Mi pelo, mi corona

Guía de sesión



Dove

Proyecto de autoestima

Mi pelo, mi corona es una nueva herramienta del Proyecto para la Autoestima de Dove diseñada para educadores, padres y mentores. Su objetivo es fortalecer la confianza y el amor propio en niños y niñas con cabello afro, rizos, ondas y peinados protectores, mientras construimos alianzas para:

C reate a
R espectuful and
O pen
W orld for
N atural hair

***Traducción: Creando un mundo abierto y respetuoso para el cabello natural**

Contenido

Introducción

05 Descripción general

06 Los resultados del aprendizaje

07 Preparación

08 Enlaces al plan de estudios

09 Consideraciones de la audiencia

10 Consejos de comunicación

11 Facilitación de sesión

Acto 1

14 Rompehielos

17 Introducción al pensamiento crítico sobre los estereotipos de belleza

21 Actividad de enccuestas interactivas Hair Belive & Experience

23 Cómo me hace sentir eso

Acto 2

27 Acoso y construcción de la corona de la confianza: Actividad interactiva

29 Defender la singularidad frente al acoso

31 Crea tu corona

33 Muestra tu corona

34 Clausura

35 Plataforma de conferencias virtuales

36 Preparación de actividad de encuesta interactiva

Estamos en una misión para cambiar la belleza.

¿Te nos unes?

En Dove, tenemos la misión de alentar a los jóvenes a pensar positivamente sobre su aspecto, permitiéndoles alcanzar su máximo potencial en la vida.

Sabemos a través del Informe Dove Global Girls Beauty and Confidence de 2017 8 de cada 10 niñas que no se sienten bien con su apariencia evitarán ver a amigos y familiares o probarse para un equipo o club.

Sin embargo, cuando la autoestima es alta, es probable que el 78%* de las niñas crean que son hermosas, incluso si se ven diferentes a las imágenes de los medios.

Es por eso que, en 2004, establecimos el Proyecto para la Autoestima Dove para ayudar a apoyar a padres, mentores y maestros a garantizar que la próxima generación de mujeres crezca feliz y contenta, libre de la carga de los estereotipos de belleza y las dudas sobre sí mismas. .

** Informe Dove Global Beauty and Confidence, 2017. Estudio de la estima corporal en 14 países con niñas de 10 a 17 años.*

Desde que lanzamos el Proyecto de Autoestima de Dove, hemos examinado una amplia gama de presiones de apariencia, desde celebridades hasta sesgos culturales.

Más recientemente, buscamos explorar y defender las experiencias de belleza única de las niñas y mujeres afrodescendientes y mestizas. Como miembro fundador de The Halo Code, una alianza formada para crear una experiencia más equitativa e inclusiva para las personas afrodescendientes a través del avance de la legislación contra la discriminación por el cabello, Dove se ha comprometido a diseñar herramientas y experiencias de autoestima con matices culturales únicos de las comunidades afrodescendientes y mestizas. En 2021, Dove UK lanzó el Crown Fund, el fondo en sí fue creado para brindar a las organizaciones y proyectos de base liderados por afrodescendientes la oportunidad de solicitar subvenciones para apoyar iniciativas que trabajan para eliminar las barreras al progreso de las mujeres y niñas afrodescendientes en el Reino Unido.

En 2021, nos asociamos con éxito con 12 organizaciones a través de esta iniciativa de fondos.

La siguiente secuencia curricular nació de este compromiso y se enfoca en el cabello. Buscamos explorar el cabello desde las creencias, las presiones de la apariencia, los estereotipos y los sesgos culturales, hasta las normas familiares, la individualidad y la autoexpresión creativa.

CROWN significa Creando un mundo abierto y respetuoso para el cabello natural.

También se refiere a la gloria suprema de cada persona; su cabello mientras eligen con confianza peinarlo.



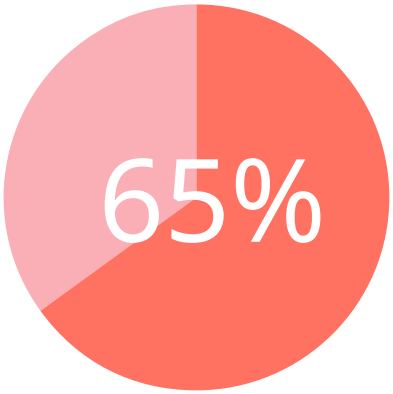
Descripción general

Esta sesión está diseñada para enfocarse en una fuente frecuente de presión sobre la apariencia para los jóvenes: el cabello y la cultura del cabello.

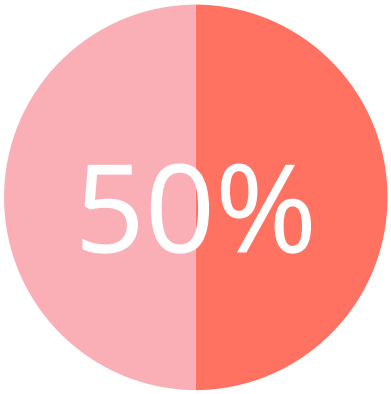
Los participantes, de 10 a 14 años, explorarán estos temas a través de ejercicios que promuevan el pensamiento crítico, la creatividad, la empatía y el sentido de comunidad. También explorarán los estereotipos étnicos y de género que generan impresiones en torno a la belleza.

Dove descubrió que las niñas negras citan su primera experiencia negativa sobre su apariencia a los 8 años, y la principal crítica que reciben es en relación con su cabello.

La herramienta se ajusta de forma flexible a través **2 horas**que se puede entregar en vivo o de forma remota. Su objetivo es brindar a los jóvenes el espacio para autoidentificar de manera vulnerable los estereotipos y experiencias clave que afectan la confianza relacionados con su cabello y/o creencias sobre el cabello y la belleza. Al mostrar cuántas creencias y experiencias de vida pueden compartir los participantes, el facilitador proporcionará un entorno para un análisis posterior de cómo esos estereotipos y encuentros pueden afectar su autoestima. Luego, los participantes practican el uso de ideas/herramientas que ayudan a los participantes a combatir las presiones relacionadas con la apariencia del cabello.



de las niñas ven su cabello como una forma de autoexpresión



de las niñas dicen que su cabello puede hacerlas sentir consciente de sí mismos

Los resultados del aprendizaje

Los participantes:

- Aprenda a identificar y evaluar críticamente **estereotipos de belleza del cabello.**
- Considera el **efectos de los medios** y las redes sociales sobre sus actitudes y creencias sobre el cabello.
- Considere la relación entre el cabello **presiones de apariencia y acoso.**
- Explorar formas de defenderse a sí mismos y/o a sus compañeros en **respuesta a los acosadores del cabello**.
- Ofrecer recursos tangibles diseñados para**desafiar los pensamientos negativos**y actitudes sobre su propio cabello y el cabello de los demás.
- Tener la oportunidad de creativamente **defender creencias más saludables** sobre su cabello a través de un diálogo abierto y el diseño de una representación visual creativa de su cabello/"corona" para compartir con el grupo.
- Explorar formas de **ser un aliado** en defender creencias más saludables sobre el cabello, en específico, y la autoestima en general para personas de diversos orígenes.

Juntos:

- **Escribe una nueva narrativa** sobre lo que significa amar nuestro cabello tal como es, abrazando la textura, el color, la longitud y el estilo actual.
- **identificar el poder** en usar nuestro cabello como una expresión creativa de nuestras personalidades e historias de belleza.

