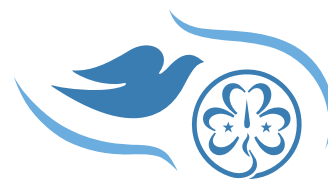




Fortalecer a las niñas y jóvenes aumentando la confianza en su apariencia física



Dove y la Asociación Mundial
de las Guías Scouts



Libre de ser yo

Guía de actividades para
líderes y voluntarias



Contenido



¡Bienvenido a Libre de ser yo!

Página 03

Dove y la Asociación Mundial de las Guías Scouts trabajan juntos para empoderar a los jóvenes

Página 05

Confianza en la apariencia física

Página 06

¿Qué es Libre de ser yo?

Página 07

¿Cómo funciona Libre de ser yo?

Página 08

Los paquetes de actividades

Página 10

Consejos prácticos

Página 13

Cosas que debes recordar cuando uses Libre de ser yo

Página 14

Preguntas frecuentes

Página 17

Cómo el programa Libre de ser yo usa el método de las Guías Scouts

Página 19

Glosario

Página 20

Carta a los padres

Página 21

Desafíos personales, versión 11 a 15 años

Página 22

Desafíos personales, versión 7 a 10 años

Página 23

Esta guía te ayudará a ti y a tu grupo a sacar el mayor provecho posible de la experiencia Libre de ser yo. La guía esboza los antecedentes del programa y brinda las herramientas para ayudarte a impartirlo exitosamente. Comparte esta guía con todas las personas que te ayudarán a desarrollar Libre de ser yo, de manera que puedan realizar las actividades con confianza.



¡Bienvenido a *Libre de ser yo!*

Queridas hermanas Guías,

¿Cuántas veces nos encontramos, aunque sea por un momento, diciéndonos a nosotras mismas que “estamos gordas”, que “tenemos demasiadas arrugas”, que no podemos usar “eso”, que nos sentiríamos mejor si tuviésemos el cuerpo de tal o la sonrisa de aquella, que seguramente nos iría mejor si nos pareciésemos a esa otra...?

¿Cuántas veces nos encontramos diciéndole cosas como estas a nuestras amigas o incluso a nuestros hijos?

¿Cuántas veces nos encontramos, casi sin darnos cuenta, dependiendo de la mirada de otros?

Pareciera que vivimos acorde a reglas que no nos permiten ser quienes somos.

¡Te ofrecemos una alternativa: SER LIBRE!

Libre para ser vos misma, para soltarte de la mirada de otros. Libre para atreverte a descubrir otra forma de mirarte y mirar a los demás, más contemplativa, más respetuosa.

Una mirada que nos considera valiosas más allá de la imagen corporal.

Te proponemos ser parte de un programa único que cambiará la vida de 3,5 millones de niñas alrededor del mundo en los próximos tres años.

Te invitamos a realizar juntas el viaje a través del programa que la Asociación Mundial de Guías Scouts junto con DOVE y la Asociación Guías Argentinas, desarrollaron para ayudarte a fortalecer tu autoestima y la confianza en tu apariencia física y la de todas las niñas y jóvenes a quienes invites a recorrerlo con vos, impulsándolas a alcanzar su máximo potencial.

Te invitamos a “Libre de ser yo”!

¡ BIENVENIDA !

Asociacion Guías Argentinas

¡Bienvenido a *Libre de ser yo!*



La confianza en la apariencia física es un paso importante para construir autoestima y fortalecer los líderes del futuro.

Tener una firme confianza en la apariencia física es un paso importante para afianzar la autoestima y fortalecer así a los líderes del mañana.

Pero en las sociedades alrededor del mundo, los niños, las niñas y jóvenes enumeran entre sus mayores preocupaciones la manera en que se ven. Sienten la presión de cambiar su apariencia para que se adapte a la Imagen de belleza de la sociedad, que a menudo es estrecha y perfeccionada, y que está presente en los medios y es idealizada por sus pares.

Las investigaciones a nivel mundial muestran que una baja confianza en la apariencia física es una barrera para que los jóvenes alcancen su potencial pleno y más del 60 por ciento de las niñas evitan participar en actividades que les gustan porque se sienten mal acerca de su apariencia¹. Esto incluye importantes actividades de la vida diaria como anotarse para equipos deportivos y clubes, levantar la mano en clase, practicar baile y natación, ir a fiestas y hasta dar su opinión. Cuando las niñas y niños escogen no participar plenamente de esta manera, están perdiendo oportunidades para crecer y desarrollar sus capacidades de otras formas y nosotros, como sociedad, también salimos perdiendo.

Libre de ser yo aborda este problema directamente, ayudándote a apoyar a tu grupo a tener más confianza en la apariencia física y no dejar que las preocupaciones sobre su apariencia les impida convertirse en ciudadanas activas, responsables y confiados del mundo. La confianza en la apariencia física ayuda a los niños y jóvenes a construir las bases que necesitan para convertirse en ejemplos a seguir y líderes en sus comunidades. Los jóvenes del mundo entero nos han dicho que les emociona hablar sobre la confianza en la apariencia física y están ansiosos

de aprender y discutir más sobre este tema que las afecta a ellos y a sus amigos y amigas directamente. Este programa se ha desarrollado especialmente para ellos por la Asociación Mundial de las Guías Scouts, el Proyecto Dove para la Autoestima y expertos en confianza en la apariencia física. Las actividades se han creado con base en una investigación pionera en confianza en la apariencia física, así que puedes tener la certeza de que los beneficios de completar este programa insignia son reales y duraderos. De hecho, los programas que usan las técnicas de *Libre de ser yo* han mostrado que el 60 por ciento de los participantes se siguen sintiendo considerablemente más confiados en cuanto a su apariencia al menos tres años después. Esta guía te dará todas las herramientas que necesitas para impartir el programa.

Al conducir a tu grupo por el programa *Libre de ser yo*, estarás facilitando personalmente que las niñas y niños fortalezcan su confianza en la apariencia física, construyan su autoestima y aprovechen cada oportunidad para realizar su potencial pleno en la vida...

Con tu ayuda, *Libre de ser yo* cambiará una generación.

Muchas gracias.

**Nadine El Achy, Presidenta
del Consejo Mundial**

**Steve Miles, Vicepresidente
Senior de Dove**

¹ Eric Stice, Paul Rohde, Heather Shaw y Jeff Gau: Ensayo de efectividad de un programa escogido, basado en la teoría de la disonancia, sobre la prevención de trastornos alimenticios en alumnos de Educación Secundaria: efectos a largo plazo. 2011.

Dove y la Asociación Mundial de las Guías Scouts trabajan juntos para empoderar a los jóvenes



¿Qué es Dove?

Dove es una marca líder en productos de cuidado personal, con un compromiso arraigado de mejorar la confianza en la apariencia física y autoestima de las mujeres. El Proyecto Dove para la Autoestima se ha creado para marcar un verdadero cambio en la forma en que las niñas, que son la siguiente generación de mujeres, perciben y aprecian la belleza, levantando su autoestima para ayudarles a realizar su potencial pleno en la vida. El proyecto ha realizado una investigación extensa sobre la autoestima y ya ha logrado alcanzar a más de 12 millones de jóvenes con su educación sobre autoestima.



¿Qué es la Asociación Mundial de las Guías Scouts?

Con diez millones de miembros en 145 países, la Asociación Mundial es el movimiento voluntario más grande dedicado a niñas y mujeres jóvenes. Nuestra Misión es permitir que las niñas y las jóvenes desarrollen su máximo potencial como ciudadanas responsables del mundo. A través de nuestras Organizaciones Miembro y trabajando directamente con las jóvenes, ofrecemos programas de educación no formal de alta calidad y oportunidades internacionales que proporcionan una capacitación dinámica y basada en valores sobre las habilidades para la vida, el liderazgo y la ciudadanía.



Nuestra colaboración

La Asociación Mundial está trabajando conjuntamente con Dove porque compartimos la visión de un mundo para las niñas libre de ansiedad relacionada con la apariencia. Juntos deseamos empoderar a niñas y niños para que alcancen su potencial pleno y que no se les limite por una baja confianza en la apariencia física. ¡Pero esto no es nuevo! Dove y las organizaciones nacionales de las Guías Scouts han trabajado conjuntamente por más de una década para ayudar a construir la autoestima de las niñas. Esta colaboración nos ayuda a llevar esta labor al siguiente nivel.

El programa *Libre de ser yo* ha sido diseñado para ayudarnos a realizar nuestra visión. Está basado en las últimas investigaciones sobre cómo mejorar la confianza en la apariencia física de los jóvenes a través de actividades educativas no formales y divertidas. Nuestra meta es alcanzar a 3,5 millones de niñas para el 2016. Está diseñado para grupos de sólo niñas y grupos mixtos. Al impartir este programa en tu grupo y alcanzar a los demás con el proyecto Actúa, serás parte de un movimiento mundial para realizar un cambio positivo y duradero en la confianza en la apariencia física y autoestima de una generación.

