El Kit de Confianza



Fomenta la confianza en ti mismo/a y en los jóvenes que forman parte de tu vida

Proyecto para la autoestima

Índice

03

Introducción
Nuestra misión es transformar la percepción de belleza, ¿te sumas?

05

Valora tu cuerpo para ayudar a tus hijos
Predica con el ejemplo para ayudar a que tus hijos se sientan bien con su cuerpo.

07

Las redes sociales, los filtros y la charla sobre las selfies
Ayuda a tus hijos a moverse en el mundo virtual.

11

Haz Detox de tu Feed: Guía para los Padres
Cómo hablar con los adolescentes sobre los consejos tóxicos que aparecen en las redes sociales.

19

Acaba con el bullying
Refuerza la confianza de tus hijos cuando sufran burlas o acoso por su aspecto físico.

25

Mejora la comunicación con tus hijos
Una herramienta útil para abordar conversaciones delicadas.

31

Funcionalidad Corporal
Descubre los beneficios de centrarte en las emociones y el funcionamiento de tu cuerpo.

35

Celebra la individualidad
Reflexiona acerca de las cualidades, legados y talentos únicos que poseen tus hijos para fortalecer su autoestima

Nuestra *misión* es *transformar* la percepción de belleza.

¿Nos acompañas?

En Dove, nuestra misión es animar a que los niños y niñas piensen en su cuerpo y su aspecto en términos positivos, para que puedan alcanzar todo su potencial en la vida.

El Kit de Confianza fue redactado por expertos y está pensado para adultos como tú, que desean ayudar a un niño o una niña que forme parte de sus vidas a desarrollar la confianza en su cuerpo. Por lo tanto, ya seas progenitor, abuelo/a, cuidador/a, mentor/a, tía/o o un amigo mayor de confianza, ¡este kit es para ti!

Tenemos una misión:
ayudar a más de

250 millones

de niños de todo el mundo con los programas de Dove para fomentar la autoestima y la confianza en el propio cuerpo.

Los estudios señalan que los adultos son modelos importantes respecto de la confianza en el propio cuerpo para los jóvenes que forman parte de su vida. Al contar con los consejos, recursos y habilidades adecuados, podrás ayudar a ese ser querido a sentirse más seguro y cómodo con su propio cuerpo. ¡Esperamos que los consejos y actividades de este kit te sirvan de guía en este camino!

Sabemos que la forma en que los niños perciben su cuerpo tiene un gran impacto en su salud física y mental, así como en sus aspiraciones educativas y sus relaciones. Al dedicar tiempo a explorar los artículos y actividades de este kit, estás invirtiendo en la salud y el bienestar de tu hijo/a.

Estas lecciones están dirigidas a adultos que buscan ayudar a niños y adolescentes.

Selecciona los artículos y actividades que mejor se adapten a la etapa de crecimiento y desarrollo de tu hijo/a.

¡No olvides mantener la mente abierta y disfrutar del camino! Mucha suerte y gracias por acompañarnos en nuestra misión para que la próxima generación se sienta segura de su cuerpo.

Autoestima

Nuestra percepción general de cuánto valemos

Confianza en el cuerpo

Cómo pensamos y nos sentimos acerca de nuestro aspecto y lo que nuestro cuerpo puede hacer



Valora tu *cuerpo* para *ayudar* a tu hijo



Si quieres que tu hijo/a crezca con una alta autoestima y confianza en su cuerpo, hay algo muy sencillo que puedes hacer: Aceptar y valorar tu propia persona y tu cuerpo

La autocrítica es frecuente en los niños: ¿cuántas veces has tenido que decirle a tu hijo/a que no se menosprecie? Sin embargo, a veces los adultos también tienen baja autoestima y es posible que, sin darte cuenta, estés enseñando a tu hijo/a hábitos negativos al criticarte a ti mismo/a. ¿Alguna vez te has mirado al espejo y has fruncido el ceño o te has quejado de tu aspecto? A veces ni siquiera somos conscientes de que lo hacemos.

La confianza en nuestro cuerpo comienza por querernos tal y como somos

De modo preocupante, los estudios muestran que los padres, cuidadores, familiares y mentores que no están conformes con su cuerpo tienen más probabilidad de que los niños o niñas a su cargo también tengan baja confianza corporal. Además, se pierden las ventajas de sentirse más seguros con su propio cuerpo, tales como disfrutar de una mejor salud física y mental, un mayor bienestar, relaciones más satisfactorias y más confianza en el hogar y el trabajo. Cambiar la percepción que tenemos de nuestro cuerpo no es fácil, pero la buena noticia es que tenemos algunos consejos para ayudarte a valorar y aceptar tu cuerpo. Y lo mejor es que tu hijo/a aprenderá de tu actitud positiva.

Aceptación del cuerpo

Aceptación del cuerpo

Viaja en el tiempo

Mira fotos tuyas de hace algunos años. Puede que entonces no estuvieses conforme con tu cuerpo, pero ahora te das cuenta de que te veías bien. Este es un ejercicio estupendo para ayudarte a aceptar y disfrutar de tu cuerpo tal como es.

Valora todo lo que tu cuerpo ha experimentado

Recuerda que tu cuerpo ha vivido, ha trabajado y te ha acompañado a lo largo de tu vida. Has cuidado de tu hijo/a y de otras personas, y has superado varias batallas. Es normal que el cuerpo cambie a medida que envejecemos. De hecho, el tuyo es asombroso y dedicarle un instante de gratitud por todo lo que ha hecho por ti puede ayudar a mejorar tu confianza corporal.

No te compares con personas famosas o influencers

¡Recuerda que las fotos de los anuncios y las redes sociales suelen estar mejoradas en forma extraordinaria con filtros, retoques y otras técnicas digitales!
No reflejan la realidad y no tiene sentido compararte con ellas.

Reconecta con tu cuerpo

Tómate un momento para apreciar lo que tu cuerpo es capaz de hacer. Haz estiramientos suaves de cuello y espalda, crea algo con las manos o respira profunda y lentamente para percibir la fuerza y vitalidad de tu cuerpo.

Céntrate en lo positivo

Habla con tu hijo/a sobre aquello que admiren de sus respectivas personalidades, logros y talentos. Concéntrate solo en los aspectos positivos y procura dar ejemplos concretos. Presta atención a las cualidades que tu hijo/a admira de ti y recuérdalas cuando necesites ánimo. Elijan juntos una palabra clave que tu hijo/a pueda usar cuando estés siendo poco amable contigo o te trates en forma negativa. Esto les ayudará a ambos a ser conscientes y fortalecerá la confianza y positividad de tu hijo/a respecto a su propio cuerpo.

Valórate

Ponte delante del espejo cada mañana durante una semana y anota o piensa cinco cosas que te gustan de tu aspecto físico y cinco cosas que te gustan de tu personalidad.
Habla con tu hijo/a sobre cómo te sientes respecto a tu cuerpo. Destaca las cualidades que más aprecias, haciendo especial hincapié en sus funciones (por ejemplo, la expresión creativa, el movimiento, los sentidos, su capacidad para descansar, curarse y recuperarse).

Las redes sociales,

los filtros y la charla sobre las selfies





Algunas “charlas” son parte del proceso de crecimiento, como cuando te sientas a hablar sobre cómo hacer frente al matón de la clase o sobre temas como el sexo, el consentimiento y la pubertad.

Hoy en día, el crecimiento de las redes sociales, las selfies y los filtros que distorsionan la apariencia física hacen que sea más importante que nunca tener “la charla sobre las selfies” y ayudar a nuestros hijos a moverse con seguridad en el mundo virtual.

¡Empecemos!

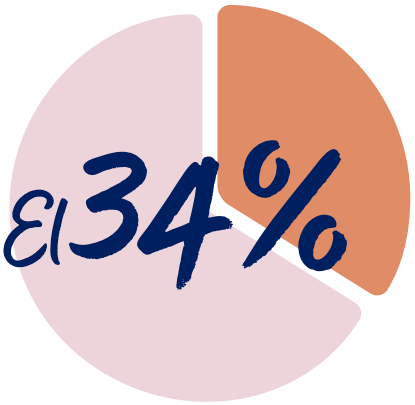
¿Cómo influyen las *redes sociales* en el *bienestar?*

Más de un tercio de los adolescentes pasa tres horas o más al día navegando por sus feeds, lo que confirma que las redes sociales han venido para quedarse. Las redes nos permiten mantenernos en contacto con amigos y familiares, conservar recuerdos, descubrir otras culturas e incluso aprender el baile de última moda.