Materiales necesitados

Si se entrega en clase

El acceso a los:
Trozos de papel en blanco materiales de diseño creativo (lápices de colores/crayones/ marcadores/bolígrafos, etc.
Pizarras y bolígrafos

Si se entrega virtualmente

El acceso a:
Internet suficiente para transmisión de video

Plataforma de conferencias virtuales (por ejemplo, Microsoft Teams)
aptitud de la tecnología del anfitrión
Reproducir/transmitir el himno "CROWN" por Kelly Rowland, en colaboración con Dove

Cada participante virtual

El acceso a: Internet suficiente para transmisión de video

Plataforma de conferencias virtuales (por ejemplo, Microsoft Teams)
aptitud de la tecnología del anfitrión

Papel y materiales de escritura

Preparación del facilitador

Mantenlo valiente

Felicitaciones por elegir audaz y valientemente explorar la belleza del cabello con los jóvenes en sus vidas. Los estrechos ideales de belleza limitan las vistas del cabello natural de algunas etnias más que otras. También existen estereotipos de género en torno a la belleza del cabello natural. Confíe en usted mismo para navegar las discusiones directas e indirectas sobre etnicidad y género usando las herramientas que recibirá en esta guía y más. ¡TÚ TIENES ESTO!

Arraiga tus creencias

MI PELO, MI CORONA está diseñado para explorar las relaciones internas de los jóvenes con influencias externas en sus creencias sobre lo que hace que el cabello sea “hermoso”. Considere mirar algunas de sus propias creencias personales sobre el cabello y explore sus orígenes antes de presentar esta sesión/ herramienta. ¿Qué has creído sobre la belleza del cabello? ¿Cuándo sientes personalmente que tu cabello es más hermoso? ¿Qué ha experimentado (de primera mano o como testigo) con respecto a la discriminación y/o apreciación del cabello? ¿Qué opiniones has aplicado al cabello de los demás? que forma esas opiniones?

Tener en cuenta las comunidades en las que vive su audiencia joven, las políticas escolares y el entorno en línea también es una excelente manera de hacer un inventario de las normas de belleza, los estereotipos, las inspiraciones de creencias positivas sobre el cabello y los desencadenantes de creencias negativas sobre el cabello que puede asimilar inconscientemente. Considere cómo le afecta su entorno y cómo responde personalmente a esos efectos.

Mantente curioso

La lección Mi Pelo, mi corona está diseñada para hacer que los participantes piensen, cuestionen y consideren nuestras posibilidades de mayor confianza en lo que respecta a nuestras creencias sobre el cabello. Se pueden encontrar más recursos en **www.proyectoparalaautoestimadove.com** así como otras organizaciones enumeradas en la sección de recursos adicionales.

¡No olvides la diversión!

Hablar de temas como raza/cultura, intimidación y discriminación puede parecer pesado a veces, así que considere incorporar breves momentos de pausas mentales intencionales en todo momento. Estos breves intermedios podrían incluir un "pausa para bailar" de 10 segundos donde los participantes pueden mover sus cuerpos, o quizás breves pausas para "posturas de poder" para recordarles que esta experiencia está diseñada para ayudarlos a sentirse más fuertes y poderosos.

¡Amplíalo!

Los facilitadores también podrían optar por integrar el himno de poder "CROWN" (que se inspiró en las historias de belleza de chicas reales y fue escrito por el ícono del pop Kelly Rowland en colaboración con Dove). Esta canción fue diseñada para servir como una herramienta para inspirar y energizar a las niñas para que cuenten sus historias personales sobre el cabello y desarrollen confianza relacionada con su cabello, al mismo tiempo que las empodera para ver su cabello como una forma de autoexpresión.

Enlaces al plan de estudios

Si bien se deriva de la discriminación por el cabello que afecta predominantemente a las mujeres y, además, a las personas de origen étnico minoritario, dentro de esta herramienta hay margen para una conversación más amplia sobre la discriminación masculina por el cabello, por ejemplo, el cabello largo, la cabeza rapada y la discriminación por el color del cabello. Las conversaciones sobre la alianza y el impulso por el cambio son esenciales para todos los estudiantes y el personal de todos los orígenes.

La herramienta se ajusta al programa de estudio de la Asociación PSHE (Educación Personal, Social y de la Salud) del Reino Unido sobre:

Diversidad
Valoración de la diversidad dentro de las comunidades.

Estereotipos
Cómopuedeninfluir negativamente en los comportamientos y actitudes hacia los demás. Estrategias para desafiar los estereotipos.

Prejuicio
Reconocer comportamientos que discriminan a los demás. Maneras de responder si es presenciado o experimentado.

La alfabetización mediática
Formas en que Internet o las redes sociales se pueden usar de manera positiva o negativa.

Autoconcepto
Estrategiassimples para ayudar a desarrollar la resiliencia a las opiniones, juicios y comentarios negativos (KS3)

Cómo la autoestima y la salud mental se ven afectadas positiva y negativamente por influencias internas y externas y formas de manejar esto (KS4)

(fuente: Programa de estudio de la Asociación PSHE para la educación PSHE, 2020).

Consideraciones de la audiencia

¿Quién es tu audiencia?

Dentro del rango de edad, su audiencia podría incluir jóvenes preadolescentes y posadolescentes.

Algunos pueden ser más propensos a ser conscientes de sus cuerpos.
Algunos pueden tenermás probabilidades de tener baja autoestima a medida que navegan por los cambios que están experimentando física, mental y emocionalmente, especialmente en comparación con sus compañeros y las imágenes en los medios.

Dentro de la audiencia puede haber poca diversidad étnica o de género.

¿Cómo alentará su empatía y acción para generar confianza en el cabello para aquellos que son diferentes a la audiencia inmediata?

Nativos digitales que pueden ser bombardeados constantemente con medios e imágenes de estereotipos de belleza.

Jóvenes que pueden no tener dispositivos personales o estar en las redes sociales, que pueden enfocarse en otra publicidad que pueden ver fuera de casa, en el dispositivo de un amigo, en línea, etc.
Jóvenes que pueden tener elección limitada en torno a su cabello (por ejemplo, experimentando pérdida o cambio de cabello).

Maticesculturalesdentro de la comunidad de participantes

¿Son pelucas, tejidos,extensiones o**"estilos protectores"**más comúnmente usados y/o ampliamente aceptados?

¿Hay un predominio**comunidad cultural o religiosa** representado donde el cabello está cubierto o modificado de una manera específica?

¿Es el cabello un elemento principal de **autoexpresión** dentro de la comunidad de chicas?

Por ejemplo, se podría argumentar que el cabello ofrece un punto de distinción en una escuela donde todos los estudiantes usan los mismos uniformes.

¿La escuela tiene políticas de cabello que dictan qué estilos de cabello se esperan y existen sanciones al respecto?

Evalúe proactivamente la diversidad de tipos de cabello y las posibles experiencias al seleccionar qué ejemplos de creencias y/o experiencias incluir para que los participantes las consideren. Por ejemplo, los estereotipos de belleza limitados para el "cabello natural" reconocidos entre su grupo pueden limitar las imágenes a tipos de cabello 3a/b/c/d "más finos", excluyendo texturas 4a/b/c/d "más gruesas".

