

Kit de confianza

Desarrollar la confianza corporal
en ti y en los jóvenes de tu vida



Índice

03 Introducción

Nuestra misión es cambiar la belleza, ¿te unes a nosotros?

05 Valora tu cuerpo para ayudar a tus hijos

Predica con el ejemplo para ayudar a tus hijos a sentirse bien con su cuerpo.

07 Redes sociales, Filtros & una 'Selfie Talk'.

Ayuda a tus hijos a desenvolverse en el mundo online.

11 Desintoxique su transmisión: Guía para padres

Cómo hablar con los jóvenes sobre consejos tóxicos en redes sociales.

19 Vencer el bullying

Apoya a tus hijos cuando se enfrenten a las burlas & el acoso relacionados con su apariencia.

25 Mejorar la comunicación entre padres e hijos

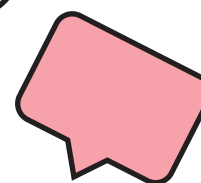
Una herramienta útil para ayudarte a mantener conversaciones difíciles.

31 Funcionalidad del cuerpo

Descubre los beneficios de centrarse en los sentimientos y las funciones de nuestro cuerpo.

35 Celebrar la individualidad

Reflexiona sobre los atributos, el origen y los talentos únicos de tu hijo o hija para que adquiera confianza en sí mismo



Tenemos la misión de cambiar la belleza.

¿Te unes a nosotros?



En Dove, tenemos la misión de animar a los jóvenes a pensar de forma positiva sobre su cuerpo y su imagen, para que puedan alcanzar todo su potencial en la vida.

El Kit de Confianza ha sido escrito por expertos y diseñado para adultos, como tú, que quieren ayudar a un niño o niña especial en su vida a desarrollar la confianza en su cuerpo. Así que, si eres padre, madre, abuelo, abuela, cuidador, mentor, tía, tío o amigo mayor de confianza, ¡este kit es para ti!

Tenemos la misión
de ayudar a más de

**250
MILLONES**

de jóvenes en todo el
mundo con los programas
de Dove para desarrollar
la autoestima y educar en
la confianza corporal.

Las investigaciones demuestran que los adultos son importantes modelos de confianza en la apariencia física para los jóvenes. Puedes tener un impacto positivo en el niño o niña especial de tu vida a través de consejos, herramientas y habilidades que le ayuden a sentirse más cómodo y seguro con su cuerpo. Esperamos que los consejos y las actividades presentadas en este kit te ayuden a transitar este camino.

Sabemos que la imagen corporal influye mucho en la salud física y mental de los jóvenes, en sus aspiraciones de estudio y en sus relaciones. Al invertir tiempo en los artículos y actividades de este kit, estás invirtiendo en la salud y el bienestar de tus hijos.

Estas lecciones han sido escritas para los adultos que quieren ayudar a los niños y adolescentes.

Puedes seleccionar los artículos y actividades que mejor se adapten a la etapa de desarrollo y de tu hijo o hija.

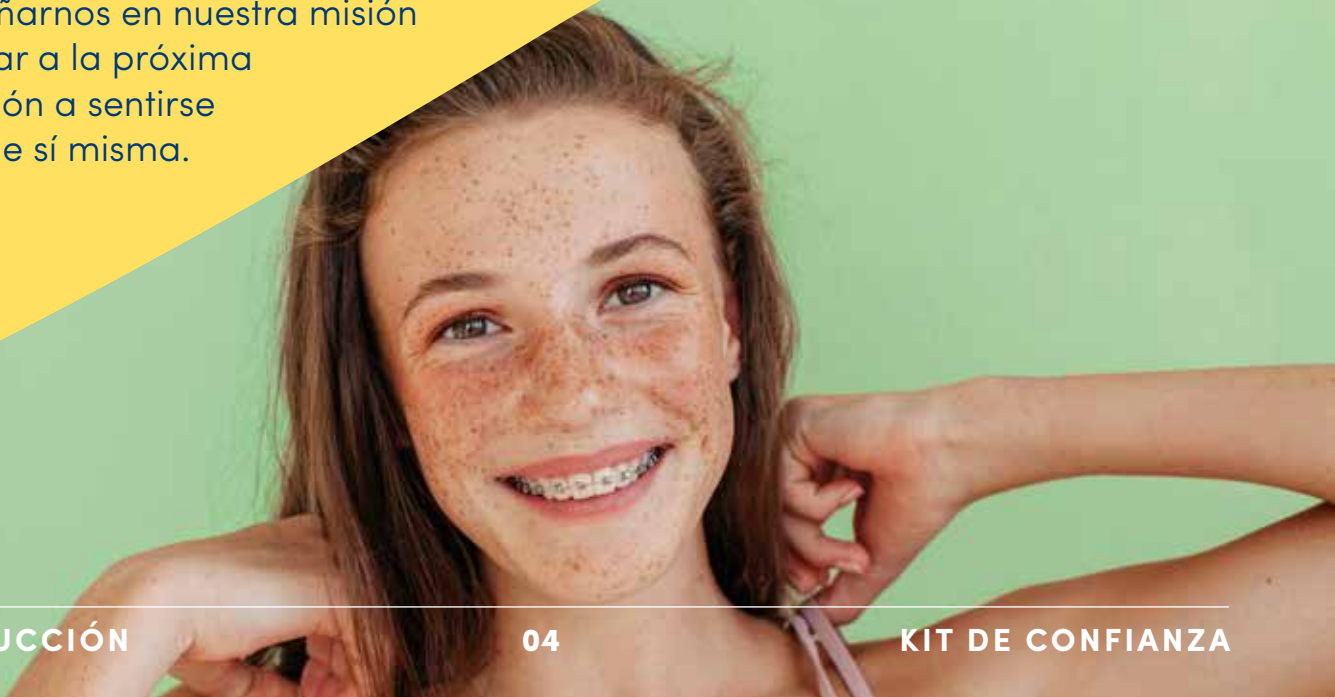
No olvides mantener la mente abierta y divertirse a lo largo del proceso. Buena suerte y gracias por acompañarnos en nuestra misión de ayudar a la próxima generación a sentirse segura de sí misma.

Autoestima

Nuestro criterio general de autovaloración

Confianza en el cuerpo

Cómo pensamos y sentimos sobre nuestra apariencia física y lo que nuestro cuerpo puede hacer



Valora tu cuerpo para ayudar a tus hijos

01

Si quieres que tus hijos crezcan con una alta autoestima y confianza en su cuerpo, hay una cosa sencilla que puedes hacer: Aceptar y valorarte a ti misma y a tu cuerpo

La autocritica es común entre los jóvenes: ¿cuántas veces has instado a tus hijos a no menospreciarse a sí mismos? Pero a veces los adultos también tienen una baja autoestima; y es posible que sin quererlo le estés enseñando a tus hijos malos hábitos a través del ejemplo que les das al criticarte a ti misma. ¿Alguna vez te has mirado al espejo y has fruncido el ceño, o te has quejado de tu aspecto? Puede que ni siquiera te des cuenta de que lo estás haciendo.

La confianza en la apariencia física empieza por amar quién eres

De forma preocupante, las investigaciones demuestran que los padres, cuidadores, familiares y mentores que no están contentos con su cuerpo son más propensos a tener hijos que también experimentan una baja confianza en su apariencia física. Y lo que es más, se están perdiendo los beneficios de una mayor confianza corporal, incluidos una mejor salud física y mental, relaciones más felices y más confianza en el trabajo y en casa. No es fácil cambiar lo que sientes por tu cuerpo, pero la buena noticia es que que vamos a compartir algunos consejos sobre cómo puedes desarrollar un mayor aprecio y aceptación. A su vez, tu hijo o hija se contagiará de tu positividad.

ACEPTACIÓN DEL CUERPO

Lista de verificación de acciones



☐ **Haz un viaje al pasado**

Mira fotos tuyas de hace unos años. Puede que te des cuenta de que, aunque no estabas satisfecha con tu cuerpo en ese momento, ahora te das cuenta de que te ves bien. Este es un buen ejercicio para ayudarte a aceptar y disfrutar de tu cuerpo tal y como es.

