma absurda en que les alargan las piernas a las modelos, les retocan el pelo o les aclaran los ojos.

Actividad 5

Decile a tu hija que la pubertad la está transformando en una hermosa adolescente y que esto puede ser muy divertido. Mostrale tu entusiasmo por sus cambios físicos. Preguntate en voz alta si tendrá tus piernas, o la estatura de su papá, o los dientes de su hermana, etc. Compartí con tu hija lo que fue para vos la pubertad. Una idea es sacar un álbum de fotos de cuando tenías su edad y verlo juntas. O mostrarle algún vestido guardado en el fondo del placard de tu adolescencia o de tu fiesta de 15.

¿Hay alguna característica física que simboliza la belleza en tu familia? Puede ser el color de los ojos o del pelo, la forma de la boca, un lunar, una sonrisa, el tono de voz, etc. Buscá esos atributos en varias generaciones para ayudar a crear un sentido de pertenencia en tu hija y darle una definición de belleza más amplia. Buscá rasgos parecidos que tengan las dos. Tratá de darle una imagen positiva de algunas características, diciendo por ejemplo: “A mí me encanta tener el pelo lacio/ondulado” o “Siempre me gustó ser bajita/alta”, así que espero que a vos también...

Actividad 6

Tratá de recordar cómo estabas cuando te sentías sensible, irritable e intentabas descubrir quién eras con la desventaja de un humor que cambiaba constantemente. Tu hija no sabe si creer en lo que decís o no. Realmente quisiera creer en vos pero también está viendo otros modelos a seguir en este momento y para ella es difícil discernir. En consecuencia, tu hija no necesariamente escucha lo que decís en la forma en la que lo estás diciendo. Ella espera que la juzgues de la misma manera en que ella podría estar juzgándose.

Si le estás haciendo un halago, sé lo más específica posible. Esto va a hacer que ella reciba el mensaje correcto y evitará malos entendidos. Así que en lugar de decirle “estoy tan orgullosa de vos” mencionale la actividad que vos querés que acepte y refuerce en su persona.

Intentá acercarte a estos halagos o reconocimientos: “Estoy realmente impresionada por la forma en que resolviste/tomaste ese problema de matemáticas/lección de natación. Demostraste un gran compromiso”. “Noté que le hablaste pacientemente a tu abuelita pese a que te estaba preguntando lo mismo una y otra vez. Eso demuestra tu interés y respeto”.

Si querés hacer alguna crítica, entonces señalala directamente. Esto puede hacer las cosas más fáciles.
Ejemplo: “Esto puede ser algo que no te gustaría que te dijiera...pero creo que puede ser peligroso si vos...”

Actividad 7 y 8

El código privado debe ser tomado de forma seria, si las dos se comprometen a seguirlo podrán evitarse muchos malentendidos.

Si tu hija usa el código, felicitala por haber pedido ayuda. Escuchala. Puede ser difícil y en ocasiones tendrás que dejar tu pánico o miedo a un lado, porque si vos no actuás con calma y de forma amorosa, será muy difícil que se vuelva a acercar. Luego podés mantenerte firme, pero primero necesitás escucharla y entender por qué hizo lo que haya hecho. Podés pensar en cómo prevenir situaciones similares en un futuro. Hacele saber que estás encantada de poder apoyarla y que te gusta mucho que puedan estar juntas.

Actividad 9

Escuchá lo que tu hija quiere hacer. Ayudala a imaginarse a ella misma en esta nueva faceta. Preguntale qué es lo que le gustaría saber, qué cosas le interesan, qué información necesita, qué cualidades y/o habilidades le gustaría empezar a desarrollar.

Tratá de no juzgar lo que quiere y disfrutá sus deseos. Podría ser divertido hacer un diario de fotos para documentar este tiempo de cambios.

Empiecen por coleccionar fotos de sus cambios. Tómenlo como referencia para darse cuenta de cómo han evolucionado. El álbum también puede ser un espacio para marcar los momentos especiales de tu hija, sus logros y sus sueños. Sé creativa, el álbum puede ser tan único como ustedes dos.

Hijas: Actividades

¡Hola!

Te invitamos a escribir todas las cosas que son importantes para vos. Es sólo el principio porque vas a tener muchas oportunidades de compartir con tu mami sobre vos misma.