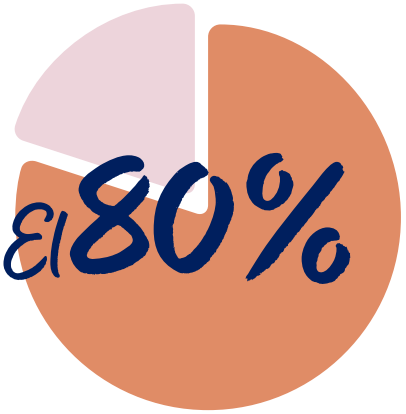
Si esto es así, ¿por qué se da la paradoja de que cuanto más tiempo pasa un joven en las redes, mayor es el riesgo de sentir baja autoestima, mal humor y menos confianza en su cuerpo?

Los expertos señalan cada vez más que lo importante no es el tiempo que los jóvenes pasan en las redes sociales, sino la manera en que las usan, ya que esto determinará si tendrán un impacto positivo o negativo en sus vidas.

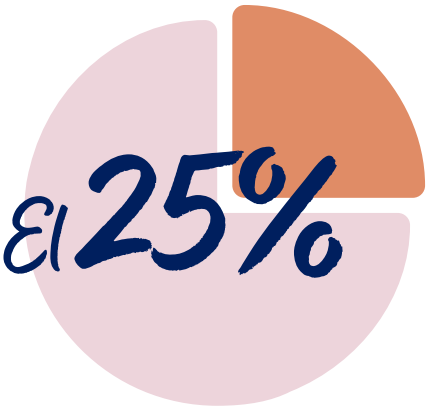
Interactuar de forma activa con los demás y compartir contenido puede darnos sensación de pertenencia y levantar nuestro ánimo. Sin embargo, pasar horas deslizando la pantalla de forma pasiva también puede generar el efecto contrario: soledad y desconexión. Además, esto puede hacer que nos enfoquemos más en nuestra apariencia y sintamos que no valemos lo suficiente si no encajamos en ciertos modelos. La búsqueda de aprobación a través de los "me gusta" y los comentarios, junto con la constante comparación con los demás, suele afectar negativamente la confianza en el propio cuerpo. Esto se debe, en gran parte, a que muchas de las fotos que vemos en Internet están digitalmente retocadas y no reflejan la realidad.



de los adolescentes pasa como mínimo tres horas al día mirando sus feeds



de las chicas dice que compara su aspecto con el de otras personas en redes sociales



de las chicas cree que no están lo suficientemente guapas si no retocan las fotos

Distorsión digital versus realidad

En las redes sociales solemos ver solo los momentos destacados de la vida de las personas y la mayoría de la gente solo comparte sus "mejores" fotos. Las imágenes que tu hijo/a ve en internet están cuidadosamente seleccionadas, editadas y filtradas, y esto puede afectar negativamente su confianza corporal.

Cuatro de cada cinco chicas confiesan que se comparan con otras personas de las redes sociales, por lo que subir la "selfie perfecta" puede dejar de ser divertido y convertirse en una presión. Según nuestros estudios recientes, las chicas pueden llegar a hacerse una media de hasta 14 selfies en busca de la imagen "perfecta" antes de decidir cuál publicar. Los filtros permiten además modificar la imagen para acercarse a estándares de belleza poco realistas: eliminar imperfecciones, aclarar la piel, alargar las pestañas, entre otras tantas cosas.

Las selfies y los filtros pueden ser una fuente de creatividad y expresión personal. El problema surge cuando solo se usan para encajar en los estándares de belleza o cuando tu hijo/a no tiene la confianza suficiente para publicar fotos sin retocar. De hecho, una de cada cuatro chicas cree que no son lo suficientemente guapas si no retocan las fotos. Por eso, ahora más que nunca, es importante tener "la charla sobre las selfies".

Las chicas pueden llegar a hacerse en promedio hasta

14

selfies en busca de la imagen "perfecta" antes de decidir cuál publicar.



La charla sobre las *selfies*

Lista de acciones

¿Qué significa la distorsión digital?

Habla con tu hijo/a sobre las técnicas y herramientas que la gente usa para retocar sus imágenes y hagan una lista juntos. Busca en YouTube el video "¿Una simple selfie?", realizado por Dove como parte de su Proyecto para la Autoestima. Allí se revela cómo las poses, los ángulos de la cámara, la iluminación especial, el maquillaje y los filtros transforman una simple foto en la "foto perfecta para Instagram".

No caigas en la trampa de compararte

Cuando tu hijo/a navegue por las redes, recuérdale que lo que está viendo es una selección cuidadosamente editada de los mejores momentos de la vida de otra persona. Pregúntale si cree que es justo compararse con las fotos que se muestran en las redes sociales (spoiler: la respuesta es "no"). Si es adolescente, pueden ver "Girls Room" en Dove.com/GirlsRoom, una serie de seis episodios sobre las redes sociales, la imagen corporal y las comparaciones.

Hagamos que las redes vuelvan a ser "sociales"

Charlen sobre cómo usar las redes sociales de manera más consciente para conectar e interactuar activamente con otras personas. Recuérdale que deje de seguir aquellas cuentas que le hagan sentir mal o que use la opción "ocultar" en aplicaciones como Instagram.

Hazle frente al ciberacoso

Elaboren un plan para actuar en caso de que sufra acoso en línea. Recuérdale que, además de acudir a un adulto de confianza, muchas redes sociales ofrecen funciones para ocultar, bloquear o denunciar el acoso en línea.

Crea contenido diverso y auténtico

Comenten maneras de crear un espacio en línea más inspirador, inclusivo y positivo para ellos y para los demás. Anímales a compartir más publicaciones sobre lo que les interesa, lo que hacen con sus amigos o cualidades personales que no tengan nada que ver con su aspecto físico.

¡Rétense a dejar de usar filtros durante un mes y observen cómo les hace sentir!

Aprende a detectar la publicidad

Con la creciente popularidad de los influencers en las redes sociales, puede ser difícil distinguir entre un anuncio publicitario y contenido personal. Revisen juntos el feed de las redes de tu hijo/a e intenten detectar los posts que muestran contenidos patrocinados.

Desconéctate

Anima a tu hijo/a a que se tome descansos ocasionales de las redes sociales si se siente abrumado/a o no las está disfrutando. Establezcan límites de tiempo de pantalla y realicen actividades alternativas como salir a dar un paseo, llamar a un amigo o hacer alguna tarea manual creativa, lo que más le guste hacer lejos de la pantalla.

Haz *Detox* de tu feed: Guía para los *padres*

Cómo afectan los consejos de belleza tóxicos en las redes sociales



1 de cada 2 chicas asegura que los consejos de belleza tóxicos en las redes sociales les generan baja autoestima[i]

No hay ninguna duda: a los jóvenes les fascinan las redes sociales. De hecho, el 66 % de las chicas pasa más de una hora al día en redes entre semana.i Los feeds han desbancado a los famosos como principales referentes de inspiración y entretenimiento. Y ahí es donde acuden en busca de consejos y trucos, sobre todo sobre belleza.

Esto puede tener un lado positivo. Las redes sociales pueden ser un espacio empoderador para que los adolescentes se expresen y fortalezcan su autoestima. También pueden inspirarles, permitiéndoles ver representaciones más auténticas y diversas de la belleza.

Sin embargo, no siempre es así. Aunque las redes sociales son espacios cada vez más inclusivos y diversos, también pueden difundir consejos de belleza tóxicos que pueden afectar la autoestima y la imagen corporal de tu hijo/a.

En marzo de 2022, un informe del Proyecto para la Autoestima de Dove preguntó a más de 1000 chicas de entre 10 y 17 años sobre los estándares de belleza en las redes sociales y los resultados fueron alarmantes. 1 de cada 2 chicas asegura que los consejos de belleza tóxicos en las redes sociales les generan baja autoestima.i Esto tiene que cambiar.

Únete a nuestra misión. Hagamos que los consejos que refuercen la autoestima sean la norma en las redes sociales. Es hora de ayudar a tus hijos a desintoxicar sus feeds para que puedan definir la belleza en sus propios términos.