☐ **Agradece a tu cuerpo todo lo que ha vivido**

Recuerda que tu cuerpo ha vivido, ha trabajado y te ha hecho avanzar en la vida. Has cuidado de tus hijos y de otras personas, y has superado varias batallas. Es natural que nuestros cuerpos cambien a medida que envejecemos. El tuyo es realmente increíble y tomarte un momento para agradecer a tu cuerpo y lo que ha hecho puede aumentar la confianza en ti misma.

☐ **No te compares con los famosos y las personas influyentes**

Recuerda que las imágenes que aparecen en los anuncios y en las redes sociales suelen estar digitalmente mejoradas de forma extraordinaria mediante filtros, retoques y mucho más. No son realistas y no es justo que te compares con ellas.

☐ **Reconecta con tu cuerpo**

Tómate tiempo para reconocer las funciones de tu cuerpo utilizándolo. Haz algunos estiramientos suaves de cuello y espalda, crea algo con tus manos o haz una respiración profunda y lenta para sentir el poder y la presencia de tu cuerpo.



☐ **Céntrate en la positividad**

Comenta con tu hijo o hija las cosas que te gustan de la personalidad, los logros y los talentos de cada uno. Destaquen sólo los aspectos positivos y traten de dar ejemplos concretos. Presta atención a las cualidades que tu hijo o hija admira en ti y recuérdalas cuando necesites un incentivo.

Elige con tus hijos una palabra clave que puedan utilizar cuando estén siendo crueles o negativos consigo mismos. Esto les ayudará a ambos a ser conscientes y capacitará a tus hijos para promover la positividad corporal.

☐ **Valorarse a sí mismo**

Todas las mañanas, durante una semana, ponte delante de un espejo y escribe o señala mentalmente cinco cosas que te gusten de tu aspecto y cinco cosas que te gusten de tu personalidad.

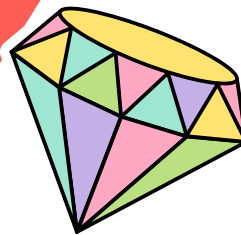
Habla con tus hijos sobre cómo te sientes con tu propio cuerpo. Céntrate en las cosas que valoras de tu cuerpo, en particular, haz hincapié en sus funciones (por ejemplo, la expresión creativa, el movimiento, los sentidos físicos y su poder de descanso, curación y restauración).

Redes sociales

Filtros & la “charla sobre la selfie”



02



Algunas “charlas” son un rito de iniciación al crecimiento, como cuando te sientas a charlar sobre cómo lidiar con el matón de la clase o sobre temas como el sexo, el consentimiento y la pubertad.

Ahora, con el auge de las redes sociales, las selfies y los filtros que distorsionan la propia imagen, nunca ha sido mejor momento para tener la “charla sobre la selfie” y ayudar a tus hijos a desenvolverse en el mundo online.

Comencemos



¿Cómo influyen las redes sociales en el bienestar?

Dado que más de un tercio de los adolescentes pasan tres horas al día (o más) navegando por sus redes sociales, podemos decir que no van a desaparecer. Pueden ayudarnos a mantenernos conectados con nuestros amigos y familiares, grabar recuerdos, conocer a personas de distintos orígenes, y hasta dominar la última moda de baile.

Entonces, ¿por qué cuanto más tiempo pasan los jóvenes en las redes sociales, más probabilidades tienen de experimentar una baja autoestima, estado de ánimo y confianza en sí mismos?

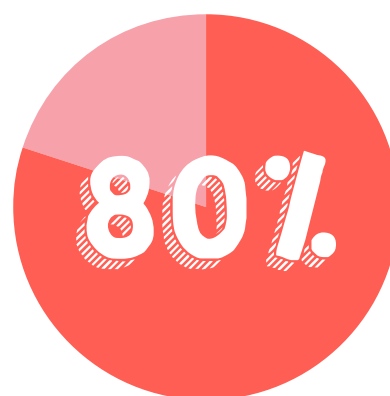
Los científicos ahora creen que es la forma (y no la cantidad) en que los jóvenes utilizan las redes sociales lo que determina si influirán positiva o negativamente en su vida.

Interactuar de forma activa con los demás y compartir contenidos puede hacernos sentir conectados y mejorar nuestro estado de ánimo. Pero, pasar mucho tiempo haciendo scroll pasivamente puede hacernos sentir solos y desconectados. También puede hacer que nos centremos en nuestro aspecto y que sintamos que no somos lo suficientemente atractivos si no tenemos una imagen determinada.

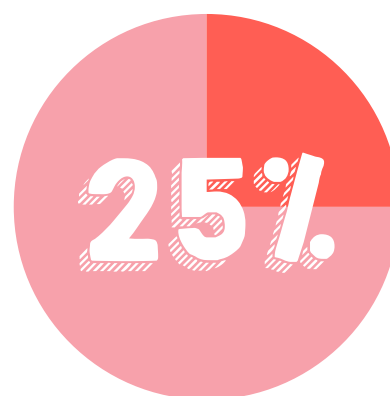
En lo que se refiere a la relación entre las redes sociales y la baja confianza en la apariencia física, buscar la validación a través de los "me gusta" y los comentarios, y hacer comparaciones con los demás también puede tener un efecto negativo. Una de las principales causas es que muchas de las fotos que vemos en Internet están distorsionadas digitalmente y no son representativas de la realidad.



de los adolescentes pasan al menos tres horas al día navegando por las redes sociales



de las chicas dicen que comparan su imagen con la de otras personas en las redes sociales



de las chicas que piensan que no se ven lo suficientemente bien sin editar sus fotos



Distorsión digital versus realidad

Tendemos a ver solo los mejores momentos de la vida de la gente en las redes sociales y la mayoría de las personas solo comparten las “mejores” fotos de sí mismas. Si las imágenes que tus hijos ven en Internet están cuidadosamente seleccionadas, editadas y filtradas, esto puede afectar negativamente a su confianza en la apariencia física.

Cuatro de cada cinco chicas dicen que comparan su aspecto con el de otras personas en las redes sociales, publicar la “selfie perfecta” puede parecer una obligación más que una diversión. Nuestra reciente investigación revela que las chicas toman un promedio de 14 selfies en un intento de conseguir el “look” adecuado antes de elegir una para publicar. Los filtros también nos permiten alterar nuestra apariencia para imitar estándares de belleza poco realistas, eliminando manchas, iluminando la piel, alargando las pestañas... y la lista continúa.

Tomar selfies y utilizar filtros puede ser una forma de creatividad y expresión personal. Pero cuando se utilizan para ajustarse a los cánones de belleza de la sociedad, o porque tu hija o hijo no se siente seguro de publicar fotos sin editar, es una señal de que puede ser un problema. De hecho, una cuarta parte de las chicas cree que no se ve lo suficientemente bien sin editar las fotos, así que nunca ha sido mejor momento para tener una “charla sobre la selfie”.



Las chicas toman
en promedio hasta

14

selfies en un intento
de conseguir el “look”
adecuado antes de elegir
una para publicar.



una 'Selfie Talk'.

Lista de verificación de acciones



☐ **Entender la distorsión digital**

Habla sobre las técnicas y herramientas que utiliza la gente para editar sus imágenes y hagan una lista juntos. Busca "A Selfie" en YouTube, un cortometraje del Dove Proyecto para la autoestima. Ayuda a revelar las poses, los ángulos de la cámara, la iluminación especial, el maquillaje y los filtros que intervienen en la "foto perfecta".

☐ **Evita la trampa de la comparación**

Cuando tus hijos naveguen por las redes sociales, recuérdales que están viendo los mejores momentos de otra persona. Conversen sobre si las imágenes de las redes sociales son un buen blanco de comparación (pista: no lo son). Si son adolescentes, vean 'Girls Room' en [Dove.com/GirlsRoom](https://www.dove.com/GirlsRoom), una serie dramática de 6 episodios que trata sobre las redes sociales, la imagen corporal y la comparación.

☐ **Recuperar lo "social" en las redes sociales**

Habla de las modos de utilizar las redes sociales de forma más consciente para conectar e interactuar activamente con otras personas. Recuérdales que dejen de seguir las cuentas que no les hacen sentir bien, o que utilicen la función de "ocultar" en aplicaciones como Instagram.

☐ **Enfrentarse y al ciberacoso**

Desarrolla un plan para hacer frente al acoso en línea. Además de contárselo a un adulto de confianza cuando lo vean, recuérdales que muchas plataformas de redes sociales ofrecen funciones para ocultar, bloquear y denunciar el ciberacoso.



