

La familia

habla

Este ejemplar de *La familia habla* se enfoca en la imagen corporal y la autoestima. Incluye consejos y mensajes para padres, madres y tutores/as para compartir con sus hijos/as, actividades para mejorar el conocimiento y recursos para obtener más información sobre estos importantes temas.

¿Qué son la imagen corporal y la autoestima?

La imagen corporal es la imagen mental que usted tiene sobre su apariencia física. La autoestima es cómo se siente acerca de usted mismo/a como persona. Ambas incluyen sentimientos positivos y negativos que están influenciados por la sociedad, los antecedentes culturales y las experiencias durante la vida. La imagen corporal y la autoestima están relacionadas, porque la forma en que usted siente por su cuerpo puede afectar cómo se siente en forma integral.

Como padres, madres y tutores/as, sus hijos/as los/as buscan para dirección y apoyo y quieren oír lo que ustedes digan. Hable con sus hijos/as acerca de la imagen corporal y la autoestima; bríndeles mensajes positivos y apropiados para su edad, que les ayudarán a sentirse mejor sobre sí mismos/as. Comente que cada persona es única, que hay conductas relacionadas con la imagen corporal que son sanas y otras que no lo son, y que los medios de comunicación muestran la imagen corporal en formas que pueden ser poco realistas en la vida real. Aún más importante, ayúdelos/as a celebrar y apreciar las personas que ellos/as son y todo lo que pueden ofrecer.

Inventario de la imagen corporal

Cuando piense en los mensajes que quiere compartir con sus hijos/as acerca de la imagen corporal y la autoestima, es muy útil mirar hacia sus sentimientos sobre su propio cuerpo y pensar en los mensajes que ha aprendido a lo largo de su vida. Cuando responda a estas preguntas, haga una lista mental de cualquier patrón de pensamientos negativos que usted pudiera tener:

- ¿Cuál es el primer mensaje positivo que recuerda haber recibido acerca de su cuerpo? ¿Mensaje negativo? ¿Cuántos años tuvo? ¿Qué repercusión tuvo este mensaje en su vida?
 - ¿Qué tipo de mensajes le hubiera gustado recibir acerca de su imagen corporal y autoestima durante sus años de formación?
 - ¿Qué es lo que más le gusta de su cuerpo?
 - ¿Qué característica de su cuerpo, si hay alguna, compara con un "ideal" mostrado por los medios de comunicación? ¿Ha tratado de cambiar su cuerpo para llegar a este ideal? Si es así, ¿de qué manera?
 - ¿Qué piensa acerca de las dietas, el ejercicio o las cirugías estéticas? ¿De qué manera han influido estos pensamientos en sus comportamientos y en su propia imagen corporal? ¿En qué formas expresa estos pensamientos a las demás personas?
- Piense en sus respuestas teniendo en consideración los mensajes verbales y no verbales acerca de la imagen corporal y la autoestima que les está transmitiendo a sus hijos/as. ¿Son estos los mensajes que desea transmitir a sus hijos/as? Si su respuesta es no, ¿cuáles son los mensajes que quiere compartir con sus hijos/as acerca de la imagen corporal y la autoestima?



Cómo compartir mensajes con sus hijos/as durante las “oportunidades para enseñar”

Consejos para ayudar a padres, madres y tutores/as a hablar con sus hijos/s acerca de la imagen corporal y la autoestima

- No espere hasta que sus hijos/as le hagan preguntas
- Conozca y practique los mensajes que desea compartir
- Busque las “oportunidades para enseñar” (esas oportunidades diarias que se presentan cuando está con sus hijos/as) que le permitan fácilmente compartir sus mensajes y valores
- Hágales saber a sus hijos/as que usted está dispuesto/a a hablar con ellos/as acerca de estos asuntos importantes
- Escuche
- Trate de entender el punto de vista de sus hijos/as
- Si no sabe cómo contestar una pregunta de sus hijos/as, ofrézcales buscar la respuesta o búsqüenla juntos/as
- Déles folletos, libros y otros materiales precisos desde el punto de vista médico y apropiados para su edad
- Entérese de lo que las escuelas de sus hijos/as están enseñando sobre estos temas
- Participe activamente en la vida de sus hijos/as

Comenzar a hablar con sus hijos/as cuando son pequeños/as les ayudará a cimentar las bases para desarrollar una imagen corporal y una autoestima positivas. Si sus hijos/as ya están en la adolescencia y usted nunca ha tenido conversaciones de este tipo, sepa que nunca es demasiado tarde para comenzar.