Consumo de medios dentro de la comunidad de participantes

¿Cuáles plataformas populares pueden frecuentar los participantes?
¿Quiénes son las personas influyentes en línea, en la televisión, en la cultura de las celebridades?
¿Los medios consumidos afirman los estereotipos identificados?

Acceso a recursos

En el entorno virtual, es posible que tenga una pantallaen el hogar con varias personas observando/participando. Considere que cada niño puede estar viendo con un padre y/o miembro de la familia.
Considere qué recursos están disponibles para su grupo, por ejemplo, acceso a suministros de arte creativo, hábitos o acceso a los medios, etc.

Consejos de comunicación

Trate de usar un vocabulario neutro en cuanto al género

Cuando pregunte a los participantes sobre sus vidas e intereses, use "hermanos", "familia", "amigos" en lugar de "novias", "hermanos", etc.

Use movimientos de manos y representaciones para reforzar la comunicación

Refuerce a los estudiantes que levanten la mano para hacer preguntas y/o usen la funcionalidad de respuesta virtual de levantar la mano/emoji si usan plataformas virtuales.
El uso de una ligera exageración o énfasis adicional al explicar conceptos y directivas puede ser útil para atraer a esta audiencia joven a través de plataformas virtuales.

Indique las opciones para que los participantes usen su método preferido de compartir

Ya sea en voz alta o, si usa plataformas virtuales, una vez que el anfitrión lo reconozca y el video no esté silenciado, o mediante una respuesta escrita en el cuadro de chat. es decir, “Gracias por levantar la mano. Siéntete libre de dejar de silenciar y compartir tu respuesta en voz alta o si prefieres escribirla en el chat, también está bien”.

Hable con claridad sobre temas emotivos, como cuando pregunta participantes a considerarla discriminaciónpor el cabello y la intimidación

Base étnica: texturas de cabello negro Acoso basado en el género:

Mismo género: Niñas hacia niñas, niños hacia niños Género cruzado: niños a niñas y viceversa

A base de peinados: cabello largo y estilos protectores

Usa preguntas abiertas

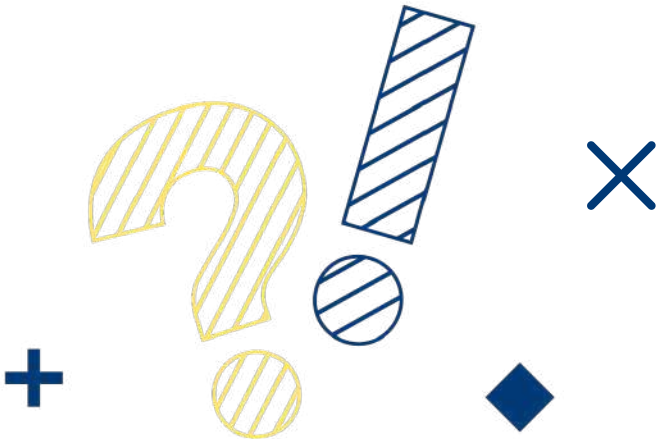
Haga preguntas/ solicitudes muy claras. Anime a los participantes a anticipar y reservar comentarios para preguntas designadas y períodos de discusión durante la sesión. es decir, “¡Quiero escuchar sus voces hoy! Te avisaré cuando puedas contribuir. Haré una pregunta y anunciaré que es hora de compartir o discutir”.

Ayude a impulsar la autenticidad, la vulnerabilidad y la claridad con ayudas visuales

Es decir, fotos tuyas de la infancia a lo largo de tu viaje individual por el cabello y/o anécdotas para ayudar a ilustrar tu viaje para tu público joven si te sientes cómodo. Evite el diálogo interno negativo al describirse a sí mismo, sus experiencias pasadas con el cabello o el uso
anécdotas contextuales.

Si está utilizando plataformas virtuales, esté seguro

Asegúrese de haber preparado y practicado la transición a través de elementos como encuestas, preguntas y respuestas o funciones de chat. Garantice la protección segura del acceso al grupo virtual, incluida la desactivación del chat privado.



Sesión Facilitación

Lista de verificación de acciones

ACTO 1: ESTEREOTIPOS DEL CABELLO, CREENCIAS Y EXPERIENCIAS

Parte 1: Introducción y rompehielos (10 minutos)

- ◯ Establecer reglas básicas
- ◯ Actividad general para romper el hielo
- ◯ Actividad para romper el hielo con los pulgares hacia arriba relacionados con el cabello

Parte 2: Introducción al pensamiento crítico sobre los estereotipos de belleza (20 minutos)

- ◯ Revise las definiciones de los términos clave Autoestima, Confianza, "Cabello perfecto"
- ◯ Discutir estereotipos, creencias sobre el cabello y experiencias. Discuta las influencias que sostienen esos estereotipos, creencias y experiencias sobre el cabello.

Parte 3: Actividad de encuesta interactiva sobre creencias y experiencias sobre el cabello (10 minutos)

- ◯ Encuesta a los participantes sobre creencias, experiencias y estereotipos sobre el cabello.

Parte 4: Cómo me hace sentir esto (20 minutos)

- ◯ Revise los resultados de la encuesta y las creencias, experiencias y estereotipos correspondientes
- ◯ Discuta la presión de la familia, los amigos y las redes sociales.
- ◯ Discutir las presiones de las diferencias de género, culturales o étnicas.
- ◯ Discutir los efectos de la presión con los participantes.
- ◯ Discuta lo que los participantes dirían a otros que están luchando con la confianza.

ACTO 2: TU CABELLO, TU CORONA

Parte 1: Intimidación y construcción Actividad interactiva "La corona de la confianza" (15 minutos)

- ◯ Definir el acoso y discutir las experiencias de acoso.
- ◯ Discuta cómo los estereotipos pueden conducir a la intimidación o las burlas.
- ◯ Pregunte a los participantes cómo abordarían las experiencias de acoso.

Parte 2: Defender la singularidad frente al acoso (15 minutos)

- ◯ Revise dónde se originan los estereotipos comunes y las presiones de apariencia
- ◯ Revise los puntos en común entre los participantes relacionados con las experiencias relacionadas con el cabello.

Parte 3: Crea tu corona (10 minutos)

- ◯ Guíe a los participantes en la elaboración de su corona (autorreferenciada o de apoyo a la empatía)

Parte 4: Presume de tu corona (20 minutos)

- ◯ Anime a los participantes a compartir sus coronas y discutir tres cosas que les encantan de su cabello.
- ◯ Anime a los participantes a compartir una afirmación empática con respecto a la corona de los demás.
- ◯ Recuerde a los participantes que se expresen plenamente, desarrollen sus propias creencias de belleza y recuerden los 3 puntos destacados que escribieron con su corona.
- ◯ Anime a los participantes a comprometerse con un llamado a la acción

acto 1

estereotipos del cabello, creencias y experiencias

Establezca reglas básicas antes de comenzar

Asegure a los participantes, especialmente a las niñas, que durante esta sesión se encuentran en un espacio seguro. Establezca reglas en torno a la discusión, los comentarios y las opiniones no dirigidas.Fomente la idea de que para esta sesión, son libres de ser ellos mismos, sin juzgar.

Asegúreles que todo lo dicho en esteespacio se mantendrá confidenciala menosqueconstituya un problema de protección, en cuyo caso el adulto seguirá la política de protección.

Recuérdeles que:

La historia de todos es importante.

Los sentimientos de todos son válidos.