☐ **Crear contenidos diversos y reales**

Conversa con ellos sobre cómo crear un espacio en línea más constructivo, diverso y positivo para ellos mismos y para los demás. Hablen de cómo pueden dedicar más tiempo a publicar cosas que reflejen sus intereses, actividades con amigos y cualidades personales que no tengan nada que ver con su aspecto físico. Desafíense mutuamente a renunciar a los filtros durante un mes y vean cómo se sienten.

☐ **Cómo detectar la publicidad**

Ahora que los influencers de las redes sociales son más populares que nunca, puede ser difícil detectar qué es un anuncio y qué no. Exploren juntos las redes sociales y practiquen para detectar las publicaciones que muestran contenido patrocinado y las que no.

☐ **Desconectarse**

Anima a tus hijos a tomar descansos ocasionales de las redes sociales si se sienten abrumados o no las disfrutan. Fija límites de tiempo de pantalla y salgan a dar un paseo, llamen a un amigo o hagan algo creativo con sus manos, lo que sea que les guste hacer lejos de la pantalla.

Desintoxique su transmisión:

Guía para padres

El impacto de los consejos tóxicos de belleza en las redes sociales



La mitad de las niñas dicen que los consejos tóxicos de belleza en las redes sociales provocan baja autoestima¹

No hay ninguna duda: a los jóvenes les encantan las redes sociales. El 66 % de las niñas pasan más de una hora en las redes todos los días laborables.¹ Sus transmisiones en las redes sociales han sustituido a los famosos como fuente de inspiración y entretenimiento. Y es allí a donde acuden para consejos y pistas, especialmente cuando se trata de la belleza.

Esto puede ser algo positivo. La redes sociales pueden ser un espacio de empoderamiento para las adolescentes para que se expresen y creen confianza en sí mismos. También les puede inspirar, permitiéndoles ver representaciones más auténticas y diversas de la belleza.



Pero esto no es siempre el caso. Aunque la redes sociales se están convirtiendo en un espacio más inclusivo y diverso, también pueden promover consejos tóxicos de belleza que pueden ser dañinos para la confianza y la imagen corporal de su hija.

En marzo de 2022, un informe del Proyecto de Autoestima de Dove preguntó a más de 1000 niñas con edades entre 10 y 17 años sobre normas de belleza en redes sociales, y los resultados fueron impactantes. La mitad de las niñas dicen que los consejos tóxicos de belleza en la redes sociales provocan baja autoestima.¹ Esto tiene que cambiar.

Únase a nosotros en nuestra misión. Hagamos que los consejos para aumentar la autoestima sean la norma en la redes sociales. Ha llegado la hora de ayudar a su hija a desintoxicar sus transmisiones para que pueda definir la belleza en sus propios términos.

¿Qué es un consejo tóxico de belleza?

Un consejo tóxico de belleza normaliza estándares de belleza no realistas, promueve prácticas de belleza potencialmente dañinas (como por ejemplo la cirugía cosmética) y sugiere que la clave para el autoestima y el éxito es la “perfección” física.

Aquí tiene varios ejemplos de tendencias tóxicas de belleza en la redes sociales:

#Fitspiration

#Fitspiration, también llamada #Fitspo, implica que el cuerpo “ideal” puede lograrse siguiendo los consejos, la dieta y ejercicios de una cuenta, o comprando los productos y servicios que anuncian. Las publicaciones de #Fitspo promueven definiciones estrictas de la belleza y posicionan el ejercicio como manera de alcanzar estos ideales.

Las publicaciones de #Fitspo con frecuencia sexualizan y tratan como objetos a los cuerpos de las mujeres (por ejemplo, primeros planos de cuerpos sin cabeza o de partes del cuerpo, ropa insinuante y poses pasivas) y animan a la audiencia a poner más énfasis sobre el aspecto que tiene su cuerpo, no sobre lo que puede hacer o cómo se siente. A principios de 2022, más de 74 millones de publicaciones de Instagram se etiquetaron con #Fitspo.

#Thinspiration

Conocida también como #Thinspo, #Thinspiration muestra con frecuencia imágenes de cuerpos extremadamente delgados, desalienta comer y da consejos sobre mantener y ocultar comportamientos alimenticios desordenados. A pesar de que muchas plataformas de redes sociales han intentado restringir el acceso a este tipo de consejos eliminando el hashtag #Thinspo de sus funciones de búsqueda y prohibiendo las cuentas tóxicas, las jóvenes siguen pudiendo encontrar maneras de evitar estas restricciones cambiando los hashtags y los nombres de usuario.

La investigación demuestra que solamente **10 minutos** de exposición a las publicaciones de #Fitspo y de #Thinspo produce una menor seguridad corporal, autoestima y estado de ánimo en los usuarios de las redes sociales.

Procedimientos cosméticos y quirúrgicos

Algunas cuentas, incluyendo de populares cirujanos cosméticos, publican consejos que normalizan y minimizan el dolor asociado con procedimientos cosméticos y quirúrgicos como por ejemplo rellenos, botox, “subir el culo”, aumento de pecho y “trabajos nasales”.

Estos consejos implican que los procedimientos cosméticos son una solución para lograr el cuerpo “ideal”, pero ignoran cuántos de estos procesos se realizan en industrias sin regular y pueden suponer importantes riesgos para la salud.

Hay estudios que muestran que la exposición a este tipo de consejos puede aumentar la probabilidad de que las niñas quieran hacerse uno de estos procedimientos. Los estudios también sugieren que ver las publicaciones de #Fitspo y #Thinspo no producen cambios de comportamiento saludables.

Es el motivo por el que es muy importante para nosotros actuar ahora y ayudar a las jóvenes a desintoxicar sus transmisiones de las redes sociales alejándoles de consejos tóxicos de belleza.



Consejo tóxico de belleza: definiciones rápidas

- + Consejo tóxico de belleza: Cuentas y publicaciones de redes sociales que normalizan estándares de belleza no realistas y promueven prácticas de belleza potencialmente dañinas
- + #Fitspo: Tendencia que le dice a las jóvenes que el cuerpo perfecto puede alcanzarse con programas de dietas y productos como complementos dietéticos
- + #Thinspo: Tendencia que con frecuencia muestra imágenes de cuerpos extremadamente delgados o comparte frases que disuaden de comer
- + Procedimientos cosméticos y quirúrgicos: Con frecuencia estos pueden no estar regulados, ser caros y potencialmente peligrosos. Por ejemplo, los rellenos de DIY, botox, la gluteoplastia (conocida también como “subir el culo”), aumentos de pecho y la rinoplastia (conocida también como “trabajo nasal”)



Cómo desintoxicar sus transmisiones en cuatro pasos

Ayude a su hija a desintoxicar sus transmisiones.

Paso 1: Preparación

Cuatro de cada cinco niñas quieren que sus padres hablen con ellas sobre cómo gestionar los consejos tóxicos de belleza en Internet.¹ Por tanto, el primer paso para ayudar a su hija a desintoxicar sus transmisiones es comprender la redes sociales.

Comience pasando tiempo en plataformas de redes sociales populares como por ejemplo Tik Tok, Instagram, YouTube, Facebook, Snapchat y Twitch.

Familiarícese con estas plataformas y vea las funciones de seguridad que hacen posible que los usuarios bloqueen, informen y dejen de seguir a cuentas tóxicas.

Siga las cuentas con las que su hija se involucra más y aborde qué tipos de publicaciones y vídeos le gustan y por qué.

Paso 2: Charle.

Queremos empezar las conversaciones que ayudarán a su hija a identificar consejos tóxicos de belleza y a pensar más de manera más crítica sobre cómo puede desintoxicar sus transmisiones.

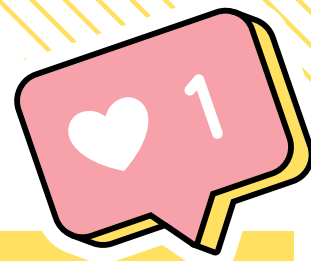
Recuerde: Se trata de mirar frecuentemente y hacer que las redes sociales sean un espacio seguro y positivo juntas, no de controlar las cuentas de su hija.

