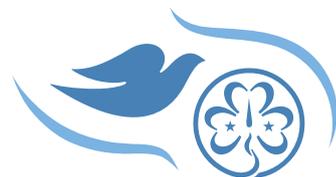


Creado por la Asociación
Mundial de las Guías
Scouts y el Proyecto
Dove de Autoestima



Dove y la Asociación Mundial
de las Guías Scouts

ACCIÓN POR LA CONFIANZA EN LA IMAGEN

★ UN PAQUETE DE ACTIVIDADES
DE 'LIBRE DE SER YO' ★



Actividades
para niños de 7-10 años



Acción por la Confianza en la Imagen

Un paquete de actividades de 'Libre de Ser Yo' creado por La Asociación Mundial de las Guías Scouts y el Proyecto Dove de Autoestima.

¡Bienvenidos!

Este programa los llevará en un viaje emocionante a través de cuatro desafíos y logrará empoderar al grupo, apoyándolos en la planificación y ejecución de su propio proyecto para marcar una diferencia positiva en las vidas de los niños y los jóvenes.

La reciente investigación global del Programa Dove de Autoestima ha demostrado que cuando las niñas no se sienten bien con su apariencia, 8 de cada 10 optan por abandonar actividades importantes en su vida, como interactuar con sus amigos o seres queridos, y 7 de cada 10 no han hecho una elección asertiva o mantenido firmes en su decisión. Cuando las niñas no tienen confianza en su imagen, esto les impide alcanzar su pleno potencial.

La AMGS y el Proyecto Dove de Autoestima han mantenido una coparticipación global desde 2013, llevando las actividades de la confianza en la apariencia física de Libre de Ser Yo a más de 3.5 millones de niñas y niños a finales de

2016. ¡Hay mucho más por hacer! Hemos creado Acción por la Confianza en la Imagen en respuesta a sus comentarios, pidiendo apoyo para Tomar Acción que no sólo aumente la conciencia, sino que también pida el cambio a los tomadores de decisiones - propugnación.

A través de juegos, discusiones y actividades creativas, su grupo descubrirá las razones por las cuales algunas personas no se sienten bellas y únicas, así como los problemas que causa y planificarán su propio Proyecto de Acción para que se produzca el cambio.

Después de haber tomado Acción, compartirán lo que hicieron en línea con Guías y Guías Scouts de todo el mundo, para inspirar a otros y volverse parte del movimiento global de la confianza en la apariencia física. Su grupo ganará el parche de Acción por la Confianza en la Imagen, disponible en la tienda en línea www.wagggs-shop.org de la AMGS o en su asociación nacional.



Parche Acción
por la Confianza
en la Imagen

ACCIÓN POR LA CONFIANZA EN LA IMAGEN

★ UN PAQUETE DE ACTIVIDADES
DE 'LIBRE DE SER YO' ★

Cuatro Desafíos

Deberán completar todos los desafíos para ganar su parche de Acción por la Confianza en la Imagen. A modo de guía, hemos sugerido el número de sesiones que necesitarán para cada desafío, sin embargo los invitamos a hacer el programa a su propio ritmo.



DESAFÍO 1 VER EL CAMBIO

- Entender el tema
- Desarrollar una visión de un mundo que confía en su apariencia



DESAFÍO 2 PLANIFICAR EL CAMBIO

(durante dos sesiones)

- Establecer una meta para su proyecto de acción y el obstáculo a vencer para lograr su meta
- Decidir a qué persona(s) o instituciones con poder de decisión les pedirán el cambio.
- Crear un plan de acción



DESAFÍO 3 HACER EL CAMBIO

- ¡Poner su plan en acción!
- Conformar su equipo
- Reunir consejos e ideas para Proyectos de Acción exitosos



DESAFÍO 4 COMPARTIR EL CAMBIO

- Celebrar sus logros
- Compartir sus acciones en línea
- Planificar lo que sigue



Antes de empezar...

Grupo de edad

Este programa de actividades está diseñado para las edades de 7-10 años. También hay disponible una versión para niñas mayores. Tal vez algunos grupos con participantes deseen combinar las actividades de este programa con el programa para niñas de mayor edad.

Cómo utilizarlo

Necesitarán al menos dos reuniones completas de aproximadamente 1.5 – 2 horas para el Desafío 1, una reunión para el Desafío 2, y parte de una reunión para el Desafío 4. El Desafío 3 dependerá del Proyecto de Acción que decidan.

El programa es flexible. Pueden hacer todas las actividades durante unas cuantas reuniones, o extenderlo durante algunos meses o un periodo de tiempo más largo. ¡O podrían planificar su Proyecto de Acción para llevarlo a cabo durante un campamento o vacaciones!

Asegúrense de seguir las actividades en el orden descrito.

Cuando resulta de utilidad, hemos proporcionado algún texto en *letra cursiva* para que los líderes lo lean al grupo durante algunas actividades, para asegurarse de estar expresando la idea correcta. Siéntanse en libertad de adaptarlo, siempre y cuando incluyan los puntos clave.

Apoyo



Para materiales de capacitación, ideas e inspiración visiten <http://free-being-me.com/es/acerca-de-nosotros/accion/>

Libre de Ser Yo

La Acción por la Confianza en la Imagen es un complemento del programa actual Libre de Ser Yo, que fue creado por la AMGS y el Proyecto Dove de Autoestima en 2013. No necesitan haber hecho el programa Libre de Ser Yo para disfrutar el programa de Acción por la Confianza en la Imagen.

Libre de Ser Yo ya ha llegado a millones de niñas y niños y sus comunidades en todo el mundo. El programa de Acción por la Confianza en la Imagen se ha creado para ayudar a más niñas y niños en el Guidismo y Escultismo Femenino a planificar y ejecutar Proyectos de Acción, que lleguen a más personas de una manera significativa; además, les ofrece la oportunidad de compartir sus ideas y experiencias con otros miembros de todo el mundo.



Desarrollo de Habilidades

Los participantes desarrollarán habilidades de trabajo en equipo, planificación, investigación, gestión de eventos y

toma de decisiones, así como campañas, acción comunitaria y propugnación.

Comunidad

¿Necesitan apoyo? ¿Les interesa compartir sus ideas? Únanse a nuestro grupo de Facebook, y sigan #FreeBeingMe o #LibreDeSerYo en Twitter.

Uso de redes sociales y seguridad en línea

Algunas de las ideas de acción incluidas en este paquete están vinculadas con el uso de las redes sociales. Se recomienda que las niñas y los niños menores de 13 años sean supervisados por un adulto, si utilizan las redes sociales. En caso de compartir fotos o videos, asegúrense de contar con el permiso del padre/



tutor. El programa Surf Smart contiene mayor orientación sobre la seguridad en línea. <https://www.waggs.org/es/what-we-do/surf-smart/>

Seguridad en en grupo

La confianza en la apariencia física puede ser un problema que afecta a los miembros de su grupo. Creen un espacio seguro de aprendizaje, estableciendo directrices grupales para respetar, escuchar y no compartir fuera del grupo. Creen un espacio seguro donde niñas/niños puedan retirarse en caso de sentirse preocupados o si necesitan un receso. Si consideran que sus miembros necesitan apoyo en la confianza en la apariencia física antes de planificar Tomar Acción, utilicen las actividades Libre de Ser Yo y luego regresen a la Acción por la Confianza en la Imagen.

¿Necesitan más orientación para discutir la confianza en la apariencia física con su grupo ?

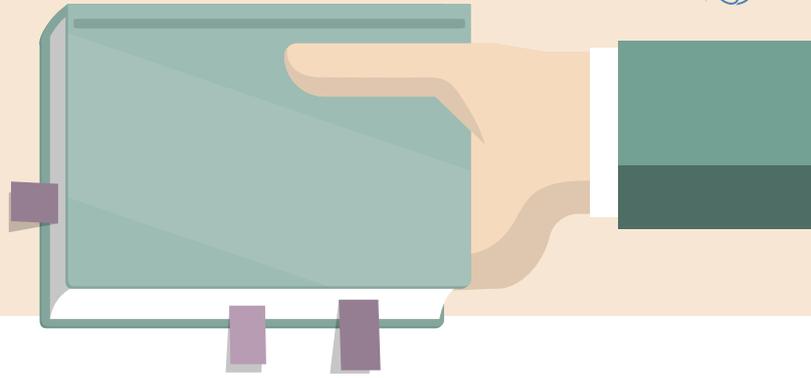
Lean la Guía para Líderes de Libre de Ser Yo, descargable en free-being-me.com o utilicen los cursos Libre de Ser Yo de GLOW en línea.



<http://glow.waggs.org/>



Términos y Definiciones



Hay algunos términos que se utilizan dentro de este programa y la versión 11 - 25 años, para los que la AMGS tiene definiciones claras que les ayudarán a entender el lenguaje utilizado de principio a fin.

Confianza en la apariencia física

La confianza en la apariencia física es cómo se siente una persona acerca de la forma en que luce. Cuando tenemos confianza en la apariencia física aceptamos, y estamos contentos con, la forma en que lucimos y con lo que pueden hacer nuestros cuerpos.

Autoestima

Un sentimiento de respeto de sí mismo. Alguien con una alta autoestima cree en sí mismo y en su valor como persona.

Proyecto de Acción

Este programa tiene como objetivo guiar y dar a su grupo la comprensión, las habilidades y las ideas que necesitan para planificar y ofrecer actividades para marcar una diferencia en el problema de baja confianza en la apariencia física. Su Proyecto de Acción puede ser propugnación, acción en comunidad, creación de campañas, ¡o una mezcla de éstos! Para ganar el parche, su Proyecto de Acción debe llegar al menos a 3 personas por participante, de manera significativa - lo anterior se explica con más detalle en el programa.

Mito de la Imagen

Esto es el 'aspecto ideal' que es definido por la sociedad en que vivimos. El propio Mito de la Imagen puede variar alrededor del mundo - por ejemplo, el ideal para las chicas en algunas sociedades es ser delgada, bronceada y curvilínea, mientras que en otras, es ser pequeña y con piel clara. En todo el mundo, las niñas, las mujeres, los niños y los hombres sienten una fuerte presión de los medios de comunicación, amigos, familiares y otras personas para lograr la versión de la sociedad del 'aspecto ideal'. A esto le llamamos el Mito de la Imagen porque es prácticamente imposible lograr cada característica del 'aspecto ideal' - y en realidad hay muchas maneras de ser hermoso/a o guapo/a.

- Para 7-10 años: no presentamos este concepto en las actividades, pero sí fomentamos la comprensión de que no hay una sola apariencia 'perfecta', a través de la actividad de príncipes y princesas, y que los mensajes que vemos o escuchamos sobre esto son erróneos.

Términos de acción

No todos se presentan en estos términos a 7-10s, pero resulta

útil para ustedes como líderes entender qué hay detrás de las ideas de Acción.

Propugnación

la definición de la AMGS para propugnación es -

Influimos en las personas para que tomen decisiones que mejorarán nuestras vidas y las vidas de los demás.

Esto significa que:

- influimos (persuadimos) en las personas - hablando, haciendo y educando
- para que tomen decisiones - por ejemplo, sobre políticas/reglas, acciones, actitudes, financiación, apoyo, etc.
- que mejorarán nuestras vidas y las vidas de los demás - aspirando al resultado que estamos tratando de lograr

Campaña

Esto es una serie de acciones que apuntan a un conjunto de objetivos claros y dirigidos a un público objetivo específico.

Comunidad

Esto puede significar un grupo de personas que viven en la misma área, o un grupo de personas que tienen algo en común, como una causa o interés común. Acción Comunitaria es cualquier actividad que se lleva a cabo por una comunidad, o que tenga como objetivo hacer cambios dentro de una comunidad.

Influyente

Es una persona o grupo de personas que tienen influencia en las decisiones que toman otras personas o grupos de personas. Por ejemplo, un grupo de alumnos podría tener influencia en las decisiones que toma el director de una escuela. O un bloguero podría tener influencia en el comportamiento de las personas que siguen su blog.

Tomador de decisiones

Es una persona o grupo de personas que tienen el poder de tomar decisiones que afectan a otras personas. Podría tratarse de alguien con poder a nivel nacional o mundial, como un Presidente o Primer Ministro, hasta llegar a alguien con poder en una comunidad local, como el editor de un periódico local, o incluso un padre en un entorno familiar.

- Para 7-10s: hemos simplificado estos términos para este grupo de edad llamando a los tomadores de decisiones "Gente con Poder de decisión", es decir gente que tiene el poder para tomar decisiones sobre algo y tienen el poder de hacer que sucedan cambios.

