

Recomendaciones para **fomentar** entre las y los adolescentes la **autoestima y aceptación de su cuerpo**



Lo que **SÍ** hay que hacer:



Enseñarles a cuidar y apreciar sus cuerpos tal como son, impulsando la reflexión sobre aquellos aspectos que les agradan y no minimizando sus inseguridades.



Explicarles que todos los cuerpos son únicos, irrepetibles y valiosos (esto puede fomentar la autoaceptación y la valoración de los diversos cuerpos).



Invitarles a reflexionar críticamente sobre los ideales de belleza y los mensajes que refuerzan la visión de las mujeres como objetos sexuales para que identifiquen la presión, violencia, discriminación y problemas de salud física y mental que pueden provocar (como baja autoestima, depresión, bulimia, anorexia, etc.).



Darles opciones para que realicen actividades físicas que promuevan su bienestar, vitalidad y salud mental, evitando que se enfoquen en lograr una apariencia externa "perfecta"

Lo que **NO** hay que hacer:



Emitir opiniones o comentarios sobre sus cuerpos (no se debe juzgar su peso, complexión, apariencia o "defectos" físicos, pues ello puede bajar su autoestima)



Comparar sus cuerpos con los de otras personas (hay que evitar decirles "ella está mucho más flaquita", "él sí tiene músculos" o cualquier otra frase o broma que pueda ser hiriente)