Dígale que ha leído algunas estadísticas interesantes (como por ejemplo las del Informe de Autoestima y redes sociales de Dove) y que le encantaría oír también qué piensa ella. También puede enseñarle las cuentas que ha seguido recientemente y preguntarle qué piensa sobre sus publicaciones.



Recuerde a su hija que no compare su belleza con nadie más

El 56 % de las niñas dice que no llega a los estándares de belleza que se proyectan en la redes sociales.ⁱⁱ



Aquí tiene algunas pistas útiles para conversación:

Compararse una misma con otras en la redes sociales puede ser problemático ya que las publicaciones pueden distorsionarse digitalmente, producirse profesionalmente y estar alejadas de la vida real. Esto se conoce como “la trampa de comparación”. Y los adultos también pueden caer en ella.

Cuando su hija esté viendo sus transmisiones, aborde si alguna de sus cuentas favoritas son una comparación justa con su propia vida. Destaque el uso extendido de la distorsión digital y los filtros, y por supuesto el hecho de que algunas cuentas contratan a profesionales para producir sus publicaciones.

Pídale que considere si estas cuentas tienen las cualificaciones para ser fuentes fiables en temas como nutrición, ejercicio y estándares de belleza.

Recuerde a su hija que incluso las famosas pueden experimentar poca confianza corporal, tener dudas personales, trolls por Internet y conflictos con el bienestar mental.

Y anímela a recordar que lo que ven en sus transmisiones es una película estudiada con detenimiento, muy pocas veces se trata de la vida real.

Si es adolescente, le puede invitar a ver Girls Room, nuestra serie de seis episodios para jóvenes que explora la trampa de comparación, las redes sociales y la autoestima. O nuestro cortometraje A Selfie, que muestra algunas de las técnicas que se utilizan para distorsionar digitalmente las publicaciones en redes sociales.

Haga clic aquí para ver las películas Girl's Room

Encuentren ejemplos juntas:

#Ad

Instrucciones de la actividad



Comience encontrando ejemplos en Internet. Busque #BeautyHack en TikTok o Instagram. O vea sus transmisiones juntas para encontrar anuncios de cuentas que ya sigue. Pronto encontrará que muchas publicaciones de la redes sociales son anuncios pagados y a veces no son consejos auténticos.



Cuando se fija en un anuncio, aquí tienen seis preguntas que puede formular a su hija:

- + ¿Qué se ve en esta publicación?
- + ¿Está ofreciendo la persona consejo auténtico o habla sobre este producto porque le pagan para hacerlo?
- + ¿Por qué piensa que esta compañía paga a esta persona para publicar esta imagen? ¿Es porque es experta? ¿O es porque tiene muchos seguidores?
- + ¿Hace promesas no realistas esta publicación sobre qué ocurrirá si compras este producto?
- + ¿Es justo comparar tu aspecto con la persona de esta publicación? ¿O ha utilizado filtros, aplicaciones de edición, iluminación especial o distorsión digital?
- + Con el paso del tiempo, ¿qué impacto podría tener este consejo en las ideas de los jóvenes sobre la belleza y la autoestima?

Paso 3: Desintoxicación

Instrucciones de la actividad



- + Pase 10 minutos viendo las transmisiones juntas, pensando sobre cómo te hacen sentir ciertas publicaciones.
- + Aborde qué cuentas hacen que te sientas animada e inspirada. Y cuáles impactan de manera negativa en tu autoestima o autoconfianza corporal.
- + A continuación, muestre a su hija cómo bloquear o informar sobre consejos tóxicos de belleza (si no lo sabe ya).
- + Ahora, haga un pacto para desintoxicar sus transmisiones juntas dejando de seguir ocultando las publicaciones que hacen que ambas sientan dudas personales.
- + Y si se siente bien no viendo estas publicaciones durante una semana anímela a dejar de seguir esas cuentas para siempre.
- + Nuestro informe concluyó que el 72 % de las niñas se sienten mejor después de dejar de seguir consejos tóxicos de bellezaⁱ y por lo tanto desintoxicar sus transmisiones es una práctica que es bueno mantener.



Seguir la positividad

Ahora que ha desintoxicado sus transmisiones, ha llegado el momento de seguir modelos realmente positivos que eduquen, inspiren, desaten la felicidad y la creatividad y hagan que se sienta emponderada y animada.

Para mantener las transmisiones de los demás como espacio de positividad, marque recordatorios en el calendario o haga una nota en sus diarios para hacer un “ajuste” una vez al mes dejando de seguir consejos tóxicos de belleza.

Recuerde: Las redes sociales están diseñadas para ofrecer contenidos a los usuarios según lo que ven con más frecuencia. Esto significa que las publicaciones que a su niña le gusta y las cuentas que sigue condicionan el contenido que verá en el futuro. Funciona igual para los adultos.

Paso 4: Repetir.

Para favorecer nuevos hábitos y desatar el cambio, pida a su niña que comparta qué aprende con el #DetoxYourFeed para que pueda empoderar y animar a sus amigos y seguidores también.

Y no olvide hablar con otros padres, tutores y mentores para extender la concienciación de las normas tóxicas de belleza y los consejos tóxicos de belleza en la redes sociales.

Con su ayuda podemos construir autoconfianza y confianza corporal en 250 millones de personas jóvenes de todo el mundo.

Aquí tiene varias cuentas auténticas, sin filtrar e inclusivas que nos encantan y que promueven una visión positiva de la belleza:

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

También puede animar a su hija a seguir cuentas que le inspiren a desarrollar sus destrezas creativas y a empezar una nueva afición.

Vencer el bullying

¿Se burlan de
tu hijo o hija por
su aspecto físico?



Ayuda a tus hijos a afrontar esta montaña rusa emocional, desde las burlas hirientes hasta el acoso más grave.

Los acosadores rara vez son originales a la hora de insultar. ¿Cuáles eran las burlas o bromas más comunes cuando eras joven? “Cuatro ojos”, “cara pecosa” o “gordito”.

Lo más probable es que la mayoría de los apelativos que recordamos que nos ponían de chicos estén relacionados con el aspecto físico. Lamentablemente, no ha cambiado mucho para nuestros hijos. Una de las experiencias de acoso más comunes para los estudiantes de hoy en día está relacionada con la apariencia. Los acosadores se fijan en características físicas como el tamaño del cuerpo, el color de la piel, el peinado, la altura, la piel y los rasgos faciales inusuales (por ejemplo, cicatrices, marcas de nacimiento), y el estilo personal que puede no ajustarse a las últimas tendencias.

En primer lugar, hay que entender qué se entiende por acoso o “bullying”. Los chicos no están de acuerdo, se pelean, se burlan y bromean con sus amigos. El bullying es diferente. El sitio web StopBullying del gobierno estadounidense lo define como “un comportamiento agresivo no deseado que implica un desequilibrio de poder real o percibido”. El bullying incluye acciones como hacer amenazas, difundir rumores, atacar a alguien física o verbalmente y excluir a alguien de un grupo a propósito”. Puede producirse tanto en Internet como en la vida real.

Entender por qué los acosadores se centran en la apariencia

“Es una etapa en la que los jóvenes están descubriendo quiénes son y experimentando cómo expresarse. La apariencia física es un factor importante”, explica Liz Watson, una experta en acoso escolar que asesora a adolescentes y cuidadores sobre el tema. “Los adolescentes están explorando su identidad a través de su aspecto, y están aprendiendo cómo reacciona la sociedad ante ello”.

Ayuda a tus hijos a enfrentarse al bullying

Es posible que estés angustiada pensando en la mejor manera de hablar con tus hijos por miedo a que se retraigan aún más. Pero, según Watson, lo mejor es afrontarlo con sinceridad. “No es necesario mencionar el acoso para empezar”, aconseja. “En su lugar, intenta algo como: *“Estoy preocupada por ti. Creo que no eres feliz”*.”

O puedes iniciar una conversación de una forma más neutra haciendo preguntas sobre su día, incluyendo los momentos que disfrutaron o les resultaron problemáticos. Por ejemplo: *¿Qué es lo que te ha pasado hoy de bueno? ¿Ha pasado algo malo? ¿Te has sentado con amigos en el almuerzo? ¿Cómo ha sido tu viaje en autobús?*

Estas preguntas pueden hacer que se abran a conversar. Quizás también les hagas saber que no tendrán problemas y que estás ahí para ayudar; pero deja claro que solo puedes hacerlo si sabes lo que está pasando. Si insisten en que no pasa nada, no insistas. Solo mantente alerta a cualquiera de las señales mencionadas anteriormente.