Quizás te guste tener un diario, un cuaderno o una libreta para poder escribir tus pensamientos y sentimientos durante esta etapa de tu camino.

Acerca de mí:

Mi nombre es: _____ tengo ___ años
Mi escuela/colegio es: _____ estoy cursando _____

¿Cómo me siento en mi familia? ☺ ☹
¿Cómo me siento en la escuela? ☺ ☹
¿Cómo me relaciono con los demás? ☺ ☹
(amigas, amigos, maestras, profes, etc.)
¿Cómo creo que me ven los demás? ☺ ☹

Acerca de mi cuerpo:

Para mí ser linda significa: _____
_____

Contesto y valoro del 1 al 5 como veo cada una de las partes de mi cuerpo.

¿soy alta? ¿soy baja?
¿soy gorda? ¿soy flaca?

¿cómo es mi pelo? 1 2 3 4 5
¿cómo es mi cara? 1 2 3 4 5
¿mis ojos, mi nariz, mis orejas, mi boca, mis labios? 1 2 3 4 5
¿cómo es mi cola? 1 2 3 4 5
¿cómo son mis caderas? ¿Y mis piernas y pies? 1 2 3 4 5

¿Te animás a hacer un "anuncio" sobre vos misma? Se trata de que muestres las cualidades positivas tanto de tu cuerpo como de tu personalidad (simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, etc.) y que cuentes al menos tres logros que hayas tenido en tu vida y de los que te sientas orgullosa y contenta.

¡Empecemos!

Actividad 1

Marcar con una ★ las preguntas que me hago al estar creciendo:

¿Por qué estoy cambiando? ¿Tengo que hacer dieta?

¿Todos estamos cambiando de la misma forma? ¿Está bien estar emocionada por estar creciendo?

¿Cuándo es bueno besar a alguien? ¿Qué pasa si no me gustan mis piernas/ojos/labios?

Otra _____

Sobre mis amigos:

Mi(s) mejor(es) amiga(s) se llama(n): _____

Mi(s) mejor(es) amiga(s) piensa(n) que soy: _____

Algo que mis amigos hacen/dicen/piensan que me preocupa es: _____

Algo que mis amigos hacen/dicen/piensan que me gusta es: _____

Sobre mi mamá:

Mi mamá se llama: _____

La relación que tengo con mi mamá es: _____

Algo que me hace enojar de mi mamá es : _____

Algo que me encanta de mi mamá es: _____

Actividad 2: Mi mamá y yo

Actividad 2

Reportaje:

Seguro que vos sabés lo básico de tu mamá y ella probablemente sabe lo básico de vos. Vamos a explorar más a fondo sobre quiénes son. Saquen una birome y un papel, y jueguen a que son periodistas. ¡Háganse preguntas entre ustedes para sacar una noticia!

Descubrirán varios datos interesantes sobre la otra. Podrías preguntarles lo mismo a tus hermanas o a tu abuelita.

Antes vamos a compartir:
Para empezar, encuentren algo especial que las dos puedan hacer. Por ejemplo:

- Cantar a dúo una canción
- Mirar juntas fotos viejas de cuando eras chiquita o cuando tu mami tenía tu edad.
- Recordar ambas sus juguetes favoritos

Mamá, me gustaría contarte sobre:

- **Mi(s) mejor(es) amiga(as)**
- **Lo que hago en la escuela**
- **Cómo me siento con mi hermana/tía/abuelita/papás/maestros/profes**

Mami, me gustaría que me cuentes sobre:

- Cómo era la escuela para vos.
- Cómo eran tus mejores amigas cuando tenías mi edad.
- Cómo era tu relación con los miembros de tu familia.

Vamos a hablar acerca de:

- Cómo tratar a los chicos que me molestan o son violentos.
- Cómo me siento con respecto a mi cuerpo.
- Cómo se siente besar a alguien.
- Cómo me siento por tener mi período.
- Cómo me siento por tener que comprar un corpiño.

Más cosas de las que podemos hablar:

- Qué es lo que me hace sentir segura.
- Qué es lo que me hace sentir incómoda.
- En ocasiones no me siento bien conmigo misma porque...
- A veces me siento bien conmigo misma porque...

