



# Know Your Neuro

## Imagen corporal

### Guía de actividades para los grados 6 a 12

¡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 nuestra

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) Percibir o creer que su peso es significativamente diferente de lo que realmente es puede ser un síntoma de lo cual la alimentación/

problema de imagen corporal:

- A. Bulimia nerviosa
- B. Anorexia nerviosa
- C. Vigilancia corporal
- D. Adicción al ejercicio

5) Hacer comentarios negativos sobre el cuerpo o hablar mal de uno mismo o de los demás se denomina:

- A. Adicción al ejercicio
- B. Avergonzarse del propio cuerpo
- C. Bulimia Nerviosa
- D. Imagen corporal positiva

6) 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. Moldear la percepción en función de la cultura
- B. Crear expectativas poco realistas
- C. Generar estrés y preocupación innecesarios sobre la forma del cuerpo
- D. Todas las anteriores

## 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 tí?
- ¿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.

### Conviértete en un Líder juvenil

Echa un vistazo al Proyecto Dove para Jóvenes Información del líder en

[www.dove.com/us/en/dove-self-esteem-project/self-esteem-resources-for-youth-groups.html](http://www.dove.com/us/en/dove-self-esteem-project/self-esteem-resources-for-youth-groups.html)

Utiliza la herramienta del Proyecto de Autoestima de Dove para organizar un concurso de arte o canciones que promueva una imagen corporal positiva, un grupo o evento para fomentar la confianza en el propio cuerpo, o un programa de mentoría entre pares para tu escuela o grupo comunitario.