Acompáñalos

Lograr enfrentarse al bullying puede llevar tiempo, así que ten paciencia y trata de entender por lo que está pasando tu hijo o hija. Demuéstrale que estás ahí para apoyarle y tranquilízale diciéndole que no tiene por qué cambiar su aspecto: ambos pueden encontrar la manera de afrontarlo juntos.

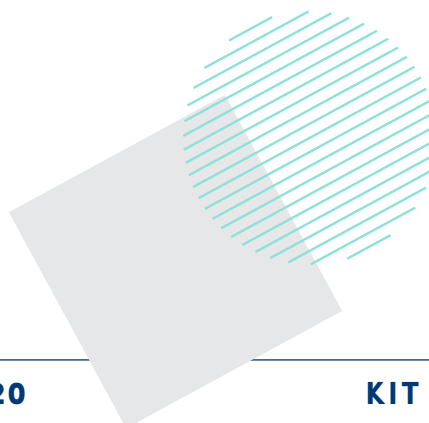
¿Cuáles son los indicios de acoso escolar?

- + **Cambio de comportamiento o estado emocional**
¿Se han vuelto repentinamente más retraídos o agresivos de lo habitual?
- + **Señales físicas**
Lesiones inexplicables, como cortes y moratones o ropa dañada.
- + **Evitar la escuela**
Poner excusas y fingir una enfermedad.
- + **Falta de interés**
Especialmente en las cosas que normalmente les gustan.

Otras señales a las que hay que prestar atención y que podrían indicar que están siendo acosados, concretamente por su aspecto.

- + **Cambiar la forma de vestir o arreglarse de forma exagerada**
Por ejemplo, dejar de usar anteojos o maquillarse mucho.
- + **Intentar taparse**
Por ejemplo, llevar ropa holgada que cubra la forma de su cuerpo, o llevar el pelo sobre la cara para ocultar la piel.

Por supuesto, algunas de estas señales también pueden ser parte normal de la vida de un joven, lo que hace aún más importante crear un diálogo abierto juntos.



Vencer el bullying

Lista de verificación de acciones



☐ **Demuéstrale a tus hijos que no están solos**

Cuéntales tu experiencia en la adolescencia. Tal vez se burlaron de un rasgo tuyo en particular, pero ahora reconoces que es parte de lo que te hace especial.

☐ **Trabajen juntos**

Ayúdale a diseñar una estrategia para enfrentarse a los acosadores, pero asegúrate de que está de acuerdo con todos los pasos del plan.

☐ **Transmíteles confianza**

Diles que no hay nada malo en su aspecto y que admiras lo que les hace ser únicos.

☐ **Empodéralos**

Hay muchas razones por las que la gente hace bullying: Puede que ellos mismos hayan sufrido acoso o que tengan una baja autoestima. Comprender la situación del acosador y, en última instancia, enfrentarse a él, suele ser la mejor manera de avanzar. Hace falta coraje, pero el éxito de esta estrategia puede realmente aumentar la autoestima, convirtiendo una experiencia negativa en un verdadero empoderamiento.

☐ **Explícales**

Ayúdales a entender por qué la gente acosa a los demás. A veces, los acosadores se sienten envalentonados por el anonimato de las redes sociales. Recuérdales que está bien desconectar y alejarse de las situaciones incómodas en Internet. Otras veces, los acosadores pueden tener problemas en casa u otros factores que les llevan a agredir. Si tu hijo o hija se focaliza en comentarios negativos específicos de los acosadores, ayúdale a crear afirmaciones internas que disminuyan el impacto negativo de esos comentarios (por ejemplo, "soy una buena persona y merezco que me traten bien"). Ayúdale a ver cómo su vida familiar feliz contribuye a su confianza, y a tener empatía por otros que puedan ser menos afortunados.



☐ **Haz un cambio**

Si el acoso proviene de su círculo inmediato de amigos, animale a buscar un nuevo grupo.

☐ **Acepta sus emociones**

Valida los sentimientos de tu hijo o hija. Si se siente agredido por burlas, gestos u otro tipo de acoso, no le aconsejes que ignore lo que está pasando. Escúchalos y cree en su versión de los hechos.

☐ **Detecta patrones y bloquea o denuncia en las redes sociales**

Averigua dónde y cuándo se produce el acoso. Si se meten con ellos en determinados momentos o lugares (por ejemplo, en la escuela o en una aplicación) haz que lo reconozcan y lo eviten, o pide a sus amigos que les acompañen en esos momentos. Recuérdales que utilicen las funciones de bloqueo y denuncia de las aplicaciones.

☐ **Pídeles que hablen con un adulto de confianza**

Si está ocurriendo en la escuela, o se trata de estudiantes que sufren ciberacoso, ayúdales a armarse de valor para hablar con un adulto en la escuela. Lo mejor es hablar primero con un docente de la clase y, a continuación, ir subiendo de nivel si es necesario.

☐ **Habla tú mismo con el colegio**

Si no están dispuestos a hablar con su profesor, considera la posibilidad de hacerlo tú misma. La mayoría de las escuelas tienen una estrategia contra el bullying y sabrán cómo abordar la situación. Pero asegúrate de que sepan exactamente lo que pretendes hacer, para que tu hijo o hija no se sienta traicionado.

☐ **Evalúa si debes intervenir y cuándo hacerlo**

Puede ser mejor que tu hijo o hija maneje el asunto de forma independiente, contando con tu ayuda en un segundo plano.

☐ **Buscar apoyo**

Busca consejo en sitios web anti-bullying de confianza que ofrezcan a los jóvenes apoyo de personas de su edad, o de consejeros que puedan ayudarles a mejorar cómo se sienten y a idear estrategias para afrontar la situación.

Bromas familiares

¿Cuándo se convierte en acoso familiar?

Las bromas y las burlas son habituales en la mayoría de las situaciones familiares, pero cuando tocan la fibra sensible pueden contribuir a crear una baja autoestima.

A medida que tus hijos se convierten en adolescentes, se vuelven naturalmente más sensibles a los comentarios sobre su aspecto, y otros miembros de la familia pueden no darse cuenta del impacto de sus palabras.

Por supuesto, las discusiones fuertes y las bromas ligeras forman parte de la familia. Pueden ayudar a los niños a crear y ampliar sus opiniones, y a fortalecer la capacidad de resiliencia a las críticas que forman parte de la vida cotidiana. Sin embargo, merece la pena pensar dos veces sobre cómo se construye el carácter y qué debilita la confianza.



¿Suena familiar?

Un estudio reciente publicado en el *Journal of Adolescent Health* estimó que hasta la mitad de los adolescentes sufren burlas relacionadas con su apariencia por parte de sus familiares.

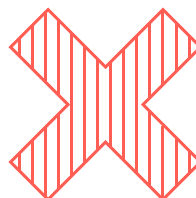
Evita decir



“¿No se le ha puesto mala la piel a fulanito últimamente?”



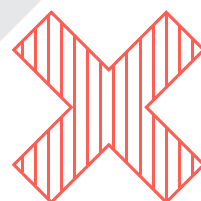
“Tienes que ir al gimnasio para empezar a parecer hombre”.



“¡Nunca conseguirás una cita con ese pelo!”



“Esa grasita de bebé es tan bonita”.



Incluso las bromas divertidas de los seres queridos sobre la apariencia pueden tener un profundo impacto en los jóvenes, dañando su confianza a largo plazo.

Ciertas frases divertidas pueden ser muy hirientes

“Los niños que son objeto de críticas o burlas sobre su aspecto por parte de los miembros de la familia son más propensos a intentar controlar su peso de forma poco saludable, a estar insatisfechos con su cuerpo, a compararse con sus amigos, a obsesionarse con su aspecto, a tener una autoestima más baja y a experimentar más depresión que los niños que no son objeto de burlas”, afirma la psicóloga de investigación y experta en imagen corporal, profesora Phillippa Diedrichs.

Por otro lado, las relaciones familiares afectivas y solidarias tienen un efecto positivo en la imagen y la satisfacción corporal de los niños. Entonces, ¿cuál es la mejor manera de manejar la situación?