Antes de hablar con sus hijos/as, es útil que considere los mensajes que desea compartir. Tal vez desee compartir los siguientes mensajes utilizando un lenguaje sencillo, claro y apropiado para la edad de sus hijos/as.

5–8 Mensajes para niños/as de 5 a 8 años de edad:

- Los cuerpos de cada persona son de diferentes tallas, formas y colores
- Los cuerpos masculinos y los femeninos son igualmente especiales
- Las diferencias nos hacen únicos/as
- Todos los cuerpos son especiales, incluyendo los que están discapacitados
- Los buenos hábitos de salud, como comer sanamente y ejercitarse, pueden mejorar la forma en que una persona se ve y se siente
- Cada persona puede sentirse orgullosa de las cualidades especiales de su cuerpo

9–12 Mensajes para jovencitos/as de 9 a 12 años de edad:

- La apariencia de una persona la determinan la herencia, el ambiente y los hábitos de salud
- La apariencia de un cuerpo la determinan principalmente los genes heredados de padres y madres y abuelos/as
- Los cuerpos crecen y cambian durante la pubertad
- Los medios de comunicación muestran personas “hermosas”, pero la mayoría de la gente no corresponde a ese tipo de imágenes
- Los estándares de belleza cambian con el paso del tiempo y difieren entre culturas
- La apariencia de una persona no determina su valor

■ Los trastornos alimentarios son uno de los resultados de una mala imagen corporal

12–15 Mensajes para jóvenes de 12 a 15 años de edad:

- El tamaño y la forma del pene o de los senos no afecta la capacidad reproductora o la capacidad de ser una pareja sexual
- La talla y la forma del cuerpo de una persona puede afectar los sentimientos y la conducta de otras personas con respecto a él/ella
- Las personas con discapacidades físicas tienen los mismos sentimientos, necesidades y deseos que las personas sin ninguna discapacidad

15–18 Mensajes para jóvenes de 15 a 18 años de edad:

- La apariencia física es sólo un factor entre muchos que influyen la atracción entre personas
- Una persona que acepta su cuerpo y se siente bien con el mismo parecerá más agradable y atractiva para los/as demás
- Las personas sienten atracción por diferentes cualidades físicas

Para mensajes acerca de otros temas relacionados con la sexualidad,

descargue

Guía para una Educación Sexual Integral para la Juventud Hispana/Latina

en

www.siecus.org/pubs/Hispanic-Latino_Guidelines_spanish.pdf

Actividades para padres, madres, tutores/as y jóvenes

Cómo hablar acerca de la imagen corporal y la autoestima:

Una actividad para que padres, madres y tutores/as se comuniquen con niños/as pequeños/as

(Edades entre 5 y 8 años)

Tan pronto como los/as niños/as comienzan a socializar, también empiezan a señalar similitudes y diferencias (que incluyen las características físicas y de personalidad) entre las personas que encuentran. Y se comparan con otros/as, tanto en forma positiva como negativa. Como padre, madre o tutor/a usted puede ayudar a sus hijos/as a tener confianza, aceptación y entendimiento al compartir con ellos/as historias o al leer libros juntos/as con ellos/as que abarquen los temas de la imagen corporal, la autoestima y la importancia de la diversidad. Los siguientes recursos y preguntas de seguimiento pueden ayudar a padres, madres y tutores/as a crear "oportunidades para enseñar" y comenzar a tener conversaciones acerca de la imagen corporal y la autoestima, a fin de ayudar a los/as niños/as a adoptar las características y las cualidades que los/as hacen únicos/as.

No Mirrors in My Nana's Home

Ysaye M. Barnwell
Imágenes de Synthia Saint James

Este libro para niños/as de 4 a 7 años de edad cuenta la historia de una pequeña niña que aprende acerca de la belleza (la propia y la del mundo) a través de los ojos de su abuela. Incluye un disco compacto de música.

1998; \$18; ISBN 0-15-201825-5; Harcourt Trade;
Teléfono: 800/543-1918; Sitio web: www.harcourtbooks.com

Después de leer la historia juntos/as, puede formular estas preguntas:

- ¿De qué trata este libro?
- ¿Cómo sería nunca verse en un espejo?
- ¿Qué es lo que más te gusta de ti?