Respetaremos la experiencia de todos.

Estamos todos juntos en esto.

Solicite que todos estén de acuerdo con:

- Ayude a mantener todas estas lecciones en privado para que los demás se sientan seguros.
- Si está utilizando plataformas virtuales, mantenga su cámara encendida para que pueda permanecer activo dentro del grupo.
- Mantenga las cámaras encendidas para que puedan permanecer activas dentro del grupo si usan una plataforma virtual.

Considere jugar "Corona"

medida que llegan los participantes. Anímalos a escuchar, bailar yprestaratención.

a las letras.

3 minutos

Introducción

5 minutos

Pista de conversación

- Antes de comenzar, hay algunas reglas básicas que me gustaría que todos acordáramos para que podamos tener una experiencia divertida, segura y respetuosa:
- Estamos todos juntos en esto. Todos podemos tener diferentes experiencias, por lo que mostramos respeto mutuo al dar espacio para hablar. Escuche atentamente cuando lo necesitemos y hable cuando se lo pidamos.
- Lo que pasa en la sesión, se queda aquí. Este es un lugar seguro para expresarse. Y todos nos comprometemos a mantener en privado todas las historias personales y la información compartida.
- No estamos aquí para juzgar sino para construir nuestras propias ideas, tal vez cambiar la percepción mientras nosotros lo hacemos.

Si usa plataformas virtuales:

- Ver para creer. Les pido que permanezcan en silencio mientras los guío a través de los ejercicios. Pero quiero ver todas sus caras brillantes para saber que estamos todos juntos. Mantenga su cámara encendida durante toda la sesión.
- Hangout en el chat! Si tiene alguna pregunta o desea compartir comentarios. ¡Déjalo en el chat! Trataré de responder a todas sus preguntas a medida que avanzamos. Aquí también es donde pueden compartir buenas vibraciones con sus compañeros participantes y gritarse unos a otros durante nuestro tiempo juntos.
- Levanta la mano: habrá muchos momentos para compartir. Levante su mano real o use la función de levantar la mano para hacerme saber que le gustaría compartir. Trataré de llegar a tantos de ustedes como sea posible. Pero, si no lo hago, siento libre de dejar sus respuestas en el chat.

Rompehielos

5 minutos

01

Apuntar

Anime y motive a los asistentes a considerar sus propias respuestas, junto con las respuestas de los demás asistentes a su alrededor. Este ejercicio también abordará los estereotipos de los asistentes que tal vez nunca hayan sido cuestionados o identificados.

Método

Evalúe a suaudiencia y considere llamadas que puedan resonar con el grupo como una forma de presentar el tema sin problemas.

Concluya el juego y la transición llamando la atención sobre cuánto acabamos de aprender el uno del otro y cuánto tenemos en común.

Oferta que podremos continuar participando en actividades interactivas y aprender aún más sobre cómo pensamos y sentimos sobre el cabello más adelante en a sesión.

El objetivo aquí es mostrarles lo conectados que están y que pueden apoyarse unos a otros y aprender unos de otros.

Rompehielos

Pista de conversación

- Ahora vamos a relajarnos sobre lo que vamos a conversar y veremos con quién compartimos este increíble espacio. Entonces, ¿qué tal un juego?
- Cuando digo algo que se aplica a ti, pon tu "Pulgares hacia arriba"!
- Mientras responde, mire a su alrededor para ver quién más comparte su experiencia. Después de revisar cada declaración, le diré que vuelva a bajar los pulgares.
- **¿Estás listo? Aquí va ...**
  Pulgar arriba si tu...
  - Tener un hermano menor
  - Me encanta ver videos de YouTube
  - Comer helado
  - Tener un programa de televisión favorito
  - Amo el futbol
  - Me encanta cantar
- Pulgar arriba si tú...
  - Desearía tener el cabello más largo
  - Desearía tener el cabello más corto
  - Te gusta cuidar tu cabello
  - Piensa en cambiar tu cabello
  - Le gusta que otros le peinen el cabello
  - Ojalá hubieras visto más cabello como el tuyo en línea/TV
  - Siente que amas tu cabello
  - Siente que tu cabello refleja tu esencia/tu personalidad
  - Sientes que tu elección de cabello depende de las ideas de otros
- ¡Gracias por ser tan abiertos desde el principio! Ya estoy deseando ver cuánta diversión tendremos hoy. Todos ustedes tienen una gran energía y no puedo esperar para descubrir todas las cosas que los emocionan acerca de su cabello.
- ¿Viste algunas similitudes entre el grupo que te sorprendieron? ¿Descubriste algo genial o interesante sobre los demás en ¿nuestro grupo? (Permita un poco de tiempo para la retroalimentación).
- Seguiremos aprendiendo unos de otros y explorando nuestras historias de cabello en los próximos ejercicios.
- Mientras tanto, quiero que pienses en lo que significa realmente amar nuestro cabello. Tenga esta pregunta en mente a medida que avanzamos. ¡Continuaremos explorando formas de amar tu cabello y ayudar a tus amigos y compañeros a hacer lo mismo!

Transición

(Elija 1 o 2)

¿Viste algunas similitudes entre el grupo que te sorprendieron?

Hemos identificado formas en las que podemos ser similares en nuestras experiencias. Ahora hablemos sobre el cabello y exploremos los estereotipos sobre la belleza. Discutiremos cómo pueden influir en nuestra confianza.

A veces, vemos imágenes, o podemos sentirnos de cierta manera acerca de cómo nos vemos o nuestro cabello. Hoy quiero desafiarnos a pensar de dónde pueden provenir estas ideas.

¿Qué significa amar realmente nuestro cabello? Quiero que reflexionemos sobre esta pregunta a medida que continuamos.

¡Gracias por ser tan abiertos desde el principio! Seguiremos aprendiendo unos de otros y explorando nuestras historias de cabello en los próximos ejercicios.

¿Crees que ha habido cambios en la forma en que vemos nuestro cabello a través del tiempo?

¿Hubo alguna diferencia entre cómo los niños ven la confianza en el cabello y las niñas? ¿Alguna similitud?

Introducción a pensamiento crítico

Sobre los estereotipos de belleza

02

20 minutos

Apuntar

Establezca los temas y términos clave que pueden surgir a lo largo de la conversación de la sesión.

Para comenzar, brinde una breve descripción general del propósito de la sesión para explorar nuestras creencias individuales sobre el cabello, comprender el poder de los estereotipos y discutir y demostrar cómo podemos abrazar con confianza nuestro cabello único y expresarnos, a través de nuestro cabello, de una manera que nos sintamos confiados en el.

Presente la noción de estereotipos de belleza e identifique algunos estereotipos que las niñas puedan conocer y/o creer.

- ¿De dónde vienen?
- ¿Qué pueden crear?
- ¿Cómo te hacen sentir?

Involucre al grupo para que los voluntarios compartan sus definiciones de los siguientes términos clave.

01 **Autoestima:** la forma en que ve o se siente acerca de su apariencia, atributos y/o capacidades, fortalezas/talentos, etc.

02 **Confianza:** su sentimiento positivo de afirmación en torno a su apariencia, atributos y/o capacidades, fortalezas/talentos, etc.

03 **"Cabello perfecto":** Una imagen de un cabello que verdaderamente no existe; pero, cuyo concepto puede estar conformado por un ideal dominante de belleza capilar o un estereotipo adoptado en la cultura dominante. Podría reflejar algo que creemos sobre nosotros mismos o sobre los demás.

