



Queridas familias,

Les informamos que, como parte del programa Pasos, estuvimos trabajando con sus hijos/as la importancia de fomentar una visión realista y positiva de su imagen corporal, evitando caer en estándares irreales de belleza. Les invitamos a reflexionar sobre este tema, conversando en familia acerca de los casos que se adjuntan.

CASO 1

Martín tiene que bailar Rapanui para las Fiestas Patrias. Está muy estresado, ya que este baile se presentará frente a todo el colegio y en él los hombres deben bailar sin polera. Martín ha comenzado a hacer abdominales todos los días, está intentando comer solo verduras y cada mañana se mira durante mucho rato en el espejo, angustiado porque no logra tener su cuerpo en forma. Aunque tiene un peso normal, cree que no tiene los músculos que debiera.

- **¿Qué puede influir en que Martín se sienta presionado a mostrar una cierta imagen?**
- **¿De qué manera puedes contribuir a que ningún/a compañero/a se sienta como Martín?**

CASO 2

Manuela se siente sola. Siente que no tiene un verdadero grupo de amigas. En su tiempo libre, pasa muchas horas en redes sociales, principalmente Instagram y TikTok, observando las publicaciones de sus compañeras. Las fotos que ve la hacen sentir aún más aislada. Sus compañeras parecen llevar vidas perfectas: siempre aparecen con maquillaje impecable, ropa de moda y en situaciones divertidas, como salidas a cafés, fiestas y viajes de fin de semana. Sus caras radiantes y sonrisas amplias contrastan fuertemente con lo que Manuela ve en el espejo. Ella se siente insegura sobre su apariencia y no cree tener nada interesante para compartir en sus propias redes sociales.

- **¿Crees que lo que le pasa a Manuela es algo común? ¿Cómo te afecta a ti ver las redes sociales?**

- **¿Qué puedes hacer para que lo que muestres a tus compañeros/as sea más auténtico y realista?**

Nota:

El programa PASOS recomienda postergar la entrega de smartphones hasta octavo básico y retrasar el acceso a redes sociales hasta los 16 años.. Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Press.