Hay una insignia disponible para aquéllos en tu grupo que hayan completado las actividades y su proyecto Actúa. Otorgar esta insignia es una gran manera de reconocer los logros ¡y ayudará a demostrar cuántas personas han tomado parte en *Libre de ser yo* en todo el mundo! Para ganar las insignias ponte en contacto con la jefa de programa de tu zona.



¡No lo olvides!

Háblanos de tu experiencia *Libre de ser yo* a través de la encuesta que hallarás en **www.free-being-me.com**.

Confianza en la apariencia física



¿Qué es?

Cuando tenemos confianza en la apariencia física, aceptamos y estamos contentos con nuestra apariencia física y con lo que nuestros cuerpos pueden hacer.

¿Cómo afecta a niñas y jóvenes?

Por lo general, las personas que tienen confianza en la apariencia física no piensan mucho sobre cómo se ven. En realidad están ocupadas usando sus cuerpos para cosas que les hacen felices, como deportes, estar con amigos o participar en actividades positivas como el Guidismo y Escultismo femenino. La confianza en la apariencia física también está vinculada a una alta autoestima. Los jóvenes que tienen confianza en la apariencia física tienen mejores relaciones con sus amigos y familia y se muestran más confiados en la escuela y colegio y en expresar su propia opinión.

Los niños con una baja confianza en la apariencia física se preocupan mucho por su apariencia. Esto podría impedir que hagan cosas que disfrutan, como vestir ropa que les gusta y hacer cosas que impliquen mostrar sus cuerpos en público (natación, baile, etc.). Algunos hasta dejan de participar en actividades importantes, como ir a la escuela o a una cita médica, o expresarse y dar su opinión. En un estudio de la Asociación Mundial realizado entre mujeres y niñas de 70 países, el 45 por ciento de las encuestadas opinaron que las niñas se abstienen de asumir posiciones de liderazgo porque no tienen confianza en su apariencia².

Un problema global

La falta de confianza en la apariencia física es un problema global. A pesar de una increíble diversidad en apariencias y culturas alrededor del mundo, muchos niños y niñas se sienten inseguros en cuanto a sus cuerpos y sufren de falta de confianza en la apariencia física. Sólo el 11 por ciento de las niñas usarían la palabra 'bella' para describirse a sí mismas³.

Una incrementada globalización significa que hoy día hay menor diversidad de las normas de belleza a nivel mundial. Al mismo tiempo, la belleza se considera importante y trata sobre 'perfeccionarse' a sí mismo; las tecnologías como los retoques digitales impulsan ideales de belleza que son irreales.

Al desarrollar la autoestima y las destrezas de liderazgo, el programa *Libre de ser yo* empodera a niños y jóvenes para reconocer y desafiar estas presiones de belleza globales y a tener más confianza en la apariencia física. Gracias a tu liderazgo en el programa *Libre de ser yo*, tú y tu grupo estarán ayudando a crear una revolución de confianza en la apariencia física que mejorará la vida de 3,5 millones de niñas y niños alrededor del mundo.

La confianza en la apariencia física y el liderazgo

Una parte importante de ser una Guía Scout es desarrollar destrezas de liderazgo y la confianza en la apariencia un paso importante para convertirse en una buena líder. ¡Para empoderar a los demás, necesitas sentirte empoderada! Para poder compartir tu visión y arriesgarte a compartir tus creencias con los demás, necesitas confianza para pronunciarte y expresar tus ideas. Con buena autoestima y confianza en la apariencia física, una líder en desarrollo se siente cómoda de presentarse a sí misma y exponer sus opiniones, y estará bien encaminada para marcar una verdadera diferencia en el mundo.

Para información más detallada sobre el tema de confianza en la apariencia física, visita:



www.free-being-me.com
selfesteem.dove.com

² Asociación Mundial de las Guías Scouts: Estudio a propósito del Día Internacional de la Niña. Octubre de 2013; www.waggs.org/en/grab/24566/2/2idg-survey-2013-en-web.pdf

³ Dove: La verdad acerca de la belleza: una revisión. 2011

¿Qué es *Libre de ser yo*?

Único y divertido

¡*Libre de ser yo* es un programa que es único en su género! A través de actividades divertidas e interactivas, *Libre de ser yo* muestra a las jóvenes que la confianza en la apariencia física y la autoestima se generan al valorar sus cuerpos, hacerle frente a las presiones sociales ¡y apoyarse unas a otras para llegar a tener mayor confianza en la apariencia física! Los participantes de *Libre de ser yo* aprenderán destrezas de liderazgo y se sentirán empoderadas para marcar la diferencia en sus comunidades locales y globales.

Especialmente para las Guías y Guías Scouts

Para asegurarnos que las líderes y los participantes se ‘enamoren’ de *Libre de ser yo* y que tenga el mayor impacto posible sobre la confianza en la apariencia física y la autoestima de los jóvenes alrededor del mundo, el programa ha sido creado conjuntamente por la Asociación Mundial, el Proyecto Dove para la Autoestima y expertos en confianza en la apariencia física, especialmente para el Movimiento de las Guías y Guías Scouts.

El programa utiliza métodos educativos no formales y refleja los valores de la Asociación Mundial de respeto por sí mismo y por los demás, tomar responsabilidad de sí mismo, trabajar con otras personas y marcar una diferencia en su comunidad.

Para más información sobre cómo el programa *Libre de ser yo* aplica el Método de las Guías y Guías Scouts, dirígete a la página 19.

Basado en investigaciones y experiencia de prestigio mundial

Hemos trabajado estrechamente con expertos de prestigio mundial en la educación sobre la confianza en la apariencia física para asegurarnos de que el programa *Libre de ser yo* tenga un impacto real y duradero en la confianza en la apariencia física de las niñas. Esto incluye trabajar con The Body Project Collaborative, un equipo de investigadores y psicólogos liderado por el Dr. Eric Stice, la profesora Carolyn Becker y la investigadora líder en Imagen en la apariencia física Dra. Phillippa Diedrichs, quien representa a la Junta Consultora Global del Proyecto Dove para la Autoestima. *Libre de ser yo* está fundamentado en más de una década de investigaciones y experiencias en el campo sobre cómo mejorar la confianza en la apariencia física de las niñas de forma divertida e interactiva.

Basados en los conocimientos especializados de la Asociación Mundial sobre la forma en que se desarrollan los jóvenes, así como en la investigación sobre confianza en la apariencia física, hemos desarrollado dos versiones del programa: una para niñas de 7 a 10 años y otra para

adolescentes de 11 a 15 años. Lee más sobre cómo estas dos versiones se diferencian en la página 12. Los dos programas funcionan juntos para mejorar la confianza en la apariencia física de los jóvenes mientras van avanzando en el Guidismo y Escultismo femenino.

Actividades que marcan una diferencia duradera

Los estudios realizados por The Body Project y otros investigadores líderes han demostrado que tomar parte en actividades como las de *Libre de ser yo* tiene un impacto duradero en el bienestar de las niñas. De hecho, un estudio revela que hasta tres años después⁴:

- El 60 por ciento de las niñas han mejorado significativamente su confianza en la apariencia física.
- El 78 por ciento de las niñas se sienten más confiadas y capaces en la escuela.
- El 71 por ciento de las niñas tienen mejores relaciones con sus pares.
- El 53 por ciento de las niñas se llevan mejor con sus familias.

Basado en destrezas

A lo largo del programa *Libre de ser yo*, las niñas desarrollan las destrezas que necesitan para resistir las presiones de conformarse a los estándares de la sociedad en cuanto a su apariencia, recurriendo a formas creativas de promover los mensajes de confianza en la apariencia física en su comunidad. Al inicio de cada sesión hay un planificador que muestra las destrezas que las participantes desarrollarán en las actividades de esa sesión.

Un programa insignia

Para ganarse la insignia *Libre de ser yo*, cada miembro de su grupo deberá:

- Completar el programa de cinco sesiones, incluyendo las actividades de ‘Desafío personal’ que habrán entre sesiones.
- Planear e implementar un proyecto al que llamamos ‘Actúa’ para marcar una diferencia real en los demás, acercándose al menos a otros dos, niñas o adolescentes con una actividad de una hora (o más) y que transmita los mensajes y destrezas sobre confianza en la apariencia física que han aprendido.



Para ganar tu insignia ponte en contacto con la jefa de programa de tu zona.



⁴ Eric Stice, Paul Rohde, Heather Shaw y Jeff Gau: Ensayo de efectividad de un programa escogido, basado en la teoría de la disonancia, sobre la prevención de trastornos alimenticios en alumnas de Educación Secundaria: efectos a largo plazo. 2011.

¿Cómo funciona *Libre de ser yo?*



Los mensajes principales

El programa *Libre de ser yo* sirve para mejorar la confianza en la apariencia física al crear un lugar seguro donde las participantes están a la cabeza y desafían el ideal tan específico de la sociedad de lo que es bello y atractivo. En *Libre de ser yo* nos referimos a esta limitada definición del ideal como el 'Mito de la Imagen'.

