

ACTIVIDAD PARA EL HOGAR: IMAGEN CORPORAL Y AUTOESTIMA

OBJETIVO:

Reflexionar sobre el concepto de autoestima, validando la importancia de que cada persona se pueda aceptar y querer como es.



Dirigido a:
Familias con niños y niñas de 10 a 14 años.



45 minutos

Antes de comenzar

- Se sugiere que el(los) adulto(s), mire el video solo(a), para revisarlo y familiarizarse con el contenido.
- Es importante leer las ideas claves con anticipación; incluso puede tenerlas a la vista mientras realiza la actividad, ya que éstas le ayudarán a guiar la reflexión.



Materiales de la actividad



Video ¿Por qué no me gusta como me veo?

[Ver aquí](#)



Anexo 1: Reconociéndome (hoja 7)



Anexo 2: Tiempo Persona (hoja 8)

Desarrollo de la actividad

1

INICIO

Para comenzar con esta actividad puede mencionarle al niño o niña que **“mientras vamos creciendo es normal que se presenten cambios en nuestra apariencia. Nuestra voz va cambiando, comienzan a aparecer vellos donde antes no los había, aumentamos de tamaño, nuestros gustos y preferencias también van cambiando, y así con muchas otras cosas más; y todos estos cambios irán construyendo lo que se define como imagen corporal, la que a su vez es parte de nuestra autoestima.”**

Luego, pregunte: **¿Habías escuchado sobre la imagen corporal y la autoestima?** Otorgue algunos minutos para que el niño o niña pueda pensar y dar una respuesta. No corrija ninguna respuesta todavía, ni diga que está mal; sólo escuche y aliente a que el niño/a de su opinión.

Luego, comente: **Ahora miraremos un video que nos ayudará a comprender mejor de que se trata todo esto de lo que estamos hablando.**

[Ver video aquí](#)

2

DESARROLLO

Para continuar con la actividad, una vez que hayan revisado el video, prosiga con las siguientes preguntas y vayan reflexionando con tranquilidad, sin apurar las respuestas; lo más relevante es tener una actitud de escucha e interés que propicie la comunicación.

Recuerde que tiene disponible las Ideas Claves para ir guiando la conversación, en el caso de que tenga dudas o no se sienta seguro/a sobre cómo abordar algún comentario.

- 1.- En el video vimos que es muy común que las personas se comparen con los demás, ¿cómo crees que esta comparación puede afectar a una persona?
- 2.- Para ti, ¿qué significa la imagen corporal? ¿Crees que podría ser un aspecto importante en el desarrollo de una persona?
- 3.- ¿Cómo crees que una persona puede desarrollar una imagen corporal positiva?
- 4.- Para ti, ¿qué significa el autoestima? ¿Crees que hay una relación entre la imagen corporal y el autoestima?

3

CIERRE

Para finalizar esta actividad, entregue al niño o niña el Anexo 1: Reconociéndome.

Coménteles que "ahora quiero que pienses en ti y en todo lo que te permite ser quién eres, para que puedas mirarte y reconocerte en lo valioso que eres y en tus particularidades que te hacen único/a".

Aliente a que busque las respuestas. Si le pide ayuda, puede darle ejemplos de lo que usted observa, pero lo ideal es que sea el niño/a quien pueda ir buscando sus propias respuestas.

Por último, lean juntos las respuestas y reconozca el esfuerzo, ya que no siempre es fácil mirarse a sí mismo y hacer un trabajo reflexivo.

Como cierre final, entregue el Anexo 2: Tiempo personal, para que el niño/a lo pueda tener a la vista en su pieza o en otro lugar que escoja.

Nota: Si no tiene impreso el Anexo 1: Reconociéndome, se puede hacer en una hoja escribiendo las respuestas. De lo contrario, también se puede ir comentando directamente, sin la necesidad de escribir.



Ideas claves para padres y cuidadores:

- La **imagen corporal** la podemos entender como la percepción, actitudes y sentimientos que tienen las personas hacia y acerca de sus cuerpos.
- La imagen corporal se forma al comparar las características físicas propias con lo que se percibe de los ideales de belleza y atractivo que están presentes en la cultura y comunidad donde vive cada persona.
- Es esperable que las personas puedan tener sentimientos positivos o negativos acerca de diferentes aspectos de sus cuerpos, incluyendo su altura, peso, pelo y casi cualquier parte de su cuerpo.
- La **autoestima** es el aprecio que nos tenemos a nosotros mismo. Considera cuanto nos gustamos y queremos como personas.
- La autoestima positiva se encuentra vinculada con sentirse querido, valorado, acompañado e importante para otros y para sí mismo/a.
- Se ha observado que niños y niñas con autoestima positiva comparten las siguientes características:
 - Se focalizan más en sus áreas positivas, aunque no niegan los aspectos deficitarios.
 - Se siente contento de ser el niño o la niña que es.
 - Enfrenta situaciones con altas expectativas.
 - Tiende al ánimo optimista.
 - Es creativo/a.
 - Es capaz de actuar de forma autónoma.
- Algunas veces, la autoestima se confunde con el autoconcepto. Para ello, es necesario saber que son dos conceptos distintos pero que se relacionan entre sí. El **autoconcepto** lo podemos entender como la forma en que nos concebimos, representamos o percibimos a nosotros/as mismos/as; ello conlleva una valoración que puede ser positiva o negativa y esta valoración es la que permitirá desarrollar una autoestima positiva o negativa.

- ¿Cómo favorecer la autoestima de un niño o niña? Acá hay algunas sugerencias:
 - **Reflejos de autoestima:** son los mensajes que ayudan a los niños y niñas a conocerse mejor, destacando aspectos positivos de la personalidad. Ejemplos:
 - Veo que eres muy generoso/a.
 - Te encanta leer.
 - Andas super bien en bicicleta.
 - Observo que para ti la lealtad es muy importante.
 - ¡OJO! No se trata de ser aduladores o hacerlos dependientes del refuerzo positivo. Si no que, se trata de una herramienta que se utiliza en momentos significativos para reflejar algo importante.
 - **Reduce las críticas:** Siempre debemos tratar de criticar lo menos posible, lo que no significa que no los podamos corregir o establecer límites. Como adultos, debemos ser capaces de expresarles nuestro parecer, con palabras adecuadas, sin dañar o atacar su autoestima.
 - **Resignifica:** Conocer, entender y aceptar a los niños y niñas permite que él o ella también lo haga. Es común etiquetar a los niños/as con palabras como llorón, inquieto, difícil, terco, etc. Esto encasilla y no nos permite ver lo que hay detrás de ciertas conductas. Por ello, evita los calificativos negativos e intenta describir lo que observas. Por ejemplo, en vez de decirle: "Eres un niño terco y molesto", puedes decirle: "Actúas llevado por tus ideas. Está bien ser persistente, pero en esta ocasión necesito que...".
 - **Confía en sus capacidades:** Si nosotros no confiamos en las capacidades de ese niño o niña, difícilmente ellos lo harán. "Hacer" es parte de la experiencia del aprendizaje.
 - **Comunícate:** No hay otra forma de saber qué piensan, sienten o necesitan los niños/as. El acceso a la información a través de la web y las redes sociales en general, pueden ser un detonante de situaciones complejas en el futuro. Estar ahí, presentes, para él o para ella, se vuelve un factor de protección frente la (des)información que circula a su alrededor.

Reconociéndome

Cosas en las que soy bueno/a

1

2

3

Halagos que he recibido

1

2

3

Qué me gusta de mí

1

2

3

Retos a los que me he enfrentado

1

2

3

He ayudado a otros en

1

2

3

Cosas que me hacen único/a

1

2

3

Cosas que valoro en los demás

1

2

3

Las personas que reconocen sus propias fortalezas tienden a conocerse mejor y cultivar una autoestima positiva.

TIEMPO PERSONAL



**PARA AMAR A LOS DEMÁS, DEBES PRIMERO
AMARTE A TI MISMO/A**



HAZ LO QUE TE GUSTA

Dedica tiempo a aquellas cosas que te hacen feliz, como tener un hobby, hacer algún deporte, leer un libro entretenido, mirar series o películas en compañía de personas que te quieren.

CUIDA TUS COSAS

Mantén ordenado y limpio los espacios donde estudias o donde pasas tiempo. Ayudar con las labores de la casa también es una forma de cuidar lo que es tuyo.



CUIDA TU IMAGEN

Durante esta etapa es normal que te preocupes de tu aspecto y de querer verte bien. Para ello, la una actividad física y una alimentación balanceada te permitirán estar saludable y sentirte bien.

DEDÍCATE TIEMPO

Estar contigo mismo también es importante, así como tener momentos de ocio. Ten tiempo para conectar con tus emociones, con lo que te gusta, escuchar música o para hacer explotar tu creatividad!



Proyecto desarrollado por:



amaze

**Advocates
for Youth**
Rights. Respect. Responsibility.

2023