¿Qué son los *consejos de belleza tóxicos?*

Son recomendaciones que normalizan estándares de belleza poco realistas, fomentan prácticas potencialmente dañinas (como la cirugía estética) y sugieren que la clave de la autoestima y el éxito es la "perfección" física.

Algunos ejemplos de tendencias de belleza tóxicas en redes sociales son:

#fitspiration

#Fitspiration, también conocido como #Fitspo, sugiere que se puede conseguir un cuerpo "ideal" siguiendo los consejos de dieta y ejercicio de ciertas cuentas o comprando los productos y servicios que promocionan. Estas publicaciones fomentan una visión muy limitada de la belleza y hacen del ejercicio un medio para alcanzar ese ideal.

Las publicaciones #Fitspo suelen sexualizar y cosificar el cuerpo femenino (p. ej., fotos con planos cerrados de cuerpos o partes del cuerpo sin mostrar la cara, ropa reveladora y posturas pasivas) y animan a centrarse en el aspecto corporal en lugar de enfocarse en las sensaciones que genera o lo que es capaz de hacer. A principios de 2022, había más de 74 millones de publicaciones en Instagram con este hashtag.

#thinspiration

También conocido como #Thinspo, #Thinspiration suele mostrar imágenes de cuerpos extremadamente delgados, frases que incitan a no comer, y consejos para mantener y ocultar trastornos alimentarios. Aunque muchas plataformas han intentado restringir el acceso a este tipo de consejos mediante la eliminación del hashtag #Thinspo en las funciones de búsqueda y el bloqueo de cuentas tóxicas, los jóvenes aun encuentran la manera de eludir estas restricciones usando variaciones de hashtags o nombres de usuario.

Los estudios indican que solo

10 minutos

de exposición a publicaciones #fitspo o #Thinspo pueden afectar negativamente la confianza corporal, la autoestima y el ánimo de los usuarios.

Procedimientos cosméticos y quirúrgicos

Algunas cuentas, incluso de cirujanos plásticos populares, publican mensajes que normalizan y minimizan el dolor asociado a los procedimientos cosméticos y quirúrgicos, como rellenos, inyectables, lifting de glúteos, aumento de pecho y rinoplastias.

Este tipo de mensajes sugieren que estas intervenciones son la solución para conseguir el cuerpo "perfecto", pero no cuentan que muchos de estos procedimientos pueden conllevar riesgos significativos para la salud.

Los estudios demuestran que la exposición a este tipo de contenido puede aumentar la probabilidad de que las chicas quieran someterse a estos procedimientos. También sugieren que ver publicaciones #Fitspo o #Thinspo no fomenta hábitos saludables.

Por eso es crucial actuar ahora y ayudar a los jóvenes a desintoxicar sus redes sociales de consejos de belleza tóxicos.

Consejos de belleza tóxicos: definiciones rápidas

- Consejos de belleza tóxicos: Cuentas y publicaciones en redes sociales que normalizan estándares de belleza poco realistas y fomentan prácticas de belleza potencialmente dañinas
- #Fitspo: tendencia que dice a los jóvenes que se puede conseguir el cuerpo perfecto con dietas y productos como suplementos dietéticos
- #Thinspo: tendencia que suele mostrar imágenes de cuerpos extremadamente delgados o compartir frases que animan a no comer
- Procedimientos cosméticos y quirúrgicos: Estos pueden ser caros y potencialmente peligrosos. Por ejemplo, rellenos caseros, tratamientos inyectables, gluteoplastia (también conocida como "lifting de glúteos"), aumento de pecho y rinoplastia (también conocida como "cirugía de nariz").



Desintoxica su feed en 4 pasos

Ayuda a tu hijo/a a desintoxicar su feed.

Paso 1: Preparación.

4 de cada 5 chicas quieren que sus padres hablen con ellas sobre cómo gestionar los consejos de belleza tóxicos de internet.i
El primer paso para ayudar a tu hija a desintoxicar su feed es conocer bien las redes sociales.

Empieza por pasar tiempo en plataformas populares como TikTok, Instagram, YouTube, Facebook, Snapchat y Twitch.

Familiarízate con estas plataformas y revisa las funciones de seguridad que permiten al usuario bloquear, denunciar y dejar de seguir cuentas tóxicas.

Sigue las cuentas con las que más interactúa tu hijo/a y charlen sobre qué tipo de publicaciones y videos le gustan y por qué.

Paso 2: Habla con tu hijo/a.

Toma la iniciativa y habla con tu hijo/a para ayudarle a reconocer los consejos de belleza tóxicos y pensar de forma más crítica sobre cómo desintoxicar sus feeds.

Recuerda: no se trata de controlar sus cuentas, sino de estar presente en forma habitual y juntos hacer que las redes sean un espacio seguro y positivo.

Coméntale algunas estadísticas interesantes (como las del Informe de autoestima y redes sociales de Dove) y dile que te encantaría conocer su opinión al respecto. También puedes enseñarle algunas de las cuentas que hayas estado siguiendo y preguntarle qué piensa de sus publicaciones.



Recuérdale a tu hijo/a que **no es sano** compararse con **otros**.



El 56% de las chicas afirma que no es capaz de cumplir los estándares de belleza que muestran las redes sociales.[ii]



Aquí tienes algunas ideas útiles para iniciar la conversación:

Compararse con otras personas de las redes puede ser problemático, ya que muchas publicaciones están retocadas digitalmente, tienen una producción profesional y están muy lejos de la vida real. Esto se conoce como "la trampa de la comparación". Incluso los adultos pueden caer en ella.

Cuando tu hijo/a navegue por su feed, pregúntale si algunas de sus cuentas favoritas puede compararse en forma justa con su propia vida. Haz énfasis en el uso generalizado de filtros y efectos digitales, y recuérdale que algunas cuentas contratan a profesionales para producir sus contenidos.

Pídele que piense si estas cuentas son fuentes fiables sobre temas como nutrición, ejercicio físico y estándares de belleza.

Recuérdale que hasta los famosos pueden tener poca confianza corporal, baja autoestima, o enfrentarse a trolls y problemas de bienestar mental.

Anímale a tener presente que lo que ve en su feed es una selección cuidadosa de momentos destacados en la vida de alguien y que rara vez refleja la vida real.

Si tu hijo/a es adolescente, puedes sugerirle que vea Girls Room, nuestra serie de seis capítulos dirigida a los jóvenes, que trata sobre la trampa de compararse con los demás, el uso de redes sociales y la autoestima. También puedes invitarle a ver nuestro cortometraje "Una simple selfie", que muestra algunas de las técnicas utilizadas para manipular digitalmente las publicaciones en redes sociales.

Haz clic aquí para ver los videos de Girl's Room

Encuentren ejemplos *juntos.*

#Ad

Instrucciones de la actividad

Empieza por buscar ejemplos en Internet. Prueba buscar #BeautyHack en TikTok o Instagram o navega por los feeds para identificar anuncios en las cuentas que ya sigan. Van a ver que muchas publicaciones en las redes sociales son anuncios pagados y que no siempre ofrecen consejos reales.



Cuando veas un anuncio, aquí tienes seis preguntas que puedes hacerle a tu hijo/a:

- ¿Qué producto se promociona en esta publicación?
- ¿La persona comparte consejos sinceros o solo publica sobre este producto porque le pagan por hacerlo?
- ¿Por qué crees que esta empresa le pagó a esta persona para que publique esta imagen? ¿Es porque son expertos o por la cantidad de seguidores que tiene?
- ¿La publicación promete resultados poco realistas si compras este producto?
- ¿Es justo compararte con la persona que aparece en la publicación o crees que han usado filtros, aplicaciones de edición, iluminación especial o distorsión digital?
- ¿Qué efecto podrían tener estas recomendaciones en la percepción de la belleza y la autoestima de los jóvenes a largo plazo?

Paso 3: Detox.