Ponte de parte de tu hijo y marca un límite

Piensa bien dónde poner el límite entre las bromas inofensivas y las burlas que, aunque no sean intencionadas, pueden ser perjudiciales para la confianza corporal de tu hijo o hija. Tomar medidas puede ayudar a evitar que esto se convierta en un problema familiar.

El primer paso es idear estrategias proactivas para que tus hijos puedan enfrentarse a las burlas de la familia. Puede ser algo tan sencillo como ignorar los comentarios negativos o algo más evidente, como enfrentarse a la persona que hace los comentarios: Hazles saber cómo las burlas hacen sentir a tu hijo o hija.

Al reconocer lo hiriente de las burlas relacionadas con la apariencia, desalentarlas activamente y ayudar a tus hijos a desarrollar técnicas para enfrentarse a ellas, habrás dado otro paso importante para fortalecer y proteger su confianza corporal.

Bromas familiares

Lista de verificación de acciones



☐ Presta atención a los comentarios hirientes

En las reuniones familiares, mantente alerta y sé consciente de cualquier comentario o conversación sobre el peso, la forma del cuerpo, el color de la piel, el peinado o la apariencia que sea negativa o que pueda hacer que tu hijo o hija se sienta avergonzado o cohibido.

☐ Intenta cambiar de tema

Trata de desviar la conversación hacia otro lado sin armar un escándalo -puedes abordar a las personas más tarde si es necesario- y habla con tu hijo o hija para hacerle saber que ese tipo de comentarios no están bien. Dile que es genial tal y como es y que estás a su disposición si quiere hablar.

☐ Habla con tranquilidad

Si alguien de la familia sigue burlándose de tu hijo o hija (o de otra persona delante de él o ella) sobre su cuerpo o su aspecto en general, considera la posibilidad de hablar con esa persona en privado. No te muestres demasiado emocional ni desafiante, y mantén un lenguaje neutro. A veces tendrás que abordarlo de forma sutil, pero también puede haber ocasiones en las que la situación requiera un enfoque más directo. Es necesario un enfoque diferente para tratar con un miembro adulto de la familia que con un niño.



☐ Explicar la situación

Insiste en la importancia de evitar hablar de la apariencia y hacer demasiado hincapié en el aspecto físico o pide a los miembros de la familia que no hagan ningún comentario sobre el cuerpo o la apariencia de tu hijo o hija.

Ideas para iniciar la conversación

¿Qué comentarios han hecho algunos miembros de la familia sobre tus hijos que les hayan molestado mucho? ¿Hay algo a lo que sean realmente sensibles?

Aplica lo aprendido para orientar la conversación con otros miembros de la familia.

¿Se atreve tu hijo o hija a hablar con el resto de la familia sobre cómo le hacen sentir sus palabras?

Mejorar la comunicación

Entre padres e hijos



+



+



Hablar del cuerpo

Cómo las palabras pueden condicionar la confianza en el cuerpo.

Hablar de tu peso o quejarte de tu pelo puede parecer una forma estupenda de relacionarte con otras personas, pero merece la pena considerar qué otros efectos puede tener.

Deja de hablar de tu cuerpo - y deja otras autocríticas negativas- para iniciar un nuevo tipo de conversación positiva. Notarás lo bien que se sienten todos.

Comencemos



Hablar de nuestro cuerpo funciona como una regla no escrita en algunas amistades y familias. Lo hacemos constante y automáticamente, en persona y en las redes sociales. Ya sabes cómo es:

“Vaya, mi piel tiene un aspecto horrible hoy” o “Guau estás estupenda. ¿Has bajado de peso?”

93%

**de las mujeres hablan
de su cuerpo**

Enseña a tus hijos a hablar de forma positiva sobre su cuerpo

Si no eres culpable de este tipo de descalificaciones, eres parte de la minoría. Un estudio publicado por *Psychology of Women Quarterly* reveló que el 93% de las mujeres tienen este tipo de comportamiento, conocido como “body talk” o hablar del cuerpo, y un estudio publicado en *Psychology of Men and Masculinity* demostró que los hombres también lo hacen con frecuencia.

Las personas que se dedican a hablar de su cuerpo –independientemente de su tamaño o apariencia real– son más propensas a experimentar una baja confianza en su imagen corporal.

Las palabras pueden tener un gran impacto en nuestra autoestima, y hablar constantemente de forma negativa sobre nuestros cuerpos puede reforzar la idea de que solo hay un tipo de forma corporal que es hermosa. Es un patrón que debemos romper si queremos que nuestros hijos crezcan con confianza en sus cuerpos.

Jess Weiner
Experta en imagen corporal



Hablar menos del cuerpo en las conversaciones cotidianas

Apenas tres minutos de conversación sobre el cuerpo pueden hacer que las mujeres se sientan mal con su imagen y aumentar la insatisfacción corporal. Hacer el esfuerzo de eliminar esta conversación debería tener un impacto significativo en cómo te sientes.

Al centrarse menos en el peso, la forma del cuerpo y la apariencia en las conversaciones, mensajes y halagos, y los comentarios en línea, puedes romper el hábito de reforzar los estereotipos de belleza.



Cuidado con esos halagos que no ayudan

Hablar del cuerpo no sólo se refiere a atacar verbalmente al cuerpo. Hablar de tu apariencia física, aunque sea de forma positiva, puede reforzar cánones de belleza poco realistas. Si le dices a una amiga que está estupenda y luego le dices: “¿Has bajado de peso?”, estás dando la impresión de que te importa su peso y refuerza el estereotipo de que la delgadez es igual a la belleza.

Nuestros hijos captan el tipo de lenguaje que utilizamos y los temas de conversación que mantenemos. Con el tiempo, puede parecer que nuestro aspecto físico es el principal criterio para juzgarnos y valorarnos a nosotros mismos y a los demás. ¿Es así como queremos que nuestros hijos se evalúen a sí mismos?



Tenemos que enseñar a nuestros hijos que

La belleza es un estado de ánimo



Si nos valoramos a nosotros mismos, no importa lo que opine el mundo: podemos avanzar con confianza.



Hablar del cuerpo

Lista de verificación de acciones



☐ **Dile a tus amigos que estás aburrida de hablar del cuerpo**

Ponte en alerta la próxima vez que te encuentres con un amigo o mires las publicaciones de tus amigos en las redes sociales. Si empiezan a hablar de su cuerpo, encara el tema de frente. Por ejemplo, di: *"Me preocupa por ti y me duele oírte hablar de ti mismo de esa manera"*.

☐ **Acepta el desafío de una semana**

Acepta el desafío de pasar una semana sin hablar de tu cuerpo ni de otras autocríticas negativas. Cuéntale a tus amigos y a tu familia lo que estás haciendo, para que te apoyen e incluso lo prueben ellos mismos. Recuerda ponerlo en práctica tanto en persona como en las redes sociales.

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

La sección de comentarios de las redes sociales, sobre todo de las selfies y otras fotos, es un escenario privilegiado para hablar del cuerpo. Practica evitar hablar sobre el cuerpo comentando el entorno, lo que hacen tus amigos y familiares en sus fotos, o cómo te hace feliz ver sus fotos, en lugar de cómo se ven otras personas.



☐ **Reemplaza lo negativo por lo positivo**

Haz un inventario de tu cuerpo y, por cada rasgo negativo que se te ocurra, piensa en un equivalente positivo que muestre gratitud hacia tu cuerpo. Por ejemplo, *"Estoy muy agradecida de que mis manos me permitan crear arte"*, o, *"Estoy muy agradecida de que mi vientre sea un lugar de descanso cómodo para tu cabeza cuando te leo un cuento"*.

Comparte con tus hijos la lista de acciones sobre hablar del cuerpo y anima a hacer lo mismo con sus amigos.

¡¿Qué?!

Una herramienta de traducción que puedes compartir con tus hijos para facilitar la comunicación y evitar malentendidos.



¿Da la impresión de que estás discutiendo con tus hijos por la más mínima cosa? Comunicarse debería ser fácil, pero la falta de comunicación es aún más fácil. Si haces un simple comentario sobre la ropa que llevan puesta, se marchan dando un portazo. Les preguntas qué han comido y asumen que se trata de un ataque a sus hábitos alimenticios.

Aunque es probable que sólo estés tratando de demostrar lo mucho que te importan, sus reacciones sugieren que estás hablando un idioma diferente. Por eso hemos creado el Traductor de Padres ¡¿Qué?! especialmente para tus hijos, para ayudarles a entender lo que realmente estás tratando de decir.