Estereotipos de belleza

Pista de conversación

- Hoy vamos a explorar la sesión **Mi pelo, mi corona.**
- **Explorar y analizar** estereotipos actuales de belleza capilar
- **Considerar** cómo los medios de comunicación y las redes sociales pueden influir en nuestras actitudes y creencias sobre el cabello
- **Comprometer** herramientas para ayudarnos a abrazar nuestro cabello único y apoyar a otros.
- Creencias saludables sobre nuestro cabello
- **Práctica** escribiendo nuevas narrativas para nosotras mismas sobre lo que significa amar nuestro cabello.

- ¿Qué significa **autoestima** para ti?
- ¿Qué significa **confianza** para ti?
- ¿Qué piensas cuando escuchas “ **cabello perfecto**”?
- ¿Cómo vincularía estas tres definiciones?

(Permita un poco de tiempo para la retroalimentación).

Transición

Transición paraidentificar algunos ejemplos de estereotipos de cabello y sus orígenes

hablemos de estereotipos de belleza

Quiero que todosrecuerdenque este es nuestroespacio abierto para la libertad de hablar. Es una gran conversación, pero la abordaremos con respeto y comprensión.

- ¿De dónde vienen estos estereotipos?
- ¿Dónde recuerda haber visto u oído por primera vez alguno de estos?
- ¿Cómo pueden influir en los ideales de belleza?
- ¿Cómo pueden hacerte sentir a ti o a un amigo?
- ¿Qué ideal sientes que tiene más poder sobre la relación con tu cabello?
- ¿Las personas que lo rodean cuestionan o apoyan esos estereotipos? ¿Qué hacen para apoyarlos?
- A veces necesitamos considerar si lo que aprendemos en la sociedad difiere de lo que aprendemos en nuestra cultura.
- ¿Cuáles son los rituales del cabello dentro de sus propias familias?
- ¿Sientes que tienes la opción de cambiar tu cabello? ¿Cuándo te diste cuenta de que podías cambiar tu cabello?
- ¿Sientes que necesitas que te peinen para ocasiones especiales?

  Día de fotos/ natación/ eventos familiares/ fiestas

Apuntar

Involucrar al grupo en la exploración de estereotipos. Presente la noción de estereotipos de belleza e identifique algunos estereotipos que los jóvenes puedan conocer y/o creer.

- ¿De dónde vienen?
- ¿Qué pueden crear?
- ¿Cómo te hacen sentir?

Recapitule las acciones del chat y reconcilie una definición desde donde llegaron los comentarios del grupo.



Transición

Cuando digo una declaración, me encantaría que me ayudes a llenar el espacio en blanco.

¿"Cabello Bonito" es _____?

¿"Pelo Feo" es _____?

¿La gente debería usar su cabello _____ para el trabajo o la escuela?

Si tu cabello es _____ se considera "hermoso".

- Comparta una o dos experiencias con los estereotipos del cabello. Puede ser tuyo o extraído de la representación de las normas sociales.
- ¿Los estereotipos para los niños tienen un impacto similar al de las niñas?
- ¡Empecemos a desafiar estos estereotipos nosotros mismos!
- Termina esta frase por mí: Cuando hables de mi pelo quiero que sepas...
- Guarde esta respuesta porque quiero ver si podemos definir esto aún más en la forma en que hablamos de nosotros mismos y cómo nos consideramos unos a otros.



Encuesta sobre creencias y experiencias del cabello. Actividad interactiva.

03

10 minutos

Apuntar

Anime a los participantes a pensar críticamente sobre las experiencias que han encontrado relacionadas con su cabello (o el cabello de otros), las creencias que tienen sobre el cabello y la belleza, los estereotipos sobre el cabello que pueden conocer/creer y de dónde vienen,y que influencias pueden tener todos estos elementos sobre cómo se sienten acerca de si mismos.



Método

(Consultela sección“Preparación de la actividad de la encuesta interactiva” en la página 37 para obtener detalles adicionales de preparación para esta actividad):

- Utilice 6 preguntas de encuesta preestablecidas. Considere equilibrar los elementos de encuesta potencialmente "positivos" y "negativos" al seleccionar.
- Cada encuesta incluirá un ejemplo de experiencia con el cabello o una creencia/estereotipo sobre el cabello y permitirá a los participantes 10 segundos para responder después de presentar la pregunta.

A medida que se presentan las preguntas de la encuesta, se cuentan los resultados y se presentan los resultados cuantitativos, el facilitador debe desarrollar brevemente la discusión sobre cada encuesta antes de pasar a la siguiente pregunta de la encuesta.

Creencias y experiencias del cabello

Pista de conversación

¡Todos ustedes están haciendo un trabajo increíble! Avancemos.

- Lo que debemos recordar es que tan pronto como comenzamos a compararnos con los demás, podemos decepcionarnos porque todos somos individualmente únicos.
- SIN EMBARGO, dado que todos somos tan asombrosamente diferentes, es posible que se sorprenda de las experiencias y creencias sobre el cabello que podemos compartir.

¿Qué tal si vemos cuáles son?

- La próxima encuesta tendrá una serie de creencias y experiencias. Si reconoce algo en lo que cree o ha experimentado, envíe SÍ. Si no, envíe NO.
- Una vez que tengamos los resultados de la encuesta, discutiremos cómo esas creencias y experiencias aparecen en nuestras vidas y nos hacen sentir.
- ¿Listo? Empecemos...

- ¿Ha cambiado su visión del cabello hermoso mientras hemos estado hablando?
- Si tuvieras tu propio programa en YouTube para hablar sobre tu cabello, ¿qué dirías?
- Es poderoso escuchar las creencias y experiencias de cada uno sobre el amor a nuestro cabello. Es bueno recordar estos ejemplos cuando se enfrentan a estereotipos y presiones sobre el cabello. Profundicemos un poco más en las presiones y los estereotipos que PODEMOS sentir a lo largo de nuestro viaje único por el cabello.

Transición

Transición a 'Cómome hace sentir esto'.

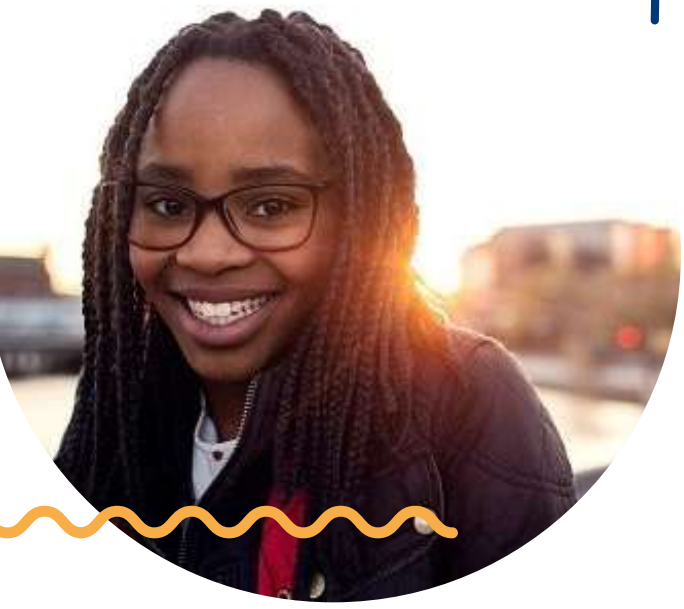
Cómo Me hace sentir esto

20 minutos

04

Apuntar

Después de la actividad de la encuesta, los participantes serán más conscientes de qué experiencias y creencias comparten y qué experiencias encuentran sus compañeros. Esto ofrece la oportunidad de que continúen pensando críticamente sobre cómo estos elementos los hacen sentir acerca de sí mismos y cómo pueden crear experiencias/creencias positivas y también combatir las presiones de apariencia potencialmente negativas.