Resumen del Programa

Desafío 1 VER EL CAMBIO - Sesión 1

Tiempo	Actividad	Descripción	Pasos hacia la Acción
15 min	¡Soy Único!	Un juego para celebrar las cualidades y capacidades únicas de cada persona	Aprender a celebrarse a sí mismos tal como son y reconocer la importancia de las diferencias entre personas, por dentro y por fuera.
15 min	La Lista de la Princesa	Dibujar un personaje de princesa (o príncipe/ héroe de acción) e identificar las características comunes para ayudar a reconocer la visión limitada de la belleza que con frecuencia se fomenta en la sociedad.	Los participantes entenderán que hay una definición limitada de la belleza presentada en su sociedad.
20 min	Un Día de mi Vida	Participa en una historia interactiva divertida	Aprende de dónde provienen las presiones de la apariencia y qué tan frecuente se experimentan. Comenzar a cuestionar los mensajes que escuchamos que nos dicen que cambiemos la manera en que lucimos.
30 min	¡Una Historia Diferente!	Crear sus propias mini obras para pensar en formas alternativas en las que la historia de Emi pudo haber sido diferente	Pensar en pequeños cambios que podrían ocurrir que nos indican que la gente no se preocupa por su apariencia, y la diferencia que esto haría.
5 min	Un Mundo Libre de Ser Yo	Un juego rápido en círculo para pensar que diferencias habría en el mundo si las personas confiaran en su apariencia.	Pensar en los objetivos finales que podrías ayudar a lograr e inspirarte para tomar acciones y hacer realidad este cambio.

Desafío 2 PLANIFICAR EL CAMBIO - Sesión 2

Tiempo	Actividad	Descripción	Pasos hacia la Acción
30 min	¿Cuál es el problema?	Practicar y realizar obras pequeñas acerca de los problemas que puede causar la falta de confianza en la apariencia, y votar por su Meta de Proyecto de Acción	Entender por qué es un problema la falta de confianza en la apariencia y acordar un problema que ayudarás a solucionar con tu Proyecto de Acción.
30 min	¡Obstáculos en el camino!	Un juego de correr y discutir y votar por el tema en el que quieres enfocarte	Entender los obstáculos que evitan que las personas logren tu objetivo, y elegir uno para enfocarte en tu Proyecto de Acción.
10 min	¿Quién tiene el Poder?	Un juego activo de adivinanza	Comprender lo que es una persona con poder de decisión y por qué es importante pedirles un cambio
20 min	Nuestras Personas con Poder de Decisión	Círculo de Discusión	Acordar en las personas de poder en las que te enfocarás en tu Proyecto de Acción

Resumen del Programa

(continúa)

Desafío 2 PLANIFICAR EL CAMBIO - Sesión 3

Tiempo	Actividad	Descripción	Pasos hacia la Acción
45 min- hora	Nuestro Plan de Acción	Realizar discusiones en grupo para planificar la acción a tomar	Crear su Plan de Acción

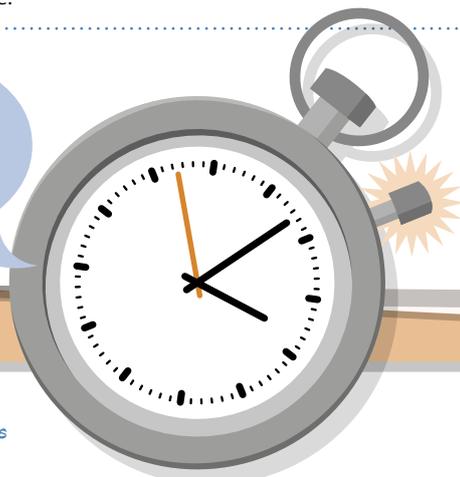
Desafío 3 HACER EL CAMBIO - Sesión 4

Tiempo	Actividad	Descripción	Pasos hacia la Acción
Tiempo flexible - depende de la Acción elegida	Llevar a cabo su proyecto	Seguir su plan y trabajar juntos para llevar su Acción hacia el Cambio que quieren ver. Usar las ideas y los consejos, incluyendo: <ul style="list-style-type: none"> • Supervisar su proyecto • Cómo influir en las personas • Integrar su equipo 	Hacer que suceda el cambio, además de ideas opcionales para desarrollar habilidades.

Desafío 4 COMPARTIR EL CAMBIO - Sesión 5

Tiempo	Actividad	Descripción
40 min- 1 reunión	Compartir con el mundo	Compartir la historia de su grupo en el sitio web Libre de Ser Yo, y comentar su experiencia a través de la plataforma U-Report.
	¡Evaluar!	Ideas sobre cómo evaluar los éxitos de su Proyecto de Acción.
	¿Qué sigue?	Discutir ideas para mantener en marcha su Proyecto de Acción, y seguir marcando una diferencia
	¡Celebrar!	Celebrar sus logros y obtener su parche.

ACCIÓN





Sesión 1

★ Actividad 1

¡Soy Único!

VER EL CAMBIO

★ DESAFÍO 1 ★

15
min



De un vistazo

Un juego para celebrar las cualidades y capacidades únicas de cada persona

Necesitarán

1 hoja de papel y una pluma por persona

- 1) Pide a todos que dibujen líneas en su hoja de papel para dividirla en 6 partes.
- 2) Pide a todos que hagan todo lo posible por escribir o dibujar una respuesta para cada oración que leas en voz alta, cada una en una parte diferente de su hoja. Asegúrate de que los números se escriban al lado de cada respuesta.

Explica que compartirán esto con otros del grupo.

Un paso hacia la Acción

Los participantes aprenden a celebrarse a sí mismos tal como son, y reconocer la importancia de las diferencias entre personas, por dentro y por fuera.

Qué hacer

Explicar que  durante las siguientes sesiones, haremos unas actividades muy especiales. Como Guías/Guías Scouts, prometemos hacer una diferencia en el mundo que vivimos. Las actividades que realizaremos harán una diferencia al ayudar a personas en nuestra comunidad a sentirse con más confianza y felices.

Algo que impide que muchas personas se sientan confiadas en sí mismas es que se preocupan por la forma en que se ven - esto puede significar que no se sienten capaces de hacer muchas cosas, como ir a visitar a amigos y alzar su mano en clase. ¡Imagínense la diferencia que sería para el mundo si todos se sintieran libres de ser ellos mismos sin estas preocupaciones!

Por lo tanto, vamos a aprender más acerca de por qué ocurre este problema y por qué hace la vida de las personas difíciles, a continuación, pensar en qué cambios deben suceder en nuestra comunidad para marcar la diferencia. Pensaremos en quién podría ayudar a que el cambio suceda y luego planear un Proyecto de Acción, hacer nuestro propio cambio y difundir sobre lo que nuestra sociedad necesita hacer para ayudar a las personas a ser más seguras y felices.

En esta sesión, vamos a empezar por pensar en nosotros mismos y por qué cada uno somos especiales y únicos ¡tal cual somos!

- 1 ¿En qué soy bueno?
(por ejemplo, dibujo)
- 2 ¿Qué me gusta comer?
(por ejemplo, plátanos)
- 3 ¿Qué disfruto hacer al aire libre?
(por ejemplo, correr)
- 4 ¿Qué aspecto tengo?
(por ejemplo, cabello café largo y rizado y ojos verdes)
- 5 ¿Con quién me gusta jugar?
(por ejemplo, Tessa)
- 6 ¿Cuál es mi juego favorito?
(por ejemplo, roña)

- 3) Cortar o rasgar los papeles para separar los 6 hechos.
- 4) Formar grupos pequeños de alrededor de 6. Pide a los grupos que presenten sus papeles y echen un vistazo a los demás para que recuerden lo que tiene su grupo.



(continúa)

¡Soy Único!

15 min



5) Un grupo comienza el juego. Comenzando con la oración 1), dicen en voz alta la respuesta de una persona de su grupo. Por ejemplo: ¿En qué somos buenos? ¡Dibujo!

El desafío es que los otros grupos pequeños busquen en todas sus respuestas para: 1) encontrar algo distinto al del primer grupo y correr para ser el primero en entregarlo al líder que debe permanecer de pie a cierta distancia. ¡El primer grupo que llega al líder gana un punto!

Consejo

Puedes añadir un reto incluyendo una carrera de obstáculos u otras actividades físicas en el camino.



7) Una vez terminado el juego, felicita al equipo con más puntos. Pide a todos que coloquen todos sus papeles en el suelo y los esparzan para poder mirarlos.

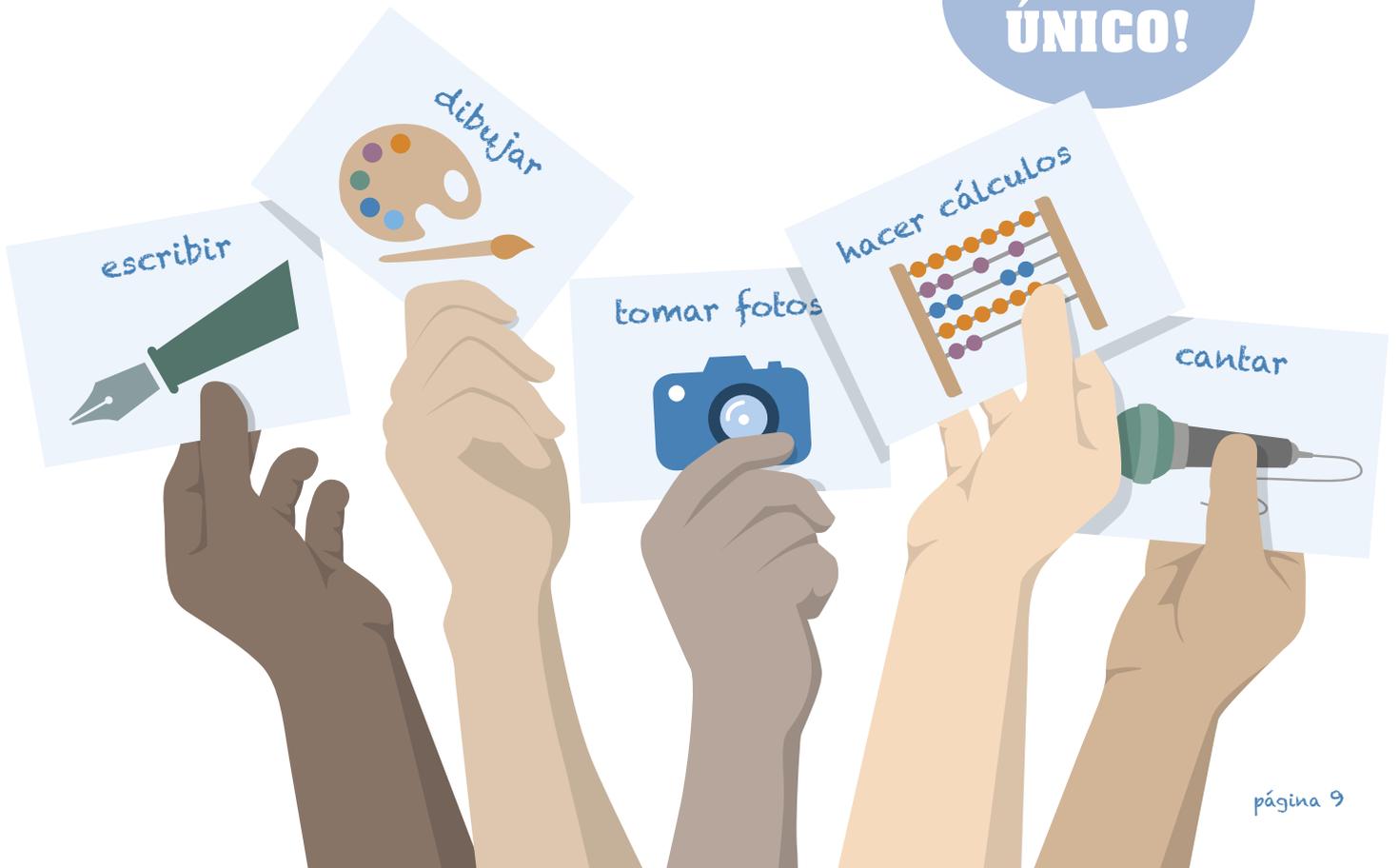
Discutir:

- ¿Alguien tuvo la misma respuesta que alguien más?
- ¿Hubo muchas diferencias entre todos?
- ¿Crees que es bueno tener diferencias? Por ejemplo, todas las personas tienen una apariencia diferente, y tienen habilidades y cosas que les interesan diferentes.
- ¿Cómo crees que sería el mundo si todos fueran exactamente iguales? (¿Aburrido? ¿No con muchas ideas nuevas?)

¡Todos ustedes son únicos y especiales! Vamos todos a gritar juntos

6) Hacer lo mismo para todas las frases. Si tienes tiempo, ¡puedes repetir el juego otra vez!

