

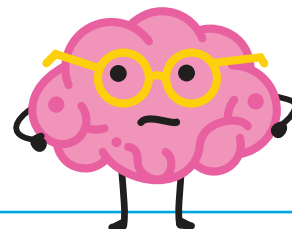
Sobre los Trastornos Alimentarios y la Imagen Corporal - Nivel 1

Actividades para alumnos



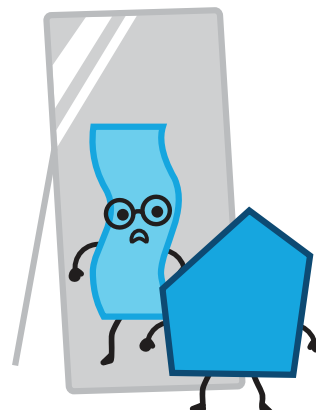
Guía de visualización del vídeo

Hazlo ahora: escribe 1-2 frases en el recuadro de abajo en respuesta a la pregunta:
¿Has oído alguna vez el concepto «imagen corporal»? ¿Qué crees que significa?



Rellena los espacios en blanco

1. La imagen corporal es _____.
2. Burlarte o humillar a otros acerca del peso o forma de su cuerpo hará que tengas percepciones _____ sobre el tuyo.
3. Retocar o usar filtros para crear imágenes irreales de ti te hará creer que existe una imagen corporal perfecta o idealizada. ¿Por qué es importante no comparar tu imagen real con esas imágenes irreales?



Parémonos a pensarlo...

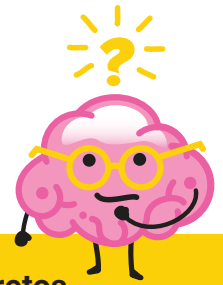
CFU #1 - ¿Qué significa tener una imagen corporal negativa?

Parémonos a pensarlo...

CFU #2 - ¿Por qué es importante no compararse con las personas que salen en los anuncios o en las redes sociales?

Anotación en Mi Diario

Instrucciones: Escribe 5-10 frases que sirvan de respuesta a la pregunta de abajo.
Usa el marco para crear un dibujo que ilustre la respuesta que más te guste.



¿Cómo puedes crear una imagen positiva de tu cuerpo? ¡Incluye detalles concretos que te ayuden a enamorarte de tu cuerpo!



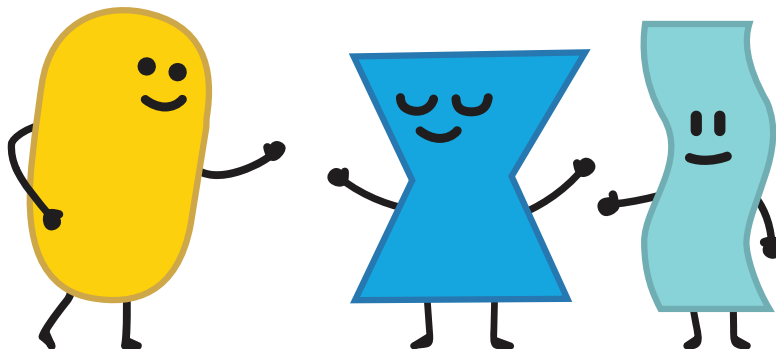
Actividad n.º 1 - Individual

Instrucciones: usa las nubes para escribir tres frases que te pudieras decir a ti mismo o a otros para mejorar la percepción de nuestra imagen corporal.



Actividad n.º 2 - Grupal

Instrucciones: formad grupos de 2-3- alumnos para que practiquen empleando frases que refuercen en positivo la percepción de imagen corporal. Cada alumno tendrá un turno de 30 segundos para explicar las maneras que cree mejores para aumentar la confianza de sus compañeros en su imagen corporal.



Actividad n.º 3 - ¡Quiero saber más!

Cuando llegues hoy a casa hazle a tus padres las preguntas siguientes para ayudar a mantener una imagen corporal positiva. Anota las respuestas y tráelas mañana.

1. ¿Qué hábitos tenemos en casa que nos ayudan estar contentos y tranquilos entorno a nuestra imagen corporal?
2. ¿Por qué es importante que no compararnos con la gente que sale en TV o que es famosa en redes sociales?
3. Cuando alcance la pubertad, ¿qué cambios puede sufrir mi cuerpo que afecten a mi imagen corporal?



Concurso «Cerebritos»

1. **Verdadero/Falso:** Retocar o usar filtros para crear imágenes irreales de ti te hará creer que existe una imagen corporal perfecta o idealizada.
2. ¿Qué es un trastorno alimentario?
 - A. Que te gusten todos los alimentos pero no querer comer algunos.
 - B. Comer cuando te apetezca la comida que te gusta.
 - C. Un trastorno mental que hace que la gente que lo padece no coma lo suficiente, vomite la comida, coma demasiado o haga demasiado ejercicio con idea de perder peso.
5. Tener una imagen corporal negativa de nuestro propio cuerpo puede empujarnos a