Haz una captura de pantalla y dale una copia a tus hijos. Les ayudará a entender que no pretendes molestarles cuando hablas de sus amigos, su dieta, su aspecto o su vida social, y puede mejorar la comunicación entre ambos.

Haz un pacto con tus hijos para intentar comprenderse mejor cuando alguno de los dos diga algo que no sea lo que realmente quiere decir. Una comunicación abierta y honesta genera confianza y fortalece la relación a largo plazo.

¿Qué?!

Lo que tus padres quieren decir **REALMENTE** cuando dicen esas cosas molestas.



Los padres dicen

No vas a salir a la calle con esa ropa, ¿verdad?

Tú podrías entender

¿Qué llevas puesto? Tienes un aspecto ridículo.

Lo que en realidad quieren decir

Pareces más grande y eso me preocupa a veces.

Los padres dicen

¿Qué almorzaste hoy?

Tú podrías entender

Supongo que te has vuelto a saltar el almuerzo, como siempre.

Lo que en realidad quieren decir

Cuidarte es importante y quiero asegurarme de que comes bien.

Los padres saben que las comidas saludables son buenas para tu cuerpo y tu cerebro. Y si te sientes bien, estarás en mejores condiciones y serás más feliz.

Los padres dicen

¿OTRA VEZ con el teléfono? Siempre estás con el teléfono, enviando mensajes a amigos que acabas de ver.

Tú podrías entender

No creo que tus amistades sean importantes.

Lo que en realidad quieren decir

Has estado con tus amigos todo el día. Dedicar tiempo a ti mismo y a tu familia también es importante.

Es probable que a tus padres no les importe que pases tiempo con tus amigos, siempre y cuando también tengas tiempo para tu familia. Ellos están realmente interesados en lo que haces, así que ¿por qué no les cuentas lo más destacado de tu día?

Los padres dicen

¿Vuelves a salir con ellos?

Tú podrías entender

Odio a tus amigos y no me fío de ellos. Son una mala influencia.

Lo que en realidad quieren decir

Has estado con tus amigos todo el día. Dedicar tiempo a ti mismo y a tu familia también es importante.

Cuando estás con un buen grupo de amigos, te sientes feliz y seguro de ti mismo, así que es natural que los padres muestren preocupación cuando creen que te juntas con gente que puede hacerte sentir mal.

Funcionalidad del cuerpo

×



+

+

○

Sentirse bien al enfocarse en los sentimientos y en lo que nuestro cuerpo puede hacer.

La forma en que hablamos con los jóvenes sobre su cuerpo puede tener una influencia real en la forma en que piensan y se sienten con ellos mismos.

Hablar del funcionamiento de nuestro cuerpo y de lo que nos permite hacer, más que de su aspecto, puede mejorar la autoestima y la imagen corporal. Esto les ayudará a desarrollar sentimientos positivos sobre su cuerpo y a amortiguar el impacto negativo que puedan tener los medios de comunicación o sus compañeros.

Además, al centrarse en cómo nuestros cuerpos hacen que nuestras vidas sean tan especiales y diferentes, tus hijos aprenderán a valorar las cualidades personales en ellos mismos y también en los demás.

Comencemos



¿Por qué es importante hablar con mis hijos de lo que puede hacer su cuerpo?

La infancia es una etapa crucial en el desarrollo de actitudes y comportamientos hacia nuestro cuerpo. Las investigaciones demuestran que los niños de tan solo tres años ya tienen la actitud de que “la delgadez es buena y la gordura es mala”, y los niños menores de 10 años desarrollan actitudes negativas hacia diferencias visibles como cicatrices faciales.

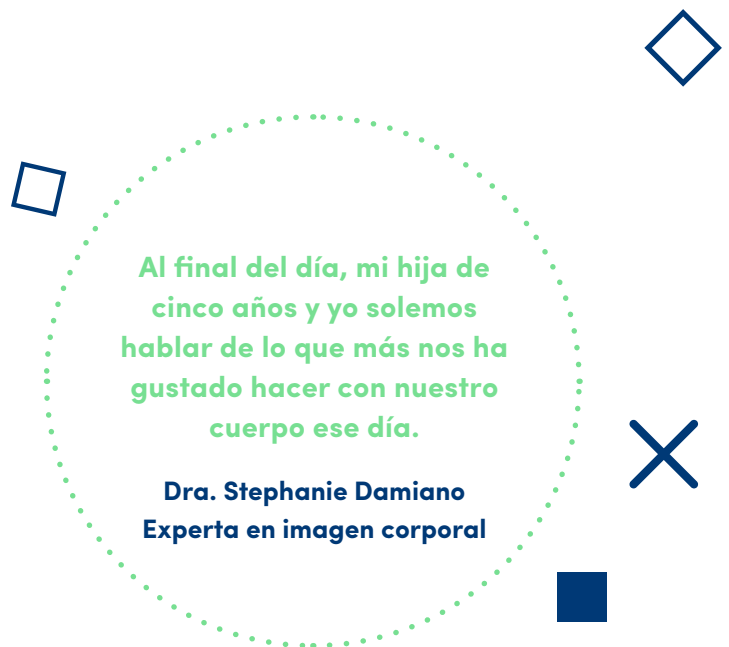
Las conversaciones sobre el cuerpo, como la forma, el tamaño, el color de la piel, la textura del pelo y los rasgos faciales, suelen surgir de muchas maneras y a menudo entre los niños pequeños.

Pero, en cualquier caso, las investigaciones demuestran que hablar con los niños pequeños sobre la imagen corporal no es perjudicial si nos comunicamos adecuadamente.

¿Cómo puedo hablar con mis hijos sobre su cuerpo?

La mejor manera de hablar sobre el cuerpo es hablar de lo que puede hacer, más que de su aspecto, incluyendo los sentidos, las actividades creativas e intelectuales y el movimiento. Hacerlo pronto y con frecuencia puede ayudar a desarrollar la autoestima de los niños y niñas más allá de su apariencia y reducir el riesgo de que desarrollen problemas de imagen corporal cuando crezcan.

El objetivo es que entiendan que su cuerpo es valioso y algo que agradecer y respetar, no sólo por su aspecto. Si tus hijos aprenden a relacionarse con su cuerpo desde dentro (cómo se siente y lo que puede hacer), y no sólo por su aspecto exterior, es más probable que valoren y cuiden su cuerpo durante toda la infancia y más allá.



La Dra. Stephanie Damiano, experta en imagen corporal y madre de dos hijos, afirma: “Intento hablar con mis hijos de lo increíble que es nuestro cuerpo por todo lo que puede hacer. Por ejemplo, preguntándoles “¿qué cosa en particular te alegra que tu cuerpo te haya ayudado a hacer hoy?”

También puedes darle un ejemplo hablando con tu hijo sobre lo que tu cuerpo te permite hacer.

La doctora Zali Yager, experta en imagen corporal y madre de tres hijos, añade: “Mis hijos siempre encuentran el momento menos apropiado para levantarme la camiseta y preguntarme por qué mi pancita se mueve como gelatina. Este es un buen momento para demostrar reconocimiento por la funcionalidad de tu propio cuerpo. Pero ayuda que hayas pensado algunas respuestas con anticipación, ya que no es algo que suele surgir naturalmente para muchas personas.

Decir cosas como: “Mi pancita bamboleanante me ayuda a tener un regazo suave para que te acurruques y darte abrazos tiernos y mullidos”, o “mis piernas fuertes me permiten levantar todos los juguetes que has dejado en el suelo” puede mostrar tu propia aceptación de tu cuerpo, lo que puede ayudar a tus hijos a desarrollar las mismas actitudes”.



¿Significa esto que no puedo halagar a mis hijos por su aspecto?

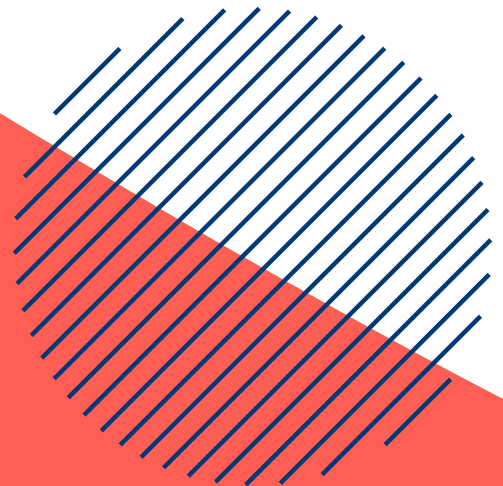
La mayoría de los padres elogian a sus hijos por su belleza de forma natural, y eso está bien, pero hay que tratar de equilibrarlo con elogios sobre otras cualidades y talentos.