Instrucciones de la actividad

- Pasen 10 minutos mirando sus feeds, reflexionando sobre cómo se sienten frente a ciertos contenidos.
- Identifiquen las cuentas que les resultan inspiradoras y les levantan el ánimo, así como aquellas que les afectan negativamente la autoestima o la confianza en su cuerpo.
- Luego, enseña a tu hijo/a a bloquear o denunciar los consejos de belleza tóxicos (si aún no sabe cómo hacerlo).
- Hagan un pacto para desintoxicar los feeds juntos, dejando de seguir u ocultando las publicaciones que les generen inseguridad.
- Si se sienten mejor al no ver estas publicaciones durante una semana, anímales a dejar de seguir estas cuentas para siempre.
- Según nuestro informe, el 72 % de las chicas se sintieron mejor tras dejar de seguir consejos de belleza tóxicos,i, por lo que desintoxicar los feeds es una práctica que vale la pena mantener.



Fomenta la *positividad.*

Después de haber desintoxicado sus feeds, es hora de seguir modelos que sean realmente positivos: que eduquen, inspiren, despierten alegría y creatividad, y les hagan sentir empoderados y motivados.

Para mantener sus feeds como un espacio positivo, pueden poner un recordatorio en el calendario o una nota en la agenda para hacer una "puesta a punto" una vez al mes a fin de dejar de seguir consejos de belleza tóxicos.

Recuerda: las redes sociales están diseñadas para mostrar contenido en base a aquello que más interesa a los usuarios. Esto significa que las publicaciones que le gustan a tu hijo/a y las cuentas que sigue determinan el contenido que va a ver en el futuro. Lo mismo ocurre con los adultos.



Paso 4: Repite.

Para reforzar los nuevos hábitos y generar un cambio, pídele a tu hijo/a que comparta lo que ha aprendido con el hashtag #DetoxYourFeed para que también pueda empoderar e inspirar a sus amigos y seguidores.

No olvides hablar con otros padres, tutores o mentores para generar conciencia sobre el peligro que suponen los estándares y consejos de belleza tóxicos que circulan en las redes sociales.

Con tu apoyo, podemos ayudar a 250 millones de jóvenes en todo el mundo a aumentar su autoestima y confianza en su cuerpo.

Aquí tienes algunas cuentas auténticas, sin filtros e inclusivas que nos encantan y que fomentan una visión positiva de la belleza:

@tanyacompass
@hulisanravele
@itsmekellieb
@meganjaynecrabbe
@scarrednotscared
@megboggs
@emmadabiri

También puedes animar a tu hijo/a a seguir cuentas que le inspiren a potenciar su creatividad o interesarse en un pasatiempo nuevo.

Acaba con el *bullying*

¿Se burlan de tu hijo/a por su apariencia?



Desde las bromas hirientes hasta el acoso grave, ayuda a tu hijo/a a superar esta montaña rusa emocional.

Los acosadores rara vez son originales en la elección de sus insultos. ¿Recuerdas las burlas o provocaciones más comunes de tu niñez? "Cuatro ojos", "pecoso/a" o "gordito/a".

Lo más probable es que la mayoría de los apodos que recordamos de nuestra infancia estén relacionados con el aspecto físico. Lamentablemente, esto no ha cambiado mucho para los niños de hoy. Uno de los tipos de acoso más frecuentes actualmente entre los estudiantes está relacionado con el aspecto físico. Los acosadores se fijan en las características físicas como la talla, el color de piel, el peinado, la altura, el cutis y rasgos faciales inusuales (p. ej., cicatrices, marcas de nacimiento), así como en el estilo personal, cuando no está en sintonía con las últimas tendencias.

Antes de continuar, es importante aclarar qué entendemos por "acoso escolar o bullying". Los niños discuten, se pelean, se molestan y bromean con los amigos. El acoso escolar es otra cosa. El sitio web StopBullying del Gobierno de los Estados Unidos lo define como "un comportamiento agresivo y no deseado que implica un desequilibrio de poder real o percibido. Incluye las amenazas, los rumores, los ataques físicos o verbales y la exclusión intencionada de un grupo". Puede suceder tanto en internet como en la vida real.

¿Por qué los acosadores se fijan en el aspecto físico?

"En esta etapa, los jóvenes están descubriendo quiénes son y experimentando distintas formas de expresarse. El aspecto físico juega un papel importante en este proceso", explica Liz Watson, experta en acoso escolar, quien asesora a adolescentes y cuidadores sobre este tema. "Los adolescentes exploran su identidad a través de su apariencia y empiezan a entender cómo reacciona la sociedad".

Ayuda a tu hijo/a a afrontar el acoso escolar

Puede que sientas una gran preocupación sobre cómo abordar el tema con tu hijo/a por miedo a que se cierre aún más. Pero, según Watson, lo mejor es afrontarlo con honestidad. "No hace falta mencionar el acoso desde un principio", aconseja. "Puedes decir algo como 'Estoy preocupado/a por ti. Te veo triste'".

También puedes empezar la conversación de forma neutral preguntando cómo le ha ido el día, qué momentos ha disfrutado y cuáles no. Por ejemplo: ¿Qué es lo mejor que te ha pasado hoy? ¿Te ha pasado algo malo? ¿Has comido con tus amigos? ¿Qué tal el viaje en el autobús?

Estas preguntas pueden ayudarle a abrirse. Tal vez también debas hacerle saber que no se meterá en problemas y que estás ahí para ayudarle, pero que solo podrás hacerlo si sabes lo que está pasando. Si insiste en que no pasa nada, no le presiones. Simplemente mantén los ojos abiertos ante cualquiera de los signos que hemos mencionado.

Apóyale

El acoso no se soluciona de un día para otro, así que ten paciencia y procura entender por lo que está pasando. Demuéstrale que estás ahí para darle apoyo y recuérdale que no tiene que cambiar su aspecto: juntos pueden encontrar la manera de afrontar la situación.

¿Cuáles son los signos del acoso escolar?



- **Cambios en el comportamiento o estado emocional**
  ¿Se ha vuelto más retraído/a o agresivo/a de lo habitual?
- **Señales físicas**
  Lesiones sin explicación, como cortes y moretones, o ropa rota.
- **Evita ir al colegio**
  Inventa excusas o finge estar enfermo/a.
- **Pérdida de interés**
  Sobre todo en las actividades que normalmente disfruta.

Otros signos a los que hay que prestar atención y que podrían indicar que están siendo víctimas de acoso, específicamente por su aspecto físico.

- **Cambios muy extremos en su estilo o forma de vestir**
  Por ejemplo, dejar de usar sus gafas o maquillarse en exceso.
- **Intentos de esconderse**
  Por ejemplo, llevar ropa holgada para ocultar su figura o llevar el pelo sobre la cara para tapar su piel.

Recuerda que algunos de estos cambios también pueden ser normales en la adolescencia, por lo que es muy importante mantener un diálogo abierto.

Acaba con el *bullying*

Lista de acciones

Hazle ver que no está solo/a

Cuéntale alguna experiencia de tu adolescencia. Tal vez en su momento se burlaron de ti por algún rasgo físico, pero hoy entiendes que aquello es justamente lo que te hace especial.

Elaboren un plan juntos

Ayúdale a definir una estrategia para enfrentarse a los acosadores. Escucha sus ideas y asegúrate de que esté de acuerdo con cada paso que forme parte del plan.

Dale confianza

Hazle saber que no hay nada malo en su apariencia y que admiras lo que le convierte en una persona única.

Empodérale

Hay muchas razones por las que una persona puede acosar a otra: Pueden haber sido víctima de acoso o tener baja autoestima. Comprender por qué alguien actúa así y aprender a enfrentarlo suele ser la mejor estrategia. Requiere coraje, pero superar estas situaciones puede dar un subidón de autoestima y convertir una experiencia negativa en un verdadero empoderamiento.

Explícale

Ayúdale a entender por qué algunas personas intimidan a otras. A veces, el anonimato de las redes sociales hace que los acosadores se envalentonen. Recuérdale a tu hijo/a que está bien desconectarse y alejarse de situaciones incómodas en internet. Otras veces, los acosadores pueden estar atravesando problemas en casa o es posible que haya otros factores que los lleven a reaccionar de forma agresiva. Si tu hijo/a le está dando un valor especial a algunos comentarios negativos de otros niños, ayúdale a idear frases internas que reduzcan el impacto de esas palabras (por ejemplo, "Soy una buena persona y merezco que se me trate con amabilidad"). Enséñale a ver cómo su vida familiar armoniosa contribuye a fortalecer su confianza y a sentir empatía por otros que no tengan la misma suerte.

Promueve el cambio

Si el acoso viene de su grupo de amigos, sugiérele que busque un nuevo grupo.