Actividad 3: De dónde vengo

Actividad 3

Cada familia es diferente. Cada miembro de la familia tiene distintos roles y todos aportan algo especial para construirla. Hoy se han producido grandes cambios y han surgido nuevos tipos de familia, pero la familia sigue siendo la transmisora de valores más importante que tiene el niño y el adolescente. El diálogo es el eje de la vida familiar.

Hablemos de eso

¿Qué influencia creés que tenga en vos el lugar donde naciste, tu barrio, tu religión, la edad de tu papis, los valores que comparten como familia, tener hermanos o hermanas, tener medio-hermanos, vivir con tu mamá o con tu papá o con ambos?

¿Dónde crecieron tus abuelas?

¿Dónde creció tu mamá?

¿Por qué nuestra familia es única y diferente?

¿Qué es lo que me hace ser única y diferente?

¿Cómo defino a la belleza?

¿Cómo define a la belleza mi familia?

¿Qué cosas admiro de los miembros de mi familia?

¿Qué cosas admiro de los demás?

¿Qué cosas admiro de mí?

¿Qué cosas me gustaría aprender?

¿Qué he aprendido de mi mamá que no sabía?

¿Cómo ha cambiado este aprendizaje la relación que tengo con ella?

Actividad 4: Mi mundo

Actividad 4

Los medios de comunicación como las revistas, los sitios de Internet, blogs, programas de televisión, música, videos y películas son probablemente una gran parte de tu vida en este momento. Tu mamá puede sentirse un poco excluida de estas cosas, entonces tomá una revista (o mirá un programa de televisión o video) que realmente te guste y siéntense juntas a verla. Es una buena oportunidad para contarle lo que esto significa para vos y explicarle qué pensás y cómo te hace sentir.

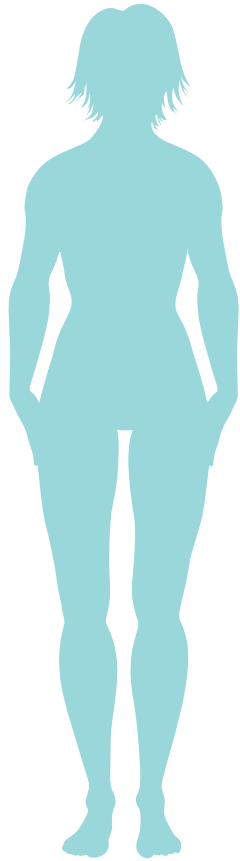
Hablemos juntas de esto

¿Qué es lo que dicen las imágenes acerca de las chicas y sus vidas?
¿Estas imágenes, son un ejemplo de lo que las chicas aspiran ser?¿Por qué sí?
¿Por qué no?
¿Cómo son las chicas reales o las imágenes reales?
¿De qué forma los personajes, la historia o las imágenes parecen ser reales?
¿Cómo parece que están hechos?
¿Cómo te hacen sentir estos personajes sobre vos misma y acerca de tu vida?

Actividad 5: ¡Cambios!
Información sobre la pubertad

Actividad 5

Seguramente habrás notado que estás empezando a verte diferente desde un par de años atrás. Este cambio corporal que estás experimentando se llama pubertad y es una etapa del crecimiento. ¿Cómo podés sobrellevar estos cambios? Hablá con tu mamá acerca de la pubertad y sobre lo que te está pasando, o lo que pasará en los próximos meses o años.



Usá la figura de esta guía para señalar las partes de tu cuerpo que están cambiando. Podrá sonarte un poco tonto pero es una buena forma de hablar con tu mamá de temas difíciles.

¿No estás segura de tus cambios? Quizás te ayuden estas preguntas:

- ¿Notás que tu cara se ve diferente? ¿Cómo?
- ¿Tu ropa te queda diferente? ¿Dónde?
- ¿Tenés vello en nuevos lugares? ¿Dónde?
- ¿Estás empezando a usar corpiño?
- ¿Estás usando brackets en este momento?
- Si no experimentaste ninguno de estos cambios aún, preguntale a tu mamá qué es lo que debés esperar.

¿Aún preocupada o confundida? Preguntale a tu mamá quien te dará toda la ayuda que necesites. Ella te puede dar más información. También preguntale cómo era cuando su cuerpo estaba cambiando. ¿Cómo se sentía?