Empezar

01 Identifique qué estereotipos de cabello están de moda a través de los resultados de la encuesta dentro del grupo y explore esos más profundamente.

02 Una vez que se identifican los principales estereotipos de tendencia, el facilitador puede profundizar en los orígenes y el significado de esas generalizaciones prominentes. Aquí el grupo puede explorar colectivamente dónde se encuentran estos estereotipos sobre el cabello y de donde provienen las presiones potenciales para lucir de cierta manera.

03 Considere dirigir la conversación hacia las influencias de la belleza del cabello y las posibles presiones derivadas de entornos donde pueden aparecer estereotipos, como la presión de la escuela, los amigos, la televisión y el cine, las redes sociales, la publicidad, cualquier tipo de contenido externo.

04 Dirija la conversación a los medios y las presiones de las redes sociales.

Cómo me hace sentir esto

Pista de conversación

- Ahora que hemos visto cuál es la respuesta de nuestro grupo, ¿resaltó algún pensamiento, creencia o experiencia? ¿Cuál(es) y por qué?
- ¿Hay algo más que sienta o experimente que no se haya mencionado en la encuesta, pero que desearía que se mencionara?
- ¿Cómo se siente ver y escuchar a otros compartir sus experiencias?
- ¿Hubo alguna idea en la que nunca habías pensado?
- Ahora que hemos hablado sobre los estereotipos, de dónde vienen y algunas de las creencias y experiencias que todos hemos tenido, analicemos cómo todas estas cosas afectan cómo nos sentimos acerca de nuestro propio cabello y belleza.
- ¿Cómo te sientes acerca de tu propio cabello cuando te encuentras con estereotipos que limitan lo que califica como cabello “hermoso” o “perfecto”?

Área de conversación 1: ¿cuál es la influencia de los medios?

- ¿Crees que las redes sociales influyen en tu visión de tu cabello?
- ¿Crees que las redes sociales también influyen en la forma en que tus amigos ven su cabello? ¿Tus amigos parecen estar seguros de su cabello cuando están en las redes sociales?
- Pensemos en términos de diferentes etnias. ¿Qué visión del cabello has escuchado para diferentes grupos étnicos?
- Pensemos en términos de género, ¿los niños se ven tan influenciados como las niñas en cuanto a tener un “cabello perfecto”?
- ¿Qué dirías para ayudar a un amigo que está luchando con problemas de confianza al compararse con personas en la vida real o en los medios?

Cómo me hace sentir esto

Pista de conversación

Área de conversación 2: ¿Cuál es la influencia de la familia y los amigos?

- ¿Sientes presión por parte de tu familia/amigos cuando se trata de tu cabello? Si es así, ¿es esa influencia más o menos poderosa que las presiones de las redes sociales?
- (Respuesta potencial): Más de los medios porque eso es con lo que comparo mi apariencia, etc.
- ¿Cómo ha impactado en tu experiencia con tu cabello estar más en casa ahora?
- (Respuesta potencial): ¡He aprendido a trenzarme el cabello y mi mamá me deja teñirlo ya que no estamos físicamente en la escuela!

Área de conversación 3: la importancia de la representación

- ¿Te emociona ver un cabello como el tuyo en los medios?
- ¿Con qué frecuencia ocurre esto? Cuando lo hace, ¿te inspiras para lucir tu corona con orgullo?
- (Respuesta potencial): ¡Sí! Tendría más confianza en dejarlo grande/rizado/rebelde/cambiar el peinado, etc.
- ¿Qué más necesitarías para inspirarte y lucir tu propia corona?

- ¿Cómo crees que ha cambiado la percepción del cabello en los medios?
- Reflexione profundamente sobre las personas influyentes que controlan sus percepciones sobre la aceptación del cabello. Que les dirías?
- ¿Cómo podemos cambiar la discriminación que sienten las personas en torno a significantes externos como el cabello?
- Si no es probable que experimentemos la discriminación del cabello, ¿cómo podemos seguir siendo una parte poderosa para evitar que suceda?

Transición

Transición a la 'actividad interactiva de intimidación y fomento de la "confianza de la corona"'.

Acto 2

Tu cabello, tucorona

Mostrar y compartir



Acoso y construcción de la corona de la confianza: Actividad interactiva

01

15 minutos

Apuntar

Presente la noción de cómo los estereotipos limitantes pueden desencadenar **juicio** entre los jóvenes, especialmente los preadolescentes, ya que muchos están cambiando y aprendiendo quiénes son. A medida que pasan de ser niños a ser adolescentes, esta experiencia puede crear las bases para **acoso**. Aquí fomentaremos la alianza y la defensa frente al acoso capilar.

Aconseje a las niñas que comprender cómo los estereotipos pueden generar juicios y posiblemente precipitar el acoso escolar es un primer paso para prepararse para combatirlo o apoyarse a sí mismas (o a un amigo) en lidiar con los efectos del acoso capilar.

Pida a los participantes que consideren la discriminación por el cabello y la intimidación:

Étnico: texturas de cabello negro
Acoso basado en el género

- **Niñas hacia niñas**
- **Niños hacia niñas y viceversa**
- **Chicos hacia chicos - pelo largo**

Considere aún más el desarrollo de la intimidación dentro del mismo grupo étnico o género.

Pregunte a los participantes si saben qué es el acoso y cree una definición de trabajo dentro del grupo.

Explore cómo se sienten los participantes al defender a los demás o a sí mismos frente a los acosadores.

Anímelos a aceptar el desafío de ser un aliado cuando surge el acoso capilar.

Confianza de la corona

Pista de conversación

La última sesión hablamos sobre cómo los estereotipos se arraigan en nuestra visión de lo que significa tener un cabello "hermoso". Y a veces, si se creen estereotipos, podemos juzgarnos unos a otros. Ese juicio podría llevar a alguien a apuntar a cualquiera que no refleje estos estereotipos. Es posible que reconozcas como acoso el hecho de que alguien se dirija constantemente a alguien con la intención de avergonzarlo.

Área de conversación 1: la discriminación capilar como herramienta de acoso

- Comparta una variedad de imágenes en diferentes tipos de cabello 3 y 4 y hable sobre la variedad de imágenes que puede compartir que son adecuadas para su grupo desde Internet.
- En parejas, piensen en cómo la discriminación por el cabello puede ser una herramienta de acoso.
- ¿Cómo te sentirías si alguien te juzgara a ti o a un amigo por su cabello? (Permita tiempo de discusión y retroalimentación).
- La intimidación nunca está bien, pero hoy nos centraremos en defender nuestra singularidad frente a posibles acosadores. Se necesita mucha confianza para hacer frente a los acosadores, pero tener el apoyo de otros para hacer lo correcto ayuda.
- Algunas oportunidades para que usted se defienda con confianza por sí mismo o por los demás incluyen: acoso cibernético, acoso físico o acoso verbal.