Reconoce sus emociones

Valida los sentimientos de tu hijo/a. Si le afectan las burlas, gestos u otro tipo de acoso, no le digas que lo ignore. Escucha a tu hijo/a y confía en lo que te cuente.

Detecta patrones y enséñale a usar las funciones de bloqueo o denuncia en redes sociales

Averigua dónde y cuándo ocurre el acoso. Si sucede en ciertos momentos o lugares (p. ej., en el colegio o en alguna aplicación), ayúdale a reconocer esas situaciones y evitarlas, o a pedir a sus amigos que lo acompañen en esos momentos. Recuérdale que puede usar las funciones de bloqueo y denuncia de las aplicaciones.

Dile que hable con un adulto de confianza

Si pasa en el colegio o se trata de ciberacoso por parte de compañeros, ayúdale a reunir el valor necesario para hablar con un adulto de confianza dentro del centro educativo. Lo más recomendable es hablar primero con un profesor y, si hiciera falta, acudir a otros miembros del equipo educativo.

Habla tú mismo/a con el colegio

Si tu hijo/a no quiere hablar con su profesor, considera hacerlo tú mismo/a. La mayoría de los colegios tienen un protocolo contra el acoso y saben cómo actuar. Eso sí, explícale a tu hijo/a exactamente lo que vas a hacer, para que no se sienta traicionado/a.

Valora cuándo y cómo intervenir

A veces es mejor dejar que tu hijo/a gestione la situación solo/a mientras tú le apoyas en un segundo plano.

Busca ayuda externa

Consulta sitios web contra el acoso escolar que sean fiables y ofrezcan apoyo a los niños y adolescentes de su misma edad, o habla con un orientador que pueda ayudar a tu hijo/a a sentirse mejor e idear estrategias para afrontar la situación.

Bromas *familiares*

¿Cuándo se convierten en acoso?

Las bromas y los chistes son habituales en la mayoría de las relaciones familiares cercanas, pero cuando tocan una fibra sensible, pueden afectar la autoestima.

Cuando tu hijo/a entra en la adolescencia se vuelve más sensible a los comentarios sobre su físico, y los comentarios familiares, aunque sean bienintencionados, pueden afectarle más de lo que imaginamos.

Por supuesto, las conversaciones fuertes y las bromas cariñosas forman parte de la vida en familia. Pueden contribuir a que los hijos/as desarrollen sus propias opiniones y fortalezcan su resiliencia frente a las críticas cotidianas. Sin embargo, merece la pena reflexionar sobre qué comentarios contribuyen realmente a fortalecer el carácter y cuáles pueden disminuir su confianza y bienestar.



¿Te resulta familiar?

Según un estudio reciente publicado en la revista Journal of Adolescent Health hasta 1 de cada 2 adolescentes es objeto de burlas sobre su aspecto físico por parte de sus familiares.

Incluso las bromas inocentes sobre la apariencia realizadas por seres queridos pueden tener un impacto profundo en los niños y dañar su confianza a largo plazo.

Las bromas también pueden hacer daño

"Los niños que son objeto de críticas o burlas sobre su aspecto físico por parte de familiares son más propensos a intentar controlar su peso de forma poco saludable, sentirse insatisfechos con su cuerpo, compararse con sus amigos, obsesionarse con su aspecto, tener una autoestima más baja y sufrir más depresión que aquellos que no son objeto de burlas", afirma la psicóloga investigadora y experta en imagen corporal, la profesora Phillippa Diedrichs.

Por otro lado, las relaciones familiares afectuosas y de apoyo tienen un efecto positivo en la imagen corporal y la satisfacción de los niños con su propio cuerpo. Entonces, ¿cuál es la mejor forma de manejar la situación?

Ponte del lado de tu hijo/a y marca un límite

Es fundamental diferenciar entre una broma inocente y burlas que, aunque no sean malintencionadas, puedan dañar la confianza de tu hijo/a. Actuar a tiempo puede prevenir que estas situaciones se conviertan en un problema familiar.

El primer paso es darle a tu hijo/a herramientas y estrategias prácticas para afrontar situaciones de este tipo. A veces basta con ignorar los comentarios poco constructivos, mientras que en otras ocasiones puede ser útil un enfoque más directo: enfrentarse a la persona que las hace y decirle cómo afectan a tu hijo/a.

Al reconocer lo dañinas que pueden ser las burlas sobre el aspecto físico, desalentarlas activamente y ayudar a tu hijo/a a desarrollar técnicas para gestionarlas, estarás dando un paso importante para fomentar y proteger su confianza corporal.

Evita decir

"Tienes que ir al gimnasio para empezar a parecer un hombre".

"¿No se le ha puesto la piel fatal a fulanito?".

"¡Con esos pelos nunca vas a ligar!".

"Qué barriguita tan mona".

Bromas familiares

Lista de acciones

Presta atención a aquellos comentarios que puedan ser hirientes

Debes estar alerta en reuniones familiares y prestar atención a cualquier comentario sobre el peso, el cuerpo, el color de la piel, el peinado o el aspecto que pueda ser negativo o hacer que tu hijo/a se sienta avergonzado/a o inseguro/a.

Cambia discretamente de tema

Intenta desviar la conversación hacia otro tema sin hacer un drama y después habla con la persona si hace falta. Recuérdale a tu hijo/a que ese tipo de comentarios no está bien. Dile que es estupendo tal y como es, y que puede acudir a ti si necesita hablar.

Tengan una conversación a solas

Si alguien de la familia sigue burlándose de tu hijo/a (o de otra persona delante de él/ella) por su cuerpo o su aspecto en general, habla con esa persona a solas. Mantén la calma, evita confrontaciones y usa un lenguaje neutral. A veces es mejor ser sutil, pero en otras situaciones puede hacer falta hablar con más claridad. Recuerda que tratar con un adulto de la familia requiere un enfoque distinto que tratar con un niño.

Explica la situación

Haz hincapié en que es importante no hablar sobre el aspecto físico y no dar demasiada importancia a la apariencia. También puedes pedir a los familiares que se abstengan de hacer comentarios sobre el cuerpo o la apariencia de tu hijo/a.

Temas de conversación

- ¿Qué comentarios de la familia han hecho sentir mal a tu hijo/a? ¿Sobre qué es especialmente sensible?
- Usa la información que obtengas para orientar la conversación con los demás miembros de la familia.
- ¿Se atreve tu hijo/a a hablar con el resto de la familia sobre cómo le hacen sentir sus palabras?



Mejora la *comunicación*

con tus hijos



Comentarios sobre el cuerpo

Cómo las palabras moldean la confianza en el propio cuerpo.

Hablar del peso o quejarte sobre tu cabello puede parecer una buena forma de acercarse a los demás, pero conviene reflexionar sobre los posibles efectos que esto puede tener.

Deja de hablar mal de tu cuerpo y de hacerte otras críticas negativas, y empieza un nuevo tipo de conversación más positiva. Verás cuánto mejora el ambiente para todos.

¡Empecemos!

el kit de confianza

Hablar de nuestro cuerpo es casi una norma no escrita en algunas familias y círculos de amigos. Lo hacemos de forma constante y automática, tanto en persona como en las redes sociales. Frases típicas:

"Hoy tengo la piel fatal"

o "Guau, estás estupenda. ¿Has adelgazado?"

El 93%
de las mujeres hace comentarios sobre el cuerpo

Enseña a tu hijo/a a hablar positivamente sobre su cuerpo

Si no sueles hacer comentarios de este tipo, eres de los pocos. Un estudio publicado en Psychology of Women Quarterly reveló que el 93 % de las mujeres tiene este tipo de comportamiento, denominado "body talk" (comentarios sobre el cuerpo), y otro estudio de Psychology of Men and Masculinity demostró que los hombres también tienen este comportamiento con frecuencia.

Quienes hablan constantemente de su cuerpo, independientemente de su apariencia, son más propensos a tener poca confianza corporal.

Las palabras afectan mucho nuestra autoestima y hablar mal de nuestro cuerpo constantemente puede reforzar la idea de que solo existe un tipo de cuerpo bonito. Si queremos que nuestros hijo/as crezcan seguros con su cuerpo, debemos cambiar este patrón.