Tu viaje por el programa *Libre de ser yo* encaminará a tu grupo a lo largo de estos tres puntos principales:

- El estándar de belleza actual de tu sociedad tiene una definición estrecha (existe una larga lista de características muy específicas de cómo debe ser la 'apariencia perfecta'), la cual es imposible de alcanzar, por lo que lo llamamos el Mito de la Imagen.
- No vale la pena tratar de alcanzar la apariencia del Mito de la Imagen: existen una gran cantidad de consecuencias negativas para los individuos y sus comunidades, incluyendo los costos en su salud, sus amistades, la vida escolar y la sociedad en términos generales.
- El enfoque en lo que nos gusta de nuestros cuerpos, en lo que éstos pueden lograr, en nuestras personalidades y en cómo modificar nuestro propio lenguaje y acciones para mejorar nuestra confianza en la apariencia física y la de aquéllos que nos rodean.

El Mito de la Imagen

Todos los días los niños y jóvenes reciben el mensaje de que si quieren tener éxito en sus vidas, deberán verse de cierta manera. Aunque esta 'apariencia ideal' definida por la sociedad varía alrededor del mundo (por ejemplo, en algunos países el ideal de las niñas es ser bronceadas, delgadas, tonificadas y con un busto grande; mientras que en otros es ser pequeña, bajita y con tez clara), globalmente las niñas y mujeres, así como los niños y hombres, sienten una fuerte presión de los medios, los amigos y la familia por tratar de alcanzar la versión de esta imagen que dicta su sociedad.

En el programa *Libre de ser yo* llamamos a esta 'apariencia ideal' de la sociedad el Mito de la Imagen. Se dice que es un

mito porque es imposible de alcanzar. Al fin y al cabo, ¡hasta las fotos de celebridades y supermodelos son alteradas y retocadas digitalmente! En realidad, existen muchas formas de ser hermosa (algunas tienen que ver con la apariencia y otras no) y podemos ser felices y estar contentas con nuestra apariencia, sin tratar de vernos como el Mito de la Imagen.

Las investigaciones alrededor del mundo revelan que las niñas son más propensas a experimentar una baja confianza en la apariencia física si tratan de alcanzar el Mito de la Imagen. El programa *Libre de ser yo* intenta que las participantes reconozcan cuál es el Mito de la Imagen y luego que se rebelen en contra de éste, creando sus propias soluciones para ayudarlas a ellas y a sus amigas a desafiarlo y oponérsele.

El sentirse libre de la presión de parecerse al Mito de la Imagen les da a las niñas la libertad de aceptar sus cuerpos como son y valorarlos por lo que pueden hacer y alcanzar. El mundo se convierte en un lugar muy diferente, donde las niñas están empoderadas para disfrutar la vida y apreciar y cuidar sus cuerpos, comiendo bien y ejercitándose porque los hace sentir bien.

¿Lo sabías?

- Los modelos pasan horas en maquillaje antes de una sesión fotográfica y después, sus fotos son alteradas en la computadora para hacer que los modelos se vean 'aún más perfectas'. Se necesitan peluqueras, estilistas, personas a cargo de la iluminación, modistas, maquillistas, camarógrafos asistentes, ventiladores y mucho más para lograr esa apariencia 'tan natural'.
- Los actores que protagonizan los superhéroes en las películas desarrollan su musculatura con rutinas de entrenamiento y suplementos que pueden dañar su salud en el largo plazo.
- Muchos modelos carecen de confianza en la apariencia física y se van a extremos para alcanzar esa apariencia que tienen.

¿Cómo funciona *Libre de ser yo*? (continuación)

El viaje de aprendizaje

El programa *Libre de ser yo* llevará a tu grupo en un viaje y motivará a las participantes para que se pronuncien en contra del Mito de la Imagen y a cambio tengan más confianza en la apariencia física a través de cuatro pasos sencillos:

- 1) Identificar el Mito de la Imagen:** Las participantes definen el Mito de la Imagen por sí solas, reflejando a su sociedad y entendimiento del problema, para que ellas puedan ver su relevancia en sus propias vidas.
- 2) Entender los costos de tratar de verse como el Mito de la Imagen:** Comprender que el Mito de la Imagen es imposible de alcanzar y que tiene una gran cantidad de costos inherentes, empodera a las participantes para que se liberen y desafíen la influencia que tiene en sus vidas.
- 3) Aprender a pronunciarse en contra del Mito de la Imagen y a desafiarlo:** La mayoría de las actividades en el programa *Libre de ser yo* se enfocan en este paso. Esta oportunidad de pronunciarse en contra del Mito de la Imagen es lo que marca la mayor diferencia en la confianza en la apariencia física; cuando las participantes expresan la alternativa al Mito de la Imagen, destacan qué es descabellado dejar que el Mito de la Imagen las haga infelices y comparten su determinación de ser libres para ser ellas mismas.
- 4) Inspirar a los demás a desafiar el Mito de la Imagen:** Al planificar y dirigir su proyecto Actúa, las participantes desafiarán por sí solas el Mito de la Imagen y también compartirán este mensaje con otras personas, esparciendo su propia revolución de confianza en la apariencia física.

Pronúciate: El ingrediente clave para el éxito de *Libre de ser yo*

Pronunciarse en contra del Mito de la Imagen en el entorno seguro de tu grupo es la clave para mejorar la confianza en la apariencia física de las participantes. El programa *Libre de ser yo* empodera a las participantes para que tomen la delantera, generando sus propias palabras, acciones e ideas para desafiar el Mito de la Imagen. Cuando las participantes se pronuncian y toman acciones en contra del Mito de la Imagen, están recuperando el control de sus ideas sobre la apariencia y ése es uno de los primeros pasos para tener confianza en la apariencia física.

Tu papel

Como líder, tu papel es guiar y motivar a cada individuo para que tome parte y desafíe el Mito de la Imagen por su propia cuenta. Cuanto más sobresalgan sus voces, más confianza adquirirán en sí mismos y en divulgar el mensaje de confianza en la apariencia física. El paquete de actividades te apoyará con las herramientas para lograrlo.

También es importante asegurarse de que el enfoque de todas las discusiones sea desafiar el Mito de la Imagen y que no se conceda ningún espacio para comentarios que lo apoyen. Pensar o hablar positivamente sobre el Mito de la Imagen lo refuerza, así como las presiones que conlleva. Si escuchas comentarios positivos acerca del Mito de la Imagen, desafía a las participantes a pensar nuevamente en los altos costos del Mito de la Imagen y por qué no tiene sentido trabajar arduamente para conseguirlo.

Los paquetes de actividades

Los paquetes de actividades para *Libre de ser yo* han sido diseñados para niñas de 7 a 10 años y de 11 a 15 años y en el afán de hacer que tu experiencia impartiendo el programa sea inspiradora, divertida y sencilla. Hemos trabajado con expertos para integrar en el programa *Libre de ser yo* los planteamientos más probados y ensayados para mejorar la confianza en la apariencia física. Por lo tanto, si utilizas las herramientas que brindamos en los paquetes de actividades y sigues las sugerencias de esta Guía, puedes estar segura de que vas a marcar una diferencia real en la confianza en la apariencia física de tu grupo.

Grupos pequeños

El ingrediente clave para el éxito del programa *Libre de ser yo* es darle a cada participante muchas oportunidades de expresar su oposición al Mito de la Imagen. Esto es mucho más fácil de manejar y más divertido y cómodo para las participantes si están en grupos pequeños.

Con el fin de apoyar mejor a los grupos pequeños y asegurarse de que cada participante tenga la oportunidad de expresarse, debe haber una líder adulta dando apoyo a cada grupo pequeño (de un máximo de 8 participantes). Por lo tanto, te instamos a pedir ayuda a los demás líderes, educadores colegas y asistentes adultos. Asegúrate de que todas las personas que te estén ayudando hayan leído la guía y los paquetes de actividades para que estén preparados.

El viaje de *Libre de ser yo*

Libre de ser yo es un viaje de cinco sesiones. Las primeras cuatro sesiones dotan a las participantes de los conocimientos y destrezas que ellas necesitan para desafiar el Mito de la Imagen. La quinta sesión pone en práctica esos conocimientos, planeando un proyecto Actúa que los grupos implementarán después de la sesión. En vista de que la experiencia de aprendizaje se desarrolla entre las actividades y de una sesión a la siguiente, **es importante impartir todas las cinco sesiones en orden**. Los recesos entre sesiones crean un espacio para que puedan asimilar el aprendizaje y emprendan los Desafíos personales que requieren más reflexión.

Si tuvieras el tiempo limitado y no pudieras desarrollar todas las actividades, hemos marcado las actividades esenciales con un símbolo de estrella en los paquetes de actividades. Para tener la mejor probabilidad de elevar la confianza en la apariencia física en tu grupo, por lo menos deberás desarrollar esas actividades.