Área de conversación 2: dinámica de poder

- Hay una dinámica de poder en la intimidación que puede apuntar a la apariencia, ya que las opiniones de una persona se usan para menospreciar a otra.
- ¿Qué se puede hacer para cambiar esta dinámica de poder? ¿Qué cambio requerirá de la sociedad?¿Qué cambio de ti? (Permita tiempo de discusión y retroalimentación).
- ¿Qué pasa cuando la dinámica de poder está basada en el género?
- ¿Qué sucede cuando la dinámica de poder tiene una base étnica?
- ¿Cómo te sientes acerca de los apodos utilizados hacia las personas?

Área de conversación 3:

- ¿Cómo se puede empoderar más a la víctima de bullying?
- ¿Qué podemos hacer con el acoso basado en el cabello para evitar que suceda?
- Tal vez haga referencia a comportamientos personales, políticas escolares y leyes contra la discriminación.
- *¡Grandes ideas! Están mostrando un gran coraje para ser aliados del cabello para ustedes y sus amigos. ¡Esperamos que la próxima actividad lo entusiasme aún más para lucir su corona y apoyar a sus compañeros a hacer lo mismo!*

Defender la singularidad frente al acoso

02

15 minutos

Apuntar

Elevar las nociones de individualidad, creatividad y autoexpresión.

01 Enfatiza la alianza.

02 Anime a los participantes a recordar dónde se originan los estereotipos comunes y las presiones sobre la apariencia, y cuánto tienen en común cuando se trata de experiencias relacionadas con el cabello.

03 Al mostrar que hay múltiples maneras de enfrentarse a los acosadores del cabello y que comprender las diferentes formas en que el acoso del cabello puede manifestarse en la vida de los jóvenes, la sesión puede ofrecer nuevos conocimientos sobre el acoso relacionado con la apariencia del que los jóvenes pueden no haber sido conscientes. .

04 Cierre la discusión resumiendo el objetivo de la primera mitad de la sesión para que los jóvenes aumenten su comprensión de las experiencias de otros con la belleza del cabello y los estereotipos del cabello, obtengan inspiración para mostrar su cabello único con valentía y
sin pedir disculpas, y ser los autores de sus historias de cabello individuales.



Defender la singularidad frente al acoso

Pista de conversación

- ¿Cómo se siente cuando alguien te defiende? ¿Alguna vez has ayudado a un amigo que estaba siendo acosado o te has animado a ti mismo? Si es así, ¿cómo hiciste eso?
- ¿Qué puedes hacer si ves que otras personas son acosadas por su cabello?
- Ser un buen aliado comienza con abrazar tu belleza individual. ¿Qué podemos hacer por nosotros mismos o por nuestros amigos para desarrollar nuestro coraje para combatir el acoso capilar?

  (Respuesta potencial): Intentaría que se sintieran mejor y les diría que todo el cabello es hermoso.

  (Respuesta potencial): Ignoraría al acosador o me reiría de él.

  (Respuesta potencial): Le diría a mi maestro o a un adulto que están siendo intimidados.

- Al trabajar juntos para identificar los estereotipos que hemos visto a nuestro alrededor, puede ser alentador ver que otros jóvenes pueden compartir nuestras experiencias, que no estamos solos al hacer frente a las presiones de la belleza del cabello y ver algunas de las formas en que hacen frente a acosadores celebrando su cabello único.
- Recuerde, una forma poderosa de abrazar su corona es tener sus propias historias de cabello únicas. Así como los copos de nieve o las flores son hermosos y, a veces, parecen similares, también son diferentes. ¡También es genial celebrar esas diferencias y tipos únicos de belleza!
- Nuestro próximo ejercicio se centrará en su opinión sobre su historia personal de cabello.

+ Ahora que hemos hablado sobre transferir el poder a nuestras propias manos, ¡veamos qué harías con él!
+ Vamos a crear artísticamente coronas para representar tu propia corona: ¡tu cabello!
+ Queremos que lleves tu corona con orgullo.
+ ¿Cuáles son algunas formas en que puedes diseñar una corona para reflejar quién eres y cómo tu cabello es una forma de ¿Exprésate?
+ ¿Cómo podemos aprender a hablar sobre nuestro cabello para usarlo con orgullo todos los días e inspirar a otros a hacer lo mismo no solo cuando sentimos que tenemos un “buen día de cabello”?

Transición

Transiciónalacto 2: tu cabello, tu corona: presumir y compartir

Crea tu propia corona

10 minutos

03

Apuntar

¡Este segmento ayudará a los jóvenes a sentirse empoderados para contar creativamente sus historias de cabello decorando su creación única de "corona" y creando sus propios mantras de belleza/cabello!

Método

01 Se pide a los participantes que tome los suministros creativos artísticos que se les ha pedido que traigan y téngalos a mano para la sesión. Estos pueden incluir marcadores, bolígrafos, lápices de colores, crayones, etc. y una hoja de papel en blanco para crear.

02 Indique a los participantes que diseñen un representación de lo que hace que su cabello sea especial en forma de corona y piensen en tres cosas que les encantan de su cabello que refleja su dibujo.

Debido a las limitaciones de tiempo, anime a los jóvenes a reconocer que si no completan sus coronas durante esta sesión, siempre pueden hacerlo en casa. Si tienen más de 13 años, incluso pueden publicar una imagen de sus coronas con el hashtag Girl Collective.

03 Apoyar a los participantes en la creación de sus coronas. Pida sostener la cámara si es virtual para verificar el progreso.

04 Animar a los jóvenes a abrazar su individualidad y decorar su corona como les gustaría.

05 Utilice los minutos finales para ayudar a los jóvenes personas para completarsus diseños y prepararse para compartir lo que han creado con el grupo.

Los facilitadores pueden tocar la canción "CORONA" aquí para ayudar a inspirar y entretener mientras crean.

Crea tu
propia corona

Pista de conversación

- Ahora, seremos astutos y diseñaremos virtualmente nuestras coronas en función de las cosas que realmente amamos de nuestro cabello y cómo es único. Así que ahora es el momento de conseguir ese papel con el que te pedimos que vinieras preparado, tu suministros de arte divertidos y toda tu imaginación.

Durante los próximos 10 minutos,

- Quiero que dibujes tu visión definitiva de la corona de la confianza. Recuerda, consideramos que tu cabello es tu corona para que pueda verse como quieras.

- Luego, quiero que cada uno piense en tres cosas que ama de su cabello y luego las escriba.

- Piensa en algo que le dirías a alguien con cabello muy diferente al tuyo y escríbelo. Recuerda que estamos construyendo orgullo, confianza y el derecho a ser quienes somos. Cuando regresemos, les daré a los voluntarios la oportunidad de compartir sus creaciones con el grupo.

- Mientras creas, recuerda lo que aprendimos sobre nuestro poder para enfrentarnos a los estereotipos que pueden hacernos sentir mal por nuestro cabello y nuestra belleza y que, al defender nuestra propia belleza, podemos inspirar a otros a hacer lo mismo.

- ¿Cómo quieres expresar tu propia confianza en la belleza?
- ¿Qué mensaje quieres enviar a los demás acerca de amar su cabello?
- ¿Qué es algo que aprendiste a lo largo de esta sesión?
- Si tu pelo fuera una marca, ¿cuál sería su eslogan? Por ejemplo, el eslogan de Nike es "Simplemente hazlo". Nuestro lema es “Mi cabello, mi corona”.
  ¿Cuál sería el tuyo?