¡YO SOY ÚNICO!





VER EL
CAMBIO

★ DESAFÍO 1 ★

Sesión 1 ★ Actividad 2

La Lista de la Princesa

15
min



De un vistazo

En grupos pequeños, los participantes dibujan un personaje de princesa famosa (o príncipe/ héroe de acción) e identifican las características comunes para ayudarlos a reconocer la visión limitada de la belleza que con frecuencia se fomenta en la sociedad.

Necesitarán

Materiales de dibujo, una hoja de papel grande para cada grupo pequeño más uno extra, el impreso 1.

Consejo coeducativo

Si también trabajas con niños, sigue las instrucciones de la actividad, pero crea una lista adicional por separado acerca del príncipe o héroe de acción 'de apariencia perfecta'.

Paso hacia la Acción

Los participantes entienden que hay una definición limitada de la belleza presentada en su sociedad.

Qué hacer

Nota importante:

- Esta actividad se toma del paquete de actividades Libre de Ser Yo. Está diseñada para ayudar a los participantes a identificar la definición limitada y estrecha de la belleza promovida en su sociedad. Si sus niñas han hecho Libre de Ser Yo, tal vez desees omitir esto, pero se recomienda que discutas las preguntas al final de la actividad para recordarles a todos sobre el tema.
- En esta actividad, se utiliza la imagen de una princesa de cuento de hadas para ayudar a los participantes a identificar la definición limitada y estrecha de la belleza que se fomenta en su sociedad. Debido a que los participantes más jóvenes pueden haber experimentado menos exposición mediática, la actividad se centra generalmente en la idea de que a las niñas se les dice que necesitan verse de cierta manera para ser hermosas, y que esta idea no es verdad. Intencionalmente no explora el concepto a profundidad o pasa demasiado tiempo desmenuzando las características de la chica de "apariciencia perfecta".

- 1) Organizar a los participantes en pequeños grupos de edades mixtas. Dar a cada grupo una hoja de papel grande y materiales de dibujo.
- 2) Pide a cada grupo que elija a una princesa popular de cuento de hadas que todos conozcan y dales cinco minutos para que hagan un dibujo para mostrar el aspecto de su personaje. Anima a los miembros del grupo a hablar sobre las características específicas de la apariencia del personaje (por ejemplo, cabello largo, ojos azules) a medida que dibujan. Concentrarse en cómo luce el personaje, más que en la vestimenta.
- 3) Traiga los grupos en un círculo y coloquen todos los dibujos en el centro.
- 4) En otra hoja de papel, escribe en la parte superior ¿la princesa 'de aspecto perfecto'?

 ¡Miren todos estos grandiosos dibujos! ¿Creen que las princesas comparten características similares en la forma en que se ven? Vamos a ver de cuántas maneras de parecerse podemos detectar.

Si el grupo se bloquea, ayúdalos con preguntas como: "¿son altas o bajas?" "¿Cómo es su cuerpo?"

Cuando el grupo haya terminado de crear la lista, vuelve a leerlas.



(continúa)

La Lista de la Princesa

15 min



Así que la princesa 'de aspecto perfecto'...
(Lee en voz alta todas las características de la lista).

Haz las siguientes preguntas, animando a los participantes a gritar sus respuestas:

5) Pregunte después

- ¿No es extraño lo similares que parecen todas estas princesas? (¡Sí!)
- ¿Puedes pensar en otros lugares que vemos este aspecto de princesa? (Medios, TV, juguetes, celebridades, etc.)
- ¿En la vida real, muchas chicas tienen todas estas características? (No)

A veces se siente como si el mundo que nos rodea nos estuviera diciendo que sólo hay una forma de lucir bella, y todos deberíamos tratar de igualar esa apariencia. La manera en que se nos muestran las princesas en películas y en la televisión es una forma en que nos envían el mensaje de que las niñas y las mujeres deben lucir de cierta manera.

- ¿Crees que hay realmente sólo una forma de lucir hermosa? (No)

Tienes razón. En realidad, a menudo nos dicen la historia de que sólo hay una manera de ser hermosa. La lista que escribieron describe el aspecto que se muestra mucho en nuestra sociedad. Pero no es cierto - hay muchas maneras de ser hermosa. ¡No hay tal cosa como un aspecto perfecto!

Tacha las palabras "la princesa de aspecto perfecto" que escribiste en la parte superior de tu lista.

Sabemos que no puede haber una sola forma de lucir bella, porque incluso en este grupo todos lucimos diferentes y eso es aún más cierto si viajas por el mundo.

Al final de esta actividad, retira los dibujos de las princesas. Representan la apariencia poco realista esperada por la sociedad, por lo que no deben mostrarse fuera del contexto de esta actividad.



Consejo



- Si sus grupos están batallando con sus dibujos, comparte las imágenes en la  Hoja 1 para ayudarlos.
- Mientras los grupos están creando sus dibujos, ayúdalos con preguntas, para que presenten las características que quieren mostrar en su dibujo, por ejemplo, "¿Qué tan alta es?" O "¿Cuán grandes son sus ojos?" "¿Qué forma tiene su cuerpo?" Anímalos a etiquetar estas características si así lo desean....
- Al crear la lista compartida, anima al grupo a centrarse en las características físicas y utiliza preguntas para ayudarlos a ser específicos sobre lo que están descubriendo, por ejemplo, "Sus ojos son similares"... "¿De qué manera? ¿Son sus ojos grandes o pequeños?"



VER EL
CAMBIO

★ DESAFÍO 1 ★

Sesión 1 ★ Actividad 3

Un Día de mi Vida

20
min



De un vistazo

Participa en una historia interactiva divertida



Necesitarán

El impreso 2

Animálos a pensar de dónde pudo haber venido la idea, por ejemplo, sus amigos, TV, revistas, en línea y así sucesivamente.

2) ¡Ahora participa en una historia divertida, un día en la vida de Emi el Búho!

Esta historia mostrará al grupo que estos mensajes de apariencia negativa están a nuestro alrededor todo el tiempo, y ayudarlos a entender y sentir que esto no es cómo deberían ser las cosas.

Paso hacia la Acción

Aprende de dónde provienen las presiones de la apariencia y qué tan frecuente se experimentan. Comenzar a cuestionar los mensajes que escuchamos que nos dicen que cambiemos la manera en que lucimos.

Qué hacer

1) Explica que:

Acabamos de hablar sobre cómo las imágenes y las historias que vemos y oímos podrían hacernos sentir que sólo hay una forma de lucir hermosa. ¡Pero sabemos que eso no es cierto! Todos sabemos lo importante que es sentirse orgullosos de lo que somos y aceptar a otras personas también, y que cada uno de nosotros es hermoso a nuestra manera. ¿Alguna vez has oído a alguien decir que desearía verse diferente a cómo se ven naturalmente?

(Probablemente muchos niños alcen la mano aquí. Reconocer que esto es mucho, pero no iniciar una conversación sobre lo que querían cambiar - mantener la actividad en movimiento)

Hemos hablado de princesas/príncipes/héroes de acción que a menudo lucen muy similares entre sí. Hablamos sobre cómo esto podría hacernos pensar que solamente hay una manera de ser hermoso. ¿Qué más crees que las personas ven y oyen durante su día que puede hacer que la gente piense que debe cambiar la forma en que lucen para ser hermosos?



Consejo



Si lo prefieres, puede usarse cualquier otro animal en esta historia - tal vez podrías utilizar un animal nacional de su país. Sólo necesitarás adaptar un poco la historia y utilizar un ruido animal diferente.

Participa en la historia

Cada vez que Emi oye o ve mensajes que sugieren que los búhos deben cambiar su apariencia, deben levantarse, agitar sus alas y ulular como un búho enojado. ¡Practica tus ululatos antes de empezar!



VER EL CAMBIO

★ DESAFÍO I ★

(continúa)

Un Día de mi Vida

20
min



Consejo



Si deseas agregar más drama y movimiento a esta historia, podrías crear marionetas o incluso representar diferentes partes de la historia en grupos.

2) Discutan

(Es muy importante que discuta estas preguntas después de la historia)

? ¿Cuántas veces ululaste?

Respuesta:
4 veces

? Emi oyó todas estas cosas en un solo día. Muchos de nosotros escuchamos y vemos mensajes como estos todos los días. ¿Cómo crees que esto hace sentir a algunas personas?

Respuesta:
preocupados, tristes, quieren cambiar la forma en que se ven, menos seguros, no se dan cuenta de que son fantásticos tal como son, no quieren salir y divertirse

? Durante su día, ¿dónde escuchó o vio Emi esos mensajes sobre apariencia y belleza?

Respuesta:
de la radio, de imágenes irreales, lemas publicitarios, amigos, medios sociales

? ¿Puedes pensar en dónde más Emi podría haber escuchado estos mensajes?

Ideas:
TV, películas, familia, revistas, en tiendas de moda, en redes sociales / internet

? ¿Estás de acuerdo con Emi que el mundo sería mejor si todos se sintieran libres para ser ellos mismos, sin preocuparse por su apariencia?

¡Anima a todos a decir que

SÍ!





VER EL CAMBIO

★ DESAFÍO 1 ★

Sesión 1 ★ Actividad 4

¡Una historia diferente!

30 min



De un vistazo

Usando habilidades creativas y de actuación, mostrar eventos que pudieron haber ocurrido de forma diferente en la historia de Emi, y pensar en la diferencia que esto haría a las personas en la historia.

Necesitarán

No se necesitan materiales, aunque podrían disfrazarse y crear artículos para sus mini obras.



Pida a cada grupo realizar una mini obra al resto del grupo, y explica brevemente cuál es la diferencia entre lo que han actuado y lo que vio u oyó Emi.

Paso hacia la Acción

Considerar un mundo donde las personas no se preocupan por su apariencia, y la diferencia que esto haría.

Qué hacer

 Durante la historia del Día de mi Vida, hicieron sus ruidos de animales cuatro veces - había cuatro cosas diferentes que Emi vio o escuchó durante su día que podría haberle hecho pensar que lucir de cierta manera es la única manera de ser hermosa.

- 1) Divide al grupo en al menos cuatro grupos pequeños y da a cada grupo una de las situaciones que experimentó Emi. Si tienes un grupo grande, puedes tener más de un grupo mirando la misma situación.
- 2) Desafíe al grupo a pensar en una manera diferente que podría haber sido cada situación, después organiza una mini obra para actuar la nueva situación. ¡Hay algunas ideas abajo para ayudar! Necesitarás un adulto o niña mayor con cada grupo para ayudar con las ideas, pero anima a los grupos tanto como sea posible para que piensen por sí mismos.



Comentaristas de radio hablando sobre la apariencia de la presidenta.

Esto es un problema porque: la presidenta sólo está siendo juzgado por su aspecto, no por las decisiones que toma sobre cómo dirigir el país.

¿Cómo podría ser diferente esta situación?

Idea para la mini obra:

- El programa de radio podría tener un teléfono, y que alguien llamara para decirle a los comentaristas que no es correcto discutir sólo la forma en que lucía la presidenta - ¡podrían tener un debate en la radio!



(continúa)

¡Una historia diferente!

30 min



EL
anuncio

Este es un problema porque hace que la gente se sienta más preocupada por cómo se ven cuando están de vacaciones en lugar de lo divertido que la pasan con amigos y familiares.

¿Cómo podría ser diferente esta situación?

Ideas para la mini obra:

- El anuncio podría ser para un producto que hace que las vacaciones más divertidas, que es realmente positivo, por ejemplo, un anuncio para una cámara donde todo el mundo parece real y están disfrutando en las fotografías, o un anuncio para una marca de trajes de baño, que muestra personas nadando y usándolo en vacaciones, ¡no sólo posando!



La foto de la fiesta en
los teléfonos

Esto es un problema porque los dos amigos están pensando más en cómo se veían en lugar de divertirse con sus amigos. Podrían preocuparse más por ir a una fiesta la próxima vez y sentir la presión de verse diferente.

¿Cómo podría ser diferente la situación?

Ideas para la mini obra:

- Mostrar a los dos amigos divirtiéndose tomando las fotos en la fiesta, luego al día siguiente en la escuela mostrándolas a sus amigos, señalando lo mucho que se divirtieron, lo que bailaron, lo que comieron, quién estaba allí, y así sucesivamente.
- También podrían tener un amigo que está preocupado por su foto, y el otro amigo recordándole lo feliz que se ve, y lo divertido que la pasaron, y lo hermosa que se veía.



De repente todo el mundo piensa que Oli es genial y quiere ser amigo de él por la nueva forma en la que luce.