Formato de sesión

Cada sesión del programa *Libre de ser yo* tiene tres elementos clave:

1) Promesa de participación

Al inicio de cada sesión, se pide a las participantes que se expresen para demostrar que están comprometidas a participar y divertirse durante el programa *Libre de ser yo*. Ésta es una manera excelente de enfocar a las participantes para que se involucren con la sesión completa. Sé creativa y diviértete en esta parte, ¡siempre y cuando las participantes tengan la oportunidad de pronunciarse!

2) Desafiar el Mito de la Imagen y valorarnos a nosotras mismas

La mayor parte de cada sesión consiste de actividades que brindan a las participantes el espacio que necesitan para desafiar el Mito de la Imagen con sus propias palabras y acciones. Para ayudarles a realizar su potencial pleno, las sesiones también incluyen actividades que impulsan a las participantes a valorar y aceptar sus cuerpos y sus cualidades únicas.

3) Desafíos personales

3) Desafíos personales
Al final de cada sesión, se les asigna un Desafío personal a las participantes, que deben completar antes de la siguiente sesión. Ésta es una buena oportunidad para reflexionar sobre lo que han aprendido y usar sus conocimientos en un entorno diferente. Explica claramente cada Desafío personal y hazles saber a los padres cómo pueden apoyar a sus hijas para completar los Desafíos personales.

estrella: muestra que esta es una actividad esencial para asegurar que el programa *Libre de ser yo* tiene un impacto positivo sobre la confianza en la apariencia física de los miembros del grupo.

duración: una estimación de los minutos necesarios para llevar a cabo la actividad. Puede que haya que ajustar la duración según el tamaño del grupo y del número de líderes disponibles.

objetivos:

lo que las participantes aprenderán realizando la actividad.

sugerencias de apoyo:

ejemplos de cómo comunicar la información fundamental de cada actividad.

sesión cuatro

Compartir: Desafío Personal Espejito, Espejito

15 min

Resultado:

Al compartir su desafío Espejito, Espejito los participantes aumentan su confianza en la apariencia física, practicando decir en voz alta las cosas que les gustan de sí mismos y creando una cultura en la que las chicas y los chicos se sienten orgullosos de sus cuerpos y lo que son.



Qué hacer:

¡Felicitaciones a todos por hacer su actividad Espejito, Espejito y pensar en las cosas que les gustan de sí mismos y sus cuerpos! ¡Ahora vamos a compartirlas con los demás!

Recuerden que pensar positivamente sobre nuestros cuerpos es realmente importante y queremos crear una revolución donde todos se sientan seguros de expresar su opinión sobre lo que les gusta de sus cuerpos y lo que son. Se necesita práctica, pero recordar las cosas que les gustan de sí mismos y de sus cuerpos es una gran manera de ayudar a combatir el Mito de la Imagen.

Hagan un juego de agrupamiento. Pidan a todos que se muevan rápidamente por el lugar de reunión. El objetivo es que los participantes se agrupen lo más rápido posible cuando escuchen que un dirigente grita un número – por ejemplo, un dirigente grita “¡tres!” y todos forman grupos de tres personas.

En estos grupos, los participantes deben compartir una de las cosas que les gustan de sí mismos de su lista Espejito, Espejito. Anímenlos a decirlo así: “Me gusta mi...”

Cada vez que se forman nuevos grupos, antes de empezar a compartir, díganles lo que les gustaría que compartieran – algo que les guste acerca de...

- 1.Su personalidad.
- 2.La parte de su cuerpo que les permite hacer cosas que les gustan.
- 3.La parte de su cuerpo que les gusta por su aspecto.

De un vistazo:

Las participantes hacen un juego en grupo para compartir sus ideas Espejito, Espejito.

Van a necesitar:

Las hojas terminadas de Espejito, Espejito de las participantes

de un vistazo:

un breve resumen de lo que ocurre en cada actividad.

qué

necesitas:

herramientas y recursos que hay que tener preparados antes de comenzar la actividad.

Hagan por lo menos tres rondas de agrupamientos, para que todos puedan compartir al menos una característica de cada lista

Algunas veces el juego de agrupamiento deja personas restantes una vez que se forman los grupos – su trabajo es ¡correr a cualquier grupo, y decir su cosa favorita primero!

Los participantes solo deben decir la característica que les gusta – ¡no necesitan dar las razones de por qué!

¡Bien hecho, es increíble escuchar tantas cosas positivas sobre ustedes

Preguntas

¿Qué sintieron al ser positivos sobre ustedes mismos?

¿Por qué es bueno practicar pensar y decir lo que les gusta de ustedes mismos?

Consejos:

■ Si trabajan con un grupo mixto, puede funcionar mejor que los niños y las niñas trabajen en grupos separados. Asegúrense de que todos sean positivos y solidarios con los demás, reconociendo que no siempre es una actividad fácil.

discusión:

preguntas que ayudan a las participantes a reflexionar sobre su experiencia y a tomar conciencia de lo que han aprendido.

Consejos: algunas sugerencias que ayudan a alcanzar los objetivos de la actividad.

Los paquetes de actividades (continuación)

Mensajes de apoyo

Con el fin de brindarte el apoyo y las herramientas apropiadas para ayudar a tu grupo a desafiar el Mito de la Imagen y liberarse de su influencia y, por ende, aumentar su confianza en la apariencia física, verás que muchas actividades incluyen algunos ‘mensajes de apoyo’. Éstos se ven en texto azul en los paquetes de actividades.

Los mensajes de apoyo muestran lo que podrías decir para comunicar los mensajes clave de *Libre de ser yo*. También te ayudarán a entender qué necesitas comunicar y sugieren qué hacer para que el mensaje a tu grupo sea claro. Puedes leer los mensajes de apoyo en voz alta tal como aparecen o ponerlos en tus propias palabras una vez que entiendas el mensaje que se está transmitiendo.

La experiencia sugiere que las sesiones fluyen mejor si tienes una reunión previa con tus colegas líderes y asistentes para probar algunas de las actividades y practicar el parafraseo de los mensajes clave.

Proyecto Actúa

Al finalizar el programa, tu grupo tiene la oportunidad de compartir el mensaje de *Libre de ser yo* al planificar e implementar el proyecto Actúa. ¡Queremos divulgar el mensaje sobre confianza en la apariencia física lo más posible! Para ganarse la insignia *Libre de ser yo* y tener un verdadero impacto, el proyecto Actúa de cada participante deberá:

- Entrar en contacto con otras dos personas de su edad que no hayan participado en *Libre de ser yo*.
- Proporcionar una visión significativa de lo que ha aprendido tu grupo. Motivar a las participantes para que sean ejemplos a seguir de confianza en la apariencia física, compartir lo que han descubierto sobre el Mito de la Imagen y desafiarlo entre sus pares y su comunidad.
- ¡Ser práctico y divertido!

Insta a las participantes para que sean creativas y se adueñen de su proyecto Actúa. Pueden usar y adaptar las ideas de la Sesión Cinco, ¡o inventar sus propias ideas para realmente poner a prueba sus destrezas! Las participantes pueden desarrollar proyectos Actúa de forma individual o grupal. Si el proyecto Actúa es grupal, la meta siempre deberá ser entrar en contacto con dos personas por cada miembro del grupo.

**¡Comparte tus proyectos
Actúa para generar una revolución
mundial de confianza en la
apariencia física!**



Visita **www.free-being-me.com** para compartir las increíbles acciones de tu grupo y encontrar inspiración en otras personas alrededor del mundo.

Consejos prácticos



El tiempo necesario

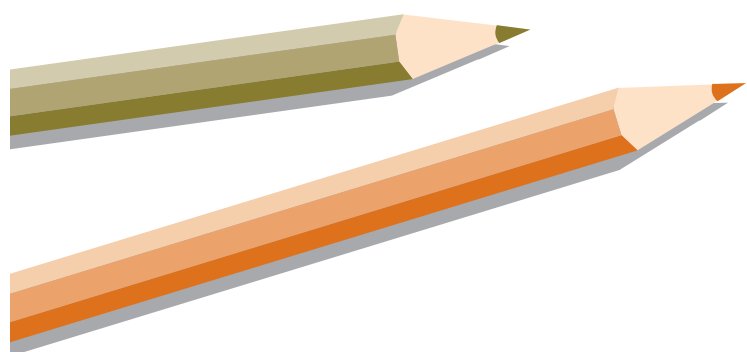
Este programa consta de cinco sesiones con una duración de 60 a 75 minutos cada una, además del tiempo que se destine a los proyectos Actúa, que es flexible. El programa *Libre de ser yo* tendrá el mayor impacto sobre la confianza en la apariencia física de tu grupo si realizas todas las actividades en el orden en que se muestran. No olvides destinar un rato para prepararte con tus colegas líderes antes de impartir el programa.

