



EDUCATEEMPOWERKIDS.ORG

Una Lección Sobre la Imagen Corporal Saludable



En Inglés:
<http://educateempowerkids.org/teaching-child-body-image>

[¡Haga clic aquí para descargar esta lección!](#)

http://educateempowerkids.org/wp-content/uploads/2015/09/BodyImage_LessonPlan-1.pdf

CONTEXTO

La mayoría de los niños comienzan la vida sin ideas preconcebidas sobre sus propios cuerpos. Ellos piensan en sus cuerpos sólo cuando se preguntan si son capaces de hacer una vuelta de carro, subir las barras de mono, ir al baño por sí solos o sentir hambre. Ellos piensan en su cuerpo en términos de lo que este puede ayudarles a hacer físicamente. Pero a medida que crecen, los niños son bombardeados por las imágenes en los medios de comunicación y las ideas de otros sobre lo que el cuerpo debe aparentar. En un cierto punto (generalmente alrededor de la edad de 8), los niños comienzan a preguntarse si tienen o no el “cuerpo correcto”.

*Se recomienda que use la lección sobre la alfabetización mediática como un precursor o junto con esta lección

PREPARACIÓN

- Estudie el objetivo de la lección y comprenda por qué es importante hablar con su hijo acerca de tener una imagen corporal saludable.
- No sugiera a su hijo que él puede estar insatisfecho con su cuerpo.
- Enfóquese en los problemas de la imagen corporal que están presentes o a medida que se presenten en el futuro con el desarrollo físico. Es importante ser positivo y enfatizar la salud, no la imagen durante esta lección.
- Familiarícese con los términos del glosario. Prepárese para tener una discusión, y escuchar y entender los pensamientos y la retroalimentación de su hijo.

Piense en sus propios problemas de imagen corporal, cómo aparecieron y cómo puede ayudar a su hijo a evitar esas trampas. Los padres a menudo tienen problemas con su la imagen corporal, esto no significa que no pueden enseñarle a sus hijos.

De hecho, esto puede hacerte un mejor ejemplo y más sensible a este problema.

No permita que sus propios problemas con la imagen corporal le impidan establecer un buen ejemplo y hablar con su hijo.



OBJETIVO

Ayude a su hijo a entender que su verdadero valor proviene de la inteligencia, la bondad y el respeto hacia los demás y no la apariencia exterior. El objetivo es enseñarle a su hijo a no compararse a sí mismo con los demás y entender las formas en que los medios de comunicación y otras fuentes tratarán de influir en la percepción de sí mismo.

¿QUÉ ES LA IMAGEN DEL CUERPO?

Los sentimientos de un individuo con respecto a su propio atractivo físico y sexualidad. Estos sentimientos y opiniones son a menudo influenciados por otras personas y los medios de comunicación.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UNA IMAGEN CORPORAL SALUDABLE?

El desarrollar una imagen corporal saludable es parte integral de la comprensión de nuestro valor y afecta nuestro sentido de valor inherente como seres humanos. Las personas con una imagen corporal saludable son más propensas a sentirse bien consigo mismas a medida que sus cuerpos crecen y cambian con la pubertad y otros eventos de la vida. También son más propensos a tener un sano sentido de autovaloración. Una persona con una imagen corporal saludable se centra en lo que el cuerpo puede sentir y no en lo que parece.

PREGUNTAS PARA SU HIJO

- ¿Qué tan importante es la forma en que nos vemos?
- ¿De dónde proviene la imagen corporal negativa?
- ¿Por qué preocuparse por ser una buena persona es más importante que preocuparse por nuestra forma de ver?
- ¿Por qué el ser saludable es más importante que encajar en un cierto molde de la perfección corporal?

OTROS PUNTOS QUE HACER

- El cuerpo de toda persona cambiará y crecerá a lo largo de su vida. Es importante aceptar y amar a nuestro cuerpo sin importar qué.

- La gente viene en todas las formas y tamaños porque no estamos destinados a ser todos iguales
- La salud en general es mucho más importante que la forma o las imperfecciones percibidas.

SEGUIMIENTO

- Desde una edad temprana, confirme que su hijo es hermoso, pero siempre empareje estos cumplidos con uno sin relación con su apariencia.
- Señale con frecuencia imágenes y mensajes en los medios de comunicación a su hijo y ayúdelo a recordar que esto no es un estándar al que él o cualquier otra persona debería mantenerse.
- Esta no será una discusión única, usted querrá reiterar estos principios continuamente. Esta lección probablemente dará lugar a otras valiosas discusiones como la Anatomía, la Alfabetización Mediática y la Pubertad, las cuales se encuentran en 30 Días de Charlas Sobre Sexo, Capacitando a Sus Hijos con Conocimiento Sobre la Intimidad Sexual (disponible en Amazon.com).

DISCUSIONES RELACIONADAS

(las cuales se encuentran en 30 Días de Charlas Sobre Sexo)

Ser Conocedor de los Medios

Quererte a Ti Mismo

Respetando a Otros

Autoestima / Auto-valor



Glosario

Imagen Corporal: Sentimientos de un individuo con respecto a su propio atractivo físico y sexualidad. Estos sentimientos y opiniones son a menudo influenciados por otras personas y fuentes de los medios de comunicación.

Alfabetización Mediática: La capacidad de analizar y evaluar los medios de comunicación. Las personas que conocen los medios de comunicación pueden entender los mensajes que reciben de la radio, Internet, televisión, revistas, libros, anuncios publicitarios, videojuegos, música y otras formas de medios.

Autoestima / Auto-valor: La evaluación emocional general de un individuo de su propio valor. La autoestima es tanto un juicio, como una actitud hacia uno mismo. Generalmente, el término se utiliza para describir la confianza de una persona hacia su propio valor o habilidades.

Nota: Por razones prácticas utilizaremos el género masculino de los términos cuando hagamos referencia a ambos géneros (niñas y/o niños, madres y/o padres, etc.)