Esto es un problema porque en realidad, es mucho más importante ser amigos con personas por lo que son y no por lo que parecen - las personas nunca deben ser hechas a un lado porque lucen diferentes.

¿Cómo podría ser diferente esta situación?

Ideas para la mini obra:

- Los amigos de la escuela de Oli podrían tratarlo amable y respetuosamente todo el tiempo para que él no sienta que necesita cambiar su aspecto para pertenecer. La obra podía mostrar un "día en la vida" rápido de Oli, incluyendo cosas como: es felicitado por algo que ha hecho, se le pide participar en juegos y unirse a una mesa durante el almuerzo.



3) Discusión rápida para después:

- ¿Creen que las personas en estas situaciones se sienten más seguras de sí mismas?
- ¿Cómo crees que eso hace sentir a la gente? (más feliz, quiere hacer actividades como vacaciones y fiestas y ser un líder, preocuparse menos, ser un mejor amigo para otras personas ...)
- ¿Es verdad que tenemos que parecernos a nuestras princesas/héroes de acción/príncipes para ser hermosos? (¡NO!)
- ¿Creen que hay suficiente gente en el mundo que sabe que no es verdad? (¡NO!) ¿Creen que deberíamos decirles? (¡SÍ!)



VER EL CAMBIO

★ DESAFÍO I ★

Sesión 1 ★ Actividad 5

Un Mundo Libre de Ser Yo

05 min



De un vistazo

Jugar para imaginar un mundo en el que todos se sientan libres de ser ellos mismos.

Necesitarán

Copias del recorte del impreso 3 – suficientes para 1 afirmación por persona

Juega el juego a menudo conocido como "ensalada de frutas". Pídele a un participante que comience por leer su afirmación. Si alguien más tiene la misma, deben correr alrededor del círculo y ¡tratar de no ser la última persona para llegar a su lugar! Después la siguiente persona lee su afirmación, y así sucesivamente.

Si el líder quiere que todos corran a la vez, ella grita: "En mi mundo todo el mundo se sentirá Libre de Ser Yo" y todas dicen "¡Libre de Ser Yo!" Y corren alrededor del círculo y de vuelta a su lugar.

Paso hacia la Acción

Los participantes pensarán en los objetivos finales que desean para el mundo y se inspirarán para tomar acciones y hacer realidad este cambio.

Qué hacer

 ¿Quieres hacer algo para marcar la diferencia, y ayudar a las personas a sentirse libres para ser ellos mismos y no preocuparse por su apariencia? (Respuesta: ¡SI!)

Imprime o escribe copias del  impreso 3 y recórtalas - debes tener suficientes afirmaciones para una por persona en el grupo. Asegúrate de que más de un participante tenga la misma afirmación. Usa menos afirmaciones si tienes un grupo más pequeño.

Párate en un círculo. Mezcla las afirmaciones y repártelas.

Consejo para los grupos coeducativos

En las afirmaciones, por favor cambie "niñas" a "niños", "niños" o simplemente "personas" si se prefiere

Para finalizar la sesión, puedes decir:

 En la próxima sesión, planificaremos nuestro propio Proyecto de Acción, para ayudar a crear un mundo de Libre de Ser Yo, donde las personas no se preocupen por la forma en que se ven y se sientan más confiadas y libres de ser ellas mismas.





Sesión 2 ★ Actividad 1

¿Cuál es el problema?

PLANIFICAR EL CAMBIO

★ DESAFÍO 2 ★

30
min



De un vistazo

Practica y realiza obras pequeñas acerca de los problemas que puede causar la falta de confianza en la apariencia, y votar por su meta

Necesitarán

Impreso 4 y 5 - una copia

apariciencia, la gente se sentía apoyada y respetada por lo que era, y era más probable que se sintiera segura y dispuesta a unirse y probar cosas nuevas.

- Un Mundo Libre de Ser Yo: ¿pensamos en grande! ¿Cómo sería el mundo si la gente no se preocupara por su apariencia?

Pasos hacia la acción

Entender por qué es un problema la falta de confianza en la apariencia y acordar un problema que ayudarás a solucionar con tu Proyecto de Acción.

Qué hacer

Antes de empezar, pide a todos que te recuerden que hicieron durante la última sesión y lo que aprendieron de ellos. Este es un recordatorio para ayudarte:

- Soy Único: jugamos para celebrar las características únicas de cada uno, por dentro y por fuera
- La Lista de Princesa/Príncipe/Héroe de Acción: dibujamos princesas/príncipes o héroes de acción y nos percatamos de que todos tienen características similares. ¡Aprendimos que hay más de una manera de ser hermosos!
- Un Día de mi Vida: participamos en la historia de Emi el Búho, y vimos cuantas veces en su día ella encontraba mensajes de amigos, familiares, medios de comunicación, anuncios y así sucesivamente que dicen que debemos lucir de una cierta manera para ser hermosas y pertenecer. Discutimos que estos mensajes están haciendo que la gente se preocupe y tenga menos confianza - ¡y que no son verdad!
- Una historia diferente: actuamos diferentes versiones de la historia de Emi, donde en lugar de preocuparse por su



Explica que:  durante las dos próximas sesiones de Planificar el Cambio, nuestras actividades nos ayudarán a entender un poco más sobre por qué es un problema para las personas sentir que tienen que parecerse a las princesas o príncipes que dibujamos para ser hermosas. Comenzaremos a pensar en nuestro Proyecto de Acción, y qué problema queremos ayudar a resolver. ¡Y pensaremos en quién nos puede ayudar!

Juega a este juego de adivinanzas:

- 1) Forma 7 grupos pequeños o pares. (Si no tienes suficiente gente, puedes elegir qué problemas actuar)



(continúa)

¿Cuál es el problema?

30 min



- 2) Dar a cada grupo un problema diferente de la lista en el  impreso 4. No dejes que otros grupos vean el problema que tienes. Dale a los grupos unos minutos para practicar su actuación sobre el problema, o si lo prefieren, podrían dibujarlo o imitarlo.

Consejo



Los líderes deben apoyar la planificación de cada grupo antes de mostrar su acto o dibujo. Si prefieres, los líderes podrían actuar cada uno y todos los participantes pueden adivinar. Asegúrate de que ninguno de los actos se refiera a personas reales. Si algunos participantes prefieren no actuar, está bien - ¡se les puede dar el trabajo de director!

- 3) Volver a reunirse en grupo. Pide a los grupos pequeños que actúen uno a la vez con el resto de los participantes como audiencia. El público tiene que adivinar cuál es el problema que el grupo está actuando. Los actos serán de sólo 1-2 minutos cada uno.

Después de que se adivinan todos los problemas, pregunta:

- ¿Por qué crees que escuchar muchos mensajes sobre la apariencia de la gente, como en la historia de Emi, desde lugares como anuncios, amigos, familiares, TV y en internet, podría hacer que la gente se sienta y haga estas cosas?



Ideas



- Debido a que estos mensajes siguen diciendo a la gente que deben verse como princesas y príncipes o modelos o estrellas de televisión
- Hacen que piensen que no son hermosas tal como son
- Incluso podría hacerles pensar que a otras personas no les gusten tanto si no se parecen a las princesas y príncipes
- Evita que la gente sepa que todo el mundo es único y hermoso. La gente no se da cuenta que no necesita cambiar nada en su aspecto natural.

- 4)  **Importante** - Explica:  *Es muy importante que entendamos que hay muchas razones por las que la gente puede sentirse o actuar como la gente de nuestras obras. A veces nos sentimos tímidos o preocupados. Si alguno de ustedes se siente infeliz o preocupado, por cualquier razón, o si estás preocupado por otra persona, no lo guardes sólo para ti - asegúrate de hablar con alguien en quien confías, como un padre, un maestro o uno de nuestros líderes.*

Hicimos esta actividad para ayudarnos a ver que para algunas personas, si se preocupan por la forma en que se ven, y no saben que son únicas y hermosas tal como son, esto puede causarles problemas y perderse la diversión y cosas emocionantes.

Por lo tanto, si podemos ayudar a detener esos mensajes como los que escuchó Emi, podemos ayudar a más personas a sentirse confiadas para hacer cosas nuevas y sentirse más felices. ¡Y si podemos hacer esto, el mundo será un lugar más divertido, emocionante y creativo!



(continúa)

¿Cuál es el problema?

30 min



5) Elige tu problema:

- Han escuchado y hablado de siete problemas diferentes que pueden ser causados por mensajes que hacen que la gente sienta que deberían parecerse más a las princesas y príncipes que dibujaron, que provienen de TV, revistas, amigos, familiares, internet, películas y mucho más.

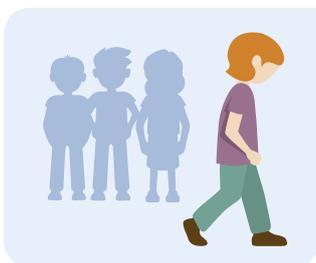
Algunas personas...



... están preocupadas por ponerse de pie y hablar frente a otras personas



... sienten que los demás están más interesados en su apariencia que en sus talentos y habilidades



... no quieren pasar tiempo con sus amigos



... son objetos de burla e intimidados sobre su aspecto



... se comparan con otras personas



... no están seguras de participar en deportes y juegos



... por lo general felicitan a sus amigos sobre su apariencia, en lugar de por quienes son

- Ahora es el momento de decidir con qué problema quieres marcar una diferencia con tu Proyecto de Acción. Puedes utilizar los de esta actividad, u otro que haya creado tu grupo.
- ¡Realizar una votación! Es recomendable animar a los participantes a hablar de lo que más les interesa antes de que ocurra la votación, o restringir las opciones primero.
- ¡Ahora puedes ver esto como el objetivo de tu Proyecto de Acción! Escríbelo en el impreso 5 para que todos puedan verlo – algo así:

"Nuestra meta es... ayudar a las niñas a sentirse seguras de participar en deportes y juegos".

"Nuestra meta es... ayudar a evitar que las chicas sean molestadas o intimidadas por su apariencia"

! **Recuerda:** una meta es una visión, que te inspira. No podrás lograr el objetivo completo, ¡pero tu acción nos ayudará a avanzar hacia él!



PLANIFICAR EL
CAMBIO

★ DESAFÍO 2 ★

Sesión 2 ★ Actividad 2

¡Obstáculos en el camino!



30
min



Pasos hacia la Acción

Entender los obstáculos que evitan que las personas logren tu objetivo, y elegir uno para enfocarte en tu Proyecto de Acción.

Qué hacer

Queremos que más personas comprendan que son hermosas y únicas tal como son. ¡Queremos ayudar a hacer que suceda nuestra meta!

¿Recuerdas la historia de Emi? Ella vio y escuchó muchos mensajes que pueden hacer que la gente se sienta preocupada por su apariencia. Ahora sabemos qué clase de problemas puede tener la gente debido a eso.

Ahora vamos a jugar un juego para pensar por qué estos mensajes pueden hacer que la gente se sienta de esta manera - ¡y nos acercan un paso más hacia nuestro Proyecto de Acción!

1) Pide a todos que se paren en un extremo de su espacio de reunión. Coloca el letrero que hicieron para el objetivo que acaba de acordar en el otro extremo del espacio de la reunión - por ejemplo "Nuestro objetivo es... para que más niñas se sientan seguras de participar en deportes y juegos"

Los jugadores del juego son chicos/chicas ordinarias. El objetivo del juego es conseguir que todos vayan al otro lado de la habitación.

Pregunta: ¿crees que sería fácil llegar a nuestro objetivo en este momento? ¡SÍ! Pide a todos que corran al otro lado para ver. Ahora trae a todos de vuelta.

2) Explica ¡la próxima vez vamos a tener algunas barreras (obstáculos) para pasar!

Consejo

Es posible que desees llamar en lugar de barreras, "obstáculos". Queremos decir con la palabra "barrera" algo que está en el camino que hace que sea más difícil avanzar.



De un vistazo

Un juego de correr y discutir, y votar por el tema en el que quieres enfocarte



Necesitarán

El impreso 6 - una copia

- Elige una barrera de la "lista de barreras" a continuación, y pide a un voluntario que se pare en medio del sitio de reunión, como esa barrera. Tú podrías hacer un letrero para que el voluntario sostenga para recordar a todos qué barrera representan ej. "Publicidad"
 - Con el voluntario en su lugar, hagan una breve charla con el grupo sobre cuál es esta barrera, y por qué podría evitar que algunas niñas o niños alcancen la meta que elegiste. Piensa en lo que hace esta cosa que puede hacer que la gente se preocupe por la forma en que se ven (abajo se dan las ideas para cada uno).
 - Ahora, pida al resto del grupo que corra e intente alcanzar la meta en el otro lado. ¡El voluntario de la "barrera" debe intentar y atrapar a gente mientras que quieran pasar! Las personas atrapadas están 'fuera' y no corren más, pero siguen participando en las discusiones.
- 3)** Pregunta ¿fue un poco más difícil llegar al otro lado esta vez?