La pubertad ocurre entre los 8 y 14 años de edad. Algunas chicas tienen que esperar un poco más que otras a que les llegue esta etapa. Durante la pubertad, tu cuerpo segrega unas hormonas especiales que son las responsables de los cambios que significan que estás en camino hacia la adolescencia.

¿Estás pasando por la pubertad?

Marcá con una ★ los signos de la pubertad que reconocés:

- ☐ Estás más alta que antes, algunas veces más alta que los chicos de tu grado o de tu clase.
- ☐ Notaste que te empieza a crecer vello en las axilas y en tu área púbica.
- ☐ A veces estás de mal humor.
- ☐ Podés oler distinto.
- ☐ Tus pechos empiezan a crecer.
- ☐ Te vino tu menstruación.
- ☐ Te aparecieron granitos.
- ☐ Tu cuerpo comienza a tener curvas.
- ☐ Tus caderas se ensanchan.
- ☐ Tu cuerpo parece agrandarse.
- ☐ Tenés más grasa corporal.

Tarde o temprano vas a notar todos estos cambios ya que son completamente NORMALES. Es la forma en que la naturaleza transforma tu cuerpo de niña al de una hermosa adolescente. Esta puede ser una etapa extraña pero también es muy emocionante.

La pubertad no sólo se trata de pechos, pelos, granitos y menstruación. Se trata de qué significan esos cambios para vos, cómo te ven los demás y qué es lo que esperan de vos. Los cambios físicos le dicen a la gente que estás creciendo. Algunas veces parece que el tiempo pasa muy rápido y en otros momentos sentimos que pasa muy despacio. Quisieras ser lo suficientemente grande para besar a alguien, ir a fiestas y por supuesto, saber de qué se trata el amor. A veces sos tímida y en otras te parece que puede ser divertido enamorarse de una persona.

"También es en estos momentos cuando sentís una gran cantidad de sentimientos diferentes sin razón alguna. Algunas veces estás súper emocionada y otras podés sentirte algo desubicada."

Los amigos cambian. Podés sentirte muy cercana e integrada a un grupo y de repente excluida unas semanas después. Tu cuerpo está cambiando. Podés sentirte con mucho hambre un día y después comer de manera habitual por semanas. De repente aparentás ser más grande y queres tener pechos más grandes, el pelo más largo o usar maquillaje, e incluso que te den permiso de salir con chicos y experimentar cosas que los chicos más grandes que vos hacen.

Apenas ayer, y tal vez mañana, estarás abrazando a tu osito de peluche. Podrías sentir que necesitás privacidad cuando estés con tu papá o tus hermanos y eso te puede resultar muy extraño.

Sentís muchas presiones, por eso querés encajar y ser como tus amigas o actuar como tus ídolos o como tus personajes preferidos de televisión. Vas a empezar a tener secretos, sueños y pensamientos que no encajan y muy seguido vas a sentir que nada encaja: ni tu cuerpo ni tu ropa. Tus ideas pueden ser un verdadero revoltijo. Estos pueden ser tiempos difíciles pero a la vez son muy emocionantes, porque será el único momento en que sos una niña que está por convertirse en una "joven señorita".

Algo que recordar:

No vas a poder parar estos cambios. Algunas chicas tratan de hacerlo dejando de comer o al contrario, comiendo demasiado. Hablá siempre con tu mamá si estos cambios te están preocupando. Ella siempre buscará la forma de escucharte con empatía y te dará los mejores consejos.

Actividad 6: El decodificador de palabras

Actividad 6

A veces es difícil escuchar lo que nuestra mamá tiene que decir. Por momentos parece que las dos hablan idiomas diferentes. Las mamás pueden ser un gran apoyo pero basta un comentario equivocado de ella para que desate tu enojo. ¿Cómo podés estar segura de que están en la misma sintonía?

Observá esta lista. ¿Cómo te sentís con respecto a lo que tu mamá dice? ¿Qué pensás que es lo que realmente te intenta decir? ¿Hay una mejor forma de decir estas cosas?

