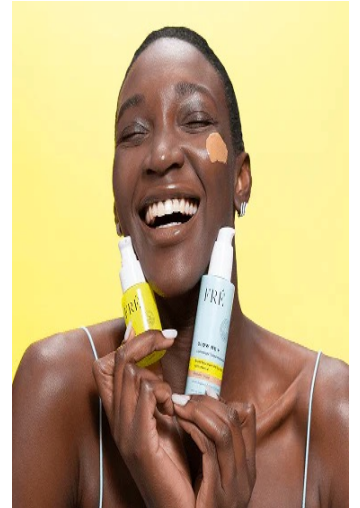


Ideales que nos hacen daño

Esta dinámica puede utilizarse con menores de entre 8 y 12 años. La idea es trabajar las presiones y normas estéticas, así como otros ideales que se están normalizando en las redes sociales especialmente por TikTok e Instagram: viajar, comer, maternidades/paternidades, marcas de ropa...



ACTIVIDAD: Se pueden imprimir estas fotos o proyectarlas. La idea es generar un debate de cómo ven estas imágenes y qué les proyecta, qué emociones sienten, y si les genera alguna presión.

Nota importante:

Llevar el debate a empatizar y reforzar la importancia de la diversidad, y querer cada cuerpo, vernos cómo somos. Intentar trabajar el empoderamiento y la autovaloración; además de desmitificar la idea romántica de “familias felices”, “cuerpos muy delgados”... Ver todo lo que les ha supuesto a nivel emocional hasta sacarse “esa” foto.

Algunas preguntas clave:

1. ¿Son imágenes que solemos ver? ¿cómo nos hacen sentir?
2. ¿Hacéis rutinas de limpieza (skincare)? ¿por qué? ¿para qué?
3. ¿Creéis que nos hacen felices? ¿el maquillaje? ¿ser madre? ¿el cuerpo?