Informar e involucrar a los padres

Para incluir a los padres en el viaje *Libre de ser yo* con sus hijas, se recomienda hacerles saber lo que estarás haciendo y por qué. Los padres pueden apoyar los Desafíos personales entre sesiones y hasta podrían apoyarte en una de tus sesiones. Mantener el tema abierto en el hogar realmente podría contribuir al éxito de *Libre de ser yo*. En la página 20 encontrarás el modelo de una carta que puedes adaptar para enviar a los padres con las niñas o por correo electrónico.

El equipo e instalaciones

Libre de ser yo ha sido diseñado para usar en una amplia gama de entornos, incluyendo las reuniones semanales de grupo y campamentos, y en una gran cantidad de países. La mayoría de las actividades requieren materiales muy sencillos como papel, bolígrafos, etc., o no requieren ningún material. Se han incluido algunas actividades opcionales que requieren el uso de una computadora o una conexión a internet para mostrar videos, etc. Éstas son adiciones útiles, pero no son esenciales.



Cosas que debes recordar cuando uses *Libre de ser yo*

Problemas de confianza en la apariencia física de las líderes

El nivel de confianza que tenemos en nuestra apariencia cambia a lo largo de nuestras vidas ¡y sabemos que el problema de una baja confianza en la apariencia física no desaparece cuando nos hacemos adultas! No necesitas tener una alta confianza en la apariencia física para impartir y disfrutar *Libre de ser yo* con tu grupo. Sin embargo, es realmente importante que hagas tu mejor esfuerzo de no discutir ningún sentimiento negativo que tengas, o hayas tenido, sobre tu apariencia, ya que *Libre de ser yo* consiste en darles a las participantes un espacio lejos del Mito de la Imagen para que ellas puedan desarrollar la confianza para desafiarlo.

Si tú misma te llegaras a involucrar verdaderamente en las actividades, liderar el programa *Libre de ser yo* podría ser increíblemente gratificante para ti a nivel personal, así como para las participantes. Las líderes nos han contado que disfrutaban impartiendo las sesiones ¡y que ellas mismas experimentan un aumento en su confianza en la apariencia física! Apóyense entre sí dentro del equipo de liderazgo y compartan sus pensamientos y sentimientos.



Visita **www.free-being-me.com** para más apoyo, incluyendo la oportunidad de participar en el programa de aprendizaje en línea sobre confianza en la apariencia física para adultos, diseñado por los expertos en confianza en la apariencia física que colaboraron en la creación del programa *Libre de ser yo*.

Incluyamos a todos

Nos gustaría llevar el mensaje positivo de *Libre de ser yo* al mayor número posible de niñas a nivel mundial. Es importante considerar las distintas necesidades de los miembros de tu grupo antes de iniciar, especialmente si las líderes no están acostumbradas a trabajar con las edades o diferentes habilidades presentes en tu grupo. A continuación detallamos algunos puntos a considerar:

⁵ Reflections on Body Image: Report from the All Party Parliamentary Group on Body Image 2012 (Reflexiones sobre la Imagen Corporal: Informe del Grupo Parlamentario Multipartidista sobre Imagen Corporal 2012).

⁶ Prof. Kristen Harrison, Estudio de la Universidad de Illinois, 2007, 181 Niños, 9 años de promedio.

Las niñas de 7 a 10 años...

- Estarán en diferentes etapas de conocimiento y comprensión en temas como confianza en la apariencia física, autoestima y los medios.
- A menudo tienen una amplia diferencia en experiencia y conocimientos desde las participantes más jóvenes hasta las mayores.
- Estarán cada vez más conscientes de cómo otros las miran y les preocupa cómo esto afecta su habilidad de hacer amigos y encajar en el grupo.
- Estarán empezando a aprender sobre cómo sus cuerpos van a ir cambiando conforme crecen y podrían estar preocupando sobre si son 'normales': ésta es una gran oportunidad para reafirmarles a las niñas que son fantásticas tal como son!



***Libre de ser yo* para niñas de 7 a 10 años: asentando los cimientos para la confianza en la apariencia física**

■ Las investigaciones demuestran que ya para los siete años, casi todos los niños tienen algún conocimiento de que la gente que les rodea está tratando de verse de cierta manera, y que esta apariencia es fomentada por la sociedad. Por ejemplo, en el Reino Unido, una de cada cuatro niñas de siete años de edad ha intentado hacer dieta para perder peso⁵. Además, el mirar revistas sobre juegos de video hace que los niños de nueve años deseen volverse más musculosos⁶.

Sin embargo, puede que ellos aún no hayan empezado a relacionar esta presión con sus propias vidas. El programa *Libre de ser yo* ha adaptado meticulosamente sus mensajes para que sean apropiados para este grupo etario. Aunque los objetivos del programa son los mismos que para los adolescentes de 11 a 15 años, los mensajes clave se enfocan en crear fuertes cimientos de confianza en la apariencia física que empoderarán a las niñas más jóvenes para desafiar el Mito de la Imagen cuando se enfrenten a éste conforme van creciendo.

>>>

Cosas que debes recordar cuando uses *Libre de ser yo* (continuación)



También los preparará para experimentar el programa para niñas de 11 a 15 años como parte de la siguiente fase en su experiencia como Guías y Guías Scouts.

La principal diferencia que verás es que el programa para edades 7 a 10 años no menciona el Mito de la Imagen. Esto evita que las niñas más jóvenes pongan demasiado énfasis en la idea socialmente creada de la belleza. En su lugar, los mensajes clave para las niñas de 7 a 10 años son:

- “No hay una sola manera de ser hermosa.”
“Lo que más importa es lo que está en tu interior.”
- “Es importante ser uno mismo. Todos somos diferentes y eso nos hace especiales.”
- “Las personas no deciden si les gustas o no sólo basándose en tu apariencia.”
- “Es importante apreciar lo que nuestro cuerpo puede hacer, como así también la forma en que se ve.”

Las adolescentes de 11 a 15 años...

- Ellas probablemente ya tengan un claro concepto del Mito de la Imagen en sus mentes, aunque no necesariamente es el caso para todas (especialmente las de menor edad). Si te preocupa que las actividades no se ajusten para todas en tu grupo, podrías usar algunas de las actividades para el programa de 7 a 10 años con las participantes menores. O podrías agrupar a las participantes más jóvenes aparte de los mayores para ciertas partes del programa.
- Ellas probablemente ya hayan experimentado personalmente la presión del Mito de la Imagen y podrían luchar por mantenerse positivas sobre ciertos aspectos de su apariencia. Una vez que las participantes hayan reconocido los costos que implica seguir el Mito de la Imagen, podrían juzgar a aquéllas que sí lo siguen. Haz énfasis en que el programa *Libre de ser yo* desafía la promoción del Mito de la Imagen por la sociedad y que seguirla es una trampa en la que muchos de nosotros caemos de una manera u otra. Alienta a tu grupo para que asuma un enfoque de positivismo y respaldo al promover la alternativa.





Cosas que debes recordar cuando uses *Libre de ser yo* (continuación)



Crear un espacio seguro de aprendizaje

La confianza y el sentido de seguridad son realmente importantes para el éxito de todas las actividades de las Guías y Guías Scouts, incluyendo *Libre de ser yo*. Algunos de los temas abordados durante el programa podrían resultar delicados para algunas participantes. Las niñas también necesitan sentirse libres para expresarse durante las actividades para que tengan un verdadero impacto en su confianza en la apariencia física. Estos consejos te ayudarán a crear un espacio seguro de aprendizaje durante el programa.

a. Establecer reglas de grupo y cómo usarlas

En la primera sesión, tu grupo establecerá o revisará algunas reglas de grupo. Esto funciona mejor si las ideas las generan las participantes mismas y las acuerdan todas las involucradas. En los paquetes de actividades se incluyen algunos ejemplos de reglas de grupo.

b. Crear una zona neutral

Crea un área disponible en tu espacio de reunión donde las participantes puedan dirigirse, si lo necesitaran, para tomar un receso durante una actividad. Todos deben sentirse que están participando voluntariamente. Vigila el espacio y asegúrate que quien lo esté usando sea apoyado por una líder, si lo necesitara.

>>>

Habilidades

Es importante que todas tengan la oportunidad de dar su mejor esfuerzo y participar en *Libre de ser yo*. Tus miembros de grupo estarán en distintas etapas de desarrollo y deberás tener en cuenta cualquier necesidad especial.

Muchas actividades de *Libre de ser yo* son activas físicamente y requieren concentración por un corto periodo de tiempo, usando destrezas como lectura, escritura y dibujo. Tú sabes mejor que nadie lo que los miembros de tu grupo pueden manejar. En lo posible, trata de hallar formas de empoderar a todas las participantes para que se expresen, ayudándolas con la lectura y escritura, facilitando conversaciones e instando a las participantes mayores a apoyar a las menores y a cualquiera con necesidades especiales. Adapta cualquier actividad que consideres que no funcionará para tu grupo, apegándote lo más posible a los puntos principales.