Mamá dice:	Podría sentirme así:	Lo que mamá quiere decir:
¡Estoy tan orgullosa de vos!	No estoy segura de que pueda confiar en lo que me está diciendo. ¿Será cierto?	Siento que trabajaste mucho para lograr tu objetivo.
¿Te vas a poner "eso"?	No le gusta mi onda. No confía en mi juicio. ¡Está tratando de controlarme!	No estoy segura o no me parece que esa sea la mejor opción.
¿"Eso" es lo que vas a comer?	Piensa que estoy muy gorda o muy flaca.	Tu nutrición es importante para mí.
Sos hermosa	Tenés que decir eso, sos mi mamá. No podés ver mis errores.	Sos hermosa por dentro y por fuera tal y como sos.
No tenés que hacer lo que hace todo el mundo.	No quiero que me hagan a un lado.	Sé que muchas veces querés hacer lo que hacen tus amigos. Pensalo un poco más y fijate bien si estás segura de que realmente querés hacerlo.

"Esta es tu oportunidad de hablar y escuchar a tu mamá. Ella pasó por lo mismo que vos. Ella sabe cómo te sentís."

Ahora escribí algunas cosas que tu mamá te dice. ¿Cómo te hacen sentir esas cosas? Preguntale qué es lo que realmente te quiere decir o a qué se refiere con eso.

Mamá dice: .....

¿Cómo me siento cuando me dice eso? .....

Lo que quiere decir es: .....

Mamá dice: .....

¿Cómo me siento cuando me dice eso? .....

Lo que quiere decir es: .....

Algunas cosas que me gustaría que mi mamá dejara de decir o me gustaría que lo dijera de otra forma son: .....

Actividad 7: Códigos entre tu mamá y vos

Actividad 7

Para las chicas y los adultos, algunas cosas de la vida son obstáculos en nuestro recorrido. Nos enfrentamos a nuevos retos todos los días. Si tu mamá no sabe la realidad de tu vida diaria, no podrá darte el mejor apoyo o ayudarte.

Esta actividad es para ser honesta sobre los retos o problemas que estás enfrentando. Esto te va a ayudar a vos y a tu mamá para trabajar juntas y encontrar la mejor solución.

Hablá sobre cosas que podrían ser difíciles todos los días. Pueden ser simples, con clave o "tontas".

Ahora pedile a tu mamá que escuche con mucha atención mientras le contás todo lo que pasó, cómo reaccionaste y cómo te hizo sentir.

Después escuchá su respuesta. Tal vez te de alguna sugerencia para hacer que la situación sea más fácil para vos y para los que te rodean.

Algunos escenarios podrían ser:

- Que te esté molestando alguna persona o que molesten en algún lugar.
- Cómo o qué hacer cuando te molestan o burlan en la escuela.
- Cómo sobrellevar la presión de todos los cambios.
- Cómo hablarle a un chico que te gusta.
- Sentir que no estás preparada "del todo" para la escuela.
- Que querés cambiar de gimnasio o de deporte.
- Que te sentís incómoda por la presión de besar a alguien.
- No estar segura de cómo te ves o si te ves bien.
- Querer cambiar alguna parte de tu cuerpo.
- Que estás pensando en el tema de la cirugía plástica.
- Que no tenés ropa de onda o que no tenés el aparato de tecnología más avanzado.
- Que estás sorprendida o asustada con los cambios.

Actividad 8: Estar segura

Actividad 8

Algunas veces podés encontrarte en un lugar o en una situación que no te hace sentir bien. Te puede dar vergüenza o miedo pedirle ayuda a tu mamá. Tu mamá quiere que estés segura y feliz incluso si rompiste las reglas, así que siempre intentá pedirle su ayuda.

Podés hablar con ella sobre tus preocupaciones acerca de situaciones difíciles y sus posibles soluciones antes de que se conviertan en algo peligroso. Intentá iniciar la conversación con una situación real o inventada, relacionada con vos o con algún amigo o amiga, si es que te da miedo o vergüenza contarle a tu mamá. Por ejemplo:

- Alguien de tu clase robó algo de un negocio o del super.
- Sentiste como si estuvieras haciendo trampa en clase.
- Te diste cuenta de que una amiga no quiere comer.

Pedile a tu mamá que recuerde alguna vez en que guardó un secreto para evitar la desilusión que podría provocarle a sus padres. ¿Cómo la hizo sentir esa situación?

Algunas veces es importante tener un código de palabras o una palabra clave para identificar que la situación necesita un tipo especial de conversación.
Inventen un código privado con tu mamá. Este es un plan seguro que podría ayudarte a vos y a tus papis para tratar situaciones incómodas o inseguras.