Mantén a tu primer voluntario donde está, luego elige un nuevo voluntario. Haz lo mismo con los anteriores con una nueva barrera de la lista y luego pide al grupo que vuelva a correr. Una vez más, los voluntarios que juegan como barreras deben tratar de atrapar a la gente a medida que pasan y están fuera cuando son atrapados.

Continúa el juego, con nuevas barreras, y tengan una discusión rápida sobre cada uno.

Después de cada carrera, pregunta ¿fue un poco más difícil llegar al otro lado esta vez?



(continúa)

¡Obstáculos en el camino!

30
min



4) Cuando has hecho el juego por última vez usando todas las barreras, mira cuántas personas están todavía en el juego y cuántas personas están fuera. Pregunta

¿Todos alcanzaron la meta? ¿Las barreras detuvieron a las personas? ¿Es lo mismo en la vida real! Queremos ayudar a más personas a alcanzar la meta.

Discutan: ¿Por qué estas barreras impiden que las personas lleguen a nuestro objetivo?

Para ayudarles, aquí hay un ejemplo: si su objetivo es "más niñas se sienten seguras de participar en deportes y juegos", las barreras pueden hacer que las niñas se sientan:

- preocupadas por otras personas que las miran cuando juegan deporte
- no tan confiadas y listas para unirse
- que sus amigos no quieren jugar con ellas o quizá no las elijan para un equipo
- ¡los deportes y juegos te hacen sudar y verte desordenada! Si las chicas sienten que necesitan verse como princesas todo el tiempo, no quieren jugar.

5) Elijan su barrera:

- ¡Es hora de votar nuevamente! Esta vez, el grupo debe votar sobre qué barrera les gustaría ayudar a quitar a través de su Proyecto de Acción. Si hay tiempo, les puedes pedir a los participantes que digan el que más

les interesa. Piensa cuáles son las barreras más grandes para su meta, y las cosas que piensas causan un problema particular en su comunidad.

Consejo



Algunas barreras pueden parecer más relevantes para su objetivo que otras, por lo que los líderes pueden reducir la elección si resulta útil. También es posible hacerlo más específico -por ejemplo, si estás hablando de la confianza en las chicas para hacer deporte, podrías sintetizar los "anuncios" a "anuncios de equipo deportivo".

- Escriban su barrera en el  Impreso 6 y muéstrenla debajo de la meta.

La barrera que queremos quitar es...

"Los anuncios hacen que las niñas se preocupen por su apariencia"

Nuestro objetivo es *"Más chicas se sientan seguras de participar en deportes y juegos"*





(continúa)

¡Obstáculos en el camino!

30 min

Lista de Barreras

Las barreras sugeridas son de la historia de Emi con otras ideas añadidas. Son las fuentes de mensajes que causan baja confianza en la apariencia. Por favor, utiliza todos los que parezcan más relevantes para su comunidad y la meta que ha elegido. ¡Siéntete libre de añadir sus propias ideas!

Barreras (obstáculos)

¿Qué hacen?



Programas de radio o televisión

Los comentaristas hablan sobre la apariencia de las personas, no sobre las cualidades en su trabajo o que son buenas personas



Anuncios (Publicidad)

Algunas veces anuncian cosas que dicen te harán parecer más a las princesas/príncipes que dibujamos. O sólo usan personas que lucen como las princesas o príncipes en sus comerciales.



Amigos en la escuela

Podrían hablar de cómo se ven las personas, o tratar a las personas de forma distinta por su apariencia diferente.



Medios sociales en línea

Las personas podrían comentar sobre las fotografías de otras personas, o sólo publicar fotos en donde se parecen más a las princesas/príncipes, por lo que todos sienten que siempre deben verse así.



Revistas para niñas/niños

Muestran sólo fotografías de personas que se parecen más a las princesas/príncipes y tienen consejos de cómo cambiar tu apariencia.



Ropa en las tiendas

Algunas veces sólo se hacen para personas de cierta talla o figura, o para una moda que no todos quieren seguir



Películas

Tienen personajes que sólo se parecen a nuestras princesas/príncipes como los héroes



Sesión 2 ★ Actividad 3

¿Quién tiene el poder?

10
min



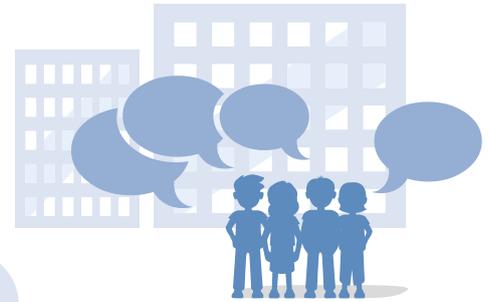
De un vistazo

Un juego activo de adivinanza



Necesitarán

No se requiere material



Situación

1

Hay intimidación (bullying) en una escuela que debe detenerse. ¿Quién es la persona de poder?

- Los niños
- El director de la escuela
- Los padres

Respuesta: el director de la escuela es la persona de poder, ya que pueden tomar una decisión para cambiar la manera en que la escuela lidia con los que se burlan o intimidan. Los niños y los padres pueden decirle al director de la escuela acerca del problema y pedir cambios.

Paso hacia la Acción

Comprender lo que es una persona con poder de decisión y porqué es importante pedirles un cambio.

Qué hacer

Explica  *Nuestro Proyecto de Acción hará dos cosas:*

- *Pediremos el cambio que queremos ver*
- *Le diremos a otras personas sobre el cambio que queremos ver y les pedimos que nos ayuden a difundir la palabra*

Ahora sabemos el objetivo hacia el que estamos trabajando y la barrera que queremos ayudar a quitar. (Señalar esto a partir de los letreros que hicieron). Ahora tenemos que decidir a quién podemos pedir para hacer cambios que ayuden, y lo que podemos pedirles que hagan.

Llamaremos a las personas que toman decisiones que hacen que el cambio suceda "gente de poder", porque tienen el poder de hacer la diferencia. Esta actividad ayudará a explorar lo que es una persona de poder.

- 1)** Pide a todos que decidan una pose ponderosa que va a significar "persona de poder", ¡quizá pararse erguidos con las manos en la cadera!
- 2)** Explica que leerás diferentes situaciones y luego tres diferentes tipos de personas. Los participantes deberán adivinar quién es la "persona de poder" (la persona que puede tomar una decisión que cambie la situación) - ¡cuando las escuchen, deberán hacer la pose!



Situación

2

Una revista comienza a escribir menos historias sobre cómo cambiar la forma de verte y en su lugar tiene historias sobre diferentes tipos de personas interesantes. ¿Quién es la persona de poder que puede hacer que esto suceda?

- El editor de la revista
- Los lectores
- Las personas que anuncian en la revista

Respuesta: el editor de la revista toma las decisiones sobre lo que se pone en la revista. Los lectores y los anunciantes pueden pedir cambios.



(continúa)

¿Quién tiene el poder?

10
min



Situación 3

Una empresa de publicidad decide anunciar sólo las cosas de una manera que hace que la gente se sienta bien acerca de sí misma y la forma en que se ven. ¿Quién es la persona de poder que puede decidir esto?

- Las personas que ven los anuncios
- Las personas creativas que hacen los anuncios
- El jefe de la empresa de publicidad

Respuesta: ¡el jefe! Él/Ella es quien toma la mayor decisión acerca de la forma en la que trabaja la compañía. Las personas que miran los anuncios y la gente creativa pueden pedir cambios.



Situación 5

Un gobierno quiere que las escuelas inviertan más tiempo en sesiones para estudiantes acerca de sentirse seguros de sí mismos y de su apariencia. ¿Quién es la persona de poder que puede lograr esto?

- Los profesores de la escuela
- Los niños en las escuelas
- El Secretario de Educación/ Congresista en el gobierno

Respuesta: El Secretario de Educación/ Congresista en el gobierno. Estas son las personas que pueden decir lo que deben enseñar los profesores. Los profesores y niños pueden decirle al gobierno los cambios que se necesitan.

Puedes agregar diferentes situaciones que sean más relevantes para tu propia comunidad y sociedad.



Situación 4

Una marca de moda famosa decide hacer ropa para personas de diferentes tamaños y figuras. ¿Quién es la persona de poder que puede hacer que ocurra este cambio?

- El diseñador de moda a cargo
- Las personas que hacen la ropa
- La gente que compra la ropa

Respuesta: el diseñador de moda – ella/él es quien puede tomar una decisión como ésta. Las personas que hacen la ropa y las personas que compran la ropa pueden pedir cambios.

3) Pregunta después:

¿Puede alguien explicar ahora qué es una persona de poder? ¡Alguien que está a cargo! Alguien que puede tomar una decisión que puede hacer que suceda un cambio.

¿Notaron que había otras personas en la situación que pueden pedir el cambio? Quienesquiera que seamos, todos podemos pedir el cambio. Pedir a la gente de poder el cambio podría ser la única cosa que los convenza para hacer que suceda el cambio - ¡por lo que todos somos realmente importantes!



Sesión 2 ★ Actividad 4

Nuestras personas con poder de decisión

20 min 



 **De un vistazo**
Discusión en círculo

 **Necesitarán**
El impreso 7 - una copia

Pasos hacia la Acción

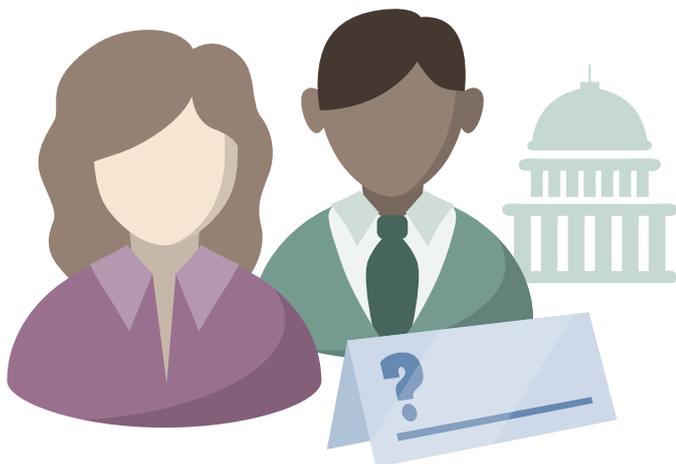
Acordar las personas de poder en las que se enfocarán en tu Proyecto de Acción

Qué hacer

La última actividad de esta sesión es ponerse de acuerdo acerca de las personas de poder a las que les pedirá tu grupo un cambio.

1) Siéntense en un círculo, y pon los letreros que han hecho hasta ahora en el centro para que todos puedan verlos (de los  impresos 5 y 6).

2) Pregunta  "¿Quiénes son las personas de poder que tienen poder sobre nuestra barrera?"



Por ejemplo:

si su **barrera** es "Los anuncios hacen que las niñas se preocupen por su apariencia" y su **objetivo** es "Más chicas se sienten seguras de participar en deportes y juegos", su **Persona de Poder** podría incluir:

- Los jefes de las empresas publicitarias que hacen los anuncios
- Los jefes de las empresas de ropa deportiva que piden anuncios para sus productos que hacen que la gente sienta que necesitan verse de una cierta manera para hacer deporte
- Las personas del gobierno que están a cargo de hacer anuncios seguros que se permitan ser vistos por el público

O si su **barrera** es "los niños en las escuelas se burlan e intimidan (bullying) unos a otros sobre la forma en que se ven" sus **Persona de Poder** podrían incluir:

- Los directores de las escuelas
- Personas a cargo de la educación en el gobierno

Si hay más de una persona de poder que puede marcar la diferencia en su barrera, elijan una en la que quieran concentrarse



(continúa)

Nuestras personas con poder de decisión

20
min



Consejo



Esta es una actividad desafiante para los niños más pequeños, por lo que se anima a los líderes a ayudar con esta actividad, haciendo sugerencias. ¡Los líderes pueden tener diferentes ideas de los participantes también, por lo que es útil tener ambos!

Si es útil, puedes escribir y recortar las ideas de las personas de poder que se listan debajo y presentarlas, para ver cuál queda mejor con su barrera.