Jess Weiner
Experta en imagen corporal



Habla menos sobre el cuerpo en el día a día

Tan solo tres minutos de comentarios sobre el cuerpo pueden hacer que una mujer se sienta mal con su aspecto y aumente su insatisfacción respecto a su propio cuerpo. Reducir estos comentarios tiene

Al hablar menos sobre el peso, la forma del cuerpo o el aspecto, ya sea en conversaciones, saludos o cumplidos, así como en comentarios en las redes sociales, ayudamos a romper los estereotipos de belleza.

Cuidado con los cumplidos que condicionan

Hablar del cuerpo no es solo criticarlo. Incluso los comentarios positivos pueden reforzar estándares de belleza poco realistas. Por ejemplo, decirle a un amigo/a que está estupendo/a seguido de "¿Has adelgazado?", refleja que el peso es algo que te importa y refuerza el estereotipo de que ser delgado es sinónimo de belleza.

Nuestros hijos/as observan cómo hablamos y sobre qué hablamos. Si siempre nos centramos en la apariencia física, pueden pensar que el aspecto físico es lo único que importa para valorarnos a nosotros mismos y a los demás. ¿Queremos que nuestros/as hijos/as se juzguen de esta manera?

Debemos enseñarles que

La belleza está en la mente

si nos valoramos a nosotros mismos, podemos caminar con confianza, sin importar lo que digan los demás.

Comentarios sobre el cuerpo

Lista de acciones

Comparte con tu hijo/a la lista de acciones para reducir los comentarios sobre el cuerpo y anímale a hacer lo mismo con sus amigos.

Dile a tus amigos que te has aburrido de hablar del cuerpo

Presta atención la próxima vez que quedes con ellos o veas sus publicaciones en redes sociales. Si empiezan a hacer comentarios sobre el cuerpo, aborda el tema directamente. Por ejemplo, puedes decir: "Me importas y me duele oírte hablar así de ti mismo/a"."

Reto de una semana

Intenta pasar una semana sin hacer comentarios sobre tu cuerpo ni otras críticas negativas sobre ti mismo/a. Cuéntaselo a tus amigos y familiares para que te apoyen e incluso se animen a intentarlo. ¡Practícalo tanto en persona como en redes sociales!

Presta atención a los comentarios sobre el cuerpo en las redes sociales

Las secciones de comentarios de las redes sociales, especialmente en selfies y fotos, es el lugar principal para opinar sobre el cuerpo. Evita los comentarios sobre el cuerpo y, en su lugar, comenta sobre el entorno, las actividades que tus amigos o familiares estén haciendo en las fotos, o expresa tu alegría por poder compartir esas imágenes, en lugar de hablar de su apariencia.

Sustituye lo negativo por lo positivo

Haz una lista de los comentarios que sueles hacer sobre el cuerpo. Por cada uno negativo, busca uno positivo que exprese gratitud hacia tu cuerpo. Por ejemplo, "Estoy agradecido/a de que mis manos me permitan crear arte" o "Me encanta que mi barriga sea un lugar cómodo donde apoyes la cabeza cuando te leo un cuento"".



Que?!

Una herramienta de traducción para compartir con tu hijo/a que te ayudará a comunicarte y evitar malentendidos.



¿Discuten con tu hijo/a por cualquier cosa? Comunicarse debería ser sencillo, pero los malentendidos son aún más fáciles. Haces un simple comentario sobre su ropa y se marcha enfadado/a, dando un portazo. Le preguntas qué ha almorzado y lo entiende como una crítica a sus hábitos alimentarios.

Aunque solo quieras mostrar que te preocupas, su reacción parece indicar que hablan un idioma diferente. Por eso hemos creado What the ?! un traductor de padres para que tus hijos puedan entender lo que realmente quieres decir.

Haz una captura de pantalla y entrégale una copia a tu hijo/a. Esto le ayudará a comprender que tu intención no es criticarle cuando hablas de sus amigos, su alimentación, su aspecto o su vida social, y hará más fácil la comunicación entre ambos.

Haz un pacto con tu hijo/a de conversar cada vez que alguno de los dos diga algo que sea malinterpretado. Este tipo de comunicación abierta y honesta genera confianza y fortalece su relación a largo plazo.

Que?!

Lo que tus padres REALMENTE quieren decir cuando dicen esas cosas que parecen molestarte.

Lo que dicen los padres
No pensarás salir así vestido/a, ¿verdad?

Lo que tú podrías entender
¿Qué llevas puesto? Te ves ridículo/a.

Lo que podrían querer decir
Haz crecido tanto y eso a veces me preocupa.

Lo que dicen los padres
¿Qué has comido hoy?

Lo que tú podrías entender
Supongo que te has vuelto a saltar la comida, como siempre.

Lo que podrían querer decir
Cuidarte es importante y quiero asegurarme de que estés comiendo bien.

Saben que comer sano es bueno para tu cuerpo y tu mente. Y si te sientes bien, serás la mejor versión de ti mismo/a y serás más feliz.

Lo que dicen los padres
¿OTRA VEZ con el teléfono? Siempre estás con el teléfono, intercambiando mensajes con amigos a los que acabas de ver.

Lo que tú podrías entender
No creo que tus amistades sean importantes.

Lo que podrían querer decir
Has estado con tus amigos todo el día. También es importante que dediques tiempo a ti mismo/a y a la familia.

Probablemente no les preocupe que pases tiempo con tus amigos, siempre y cuando también dediques tiempo a la familia. Les interesa de verdad lo que haces, así que ¿por qué no les cuentas cuáles han sido los mejores momentos de tu día?

Lo que dicen los padres
¿Vas a salir con ellos otra vez?

Lo que tú podrías entender
Odio a tus amigos y no confío en ellos. Son una mala influencia.

Lo que podrían querer decir
Has estado con tus amigos todo el día. También es importante que dediques tiempo a ti mismo/a y a la familia.

Cuando estás con tu grupo de amigos te sientes feliz y confiado/a, por eso es normal que tus padres se preocupen si piensan que podrías estar con gente que te hace sentir mal.

Funcionalidad Corporal

Siéntete bien concentrándote en los sentimientos y en aquello que nuestro cuerpo es capaz de hacer.



Las palabras que usamos al hablar con los niños sobre su cuerpo pueden influir profundamente en cómo se perciben y se sienten consigo mismos.

Si destacamos cómo funciona nuestro cuerpo y lo que nos permite hacer en lugar de centrarnos solo en su aspecto, contribuimos a una mejor autoestima e imagen corporal. Esto les ayudará a desarrollar sentimientos positivos hacia su cuerpo y a mitigar la influencia negativa que los medios o sus pares puedan ejercer sobre ellos.

Además, si nos enfocamos en cómo nuestro cuerpo hace que nuestra vida sea tan especial y diferente, los niños aprenderán a valorar sus cualidades personales y las de los otros también.

¡Empecemos!

¿Por qué es importante hablar con mi hijo/a sobre lo que su cuerpo es capaz de hacer?

La infancia es una etapa crucial en el desarrollo de actitudes y conductas hacia nuestro cuerpo. Las investigaciones demuestran que con solo tres años, los niños ya son capaces de asociar ideas como "ser delgado es bueno y ser gordo es malo", y los menores de 10 años pueden desarrollar actitudes negativas hacia diferencias visibles como cicatrices.

Los comentarios sobre el cuerpo, incluyendo su forma, talla, color de piel, textura del cabello y rasgos faciales, suelen aparecer de distintas maneras en las conversaciones con niños pequeños.

Lo positivo es que los estudios confirman que hablar con los niños pequeños sobre la imagen corporal no es perjudicial, siempre que se haga de la manera adecuada.

¿Cómo hablar con mi hijo/a sobre su cuerpo?

La mejor manera de hacerlo es centrarse en lo que el cuerpo es capaz de hacer en lugar de enfocarse en su aspecto, incluyendo los sentidos, la creatividad, el aprendizaje y el movimiento. Hacerlo con frecuencia desde una edad temprana contribuye a que los niños desarrollen su autoestima más allá del aspecto físico y reduce el riesgo de que tengan problemas de imagen corporal a medida que crecen.

El objetivo es que aprendan que su cuerpo es valioso y merece su gratitud y respeto, independientemente de su aspecto. Si tu hijo/a logra identificarse con el cuerpo desde su interior (lo que siente y lo que le permite hacer) y no solo desde su aspecto exterior, será más probable que lo valore y lo cuide a lo largo de la vida.