Cultura y antecedentes

Tus participantes podrían provenir de una diversidad de entornos culturales, socioeconómicos y religiosos. Esto tendrá un efecto sobre la forma en que cada participante individual aborde ciertos temas, incluyendo sus propios cuerpos. Para algunas niñas será un reto hablar sobre sus cuerpos en público (aún entre amigas y pares).

Estar consciente de las diferencias interculturales te ayudará a prepararte para adaptar las actividades y así asegurar la inclusión de todas las niñas de tu grupo. Si estás dudosa, consulta con las familias de las participantes; ¡podrías descubrir que lo que estás planeando quizás no será ningún problema!



Preguntas frecuentes



¿Qué pasa si estoy dirigiendo un campamento o una actividad durante las vacaciones?

¿Es posible impartir este programa en distintos entornos de Guidismo y Escultismo femenino?

Libre de ser yo está diseñado para impartirse en una diversidad de entornos. Lo ideal sería impartirlo en cinco sesiones, incluyendo los Desafíos personales que se deben completar entre una sesión y otra, finalizando con un proyecto Actúa. Pero si estás impartiendo este programa en un ambiente de campamento, deberás sacar tiempo extra para los Desafíos personales durante los recesos. Por ejemplo, podrías impartir una sesión por día a lo largo de cuatro días, o dos sesiones por día a lo largo de dos medios días. No abarques todo el material en un solo día y asegúrate de utilizar como mínimo el material básico (marcado con una estrella en los paquetes de actividades).

¿Qué sucede si las participantes hacen preguntas difíciles?

Ejemplos de algunas preguntas que podrías oír:

“¿Son malas las personas que siguen el Mito de la Imagen?”

“¿Qué tiene de malo que me cuide a mí misma, querer usar maquillaje, ropa a la moda y querer verme bien?”

“Soy delgada y me gusta mi cuerpo tal como es. ¿Quiere decir que tengo que ganar peso?”

“Mi entrenador deportivo me dijo que es saludable trabajar duro para fortalecer mis músculos. ¿Por qué me estás diciendo que no lo es?”

Libre de ser yo promueve una alternativa positiva al Mito de la Imagen, donde celebras tu cuerpo por lo que es capaz de hacer. Forma parte del programa más extenso del Guidismo y Escultismo

femenino que promueve estilos de vida saludables; hacer ejercicio y estar al aire libre por diversión y para mejorar destrezas, comer una dieta balanceada y sabrosa para estar bien, y disfrutar cosas nuevas. No existe un sólo tipo de cuerpo o apariencia que debe alcanzarse. Es importante promover una dieta balanceada y ejercicio para tener buena salud y bienestar, en lugar de tratar de alcanzar cierto aspecto.

Libre de ser yo promueve la diversidad y posibilidad de elegir, aceptación de sí mismo y un enfoque sin emitir juicios de valor hacia los demás. Usar maquillaje, seguir la moda y trabajar duro para entrenar puede ser divertido y una forma de expresarte a ti misma; mas es importante que estés haciéndolo porque lo quieres hacer y no porque sientes que debes hacerlo. Las destrezas aprendidas en el programa *Libre de ser yo*, como el alfabetismo en medios, empodera a las niñas para que se sientan libres de ser ellas mismas, tomar sus propias decisiones y ayudar a los demás a hacer lo mismo.

¿Qué pasa si algunas participantes no quieren expresarse?

La habilidad de expresarse es una parte muy importante del programa *Libre de ser yo*. Por consiguiente, dar apoyo a las participantes para que se pronuncien es un papel clave de la líder. A continuación enumeramos algunos consejos para alentar una participación activa:

- Formula preguntas abiertas que no pueden ser contestadas con un sencillo “sí” o “no” para motivar a las participantes a expresar sus opiniones. Por ejemplo, no preguntes “¿Te gustó la actividad?”, sino “¿Cómo crees que esta actividad puede ser útil para las niñas?”
- Recuerda a todas las reglas básicas que ellas han establecido para escucharse entre sí y turnarse para hablar.
- Haz énfasis en que cada participante tiene algo que contribuir a la actividad.

Preguntas frecuentes (continuación)



- De manera amistosa y positiva, pide a todas que cuenten o compartan sus experiencias.

¿Qué hago si las participantes están mofándose unas de otras?

Los niños a menudo se burlan de los demás como una manera de superar su inseguridad o vergüenza. Es posible que discutir temas que traten sobre el cuerpo les cause vergüenza que lleve a esas burlas.

No ignores las burlas. Confronta la situación. Quizás debas interrumpir la actividad, pero toma en cuenta los sentimientos de todas las involucradas: podrías decidir confrontar las burlas en un grupo, o hablar con las involucradas en privado. Aclara exactamente qué parte del comportamiento no es aceptable y por qué. Podría ser útil recordar a las participantes las reglas de grupo que acordaron respetar.

¿Qué sucede si hay una confesión?

Tu espacio seguro podría dar a las participantes que estén experimentando algún problema de confianza en la apariencia física o autoestima el valor de contar lo que está sucediendo en sus vidas. Por ejemplo, las niñas podrían divulgar que son víctimas de acoso o que han estado practicándolo hacia otros niños, que tienen trastornos alimentarios, o que están experimentando algunos problemas en el hogar con sus familias. La confesión es un 'grito de ayuda' y es realmente importante darles todo el apoyo necesario.

- No interrumpas o trates de detener a la participante, a menos que estén en un grupo y le quisieras sugerir que continúen la conversación entre ustedes dos.
- Escucha todo lo que la participante quiera contar: recuerda, no te corresponde a ti realizar un interrogatorio.
- Anota los datos de la conversación luego, pero no investigues

tú misma los hechos. No guardes secretos si la niña está en peligro y necesita ayuda. Explicale que quizás tú no puedas mantener este secreto y dile por qué, y a quiénes deberás pasar la información. Recuerda, la confidencialidad es importante y deberás contarles sólo a las personas que necesiten saberlo (esto no siempre incluye a los padres).

- Si consideras que la participante está en peligro inminente, toma acción inmediata, o sea, llama una agencia nacional de protección de la infancia o a la policía.
- Si consideras que la participante necesita más ayuda pero no estás segura de qué más hacer, consulta con una líder superior en tu organización y con las instituciones de caridad o autoridades nacionales de protección de la infancia.
- Si la participante ha compartido una situación difícil contigo que no consideras que amerita llevar más allá, cuéntale a otra líder lo ocurrido y dale seguimiento a la participante para asegurarte que esté bien.

Si la confesión se hizo en un grupo, asegúrate de que el grupo tenga presente su acuerdo de brindar apoyo y ser amable con las demás: no contar chismes sobre la persona, sino ser buenas oyentes y buenas amigas. Recuerda a las participantes que cualquier asunto privado que se comparta dentro del grupo deberá mantenerse confidencial. Asegúralas que se le dará el apoyo necesario a esa participante y que ellas pueden hablarte si están preocupados sobre cualquier cosa.

Cómo el programa *Libre de ser yo* usa el método de las Guías Scouts



Aprender en grupos pequeños

Aprender es a menudo más atractivo y divertido cuando tiene lugar en grupos pequeños. Muchos jóvenes se sienten más cómodos cuando se expresan en un entorno grupal pequeño. Los grupos pequeños de participantes de edades variadas alientan a las participantes mayores a ser modelos a seguir y desafía a las participantes a adueñarse de las actividades, apoyarse entre sí y tomar sus propias decisiones. Motiva a las participantes a practicar el trabajo en un grupo diverso, una valiosa destreza de vida. Aprender en grupos pequeños es parte clave del método de las Guías y Guías Scouts y mejora el impacto positivo de *Libre de ser yo*.

Mi propio camino, a mi ritmo

Todas aprendemos de distintas maneras. Los programas de la Asociación Mundial usan una amplia gama de actividades para atraer a las participantes con diferentes estilos de aprendizaje. La atención al individuo es crítica para permitir que cada Guía y Guía Scout haga todo lo posible por participar en las actividades. Al alentar a los grupos de pares a apoyarse mutuamente y crear espacios para que los individuos aporten a las actividades de distintas formas, cada Guía y Guía Scout que participe en *Libre de ser yo* tendrá la oportunidad de aprender a su propia manera y cada uno de sus logros deberá celebrarse.