Ejemplo 1: Pedís permiso para quedarte en casa de una amiga, pero ahora querés volver a tu casa y no querés que tu amiga se sienta mal.

Llamá a tu mamá y decile tu palabra clave (puede ser "¿Cómo está la abuela?"). Con esto tu mami ya se va a dar cuenta y va a poder averiguar qué es lo que anda mal. Ejemplo: Podría preguntarte: "¿No te estás divirtiendo?, ¿Querés venir a casa? ¿Te paso a buscar?. Tu mami va a encontrar la forma de saber qué es lo que está pasando cuando vos le contestés "sí" y después vas a poder hablar con ella sobre lo que te hacía sentir incómoda.

Ejemplo 2: Quizás le dijiste a tu mamá que te ibas a quedar en casa, pero tus amigos te convencieron para salir. Vos no te sentís cómoda porque sabés que estás rompiendo las reglas. Llamá a tu mamá y decile tu palabra clave, seguro que te va a ir a buscar. Al principio podría estar un poco enojada porque rompiste las reglas pero le va a importar más que nada tu seguridad.

Cuando estés sola con ella, podés iniciar la conversación diciendo "Perdoname mamá por lo que hice, pero me siento tranquila de poder contar con vos en los momentos difíciles". Después podrás contarle lo que pasó y tal vez ella podría contarte o sugerirte alguna forma de enfrentar la situación por la que pasaste para que te sientas más cómoda y segura.

A veces hay algunos problemas que necesitarán de la palabra clave.
- Cuando te va mal en la escuela.
- Cuando alguien te toca de manera inapropiada.
- Cuando te das cuenta de que estás comiendo demasiado o muy poco.
- Cuando te molestan, te agreden o hay situaciones de violencia en la escuela
- Cuando alguien de la familia, conocido o amigo quiere lastimarte o te molesta.

¿Podés pensar en otros? _____

_____

Hagan un plan juntas:
- ¿Cuál sería el procedimiento a seguir si estás en una situación poco segura?
- ¿A quién podrías acercarte o pedir ayuda en caso de que estés preocupada y no puedas hablar con tu mamá? ¿Podrías hablar con la amiga de tu mamá?
- Tengan una señal que indique que estás bien pero que por el momento no querés hablar.
- Tengan una señal diferente para indicar que es urgente hablar.
- Trabajen ese periodo de tiempo que existe entre tomar una mala decisión y enfrentarlas consecuencias.
- Escriban las reglas para su código de palabras juntas y manténganlo en un lugar que esté amano.
- ¿Qué pasaría si las chicas no pudieran comunicarse con sus mamás?

Reglas sobre los códigos:
Cuando el código tenga el efecto deseado pueden ponerse de acuerdo en:
- Tener como prioridad la seguridad.
- Escuchar, no culpar.
- Comunicarse de forma positiva.
- Pensar en las soluciones y consecuencias de cualquier problema juntas.
- Entender que cometer errores es parte de crecer.
- Identificar los contactos de emergencia – personas y números de teléfonos que podrían servir.

Abriste la puerta de comunicación con tu mamá. ¡Hacé que siempre quede abierta! Podés confiar en tu mamá en cualquier tipo de situación. Tené presente que tu mamá siempre estará ahí y que puede ser una gran aliada. También puede ser muy divertida y muy sabia.

Actividad 9: Mis esperanzas.

Actividad 9

Algunas veces necesitás un momento de silencio para reflexionar sobre todas las posibilidades y actividades en tu vida. Usa este espacio para considerar quién sos o usá tu diario personal. Escribí tus pensamientos sobre lo que aprendiste hasta ahora acerca de vos misma y de tu mamá.

¡Pensá en esto!

¿Qué es lo que me hace única y diferente? _____

¿Quiénes son mis modelos a seguir? _____

¿Por qué? _____

¿Quién es mi mejor amiga? _____

¿Por qué? _____

¿Qué es lo que quiero ser? _____

Mis metas

Cerrá los ojos y tratá de imaginarte dentro de 10 años...

¿Cómo te imaginás físicamente? _____

_____

¿Estás estudiando? Qué carrera estás estudiando? _____

_____

¿Qué amigas tenés? _____

_____

¿Cómo te llevás con tus papis? _____

_____

¿Tenés novio? _____

_____

¿Te sentís feliz? _____

_____

¿De qué te sentís más orgullosa? _____

_____

¿Qué hacés en tu tiempo libre? _____

¿Qué cosas son las que quiero desarrollar?