Aunque mucha gente piensa que elogiar a sus hijos por su aspecto físico aumentará su autoestima, hacerlo a menudo puede reforzar estándares e ideales de belleza poco realistas, y puede transmitir a los niños el mensaje de que su aspecto es una de sus cualidades más valiosas. Este es un mensaje del que ya estarán rodeados en los medios de comunicación, los libros y los compañeros, por lo que centrarse en sus otros atributos puede ayudar a equilibrar las cosas.

Ideas para hablar con los chicos de lo que su cuerpo puede hacer en lugar de cómo se ve

Todos los cuerpos, independientemente de su capacidad o aspecto, merecen ser celebrados y valorados. Por ejemplo, puedes animar a tus hijos a estar agradecidos por:

- + Cómo sus **sentidos** les permiten saborear deliciosos pasteles, leer un nuevo libro y escuchar su música favorita.
- + Cómo sus **funciones y sistemas corporales** les permiten dormir para recuperar energía y crear nuevos recuerdos, digerir alimentos para generar energía y les ayudan a respirar. Y lo inteligente que es ese sistema para que su piel genere nuevas células todo el tiempo para poder curarse.
- + También puedes centrarte en las **cualidades y habilidades especiales** que les brinda su cuerpo, como la creatividad y la comunicación: sus manos les permiten dibujar, sus cuerdas vocales cantar y reír con sus amigos, sus brazos abrazar y su cerebro leer e inventar historias divertidas.



Funcionalidad del cuerpo

Lista de verificación de acciones



○ Generar oportunidades para la apreciación del cuerpo

Dale a tus hijos la oportunidad de apreciar su cuerpo por lo que puede hacer, en lugar de por cómo se ve. Destaca las cualidades que hacen que tu hijo o hija sea diferente a ti y a otras personas, explicando que todo el mundo tiene capacidades y cualidades únicas, lo que hace que los seres humanos sean tan apasionantes.

Anima a tus hijos a proponer sus propias ideas, catalogándolas como superpoderes. También puedes sugerir que escriban afirmaciones positivas que se repitan a sí mismos, empezando con "Yo soy...", como, "¡Soy atento, cariñoso y divertido!" o "¡Soy increíble, valiente y fuerte!", o tener un ritual antes de acostarse para dedicar un momento a decir cada uno lo que le agradecemos a nuestro cuerpo ese día.

○ Evita halagar a tus hijos por su aspecto físico

Si otras personas hacen comentarios sobre el aspecto de tus hijos, puedes intentar reformular el mensaje en tu respuesta. Puedes decir: "Hay cosas más interesantes de las que podríamos hablar que de nuestra imagen. ¿Sabías que [...] y yo aprendimos hace poco a [...] juntos, y [...] era fantástico?". De este modo, no sólo animas a tus hijos, sino también a los que les rodean, a centrarse en otras cosas además de la apariencia, de manera cordial.



○ No te centres en su peso

Puede parecer importante hablar con tus hijos sobre su peso por razones de salud, sin embargo, está demostrado que criticar su peso o animar a los niños a perderlo puede ser francamente perjudicial, y conduce a una insatisfacción corporal a largo plazo, a una alimentación desordenada y a un aumento de peso. El peso no tiene por qué ser parte de una discusión sobre la salud, puedes centrarte en los comportamientos saludables. Plantea los comportamientos saludables como algo divertido y compartido por toda la familia, por ejemplo, paseos en familia por la naturaleza, o consumir alimentos de una gama más colorida y diversa.

○ Replantear la conversación

Si tus hijos hablan de su cuerpo, por ejemplo, diciendo que son demasiado gordos/bajos/oscuras/feos, intenta resistir la respuesta automática de asegurarles que no lo son. Esta actitud transmite el mensaje de que ciertas apariencias son intrínsecamente "malas", e implica que cambiar su apariencia (por ejemplo, perder peso) es bueno. En cambio, céntrate en las cualidades que hacen que tu hijo o hija sea increíble, y dile que, por ejemplo, la grasa no es algo malo, sino que de hecho es esencial para mantenernos cálidos y almacenar energía para poder vivir.

Celebrar la individualidad

Eres una persona única



Anima a tus hijos a reflexionar sobre sus atributos únicos, su origen y sus talentos para que puedan desarrollar la confianza en sí mismos.

En la sociedad actual se ha convertido en algo común, incluso en una tendencia, que la gente hable negativamente de sí misma. Esto es particularmente cierto a la hora de hablar de su apariencia física como un atajo para expresar el malestar emocional. A veces, cuando se sienten tristes o solos o sin energía, los jóvenes lo expresan como si se sintieran “gordos” o “feos”. Pero la gordura y la fealdad no son sentimientos, y hablar de esta manera desvirtúa el vocabulario emocional y pone un énfasis indebido en su aspecto exterior.

Reconocer nuestros atributos y talentos únicos y permitirnos valorar estas características es importante para desarrollar una autoestima positiva.



Celebrar la individualidad

Instrucciones para la actividad



En esta actividad práctica y divertida, tú y tus hijos podrán reflexionar sobre lo que les gusta de sí mismos. Siguen las indicaciones que aparecen a continuación adaptándolas a su gusto y de forma divertida. Por ejemplo, podrían:

- + Hablar de las respuestas a las preguntas de camino a casa después de la escuela o durante la cena.
- + Sentarse juntos con sus cuadernos preferidos y utilizarlos como apuntes del diario. Luego, si se sienten cómodos, intercambien sus diarios y reflexionen sobre sus respuestas.
- + Dibujen sus respuestas y explíquense mutuamente lo que han dibujado; exhiban las obras de arte en la nevera o sobre las paredes.
- + Tomen fotos de objetos, personas y lugares que representen sus respuestas y creen un álbum de fotos compartido o publíquelas en las redes sociales.



Haz una captura de pantalla de la siguiente página, anima a tus hijos a rellenarla y luego compártela en las redes sociales etiquetando a @dove



**Soy una persona única en mucho sentidos.
Esto incluye**

--

Tres cosas que me gusta hacer

--	--	--

Tres cosas en las que soy hábil

--	--	--

Valoro mi cuerpo porque me permite

--

**Estoy muy orgulloso del origen y la cultura
de mi familia porque**

--

A tu disposición

Esperamos que el Kit de Confianza les haya resultado útil a ti y al niño o niña especial de tu vida.

Comparte con ellos las actividades y los consejos, y no olvides nuestras listas de ideas para iniciar conversaciones y seguir transmitiendo mensajes positivos sobre la imagen corporal. Lo más importante es que sigas hablando con tus hijos sobre lo que piensan y cómo se sienten. Hacerlo reforzará la confianza y les permitirá ver que los respetas y quieres por la persona única y especial que son.

Y recuerda que, dejando de lado las preocupaciones ocasionales, este es un momento muy emocionante y gratificante para ti, al ver cómo tus hijos se convierten en jóvenes adultos seguros de sí mismos e independientes que se encaminan hacia una vida feliz y plena. Tú eres una pieza clave en ese proceso, así que disfrútalo.

¿Quieres más?

Ofrecemos una serie de recursos, como videos, actividades, estudios de casos y asesoramiento profesional, en dove.com/autoestima



Tenemos una misión, ¿nos acompañas?

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

Valora tu cuerpo para ayudar a tus hijos

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

Redes sociales, filtros y la "charla sobre la selfie"

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. Statista. <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.eclim.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

Vencer 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? Se accede desde: <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 del cuerpo

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? A meta-analysis. *Preventive medicine*, 93, 135–146.

Agradecimientos



Los siguientes expertos del Centro de Investigación de la Apariencia, de la Universidad del Oeste de Inglaterra, han contribuido a los artículos del Kit de Confianza:

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

También agradecemos al Consejo Asesor Global del Dove Proyecto para la autoestima 2013-2016 por sus aportes y contribuciones.