Presumir tu corona

20 minutos

04

Apuntar

Los participantes que se ofrezcan como voluntarios podrán mostrar y contar sobre las coronas que diseñaron y compartirán con el grupo las tres cosas que les encantan de su cabello, por qué han diseñado sus coronas de la forma en que lo han hecho y qué harán activamente para cuidar de la relación que tienen con su cabello.

Los participantes lucen sus diseños de corona y afirmaciones.

Coloca tu diseñoen un lugar que puedas ver e inspírate con él todos los días. Y recuerda, ¡tu corona nunca se termina! ¡Puede crecer y cambiar al igual que tu viaje con tu cabello!

Transición al cierre

Clausura

5 minutos

Pista de conversación

- **Entonces, repasemos lo que hemos aprendido en las últimas dos sesiones.**
  - El cabello es una parte única de nuestra belleza. Pero algunas creencias y experiencias pueden ser fuentes de presión por la apariencia y pueden influir en nuestra autoestima.
  - Muchos de nosotros compartimos creencias y experiencias similares en lo que respecta al cabello.
  - Los medios tradicionales y las redes sociales pueden reforzar los estereotipos en torno a un ideal de apariencia.
  - Los estereotipos pueden hacer que parezca que solo ciertos t tipos de cabello son hermosos, influyen un juicio entre personas con diferentes tipos/estilos de cabello, y posiblemente desencadenar acoso.
  - En lugar de abrazar los estereotipos que limitan la belleza, tenemos el poder de hacer frente a la limitación de la belleza y los acosadores del cabello al abrazar nuestro cabello único y escribir nuestras propias historias de belleza.
  - Es responsabilidad de todos, sin importar el origen étnico, el género o cualquier otro, garantizar que todos puedan usar su corona con orgullo. Al ser aliados entre nosotros, hacemos que el cambio suceda.
  - Nuestro cabello es nuestra corona, y es parte de lo que nos hace únicos: somos libres de expresarnos a través de nuestro cabello de una manera que nos haga sentir como la mejor versión de nosotros mismos.
  - Nadie puede ni debe decirnos cómo usar nuestras coronas. Somos poderosos, sin tener que cambiar quienes somos.
- **¡Recuerde sentirse completamente autoexpresado alrededor de su cabello, desarrollar sus propios rituales y creencias de belleza, y recordar los tres reflejos que escribió en su corona para una mayor confianza en sí mismo!**
- **Si desea seguir elaborando sus historias de belleza únicas, aquí hay algunas formas de hacerlo que le darán confianza:**
  - Selecciona a una persona más joven y enséñale lo que aprendiste hoy y cómo puede escribir su propia narrativa sobre el cabello.
  - Escriba mensajes positivos o afirmativos en las redes sociales para promover la confianza en el cabello.
  - Haga una promesa con amigos para promover y alentar la confianza en el cabello de los demás.
  - Mantenga un diario de todas las cosas que le gustan de su cabello y cómo su cabello puede ser una expresión de tu personalidad.

conferencias virtuales

consejos de plataforma

Cómo configurar una reunión virtual

Utilice la plataforma de su elección, aquí hay algunos enlaces a los que hemos proporcionado que se usan comúnmente.

- **Google**
- **Equipos de Microsoft**
- **Zoom**

Función de chat

Tener participantesmensaje directocon sus preguntas para que no se pierdan en el chat

Capacite a los participantes para que utilicen el chat para animarse unos a otros a través de la retroalimentación y el intercambio. Pero indíqueles que eviten compartir gifs debido a la posible interferencia con la conexión a Internet y la calidad final de la llamada.

Tener una persona adicional (compañero adulto o mentor) **monitorear el feed de chat y comunicar preguntas**o artículos que requieren atención directamente al Facilitador.

Audio

Use el botón "silenciar todo" en la funcionalidad del anfitrión si el diálogo grupal se vuelve difícil de escuchar o controlar.

Soporte comunitario

Considere agregar pronombres preferidos individuales a su nombre en Zoom.

Encuestas interactivas

Actividaddeencuesta interactiva Hair Believe & Experience PREP

La Parte 3 del Acto 1 de esta sesión incluirá una serie de**encuestas interactivas**presentado a los participantes para evaluar las creencias sobre el cabello y las experiencias potencialmente compartidas por las niñas del grupo. Evalúe a su grupo y elija cuidadosamente una variedad de 6 preguntas de encuesta/creencias/escenarios a los que sus participantes puedan responder. Pida a los participantes que escriban "Sí" o "No" en sus pizarras y cuente las respuestas a medida que avanza.

Elija de la lista a continuación

No veo cabello que se parezca al mío en la televisión o en los anuncios.

Debido a las presiones de los medios, siento que mi cabello debe lucir de cierta manera para ser bonito.

Cambio/edito mis fotos en las redes sociales para que mi cabello sea diferente de la vida real

Me siento más seguro cuando mi cabello recibe cumplidos.

Desearía que mi cabello fuera lacio/rizado
Desearía que mi cabello fuera largo

mi cabello es único

Desearía que la gente no preguntara por

qué me tapo el pelo (*hiyab)

Alguien me ha etiquetado como un "niño" por mi cabello

Alguien me ha tocado el pelo sin preguntar

Alguien me ha preguntado si mi cabello es real.

Me encanta la textura de mi cabello natural.

Me siento bonita cuando mi cabello está peinado de cierta manera.

Me da vergüenza pedir ayuda cuando se trata de mi cabello.

Me he sentido excluida de actividades por mi cabello

Me encanta expresarme a través de

mi peinado.

No pienso en mi pelo muy a menudo.

Si realiza la entrega virtualmente, consulte la guía a continuación sobre cómo configurar encuestas antes de la sesión:

01 Haga clic en “Reuniones”en el menú de la izquierda, luego vaya a “Próximas reuniones"

02 Haga clic en el nombre de la reunión de zoom para la que le gustaría crear una encuesta.

03 Desplácese hasta la parte inferior de la página donde hay dos pestañas que dicen *"Encuesta"* y *“Transmisión en vivo"*. Haga clic e n “*Encuesta*".

04 Clickea en el *“Agregar"* botón en el lado derecho de la página.

05 En la barra de título escribe “Creencia del cabello y experimente la actividad de la encuesta”

06 Elija una experiencia de la lista a continuación y escríbala en el cuadro de preguntas

07 Elige el “Opción única” botón.

08 Para la Respuesta 1, escriba “si”
Para la Respuesta 2, escriba “No"

09 Para crear otra pregunta, haga clic en “Agregar una pregunta”

10 Repita los pasos 6 a 10 hasta que haya creado 6 preguntas de encuesta diferentes.

11 Clic en Guardar

Lanzamiento de la encuesta

Enlaces para iniciar una encuesta interactiva en su reunión
Busque "Cómo ejecutar una encuesta" en la plataforma de su elección si el enlace de su plataforma no está incluido o si cree que el enlace no está actualizado.

Si está usando Zoom, por favor **haga clic aquí**
Si está utilizando Google Meet, por favor **haga clic aquí**
Si está utilizando MS Teams **Haga clic aquí**

Si su plataforma no tiene una función de encuesta, puede intentar mentimetter u otras plataformas de encuestas interactivas para obtener alguna interacción.

Dove

Proyecto de autoestima