Pensá unos momentos y observá las cosas que te hacen ser quien sos, que te identifican. Ahora escribí una meta que quieras alcanzar en este momento de cambios. Tratá de hacerla lo más específica posible. Tal vez te gustaría pasar más tiempo con tu mamá o a lo mejor querés saber más sobre la pubertad. Compartí con tu mamá esa meta. Después hacé un plan para poder lograrla.

Algo que me gustaría descubrir o ser es:

Para realizarlo, tendría que:

Un paso que podría dar en este momento es:

Consejo de Asesores de Fundación Dove® para la Autoestima

A continuación te presentamos a las personas que trabajaron en la realización de la guía original que se hizo en Inglaterra.

Dr. Ann Kearney-Cooke
EEUU - Psicóloga, líder de taller y autora de "Change Your Mind , Change Your Body ".

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

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

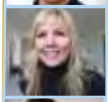
Chiho Kusaka
Japón. Conductora de TV. Da orientación sobre la autoestima, principalmente a niñas y adolescents.

Jessica Weiner
E.U.A. Consultora internacional de autoestima y escritora. Aparece regularmente en programas de TV y hace contribuciones en la revista Seventeen.

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

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

Dr. Lucrecia Ramírez
Colombia. Psiquiatra y organizadora de fashion shows que desafían los estándares establecidos de la moda.



Mirjam Bekker-Stoop
Finlandia. Productora de exhibiciones fotogrficas.

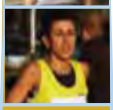
Dr. Nancy Etco
Directora del programa de estética y bienestar del Departamento de Psiquiatría, Universidad de Harvard. Autora de "Survival Of The Prettiest – The Science of Beauty".

Rankin
Fotógrafo de moda de talla internacional. Creativo asociado de la revista Dazed & Confused, director de cine y cronista.

Sarah Lang
Medallista del Campeonato Mundial de Patinaje de Velocidad. Líder de talleres de aprendizaje.

Dr. Susie Orbach
Reino Unido. Psicoanalista, autora de "Fat is a Feminist Issue" y "Bodies", coordinadora de www.any-body.org.

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

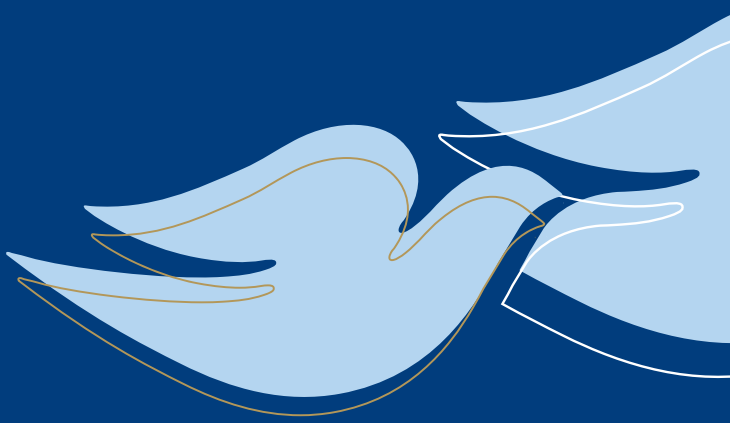


Zara Hyde-Peters
Reino Unido. Miembro de la Organización Internacional de Atletas y CEO del Triatlón Británico.

© Lever Fabergé LTD (marca registrada como "Unilever UK") 2010.
Imagen de Nancy Etcoff cortesía de Al Carlay

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

Imagen de Nancy Etcoff cortesía de Al Carlay

Esta guía de actividades de Dove para la Autoestima se ha adaptado con permiso de un recurso original desarrollado por Randell Bynum (un joven formador de servicio social), Tonya Leslie (educadora y autora de diferentes libros para niños) y las Girl Scouts de EE.UU. Aportaciones extra de Martin Staniforth y el Consejo de Asesores de Fundación Dove para la Autoestima. (Ver página 30).

Dove Argentina adaptó esta guía junto con Asociación Conciencia a fin de lograr una mejor comprensión en base a nuestra cultura y lenguaje.