Aprender haciendo

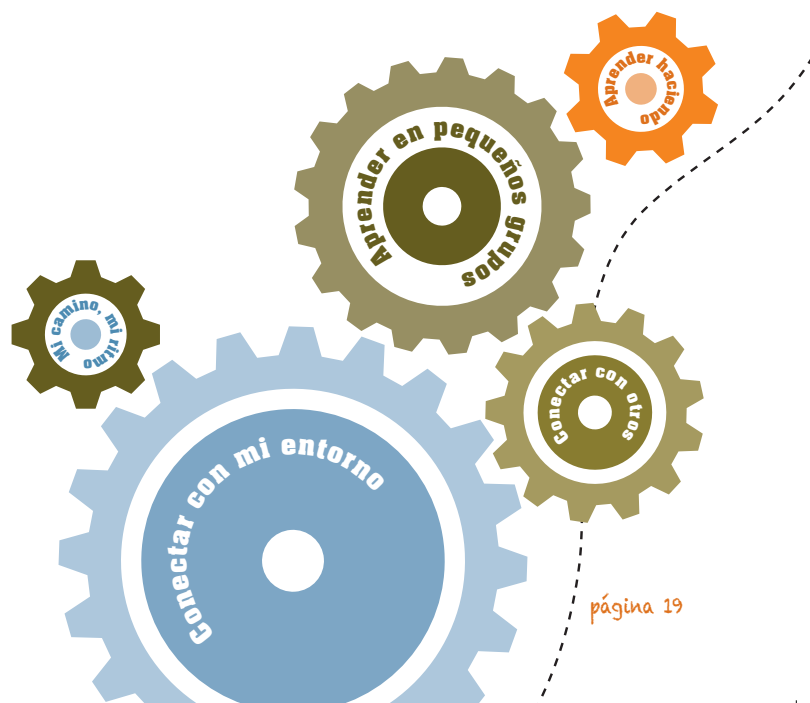
La gente aprende mejor cuando se siente motivada. Aprender haciendo les permite a las participantes vincular sus experiencias a sus propias vidas y los empodera para actuar. Ésta es la razón por la que la Asociación Mundial promueve el aprendizaje activo a través de desafíos, experiencias, juegos, proyectos y experimentos. El programa *Libre de ser yo* asume un enfoque de 'aprender haciendo', ofreciendo a las participantes la oportunidad de actuar directamente con el material al crear su propio medio, discutiendo sus propias preguntas e ideas, y desarrollando proyectos y acciones reales para ayudarles a ellas y a sus amigas a sentirse más confiadas en cuanto a su apariencia.

Interconexión con los demás

Libre de ser yo alienta a las participantes a interconectarse entre sí y con sus pares, para explorar la forma en que pueden tener un impacto positivo en la confianza en la apariencia física y autoestima de las demás personas. Durante el programa, las participantes principalmente logran esto con apoyo mutuo, pero también son orientadas por pares mayores o líderes adultas. El programa *Libre de ser yo* está diseñado para emplear el potencial de las personas que son ejemplos a seguir con el fin de apoyar aún más el desarrollo del liderazgo. Esto se logra interconectando a personas de diferentes edades, géneros, antecedentes culturales y sociales, con la intención de que trabajen juntas para mejorar las destrezas de las participantes.

Interconexión con mi entorno

Aprendemos mucho del mundo que nos rodea, por lo que los programas de la Asociación Mundial promueven experiencias educativas que toman esto en consideración. Las actividades de la Asociación Mundial estimulan a las participantes para que reflexionen sobre lo que significa ser un ciudadano del mundo, al tomar posiciones sobre problemas que les importan y traducir esa motivación en proyectos comunitarios. El programa *Libre de ser yo* aborda el hecho de que hay personas de todo tipo y en todos los rincones del mundo que sienten la presión de tener cierto aspecto porque la sociedad les dicta que es importante. Al entender esto y pronunciarse en su contra, las participantes asumen responsabilidad por sus vidas y el impacto que puedan tener en los que las rodean.



Glosario



Confianza en la apariencia física:

La confianza en la apariencia física se refiere a la forma en que una persona se siente acerca de su apariencia. Cuando tenemos confianza en la apariencia física, aceptamos y estamos contentos con la forma en que nos vemos y con lo que nuestros cuerpos pueden hacer. Tener una alta confianza en la apariencia física es un factor que puede elevar nuestra autoestima.

Autoestima:

Es una sensación de respeto por uno mismo y de valor personal. Alguien con una alta autoestima cree en sí mismo y en su valía como persona. Tener una alta autoestima ayuda a las personas a alcanzar su potencial pleno, porque creen en sí mismas y en sus habilidades. Como Guías y Guías Scouts, desarrollamos la autoestima en niñas y niños, empoderándoles para que sigan sus sueños, sirvan a sus comunidades y marquen la diferencia en el mundo.

Mito de la Imagen:

La definición estrecha de una sociedad del ideal que describe qué es bello o atractivo. El Mito de la Imagen es promovido y discutido por los medios de comunicación y por los amigos y familia que nos rodea. Es un mito porque es un concepto tan estrecho, con una lista tan larga de características, que es imposible que alguien lo pueda lograr. ¡Hasta las fotos de modelos cuya apariencia se percibe como 'perfecta', por lo general son retocadas digitalmente para hacer que se vean aún más 'perfectas'!

Paquete de actividades:

Éstas son series de actividades que forman parte del programa *Libre de ser yo*. Hay dos paquetes de actividades: uno para niñas de 11 a 15 años y otro para niñas de 7 a 10 años.

Mensajes de apoyo:

Éstos son un recurso de apoyo en los paquetes de actividades, donde el texto se muestra en azul negrita. Les ayuda a las líderes a impartir los mensajes clave de las actividades. Es una buena idea leerlos, luego ponerlos en tus propias palabras una vez que hayas entendido el mensaje, para que sea relevante para tu grupo.

Reconocimiento

Expresamos nuestro agradecimiento a todos los que contribuyeron en la redacción del programa *Libre de ser yo*.

Dra. Phillippa Diedrichs –
Junta Consultora Global del Proyecto Dove para la Autoestima
Profesora Carolyn Becker –
The Body Project Collaborative
Dr. Eric Stice –
The Body Project Collaborative
Andii Verhoeven –
Asociación Mundial de las Guías Scouts
Jennifer Giangrande –
Asociación Mundial de las Guías Scouts
Paul Bignmore –
Asociación Mundial de las Guías Scouts
Girlguiding (UK)
Girl Scouts of the USA
Meaghan Ramsey –
Gerente Superior de Misión Social, Global Dove
Junta Consultora Global del Proyecto Dove para la Autoestima
Bastian Kuntzel –
Capacitación Incontro
Yael O'Hanah – Frankly Speaking



Visita **www.free-being-me.com** para más apoyo, ideas e inspiración para ti y tu grupo, así como para darnos tu retroalimentación y opiniones sobre el programa *Libre de ser yo* en nuestra encuesta global.

Carta a los padres



Estimado padre de familia o tutor(a):

Nuestro grupo de Guías y Guías Scouts está a punto de iniciar un nuevo y emocionante programa de actividades que se llama *Libre de ser yo*. Este singular programa utiliza actividades divertidas para empoderar a las niñas y jóvenes a tener más confianza en la apariencia física, enfrentarse a las presiones sociales, interactuar con Guías y Guías Scouts alrededor del mundo y marcar una diferencia en sus comunidades locales.

Las investigaciones a nivel mundial muestran que una baja confianza en la apariencia física es una barrera para que los jóvenes alcancen su potencial pleno y más del 60 por ciento de las niñas evitan participar en actividades que les gustan porque se sienten mal sobre su apariencia¹. Esto incluye importantes actividades de la vida diaria como dar su opinión, bailar y nadar, ir a fiestas y levantar la mano en clase. Un estudio global realizado por la Asociación Mundial de las Guías Scouts entre mujeres y niñas de 70 países reveló que al menos el 45 por ciento cree que las niñas y mujeres jóvenes se abstienen de asumir posiciones de liderazgo porque no tienen confianza en su apariencia.

Libre de ser yo ha sido creado conjuntamente para las Guías y Guías Scouts por la Asociación Mundial de las Guías Scouts, el Proyecto Dove para la Autoestima y expertos en confianza en la apariencia física. Las actividades se basan en investigaciones mundiales sobre confianza en la apariencia física, que muestra que un 60 por ciento de las niñas que participan en este tipo de programa de educación no formal sienten mayor confianza en la apariencia física hasta tres años después. La retroalimentación de miles de niñas alrededor del mundo también ha mostrado que a ellas les entusiasma hablar y aprender sobre la confianza en la apariencia física.

Más de tres millones de niñas en todo el mundo participarán en *Libre de ser yo* y nuestra Asociación Nacional se ha comprometido a apoyar esta campaña mundial para marcar una diferencia duradera y positiva en la confianza en la apariencia física de sus miembros.

Libre de ser yo es un viaje de cinco sesiones. Las primeras cuatro sesiones dotan a las participantes de conocimientos y destrezas que necesitan para tener más confianza en la apariencia física. La quinta sesión aplica estos conocimientos para planear un proyecto Actúa que implementaremos después de esta sesión. ¡Nuestro proyecto Actúa deberá alcanzar a tantos jóvenes como sea posible con estos importantes mensajes!

Entre sesiones, su niña llevará a la casa una hoja pidiéndole completar un Desafío personal. Éste se les habrá explicado durante la sesión y todas las instrucciones están también en la hoja. Hemos resumido los Desafíos personales más abajo.

Realmente apreciaríamos su apoyo para asegurarnos que el programa *Libre de ser yo* tenga el mayor impacto posible en nuestro grupo. Si quisiera conocer más al respecto, o si estuviera interesado(a) en ser voluntario(a) para ayudarnos durante el programa o con el proyecto Actúa, sírvase ponerse en contacto con uno de nuestras líderes.