- Alguien en el gobierno - local o nacional (decide las leyes o cuánto dinero gasta el gobierno)
 - Jefe de una gran cadena de tiendas de moda (decide qué tipo de ropa venden)
 - Director de cine (decide quién debe actuar en sus películas)
 - Jefe de una página web o medios sociales (decide qué tipo de cosas van en el sitio o cómo funciona el sitio de redes sociales)
 - Director de la escuela (decide qué sucede en su escuela)
- Productor de televisión (decide qué programas de televisión se hacen)
 - Diseñador de moda (decide qué ropa hace una marca de moda grande)
 - Jefe de la empresa de publicidad (decide qué tipo de publicidad hace la empresa)

- 3)** Utiliza el  impreso 7 para anotar las personas de poder que ha decidido, y muéstralo debajo de la meta y la barrera. Pida a los voluntarios que los lean, que formen su meta, la barrera que quieren ayudar a quitar, las personas con poder a las que buscarán.





Sesión 3

Nuestro Plan de Acción

45 - 1
min hora



De un vistazo

Realizar discusiones en grupo para planificar la acción a tomar

Necesitarán

Impreso 8 y 9

Encontramos en la historia de Emi el búho que la gente escucha mensajes todo el tiempo que su apariencia no es lo suficientemente buena. Este es un problema real, ya que impide que la gente se sienta libre de ser lo que realmente son, y los vuelve preocupados y tristes.

Estamos de acuerdo en una meta a la que queremos enfocar nuestro Proyecto de Acción, que es...

Acordamos en una barrera (obstáculo) que nuestro Proyecto de Acción ayudará a quitar, que es...

Hemos averiguado quién tiene el poder de marcar la diferencia, y decidimos a la persona de poder que queremos llegar y pedir el cambio, que es ...

Exponga los  impresos 5, 6 y 7 que han escrito para que todos puedan verlos.

Un paso hacia la Acción

Crear su Plan de Acción

Qué hacer

¡Ahora van a hacer el plan para su Proyecto de Acción!

Consejo

- Antes de esta sesión, será útil hacer algunas investigaciones para entender más acerca de la barrera que han elegido y de las personas con poder específicas que su grupo podría querer alcanzar.
- Esta sección de planificación necesitará mucha orientación del líder, pero anime a los participantes a hablar y compartir sus ideas en cada paso.
- ¡Hay mucha sesión sentada y charla en esta actividad! ¿Por qué no intentar una de las actividades de construcción de equipos de las actividades de la próxima sesión (página 31) o jugar el juego activo favorito de su grupo para conseguir que se mueva?



2) Crear su Plan de Acción

Hay dos partes de la Acción que van a planificar:

- Ponerse en contacto con su Persona de Poder y pedirles el cambio que desean ver
- Invitar a otras personas de tu comunidad a participar - para conseguir tu parche, debes llegar al menos a 3 personas por persona en tu grupo (por ejemplo, para un grupo de 10, llegarías a por lo menos 30 personas)

El  Impreso 8 tiene una plantilla de plan de acción para ustedes, que ahora pueden comenzar a llenar para ayudarles a decidir exactamente lo que harán para su Proyecto de Acción.

1) Charlen primero sobre dónde han llegado hasta ahora.

 Hablamos de lo que nos hace únicos y por qué es importante que todos sean respetados por quienes son.



PLANIFICAR EL
CAMBIO
★ DESAFÍO 2 ★

(continúa)

Nuestro Plan de Acción

45 - 1
min hora



- Colóquense en un círculo y llenen el plan todos juntos, discutiendo cada parte a medida que avanzan. Para ayudar a mantener el flujo de discusión y asegurarse de que todos tienen un turno para hablar, puedes utilizar el método de "palo de hablar". Sólo necesitas cualquier objeto (como un palo) que se puede pasar entre los participantes en el grupo. Si quieren hablar, levantan la mano y sólo pueden hablar cuando sostienen el objeto.

La plantilla le pide a su grupo que construya sobre las metas, las barreras y las personas de poder que ustedes han decidido hasta ahora. Estas son algunas ideas para ayudar con cada parte de su plan:

El cambio que pediremos

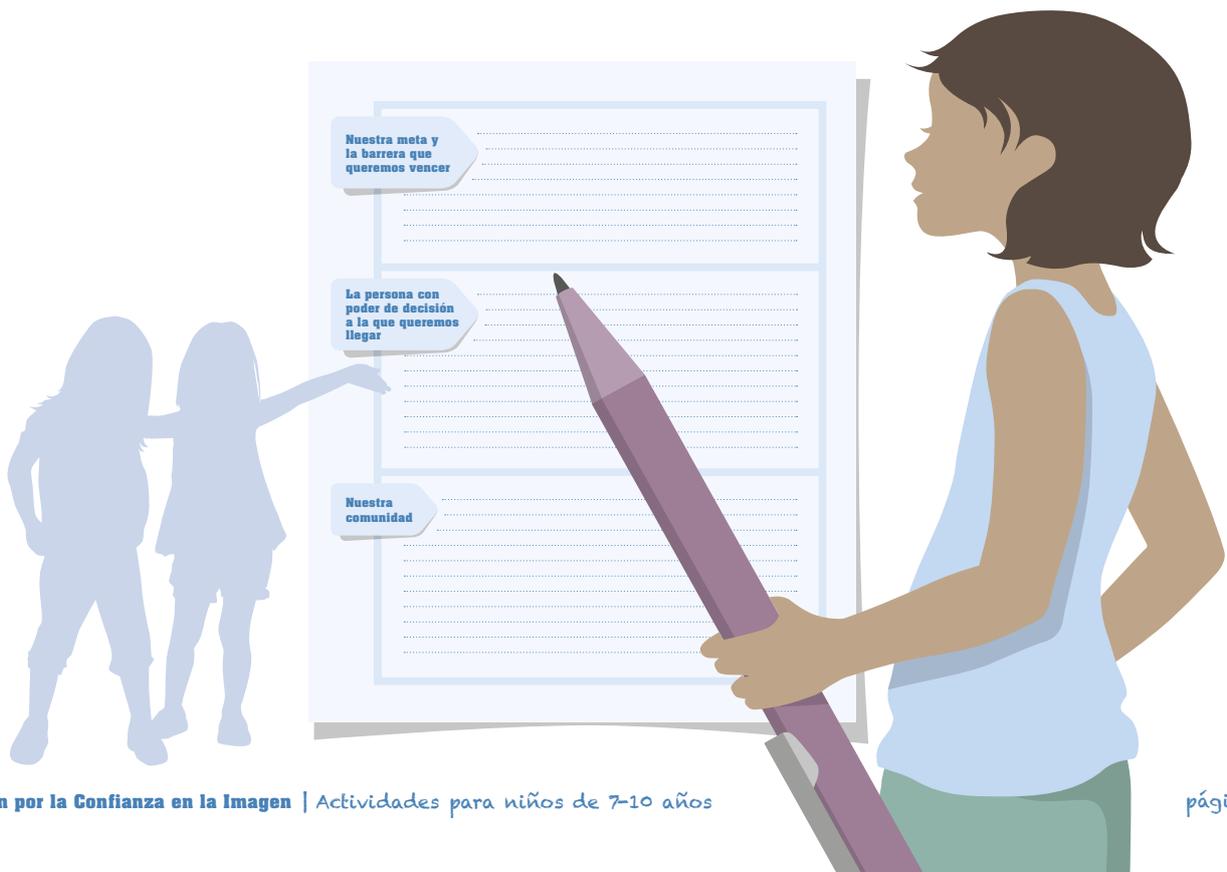
Aquí es donde ustedes necesitarán decidir exactamente lo que le pedirán hacer a su persona de poder. La investigación sobre las personas de poder le ayudará. Pensar en:

- ¿Cuál es el trabajo de nuestra persona de poder y qué poder tienen? ¿Qué decisiones pueden tomar?
- ¿Están interesados en ayudar a las personas a mejorar la confianza? ¿Han hecho algo así antes?
- ¿Es probable que hagan un cambio? Pueden pedir grandes cambios, incluso si ustedes no piensan que va a suceder - elevar sus voces todavía hace una diferencia.
- ¿Son fáciles de alcanzar (como un director local) o más difíciles de alcanzar (como el editor de una famosa revista nacional)?
- ¿Puedes averiguar más sobre ellos? Tal vez ellos están en las redes sociales o han sido entrevistados en la prensa local o nacional. ¿En qué están interesados?

A quién llegaremos

Esto es para decidir a qué personas de poder desean llegar. Los líderes pueden crear una lista corta para

elegir. Por ejemplo, averigüe los nombres de los presidentes de las empresas que hacen anuncios que no fomentan la confianza en la apariencia física, o tal vez miembros del gobierno local o nacional que son responsables de la educación o de los niños y jóvenes.





(continúa)

Nuestro Plan de Acción

45 - 1
min hora



¡Sé específico!



Traten de hacer el cambio que están pidiendo tan corto y claro como sea posible, para que la persona de poder entienda exactamente lo que quieren. Por ejemplo, pídanle a un editor de revistas que cambie un artículo regular de una historia sobre una persona inspiradora (¡podrían proporcionar el primer artículo!), o pidan a un director de escuela que destine una hora de cada mes en una escuela para una sesión sobre edificar la confianza y sesión anti-intimidación.



Nuestra comunidad

Para obtener el parche de Acción por la Confianza en la Imagen, es importante llegar a al menos otras tres personas por participante para decirles sobre el cambio que quieres hacer y pedirles que te ayuden. Si involucras a amigos, familia y miembros de tu comunidad significará que tu mensaje puede llegar más lejos y es más probable que tu persona de poder esté dispuesta a escuchar lo que estás pidiendo. Aquí hay algunas ideas de cómo llegar a tu comunidad:

Cómo nos pondremos en contacto con ellos y pediremos cambios

Here Aquí hay algunas ideas sobre cómo pueden

ponerse en contacto con un tomador de decisiones:

- Escribir una carta (o enviar la misma carta de cada miembro del grupo)
- Enviarles un correo electrónico
- Enviar un tweet (los líderes podrían hacer esto en nombre del grupo)
- Hacer un video y enviarlo a través de redes sociales
- Solicitar una reunión con ellos/invitarlos a un evento
- Llamarlos
- Hacer una petición y recoger firmas y enviárselas
- Pedir a alguien que transmita su mensaje - por ejemplo un miembro local del gobierno para pasar su mensaje al parlamento/congreso/asamblea del gobierno nacional.

Evento: inviten amigos, familiares y miembros de la comunidad. Ofrezca comida y bebida o entretenimiento. Compartan su mensaje o hágalos partícipes del cambio que desea realizar a través de discurso, pantallas, obras y oradores invitados. ¿Qué tal un desfile de moda de “mujeres y niñas reales” que muestre moda para gente de todas las edades, formas del cuerpo y capacidades físicas?

Carrera/marcha: elijan un lugar y hora para llevar a la gente a marchar o demostrar públicamente para pedir el cambio que quieres ver. Traten de estar en algún lugar donde los vean y escuchen los tomadores de decisiones.

Cartas para los responsables de la toma de decisiones: ¿planean escribir a los responsables de la toma de decisiones? Ustedes podrían pedir a sus amigos y familiares que hagan lo mismo. Cuantas más cartas se envíen mayor será el impacto. U ocupen lo digital y pidan a todos los que conocen envíen un tweet al tomador de decisiones, al mismo tiempo en el mismo día - se podría hacer un video de ti leyendo la carta y todos podrían compartirlo.

Peticiones: pedir a los amigos, la familia y la comunidad firmar para mostrar que están de acuerdo con lo que se está pidiendo. Traten de presentarlas al tomador de decisiones en persona o escriba cartas como se mencionó anteriormente.



(continúa)

Nuestro Plan de Acción

45 - 1
min hora



Empezar un movimiento: trabajar con otros para hacer su propia versión de algo que es una barrera como un programa de televisión, revista o publicidad, que anime a todos a sentirse hermosos y únicos tal como son. Compártalo como un video en línea, una revista o un desfile de moda, o empiece un movimiento para días libres de 'charlas corporales' en espacios comunitarios como la escuela, donde nadie usa un lenguaje que fomente el Mito de la Imagen durante todo un día.

Aumentar la confianza en la apariencia

física: realizar sesiones prueba de actividades de Acción por la Confianza en la Imagen o Libre de Ser Yo

Dar un reto: pedir a la gente que se comprometa a hacer una cosa que hace que la gente se sienta más segura de sí mismos y menos preocupados por su apariencia, por ejemplo, dar complementos sobre las características de una persona, en lugar de la forma en que lucen.

Hacer una película: ¡esta es tu oportunidad de compartir el cambio que quieres hacer con el mundo! Ustedes podrían entrevistar a gente de su comunidad y su grupo, realizar una obra, un poema o una danza.

Participación en línea (dirigida por líderes o niñas mayores de 13 años): use las conexiones de redes sociales para involucrar a las personas en su tema. Pidan a sus amigos que compartan su contenido, creen su propio contenido, comenten y participen en la acción que les estás pidiendo o simplemente usen como una forma de difundir la palabra acerca de un evento o carrera que deseen que asistan. Creen su propio hashtag o usen #FreeBeingMe y #LibreDeSerYo para vincularse a nuestros esfuerzos globales.