> **Al final de la jornada, mi hija de cinco años y yo solemos hablar de lo que más nos gustó hacer con el cuerpo ese día.**
>
> **Dra. Stephanie Damiano**
> **Experta en imagen corporal**

La Dra. Stephanie Damiano, experta en imagen corporal y madre de dos hijos, dice: "Trato de hablar con mis hijos sobre lo increíble que es nuestro cuerpo por todas las cosas que nos permite hacer. Podrías preguntarle, por ejemplo: "¿Qué cosa te ha ayudado a hacer tu cuerpo hoy que te ha hecho feliz?"

También puedes dar un ejemplo contándole a tu hijo/a lo que tu propio cuerpo te permite hacer.

La Dra. Zali Yager, experta en imagen corporal y madre de tres hijos, añade: "Mis hijos siempre encuentran el momento menos oportuno para subirme la camiseta y preguntarme por qué mi barriga se mueve como si fuera gelatina. Este es un buen momento para hacerles ver que valoras lo que tu cuerpo es capaz de hacer. Pero ayuda tener algunas respuestas preparadas, porque a muchos padres no les sale de forma natural".

Decir cosas tales como: "Mi barriga me permite tener un regazo blandito para que te acurruques y nos demos abrazos esponjosos" o "las piernas fuertes me han permitido recoger todos los juguetes que has dejado en el suelo" puede mostrar tu propia aceptación de tu cuerpo y ayudar a tus hijos/as a desarrollar la misma actitud".

¿Significa esto que no puedo elogiar a mi hijo/a por su aspecto?

Decirle a tu hijo que es guapo/a sale en forma muy natural a la mayoría de los padres y está bien, pero procura equilibrarlo con elogios sobre otras cualidades y habilidades.

Muchos padres creen que decirle a su hijo/a lo guapo/a que es va a aumentar su autoestima, pero repetirlo mucho puede reforzar estándares e ideales de belleza poco realistas y hacerles pensar que su aspecto físico es una de sus cualidades más valiosas. Este es un mensaje que ya van a recibir a través de los medios de comunicación, los libros y sus pares, por lo que centrarse en otras cualidades puede contribuir a equilibrar más las cosas.

Ideas para conversar con los niños sobre lo que su cuerpo puede hacer en lugar de hablar su aspecto

Todos los cuerpos, independientemente de su apariencia o habilidades, merecen ser celebrados y valorados. Por ejemplo, puedes animar a tu hijo/a a que se sienta agradecido/a por:

- Cómo sus **sentidos** les permiten disfrutar de una deliciosa tarta, leer un libro nuevo o escuchar su música favorita.
- Cómo las **funciones y los sistemas dentro de su cuerpo** les permite dormir para recuperar energía y consolidar nuevos recuerdos, respirar y digerir los alimentos para generar energía. ¡Y pensar que la piel produce nuevas células todo el tiempo para poder sanar!
- También puedes centrarte en las **cualidades y habilidades** especiales que su cuerpo les permite desarrollar, tales como la creatividad y la comunicación: las manos les sirven para dibujar, las cuerdas vocales para cantar y reír con los amigos, los brazos para abrazar y el cerebro para leer e inventar historias divertidas.



Funcionalidad Corporal

Lista de acciones

Genera momentos en las que puedan valorar su cuerpo

Dale oportunidades para apreciar su cuerpo por lo que es capaz de hacer, en lugar de por su aspecto físico. Céntrate en las cualidades que hacen que tu hijo/a sea diferente de ti y de los demás, mostrando cómo cada persona tiene habilidades y cualidades únicas, lo que hace que los seres humanos sean tan fascinantes.

Aliéntalo/a a compartir sus propias sugerencias, presentándolas como sus superpoderes. También puedes sugerirle que escriba frases positivas para repetirse a sí mismo/a, empezando con "Soy...", por ejemplo, "¡Soy atento, cariñoso y divertido!" o "¡Soy increíble, valiente y fuerte!" o tener un ritual antes de acostarse, donde cada uno diga algo por lo que le está agradecido a su cuerpo ese día.

Evita elogiar a tu hijo/a por su aspecto

Si alguien hace un comentario sobre la apariencia de tu hijo/a, puedes reformular el mensaje en tu respuesta. Podrías decir: "Hay cosas mucho más interesantes de las que podemos hablar que el aspecto físico. ¿Sabías que [...] y he aprendido recientemente a [...] juntos y [...] lo ha hecho genial?". De esta manera, alientas a tu hijo/a y a los demás a no centrarse solo en la apariencia, y lo haces de manera amable.

No te centres en su peso

Puede parecer importante hablar con tu hijo/a sobre su peso por motivos de salud, pero las investigaciones demuestran que criticar el peso o animar a adelgazar a los niños puede tener efectos muy negativos, como provocar insatisfacción con el cuerpo a largo plazo, trastornos alimentarios y aumento de peso. En lugar de hablar sobre el peso, centra la conversación en los hábitos saludables. Propone estos hábitos como algo divertido para hacer en familia, como por ejemplo hacer caminatas todos juntos por la naturaleza, probar comidas coloridas y variadas.

Replantea la conversación

Si tu hijo/a está hablando sobre su cuerpo y dice que es demasiado gordo/a, bajo/a, moreno/a o feo/a, evita la respuesta automática de decirle que nada de eso es cierto. Esto transmite el mensaje de que ciertas apariencias son intrínsecamente "malas" e implica que cambiar la apariencia (p. ej., perder peso) es bueno. En su lugar, destaca las cualidades que hacen que sea una persona maravillosa y explícale, por ejemplo, que la grasa corporal no es mala y que cumple funciones importantes como mantener nuestra temperatura y darnos la energía necesaria para vivir.

Celebra la individualidad

Eres un ser único

Pídele a tu hijo/a que reflexione sobre las cualidades que lo hacen único, su legado y sus talentos para fortalecer su autoconfianza.

En la sociedad actual, es muy común, incluso se ha vuelto tendencia, que las personas hablen mal de sí mismas, especialmente cuando critican su apariencia como forma de expresar un malestar emocional. Cuando los niños se sienten tristes, solos o sin energía, a veces dicen sentirse "gordos" o "feos". Sin embargo, estas percepciones no son sentimientos y al expresarse de esta manera, los niños reducen su vocabulario emocional y ponen un énfasis excesivo en la apariencia.

Aprender a reconocer y valorar nuestras cualidades y talentos singulares, y ser capaz de apreciarlos, es importante para el desarrollo de una autoestima positiva.



Celebrar la individualidad

Instrucciones de la actividad

Esta es una actividad práctica y divertida para reflexionar con tu hijo/a sobre lo que les gusta de ustedes mismos. Usa las frases disparadoras que se encuentran más abajo de manera que les resulte natural y entretenida. Ideas para ponerla en práctica:

- Hablar sobre las respuestas mientras van de camino a casa o durante la cena.
- Sentarse con sus cuadernos favoritos y usar los disparadores sugeridos como entradas de un diario. Luego, si tienen ganas, pueden intercambiar los diarios y comentar las respuestas del otro.
- Dibujar las respuestas y explicar lo que han dibujado. Luego, pueden colgar los dibujos en el refrigerador o en la pared.
- Fotografiar objetos, personas o lugares que representen sus respuestas y crear un álbum de fotos compartido o publicarlas en las redes sociales.

Hacer una captura de pantalla de la página siguiente, animar a tu hijo/a a que la rellene y luego compartirla en las redes sociales etiquetando a @dove



Soy único/a en muchos aspectos. Esto incluye

Tres cosas que me gusta hacer son

Tres cosas que hago bien son

Aprecio mi cuerpo porque me permite

Estoy muy orgulloso/a de los orígenes y la cultura de mi familia porque

www.dove.com/selfesteem

Ahora es tu turno

Esperamos que el kit de confianza te haya sido útil a ti y al niño especial en tu vida.

Comparte con tus hijos las actividades y los consejos, y usa nuestras listas de acciones para empezar a hablar con ellos y seguir transmitiendo mensajes positivos sobre la imagen corporal. Y lo más importante, sigue hablando con tu hijo/a sobre lo que piensa y cómo se siente. Esto fomentará la confianza entre ustedes y le ayudará a ver que tú le respetas y le quieres por la persona única y especial que es.

