

Imagen corporal

Guía de actividades para los grados 3 a 5.



Know Your Neuro

¡Hora del concurso!

1) La forma en que pensamos sobre nuestra apariencia física cuando nos miramos al espejo o nos imaginamos en nuestra mente se llama

nuestro _____.

2) Todos los siguientes son signos de una imagen corporal positiva.

EXCEPTO:

- A. Creer que eres hermosa independientemente de tu forma.
- B. Sentir vergüenza, inseguridad o ansiedad por el propio cuerpo todo el tiempo.
- C. Apreciar y celebrar la forma natural de tu cuerpo.
- D. Sentir orgullo y aceptación de tu cuerpo único.

3) Una enfermedad mental relacionada con hábitos alimenticios anormales e imagen corporal distorsionada que causan problemas de salud emocionales y físicos importantes, y un mayor riesgo de muerte.

- A. Trastorno alimentario
- B. Perfeccionismo
- C. Vigilancia corporal
- D. Preocupación crónica



4) Las industrias de la belleza, la dieta y la alimentación, combinadas con lo que se ve en la televisión y en internet, influyen enormemente en las expectativas sobre la forma del cuerpo, de las siguientes maneras:

- A. La formación de ideas sobre el cuerpo perfecto basadas en la cultura.
- B. Crear expectativas poco realistas sobre la forma del cuerpo.
- C. Generar estrés y preocupación innecesarios sobre la forma del cuerpo.
- D. Todas las anteriores

5) En promedio, ¿cuántos kilos aumentan los adolescentes a medida que sus cuerpos se desarrollan de forma natural durante la escuela secundaria y preparatoria?

- A. Ninguno, se supone que deben permanecer exactamente iguales.
- B. Aproximadamente 40 libras.
- C. No más de 5,26 libras.
- D. Definitivamente tanto como sus padres.

6) Es normal preocuparse por el peso y la apariencia, pero no hay que preocuparse en exceso ni obsesionarse. Verdadero o falso.

7) Debido a la regla del cerebro de "úsalo o piérdelo", tener pensamientos negativos sobre tu cuerpo puede generar largas redes de células cerebrales que se utilizan con tanta frecuencia que afectan negativamente tu desarrollo. Verdadero o falso.

Actividades

Carta a tu cuerpo

Escribe una carta a tu cuerpo especificando lo siguiente:

- ¿Qué es lo que te gusta de tu aspecto?
- ¿De qué maneras aprecias tu cuerpo por su apariencia?
- ¿De qué maneras aprecias tu cuerpo por todo lo que hace por ti?
- ¿Qué cosas positivas puedes decir para apreciar la singularidad de tu figura?

Una obra de arte única

Crea una obra de arte o una canción que ilustre los valores y comportamientos para crear una imagen corporal positiva:

- Respetaré y celebraré las diferencias que hay en mí y en los demás.
- Aceptaré y honraré mi cuerpo.
- Valoraré lo que es natural, único y bello en mi cuerpo.
- Cuidaré bien de mi cuerpo.
- Aprenderé a llevar una dieta equilibrada
- Me mantendré activo para mantener sanos mi lóbulo frontal y mi cuerpo.

Esquema del cuerpo agradecido

En una hoja de papel en blanco, dibuja el contorno de tu cuerpo. Nombra las partes del cuerpo con una oración o palabra que describe

Qué tan agradecido estás con esa parte y por qué.

Ejemplos:

- Mis brazos me ayudan a abrazar mi familia y amigos.
- Mis piernas me ayudan a correr, jugar y caminar.
- Mis oídos oyen ese tipo palabras que decimos mis amigos y yo.
- Mi estómago me ayuda a comer sano, alimentos nutritivos.