Consejo

Si tienes muchas ideas, puedes anotarlas y votarlas, para tomar una decisión sobre qué hacer.

! **Importante:** Para obtener el parche de Acción por la Confianza en la Imagen, la acción de tu grupo debe **alcanzar al menos 3 personas por participante**. (Por ejemplo, 30 personas alcanzadas por un grupo de 10 participantes)

Esto significa que estas personas deben participar activamente en tu Acción. Por ejemplo, firman tu petición y **también la comparten** con sus seguidores con comentarios explicando por qué deben firmar. O asisten a un evento que organizas y **participan** en actividades.

3) Ponerse de acuerdo en los trabajos que necesitan hacer en grupos pequeños

- Una vez que hayan decidido lo que quieren hacer, averigüen qué tareas hay que hacer para que esto suceda, y pidan voluntarios para cada tarea y coloquen estos voluntarios en pequeños grupos.
- Asignar a un participante como líder del grupo para cada grupo, así como a un líder adulto o joven que los ayude.
- Pueden utilizar el  **impreso 9** como plantilla para ayudar a cada grupo a acordar cuáles serán sus tareas. Hay un ejemplo en el  **impreso 9.1** para ayudarle.

Consejo

Este es un buen momento para comprobar que se tiene el tiempo, los recursos y el apoyo para hacer lo que se está planeando. ¡No tengas miedo de cambiar tus planes!



Sesión 4

Llevar a cabo su proyecto

HACER EL CAMBIO

★ DESAFÍO 3 ★

Tiempo flexible



¡Este paso es para ti!

Ahora que has planeado tu proyecto, puedes hacer que suceda.

Sea cual sea el tamaño o la duración del proyecto que estás planeando, sigue estos consejos para ayudarte a obtener lo mejor de tu proyecto y de tu maravilloso equipo.

- Mostrar interés por la persona y lo que hacen
- Pedir y explicar lo que quieres
- Mostrar tu comprensión de la cuestión de la confianza en la imagen y por qué es importante para las niñas/ los niños saber que son únicos y especiales tal como son - recuerda, eres un experto en tus propias experiencias
- Elogiar el buen trabajo que la persona ya ha hecho
- Mostrar respeto por el punto de vista y opiniones de la persona
- Ser claros con lo que están pidiendo

1) ¿Cómo vamos? Supervisa tu proyecto

Ayuda a mantener tu Proyecto de Acción en marcha. Durante tu tiempo de ejecución del proyecto, pregúntense:

- ¿Estamos haciendo lo que dijimos que haríamos? (Cambien sus planes si es necesario, pero asegúrense de mantenerse enfocados en lo que desean lograr)
- ¿Estamos a tiempo?
- ¿Tenemos suficiente ayuda y apoyo para hacer lo que habíamos planeado? (No tome demasiado)
- ¿Estamos logrando lo que planeamos lograr?
- ¿Está bien el plan de acción? ¿Se puede mejorar?
- ¿Nuestro proyecto está haciendo el cambio que queremos o ayudando a ese cambio?

2) Cómo influir en las personas

Quiquiera que sea su persona de poder, tendrás que llevarlos a tu manera de pensar. ¡Utiliza estos consejos para ayudarte!

- Ser amigable - hacer preguntas, sonreír, hacer que la persona se sienta deseada e incluida

3) Cómo construir su equipo

¡Construye tu equipo! Especialmente si tienes un proyecto más ambicioso que lleva tiempo, o estás teniendo un descanso entre tus desafíos, es bueno reunir al equipo y crear tu equipo.

Prueba estos juegos. Estos son del paquete de actividades #TeamGirl de La AMGS.

Rio Crocodilo

Trabajarán juntos para: ¡conseguir que su equipo cruce el río de manera segura!

Dile al grupo que tienen que cruzar un río lleno de cocodrilos. Pon dos marcadores en el suelo para representar las dos orillas del río. Explica que la única manera de atravesar el río es pisar sobre troncos o piedras flotantes. Da a cada grupo algunos cuadros de papel que sean lo suficientemente grandes para que una persona se pare sobre ellos. Dar al grupo 1/3 de cuadros de papel, con base en los miembros del grupo (por ejemplo, para un grupo de 9 personas, darles sólo 3 cuadros de papel). Los cuadrados se pueden recoger y mover, pero sólo una persona puede permanecer en un tronco en cualquier momento. ¿Puede el grupo trabajar en conjunto para llevar a todos de un lado del río al otro?



HACER EL CAMBIO

★ DESAFÍO 3 ★

(continúa)

Llevar a cabo su proyecto

Tiempo flexible



Reconstruir

Trabajarán en conjunto para: reconstruir un patrón o una estructura

Divida en equipos. Los equipos deben crear un patrón o una estructura para el otro - se puede dibujar el patrón en papel, construir una estructura de bloques o utilizar palos o lápices colocados en el suelo en un patrón. (¡Los líderes podrían necesitar asegurarse de que los patrones no son demasiado complicados!)

El desafío de cada equipo es reconstruir el patrón o estructura que se les da. Los equipos se colocan en el otro lado del espacio del patrón, y pueden enviar solamente a un miembro del equipo a la vez para ir y mirar el patrón y después volver y describirlo al equipo que reconstruye el patrón.

La Isla que se Encoge

Trabajarán juntos para: ¡mantener a todo su equipo en su isla a medida que se encoge!

Divida en equipos. Cada equipo debe colocarse en un pedazo grande de papel o estar parado dentro de un círculo de cuerda en el piso. Debe haber espacio suficiente para que todos los miembros del equipo permanezcan en el espacio. Los líderes deben entonces rasgar una sección del papel o hacer el círculo de la cuerda más pequeño - ¡los equipos necesitan traer ideas creativas para mantener a todos en el espacio mientras se encoge! Los líderes deben seguir reduciendo el tamaño del espacio hasta que alguien se caiga del espacio.

La torre más alta

Trabajarán juntos para: construir la torre más alta que puedan

Ya sea como un grupo completo o en grupos más pequeños, construye la torre más alta que puedas de un material determinado. Algunas sugerencias de materiales que pueden utilizar son - papel, tarjetas, cartas, palillos, cerillos, cajas, botellas recicladas. Decide las reglas sobre lo que puede utilizar para mantener la torre unida, por ejemplo, cinta de pegar o hilo. Puedes hacer esto como una actividad rápida donde los equipos construyen la torre más alta que puedan en una cantidad de tiempo determinada, o idear formas de probar la fuerza de la torre.

En Equilibrio

Trabajarán juntos para: ¡mantenerse en posición vertical en su círculo!

Pide a todos que se paren en un círculo, mirando hacia adentro y tomados de la mano. Luego retrocede hasta que todos estén estirados, pero todavía sosteniendo las manos de sus vecinos.

A la cuenta de tres, pide al grupo que mantenga los pies firmes pero se recueste lo más lejos posible, apoyándose en el círculo unido para mantener el equilibrio. Una vez que todo el mundo se sienta cómodo con esto, rodea el círculo numerando a las personas alternativamente 1 y 2. Ahora, pide a todos los números "1" que se inclinen hacia el centro y todos los números "2" que se incline hacia afuera y luego intercambiar. El círculo debe permanecer en equilibrio.





Sesión 5

Compartir con el mundo

COMPARTIR EL
CAMBIO

★ DESAFÍO 4 ★

40
min



De un vistazo

Discusión en grupo y juegos para revisar el Proyecto de Acción

Necesitarán

Papel y plumas

Resultado

Celebrar lo que salió bien y lo que podría haber ido mejor, aprender para el futuro y celebrar sus logros

Qué hacer

¡¡Bien hecho!! Ustedes han hecho su proyecto, y esperamos se divirtieran a lo largo del camino. Cada vez que ejecuten un proyecto como este, es importante compartir lo que han hecho con otros, y evaluarlo para ver cómo fue, darse cuenta de lo que salió bien y lo que harían mejor la próxima vez.

1) Comparte con el mundo

A la AMGS y Dove nos gustaría que todos los que participan en Acción por la Confianza en la Imagen compartan sus experiencias con nosotros. ¡Hay dos cosas que les pedimos que hagan!

Comparta la historia de su grupo

a través del sitio web de Free Being Me (Libre de Ser Yo). ¡Esto se publicará en nuestro sitio web!

Hay dos razones:

- Ustedes pueden inspirar a otros miembros en todo el mundo con sus historias de acción y éxitos
- Reunir sus voces y experiencias nos ayudará a que los responsables de la toma de decisiones a nivel mundial noten y comprender la necesidad de actuar hacia un mundo más seguro de su cuerpo (imagen)

Ir a www.free-being-me.com/es/your-stories/ para llenar los cuestionarios rápidos y compartir sus fotos y videos.

¿Por qué no compartir su éxito en las redes sociales? Use el hashtag #FreeBeingMe y #LibreDeSerYo



(continúa)

Compartir con el mundo

40 min 

2) ¡Evaluar!

1) En general

¿Qué disfrutaron y no disfrutaron los participantes de su Proyecto de Acción? Prueba estas ideas:

Arriba y abajo: etiquetar un extremo de la habitación 'se disfrutó mucho' y el otro lado de la habitación 'no se disfrutó en absoluto'. Diga diferentes actividades que ha hecho como parte de su proyecto, y pida a los participantes que corran y se coloquen en uno de los extremos dependiendo de cómo se sintieran con respecto a esa actividad. Por ejemplo: "escribiendo nuestra carta al director de la escuela" "hablando delante de amigos y padres" "haciendo nuestro video"

Pósallo: Dale a los participantes un minuto para pensar en una postura para mostrar la actividad que más disfrutaron, luego pide a todos que se "¡congelen!" - podrías ir alrededor de la habitación discutiendo qué actividad muestran y por qué.

2) ¿Qué Logramos?

- Observen las principales cosas que acordaron hacer en su Plan de Acción.
- Pide a todos que se pongan de pie. Para cada parte del plan, pídeles a todos que se estiren hacia arriba si piensan que lo han logrado o extiendan las manos al piso si no lo lograron en absoluto - o se detuvieron en algún lugar en el medio.
- Pregunta porqué/ por qué no, y discutan juntos lo que funcionó realmente bien y lo que podría haber ido mejor o ser hecho de manera diferente.

Recuerden, podría ser que no hicieran que el cambio sucediera - pero pudieron conseguir que la gente hablara, e hicieron que las personas de poder se interesaran más en el problema. ¡Esto es muy importante y sigue siendo un éxito!

3) ¿Qué sigue?

Discutan juntos cómo seguirán animando a las personas a sentirse hermosas y únicas, incluso ahora que se ha completado su proyecto. Estas son algunas ideas:

- Dar seguimiento a su gente de poder para averiguar si están haciendo lo que dijeron que harían
- Ejecutar actividades gratuitas de Libre de Ser Yo para otras niñas más jóvenes o apoyar su Proyecto de Acción
- Pónganse de acuerdo para hacer una actividad de Libre de Ser Yo cada periodo
- Prometer que cada uno le diga a otra persona sobre su Proyecto de Acción y el cambio que querían hacer

4) ¡Celebren!

Has hecho una cosa asombrosa. Tu acción ha ayudado a hacer del mundo un lugar mejor para que niñas y niños se sientan seguros, sean ellos mismos y sigan sus sueños. ¿Por qué no celebrar con una fiesta? Ustedes podrían invitar a cualquier persona que ayudó a apoyar su proyecto.





COMPARTIR EL
CAMBIO

★ DESAFÍO 4 ★

(continúa)

Compartir con el mundo

40
min



¿Terminaron?

¡BIEN HECHO, ustedes han ayudado a crear un mundo donde todo el mundo se siente 'Libre de Ser Yo'!



Obtengan sus fabulosos parches de Acción por la Confianza en la Imagen, ya sea en la tienda de la AMGS o en su asociación nacional.

www.waggs-shop.org

Aprovecha tus habilidades:

- Tu trabajo en este proyecto ha ayudado a empoderar a las niñas y las mujeres, que es el Objetivo 5 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas. Infórmate sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible y más programas en los que puedes participar para ayudar a liberar al mundo de la pobreza y la injusticia



www.waggs.org/es/what-we-do/sustainable-development-goals-and-global-action-theme/

- Explora la campaña Alto a la Violencia de la AMGS y descubre cómo puedes participar



<https://www.waggs.org/es/what-we-do/stop-the-violence/>



Impreso I

La lista de la Princesa y el Superhéroe





Impreso 2

Un Día de mi Vida

Emi es un búho.