Si le interesara averiguar más sobre el proyecto, visite www.free-being-me.com. En ese sitio encontrará algunas excelentes actividades que usted podría disfrutar con su niña.

Le agradecemos su apoyo,



Las Líderes del Grupo X

Desafíos personales, versión 11 a 15 años



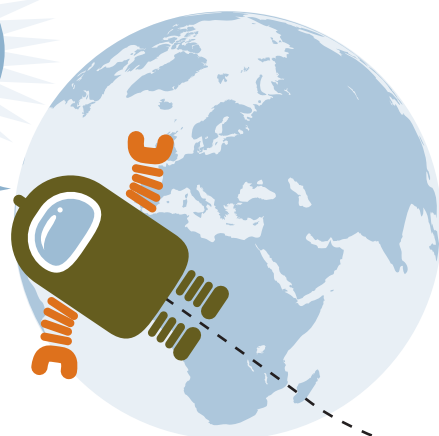
Entre una sesión y la siguiente, su niña tendrá que completar un divertido Desafío personal.

Los Desafíos personales funcionan mejor cuando la niña presenta sus propias ideas y completa el desafío independientemente. Sin embargo, él o ella podría apreciar sus muestras de aliento y apoyo. Es también muy útil que discutan entre ustedes lo que ella está aprendiendo en *Libre de ser yo*. Después de cada sesión, por favor motívela a comentar con usted su Desafío personal.

Por favor recuérdela a su niña llevar su Desafío personal a la siguiente sesión de *Libre de ser yo*, ya que será usado en una actividad.

Los Desafíos personales a menudo alientan a la niña a expresar un desafío al 'Mito de la Imagen'. El Mito de la Imagen representa la 'apariencia perfecta' que debe tener una niña o mujer, según lo que nos dice la sociedad. Esto es un mito porque en realidad es imposible que alguien se vea así en la vida real, ya que hasta las imágenes de celebridades y modelos son digitalmente alteradas antes de aparecer en los medios. Si la niña practica cómo desafiar el Mito de la Imagen, entonces aumentará la confianza en sí misma y le dará resistencia, permitiéndola rechazar el Mito de la Imagen y que no ejerza influencia en su vida. Más bien, las niñas podrán disfrutar una vida saludable y feliz en la que se sientan cómodas con su apariencia y cuiden bien sus cuerpos.

**Desafíos
personales
de 11 a 15
años**



Los cuatro Desafíos personales que la niña llevará a su casa son:

1

Los detectives de los medios

A la niña se le ha pedido que encuentre un ejemplo del Mito de la Imagen. Esta actividad le pide a su niña 'exponer' el Mito de la Imagen y anexar un ejemplo en la hoja que se le proporcionó, así como completar algunas frases de por qué no está de acuerdo con el Mito de la Imagen.

2

Nota de amistad

Este Desafío personal le pide a su niña escribir una nota breve a una amiga de las Guías y Guías Scouts, explicándole por qué hay inconvenientes en tratar de verse como el Mito de la Imagen y cómo pueden luchar contra la presión de parecerse al Mito de la Imagen.

3

Espejito, espejito

Este Desafío personal insta a la niña a que se mire en el espejo para celebrar las cosas positivas que le gustan sobre sí misma, en vez de ser un lugar para criticarse negativamente. Ella deberá escribir una lista de características que le gustan de sí misma y luego practicar y repetirlas frente a un espejo.

4

Riega la voz

A la niña se le ha pedido compartir uno o más mensajes positivos que desafíen el Mito de la Imagen con otras personas. Éstas podrían ser miembros de familia, amigos o personas de la comunidad local. Cuanto más compartan su mensaje con las personas, mayor será su inspiración. Estará llevando a su casa una tarjeta de promesa que dice "una cosa que haré yo para desafiar el Mito de la Imagen" y "una cosa que haré por los demás para desafiar el Mito de la Imagen".

Desafíos personales, versión 7 a 10 años

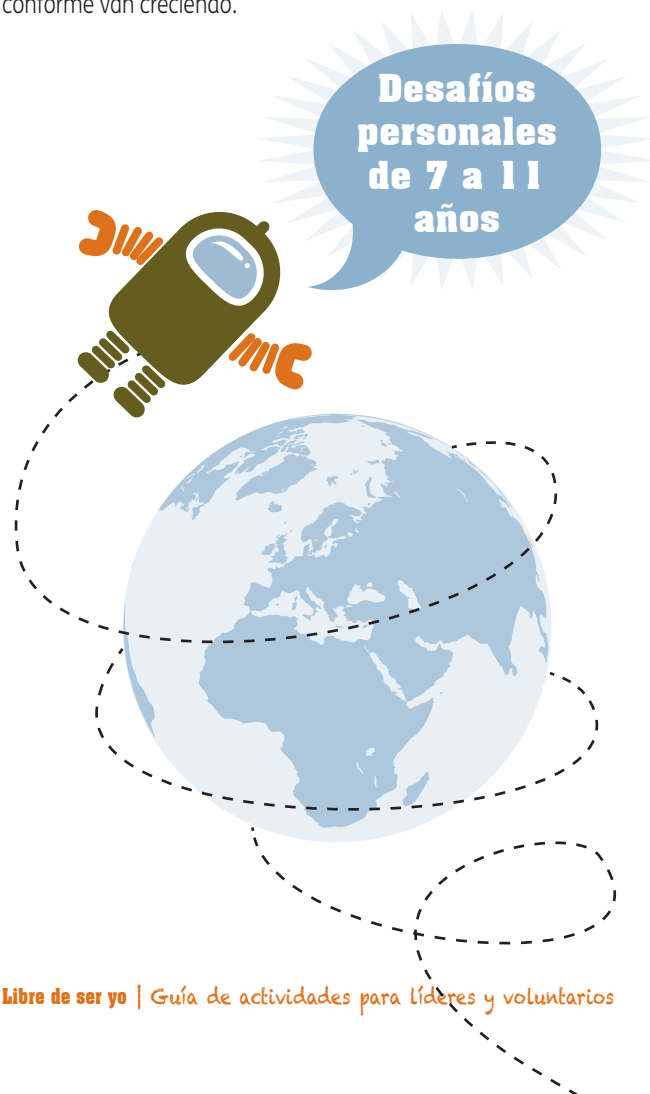


Entre una sesión y la siguiente, su niña tendrá que hacer un divertido Desafío personal.

Los Desafíos personales funcionan mejor cuando el niño presenta sus propias ideas y completa el desafío independientemente. Sin embargo, ella podría apreciar sus muestras de aliento y apoyo. Es también muy útil que discutan entre ustedes lo que ella está aprendiendo en *Libre de ser yo*. Después de cada sesión, por favor motívela a comentar con usted su Desafío personal.

Por favor recuérdela a su niña llevar su Desafío personal a la siguiente sesión de *Libre de ser yo*, ya que será usado en una actividad.

Los Desafíos personales se enfocan en empoderar a la niña para que entienda que no hay tal cosa como una sola manera de ser hermosa y que lo que está en su interior es más importante que la forma en que se ve. Estas actividades desarrollan la resistencia de las niñas para ayudarlas a desafiar las presiones de la sociedad conforme van creciendo.



Los cuatro Desafíos personales que la niña o niño llevará a su casa son:

1

Ejemplos reales a seguir

Esta actividad pide a las participantes identificar un ejemplo a seguir de la vida real; alguien a quien conozcan personalmente, a quien admiran y les inspira. Puede ser un amigo /a o miembro de la familia. Se les ha pedido que busquen una fotografía o hagan un dibujo de esa persona para compartir con el grupo en la siguiente sesión. Se les ha dado una hoja con algunas frases a medio terminar para que las completen.

2

El juego del adivino “Me gusto yo”

La niña llevará a casa una plantilla de adivino. Deberán escribir ocho cosas que le gustan de sí mismo en las cajas, según se muestra en la plantilla y pueden decorar al adivino a su gusto. ¿Por qué no jugar con su niña y decirle que lea las declaraciones de “me gusta” en voz alta? El practicar decir cosas positivas acerca de sí mismo le ayuda a mejorar su confianza en la apariencia física.

3

Eres mi estrella

Después de la tercera sesión, la niña llevará a casa un mensaje positivo escrito sobre una estrella. Su desafío es compartir su mensaje con la mayor cantidad de personas posible. Sería maravilloso si usted pudiera apoyar a la niña para compartir su mensaje en la estrella de forma segura y amplia.

4

Promesa *Libre de ser yo*

La niña llevará a casa una tarjeta de promesa al final de la cuarta sesión, en la que todas las niñas se han comprometido a realizar dos acciones: una es aumentar su propia confianza en la apariencia física y la segunda es empoderar a los demás para que tengan mayor confianza en la apariencia física. Su niña podría implementar estas acciones de forma independiente, o quizás agradecería un poco de apoyo de su parte.