It's Okay to be Different

Todd Parr

Este libro para niños/as de 4 a 8 años de edad les ayuda a adoptar su individualidad.

2001; \$14.95; ISBN 0-316-66603-3; Time Warner Book Group;
Teléfono: 800/759-0190; Sitio web: www.twbookmark.com

Después de leer la historia juntos/as, puede formular estas preguntas:

- ¿De qué trata este libro?
- ¿Qué te hace especial?
- ¿Cómo tratas a las personas que son diferentes a ti?

Cómo me veo:

Un proyecto creativo para padres, madres y tutores/as y sus adolescentes

(Edades entre 9 y 12 años)

En un esfuerzo por construir una imagen corporal y una autoestima positivas, ayude a su hijo/a a crear un autorretrato que le permita expresar cómo se ve a través de sus propios ojos. Se pueden dibujar a sí mismos/as con crayolas, lápices de colores, plumones o pintura; utilizar revistas para hacer un retrato de estilo collage; o hacer un retrato de tamaño natural que se pueda delinear en papel periódico o en otro tipo de papel grande, con materiales de artes para completar su imagen (puede ayudarles a comenzar el proyecto pidiéndoles que se acuesten en el suelo sobre el papel periódico y trazando en él la delimitación de su cuerpo).

Para iniciar una conversación acerca de la imagen corporal y la autoestima mientras realicen este proyecto, puede preguntar a su hijo/a lo siguiente:

- ¿Qué es lo que más te gusta de ti?
- ¿Hay partes de tu cuerpo que te preocupen?
- ¿Crees que otras personas te ven igual o diferente de como te ves a ti mismo/a? ¿Por qué?
- ¿Cómo crees que cambie tu cuerpo cuando llegues a la escuela secundaria?

Tendencias a través de la historia:

Una actividad de comunicación para padres, madres y tutores/as y adolescentes acerca de asuntos relacionados con la sexualidad

(Edades entre 13 y 18 años)

A lo largo de la historia mundial han existido distintos tipos de cuerpo ideal y diversas tendencias de ropa para hombres y mujeres. Para pasar un tiempo juntos/as, investiguen cómo ha cambiado la imagen corporal desde la Grecia antigua y Roma; los tiempos de la Reina Elizabeth; la Francia pre-revolucionaria; hasta principios, mediados y finales del siglo XX. Pueden visitar su biblioteca local, la librería o usar la Internet para recabar información.

Escojando varios periodos de la historia para hacer una comparación, tomen notas acerca del país o del lugar que está investigando y los tipos y estilos de cuerpo "ideal" de esos lugares y periodos. Después, contesten estas preguntas:

- ¿Cuál era el tipo de cuerpo "ideal" de ese periodo histórico para mujeres y hombres?
- ¿Cuál era el estilo de la ropa para hombres y mujeres?
- ¿Qué observaron al comparar los periodos uno a los otros?

continúa en la página 4

LA FAMILIA HABLA

Volume 2, Number 4
2003

Tamara Kreinin, M.H.S.A.

Presidenta y Directora general (CEO)

Monica Rodriguez

Directora de Información y Educación

Martha Kempner, M.A.

Directora de Información Pública

Amy Levine, M.A.

Coordinadora del Proyecto Familiar

Peter Ferko

Diseño gráfico

Voices For Health, Inc.

Traducción y disposición de texto

La familia habla es un boletín informativo publicado trimestralmente por el Consejo de Información y Educación de la Sexualidad de los Estados Unidos (*Sexuality Information and Education Council of the United States* o *SIECUS*), una organización nacional sin fines de lucro fundada en 1964 para afirmar que la sexualidad es parte natural y saludable de la vida. *SIECUS* desarrolla, colecciona y difunde información; promueve una educación integral sobre la sexualidad; y aboga por el derecho de las personas a tomar decisiones sexuales responsables. Para obtener más información sobre *SIECUS*, visite www.siecus.org.

SI ECUS

Proyecto Familiar

130 West 42nd Street, Suite 350
New York, NY 10036-7802
Teléfono: 212/819-9770
Fax: 212/819-9776

Oficina de Política

1706 R Street, N.W.
Washington, DC 20009
Teléfono: 202/265-2405
Fax: 202/462-2340

Le invitamos a visitar www.familiesaretalking.org para obtener más información y otras publicaciones. Para obtener información y publicaciones en español, incluso la versión en español de este boletín informativo, *La familia habla*, visite www.lafamiliahabla.org.