No olvides que, a pesar de las preocupaciones ocasionales, este es un momento increíble y gratificante para ti: ver a tu hijo/a crecer y convertirse en un joven adulto seguro e independiente, embarcándose en una vida plena y feliz. Tú eres una parte fundamental de ese proceso, así que disfrútalo.

¿Quieres más recursos?

Tenemos videos, actividades, casos prácticos y consejos profesionales disponibles en **dove.com/selfesteem**

Todos los talentos en este kit han completado un taller del Proyecto de Autoestima de Dove.



Referencias

We're on a mission, will you join us?

Diedrichs, P. C., Atkinson, M. J., Garbett, K. M., Williamson, H., Halliwell, E., Rumsey, N., Leckie, G., Sibley, C. G., & Barlow, F. K. (2016). Randomized Controlled Trial of an Online Mother-Daughter Body Image and Well-Being Intervention. Health Psychology, 35, 996-1006, doi: 10.1037/hea0000361

Hart, L.M., Cornell, C., Damiano, S.R., & Paxton, S.J. (2015). Parents and prevention: A systematic review of interventions involving parents that aim to prevent body dissatisfaction or eating disorders. International Journal of Eating Disorders, 48, 157-169. doi:

Helfert S, Warschburger P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. Body Image, 8, 101–109. doi: 10.1002/eat.22284

Rodgers, R. F., Paxton, S. J., & Chabrol, H.(2009). Effects of parental comments on body dissatisfaction and eating disturbance in young adults: A sociocultural model. Body Image, 6, 171–177. doi:10.1016/j.bodyim.2009.04.004

Appreciate your body to help your child

Becker, C.B., Diedrichs, P.C, Jankowski, G.S., Werchan, C. (2013). I'm not just fat, I'm old: has the study of body image overlooked "old talk"?, Journal of Eating Disorders, 1:6. doi: 10.1186/2050-2974-1-6

Butkowski, C.P., Dixon, T.L., & Weeks, K. (2019). Body Surveillance on Instagram: Examining the Role of Selfie Feedback Investment in Young Adult Women's Body Image Concerns. Sex Roles, 81, 385-397. doi: 10.1007/s11199-018-0993-6

Jankowski, G.S., Diedrichs, P.C., & Halliwell, E. (2014). Can Appearance Conversations Explain Differences Between Gay and Heterosexual Men's Body Dissatisfaction? Psychology of Men & Masculinity, 15, 68-77. doi: 10.1037/a0031796

Mills, J. & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2017). Fat talk and body image disturbance: A systematic review and meta-analysis. Psychology of Women Quarterly, 41, 114-129. doi: 10.1177/0361684316675317

Neumark-Sztainer D. "I'm, Like, SO Fat!": Helping Your Teen Make Healthy Choices about Eating and Exercise in a Weight Obsessed World. NY: Guilford Press, 2011.

Rodgers RF, Chabrol H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. European Eating Disorders Review, 17:137–151. doi: 10.1002/erv.907

Salk, R.H., & Engeln-Maddox, R. (2011). "If you're fat, then I'm humongous!": Frequency, content, and impact of fat talk among college women".Psychology of Women Quarterly, 35, 18-28. doi: 10.1177/0361684310384107

Social media, filters and 'The Selfie Talk'

Scott, H., Biello, S.M., & Woods, H.C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. BMJ Open, 9, e031161. doi: 10.1136/bmjopen-2019-031161

Clement, J. (2020). Number of global social network users 2017-2025. Statistica. https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study, EClinicalMedicine, 6, 59-68. doi: 10.1016/j.eclinm.2018.12.005

Tiggemann, M. & Slater, A. (2017). Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. International Journal of Eating Disorders, 50, 80-83. doi: 10.1002/eat.22640

Holland, G. & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. Body Image, 17, 100-110. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008

Gerson, J., Pagnol, A.C., & Corr, P.J. (2017). Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM): Validation and relationship to the Reinforcement Sensitivity Theory. Personality and Individual Differences, 117, 81-90. doi: 10.1016/j.paid.2017.05.034

Thorisdottir, I.E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B.B., Allegrante, J.P., & Sigdusdottir, I.D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 22. doi: 10.1089/cyber.2019.0079

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). 'Selfie'-objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. Computers in Human Behaviour, 79, 68-74. doi: 10.1016/j.chb.2017.10.027

Fardouly, J., Diedrichs, P.C., Vartanian, L., &. Halliwell, E. (2015). Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood. Body Image, 13, 38-45. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.12.002

Haz Detox de tu Feed: Guía para los Padres

i. Source: Dove Self-Esteem and Social Media Report (April 2022).

ii. Dove Toxic Influencer Research (2022).

Acaba con el bullying

Lessard, L.M., Puhl, R.M., Larson, N., Simone, M., Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D. Parental Contributors to the Prevalence and Long-term Health Risks of Family Weight Teasing in Adolescence. (2021). Journal of Adolescent Health. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.09.034

Stopbullying.gov (2021). What Is Bullying? Accessed from: https://www.stopbullying.gov/bullying/what-is-bullying

Schmidt, J. & Martin, A. (2019). Appearance Teasing and Mental Health: Gender Differences and Mediation Effects of Appearance-Based Rejection Sensitivity and Dysmorphic Concerns. Frontiers in Psychology, 10, 579. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00579

Valois, D.D., Davis, C.G., Buccholz, A., Obeid, N., Henderson, K., Flament, M.,& Goldfield, G.S. (2019). Effects of weight teasing and gender on body esteem in youth: A longitudinal analysis from the REAL study. Body Image, 29, 65-73. doi: 10.1016/j.bodyim.2019.02.009

Webb, H.J., Zimmer-Gembeck, M.J., Waters, A.M., Farrell, L.J., Nesdale, D., Downey, G. (2017). "Pretty Pressure" From Peers, Parents, and the Media: A Longitudinal Study of Appearance-Based Rejection Sensitivity. Journal of Research on Adolescence, 27, 718-735. doi: 10.1111/jora.12310

Funcionalidad Corporal

Spiel, E. C., Paxton, S. J., & Yager, Z. (2012). Weight attitudes in 3-to 5-year-old children: Age differences and cross-sectional predictors. Body image, 9(4), 524-527.

Parnell, J., Williamson, H., Lewis, F., & Slater, A. (2020). Children's attitudes and friendship behaviours towards socially stigmatised appearances: Do attitudes vary according to type of difference? Stigma and Health.

Damiano, S. R., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., McLean, S. A., & Gregg, K. J. (2015). Dietary restraint of 5-year-old girls: Associations with internalization of the thin ideal and maternal, media, and peer influences. International Journal of Eating Disorders, 48(8), 1166-1169.

Tatangelo, G., McCabe, M., Mellor, D., & Mealey, A. (2016). A systematic review of body dissatisfaction and sociocultural messages related to the body among preschool children. Body image, 18, 86-95.

Damiano, S. R., McLean, S. A., Nguyen, L., Yager, Z., & Paxton, S. J. (2020). Do we cause harm? Understanding the impact of research with young children about their body image. Body Image, 34, 59-66.

Brummelman, E., Nelemans, S., Thomaes, S., & Orobio de Castro, B. (2017). When parents' praise inflates, children's self-esteem deflates. Child Development, 88(6), 1799-1809. doi: 10.1111/cdev.12936.

Gunderson, E.A., Gripshover, S.J., Romero, C.S., Dweck, C., Goldin-Meadow, S., & Levine, S.C. (2013). Parent praise to 1-3 year olds predicts children's motivational frameworks 5 years later. Child Development, 84(5), 1526-1541. doi: 10.1111/cdev.12064.

Gillison, F. B., Lorenc, A. B., Sleddens, E. F., Williams, S. L., & Atkinson, L. (2016). Can it be harmful for parents to talk to their child about their weight?

el kit de confianza

Agradecimientos

Los siguientes expertos del Centro de investigación sobre la apariencia física de la Universidad del Oeste de Inglaterra contribuyeron a los artículos de El Kit de Confianza:

Professor Phillippa Diedrichs
Sharon Haywood
Dra. Nadia Craddock
Georgina Pegram
Kirsty Garbett

También agradecemos los aportes y contribuciones del Consejo asesor global del proyecto Dove para la Autoestima 2013-2016.

Proyecto para la autoestima