Vive con su familia en un árbol grande al borde de un pueblo. Le encanta leer libros, y disfruta de explorar el bosque con sus amigos. Ella tiene ojos anaranjados grandes, y plumas marrones manchadas.

Un día, Emi se despertó en su nido como de costumbre, y se levantó para desayunar. Decidió encender la radio para escuchar las noticias para saber qué estaba pasando en el mundo. Dos presentadores conversaban entre sí. Uno decía: "... en la conferencia nacional de ayer pensé que las plumas de la Presidenta Búho parecían muy desordenadas, no se veía nada bien ..." **¡ULULAR!**

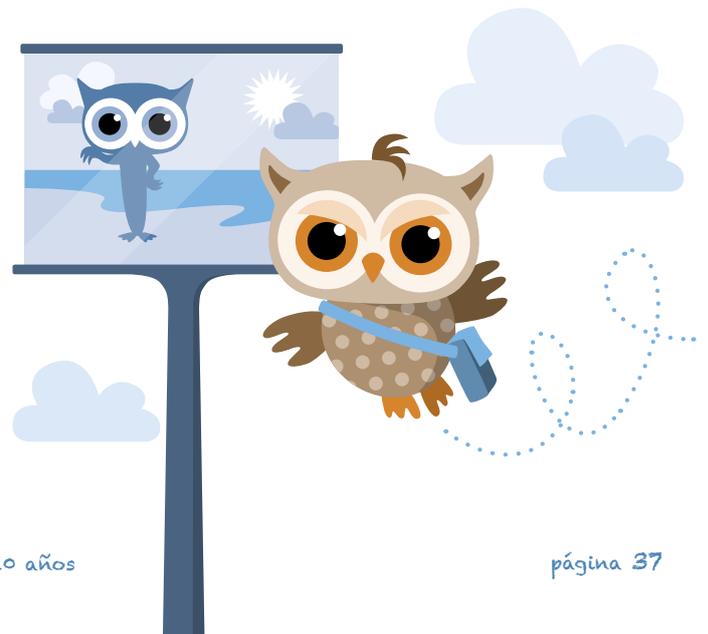


Emi no escuchó nada más porque su mamá ¡había volado y apagó la radio! "¿Por qué importa el aspecto de la Presidenta?" La madre de Emi gruñó. "¿No es más importante hablar de lo que dicen y hacen las personas, no de cómo lucen?"

Emi estaba a punto de contestar, pero entonces se dio cuenta de que no tenía tiempo para hablar porque ¡iba tarde para ir a la escuela! Ella abrazó a su mamá despidiéndose, agarró su bolso y voló afuera.

Mientras se deslizaba, Emi miró hacia abajo la ciudad, los árboles y el río a lo lejos. Ella estaba disfrutando de la vista tanto, que casi se estrella ¡en un anuncio enorme! "Eeeek !!" gritó mientras recuperaba el equilibrio.

"¿Qué es esto?" Ella levantó la vista hacia el nuevo letrero. Había una imagen gigante de un búho posando para una foto en una playa. El búho de la foto lucía tan delgada y brillante y de plumas lisas, no parecía real.





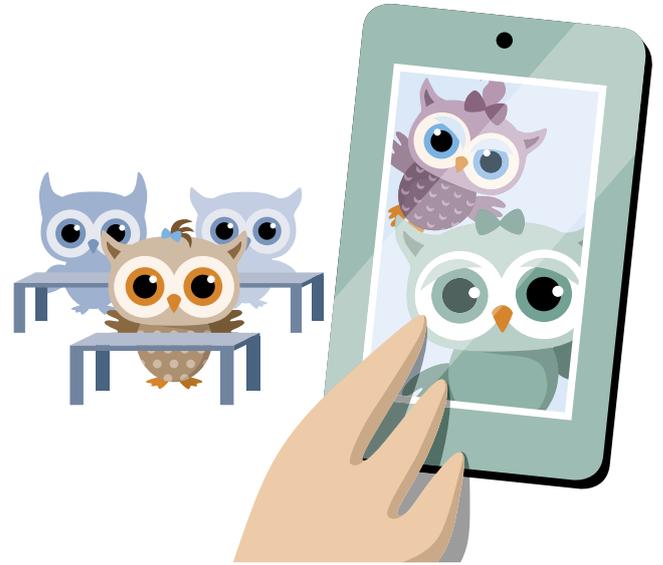
VER EL CAMBIO
★ DESAFÍO 1 ★

(continúa)

Un Día de mi Vida

Debajo de la imagen el letrero dice "¡Pierde peso para lucir genial a tiempo para tus vacaciones! ¡Prueba nuestra nueva dieta hoy!". **¡ULULAR!** Emi pensó en las vacaciones que había tenido, divirtiéndose con su familia y explorando nuevos lugares. "¿Por qué alguien tiene que cambiar la forma en que luce para poder divertirse?" se preguntó.

Estaba casi en la escuela, y se deslizó hasta el patio de recreo para saludar a sus amigos. "¡Hola a todos! ¿Qué está pasando?", preguntó. Todos estaban reunidos, susurrando. Uno de los amigos de Emi dijo: "Mira allá, es Oli! ¡No lo hemos visto desde hace mucho tiempo, y míralo ahora! ¡Parece un modelo! ¿Quién pensaría que podría haber cambiado tanto - él no era tan interesante antes, pero ahora se ve muy bien..." **¡ULULAR!**



Llamaron para ir a clases, así que fuera volando a la clase. Emi oyó a dos búhos más viejos charlando mientras pasaba junto a ellos. Ambos miraban a sus BuhoPhones, parecían muy preocupados. -¡Oh No! -exclamó uno. "Mira esta foto, no puedo creer que la hayan publicado en línea, ¡me veo horrible! ¡Mira mis alas! ¡Oh, querida...!" **¡ULULAR!** Mientras Eli se deslizaba, echó un vistazo a la foto. ¡Todo el mundo en la imagen parecía estar pasando un tiempo estupendo! Ella suspiró "¿Por qué no pueden ver que se ven felices y hermosas tal como son?"



Emi estaba confundida. Oli era un búho muy bueno y amable que mucha gente había ignorado antes, pero ahora había cambiado la forma en que lucía, de repente todo el mundo quería conocerlo. "¿Por qué la forma en que lucimos cambia la forma en que nos tratan nuestros amigos?", se preguntó.

Ubicada en el aula, Emi imaginó un mundo donde cada búho se sentía confiada y feliz con su apariencia, y no sentía que necesitaban cambiar por nadie. ¡Sería un mundo maravilloso...!



LIBRE DE SER YO



VER EL
CAMBIO

★ DESAFÍO I ★

Impreso 3

Un Mundo Libre de Ser Yo



EN
NUESTRO
MUNDO...

... las niñas son
tratadas por igual y
no habrá burlas ni
intimidación



... las niñas se
sienten confiadas para
ponerse de pie y
hablar frente a los
demás

... las niñas
no sienten que
deberían compararse
a otras

... las niñas
son respetadas
por sus talentos y
habilidades no por
su apariencia

... las niñas tienen
más confianza para
salir y participar en
deportes y juegos

... las niñas
pasan más tiempo
divirtiéndose con
sus amigos

... las niñas
felicitan a sus amigos
por quienes son no
por como lucen

Impreso 4

¿Cuál es el problema?

Esta persona



está preocupada por estar parada y hablando frente a otras personas

Esta persona



siente que la gente está más interesada en la forma en que se ve que en sus talentos y habilidades

Esta persona



no quiere pasar tiempo con sus amigos

Esta persona



es burlada e intimidada por la forma en que luce

Esta persona



se compara a sí misma con otras personas

Esta persona



no tiene confianza de participar en deportes y juegos

Esta persona



usualmente halaga a sus amigos por su apariencia en lugar de por su forma de ser





Impreso 5

Nuestra Meta

**Nuestra
Meta es:**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

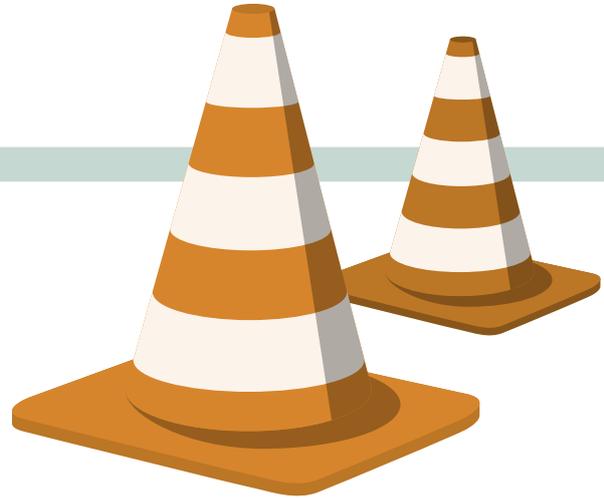
.....



Impreso 6

¡Obstáculos en el camino!

La barrera que queremos vencer es:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Impreso 7

Nuestras personas con poder de decisión

Las Personas con poder de Decisión a las que queremos llegar son:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Impreso 8

Plantilla de Plan de Acción



Nuestra meta y la barrera que queremos vencer

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La persona con poder de decisión a la que queremos llegar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nuestra comunidad

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PLANIFICAR EL
CAMBIO

★ DESAFÍO 2 ★

Impreso 8.1

Plantilla de Plan de Acción

Imprima una hoja por grupo pequeño.
Aquí tiene un ejemplo:

Nuestra meta y la barrera que queremos vencer

Del guión impreso 2 y 3

La persona con poder de decisión a la que queremos llegar

Tipo de persona (del guión impreso 4) (por ejemplo editor de revista):

A quién contactaremos (por ejemplo La Sra. XX, editora de Girlz Magazine):

Cómo las contactaremos y les pediremos el cambio (por ejemplo escribir una carta del grupo - enviarla como un correo electrónico y por correo, y leer en voz alta la carta y ponerla en línea para compartirla en redes sociales)

El cambio que pediremos (por ejemplo pedirle a la editora de Girlz magazine reemplazar la página regular de maquillaje con una historia sobre una chica que inspire)

Nuestra comunidad

Lo que haremos para involucrar a nuestros amigos, familiares y comunidad (por ejemplo invitarlos a venir a una reunión para aprender sobre el tema y pedirles que compartan su video en línea y firmen una petición)





Impreso 9

Nuestras Tareas



Nuestro grupo va a escribir:

.....

¿Qué trabajos necesitamos hacer?

¿Cuándo necesitamos hacerlo?

¿Quién liderará este trabajo?

¿Qué necesitamos?

¿Quién nos ayudará?

¿Qué trabajos necesitamos hacer?	¿Cuándo necesitamos hacerlo?	¿Quién liderará este trabajo?	¿Qué necesitamos?	¿Quién nos ayudará?
.....
.....
.....
.....



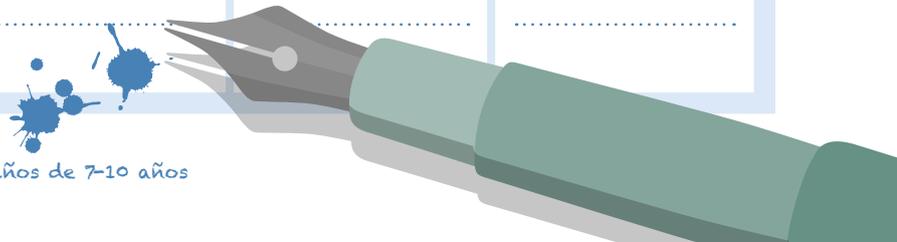
Impreso 9.1

Nuestras Tareas

Imprima una hoja por grupo pequeño.
Aquí tiene un ejemplo:

Nuestro grupo va a escribir: escriba la carta para enviar
a nuestra persona con poder de decisión

¿Qué trabajos necesitamos hacer?	¿Cuándo necesitamos hacerlo?	¿Quién liderará este trabajo?	¿Qué necesitamos?	¿Quién nos ayudará?
Discutir ideas para la carta	Durante la siguiente reunión	Jess	Papel y Lápices	Pooja (nuestra líder)
Escribir la carta	Durante la siguiente reunión	Eli	Papel y Lápices	Pooja (nuestra líder)
Checar la carta con todo el grupo	Al final de la siguiente reunión	Hela (para leerla), Jenn (para registrar las ideas del grupo)	La carta	Pooja (nuestra líder)
Hacer cambios si se necesitan y mecanografiar la carta	Después de la siguiente reunión	Pooja (nuestra líder)	Una computadora y una impresora	



ACCIÓN POR LA CONFIANZA EN LA IMAGEN

★ UN PAQUETE DE ACTIVIDADES
DE 'LIBRE DE SER YO' ★



Dove y la Asociación Mundial
de las Guías Scouts

www.free-being-me.com