Incorpórese a nuestro servidor de listas para recibir futuras ediciones del boletín informativo *La familia habla* y otra información. Envíe un correo electrónico a la_familia_habla-subscribe@topica.com para inscribirse. Es necesario que nos envíe el correo electrónico desde la dirección donde quiere recibir la información.

Este boletín informativo recibe el apoyo de un subsidio de la Fundación Annie E. Casey (Annie E. Casey Foundation).

continúa de la página 3

Después de responder a las preguntas, recolecten diferentes tipos de revistas. Escojan una gran variedad de revistas que cubren diferentes temas (diseño de casa, noticias, deportes y moda) y que estén dirigidas a diferentes clases de público (adolescentes, hombres y mujeres). Al tiempo que vayan hojeando, recorten varias fotos de imágenes corporales y estilos que sean comunes en la sociedad actual y colóquenlas en un collage.

Después, contesten las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles fotos representan la imagen corporal "ideal" y/o el estilo de la sociedad actual?
- ¿Este "ideal" representa a las personas de una amplia gama de culturas y etnias?

■ ¿Cuáles son las similitudes y las diferencias de la imagen corporal "ideal" y el estilo comparadas con una perspectiva histórica? (Consulten sus notas).

■ ¿Por qué piensan que los hombres y las mujeres quieren parecerse a estas imágenes?

■ ¿Sienten que quisieran parecerles a las personas de las fotos?

■ ¿En qué forma estas imágenes influyen cómo sienten respecto a sus cuerpos?

■ ¿En qué forma estas imágenes afectan su estilo?

■ ¿Este tipo de imágenes les han hecho tratar de cambiar o considerar cambiar la forma en que se ven? Si así es, ¿de qué manera?

■ ¿Qué pueden hacer para mejorar su autoestima y su imagen corporal?

Organizaciones que cuentan con más información acerca de la imagen corporal y la autoestima

Largely Positive Inc.

Esta organización promueve la salud y la autoestima para personas de todas las constituciones y tallas.

P.O. Box 170223
Milwaukee, WI 53217-8021
www.largelypositive.com

Mediascope

Esta organización nacional sin fines de lucro dedicada a la investigación y la política trabaja para promover asuntos de relevancia social dentro de la industria del entretenimiento.

100 Universal City Plaza, Building 6159
Universal City, CA 91608
818/733-3180
www.mediascope.org

National Eating Disorders Association

Esta organización nacional sin fines de lucro trabaja para prevenir los trastornos alimentarios y proporciona remisiones a tratamientos a quienes sufren anorexia, bulimia y trastornos alimentarios compulsivos, y a quienes están preocupados por la imagen corporal y problemas de peso.

603 Stewart Street, Suite 803
Seattle, WA 98101
206/382-3587
www.nationaleatingdisorders.org

Busque información sobre la imagen corporal y la autoestima en estos sitios web

Advocates for Youth

Proporciona información sobre la sexualidad y la salud sexual, y tiene áreas específicas para jóvenes, padres y madres.

www.advocatesforyouth.org

Go Ask Alice!

Este servicio de preguntas y respuestas a través de la Internet trata asuntos relacionados con la sexualidad y la salud.

www.goaskalice.columbia.edu

gURL

Proporciona historias, juegos y contenido interactivo para una comunidad de niñas adolescentes en línea.

www.gurl.com

Kids Health

Proporciona información sobre la sexualidad y la salud apropiada para cada edad, dirigido a padres, madres, niños/as y adolescentes.

www.kidshealth.org

Scarleteen

Proporciona información sobre la sexualidad y la salud sexual para adolescentes, suplementando la información que los/as jóvenes aprenden en casa y en los programas de la escuela.

www.scarleteen.com

Sex, Etc.

Proporciona información por y para adolescentes sobre una variedad de asuntos de la salud sexual.

www.sexetc.org

Teenwire

Proporciona a los/as adolescentes información sobre la sexualidad y la salud sexual.

www.teenwire.com



Para obtener una lista de libros y otras fuentes que se refieran a la imagen corporal, la autoestima y otros temas, revise *Facts on Sexuality-Related Issues for Young People: A SI ECUS Annotated Bibliography*. Para obtener una copia gratis visite el sitio web en www.siecus.org/pubs/fact/FS_sexuality_related_issues_youth.pdf o llame a *SI ECUS* al 212/819-9770, extensión 303.