



GUÍA PARA construir confianza con mi cuerpo

ARRIBA MUJERES, TAL COMO SOMOS

*falabella.

Escrita junto a Aequales • Ilustrada por Ximeco

¡ARRIBA MUJERES, TAL COMO SOMOS!



¿Sabías que **7** de cada 10 mujeres se sienten **inseguras** con su cuerpo?

* (Estudio "Percepción de Cuerpo" – Kantar para Falabella – 2024)

74%

de las mujeres ha sentido inseguridad con su cuerpo.

54%

de las mujeres quisieran cambiar algo de su cuerpo.

Sentirnos inseguras con nuestro cuerpo es más común de lo que pensamos.

Es momento de cuidarnos y, sobre todo, de **fortalecer la confianza de las más pequeñas**. Por eso, creamos esta guía para ti, para tus amigas, para tus hijas, y para todas las mujeres a tu alrededor.



f•ortalécete y sigue brillando como eres.

LAS REDES SOCIALES

nos dan muchos beneficios:



Nos permiten conectar con personas de todo el mundo.



Expanden nuestras **redes de apoyo e intereses comunes.**



Facilitan **la expresión y el desarrollo personal.**



Nos dan acceso a conocimiento, información y educación.



Sin embargo, para las niñas, puede ser un espacio que impacte en su autoestima y confianza, ya que **están expuestas a contenidos y comentarios negativos.** Por ello, te compartimos algunas señales para reconocer estos impactos negativos.

cuerpo perfecto



Cuerpo de modelo



medidas perfectas



cuerpo de bikini



cintura ideal



dietas famosas



Tipos de cuerpo



Tips para identificarlos:

- ✓ Empiezan a pasar más de **2-3 horas al día.**
- ✓ En vez de juntarse con amigos, prefieren **hablar siempre por dispositivos móviles.**
- ✓ Empiezan a **comparar sus cuerpos con otros.**
- ✓ Su rendimiento académico **baja.**

¡Queremos que te conozcas mejor!

¿Sabías esto?

✓ La autoestima:

Es el **valor** que nos damos a nosotras mismas, basado en nuestras creencias, pensamientos y comportamientos.

✓ La autoconfianza:

Es la **confianza** en nuestras habilidades, cualidades y seguridad para enfrentar diferentes desafíos y situaciones.



¿Por qué son tan importantes?



La autoestima y autoconfianza son esenciales para nuestro bienestar:

- ★ **Autoestima:** Fomenta la tranquilidad, la aceptación y una mejor respuesta ante el estrés.
- ★ **Autoconfianza:** Brinda seguridad y facilita el logro de nuestras metas.

¿Diferencias?



La autoestima y autoconfianza no son lo mismo, pero se complementan y deben nutrirse, ya que juntas nos preparan mejor para afrontar los retos de la vida.

- ★ **Autoestima:** Es el valor que nos damos a nosotras mismas.
- ★ **Autoconfianza:** Es la seguridad en nuestras habilidades y en la forma de enfrentar el mundo.

Mira estos TIPS para fortalecer tu autoestima y mejorar la relación con tu cuerpo:

Sé empática y amorosa contigo.

Trátate y háblate con la misma amabilidad con la que le hablas a los que más quieres. ¡Verás como te ayuda a quererte aún más!

Cuida tu diálogo interno.

Cuida cómo hablas de ti, tanto en tu diálogo interno como con los demás. La forma en que te tratas influye en cómo los demás te tratan.

Haz afirmaciones positivas.

- ★ “Me amo tal y como soy”.
- ★ “Amo y abrazo mi cuerpo”.
- ★ “Mi cuerpo es fuerte y saludable”.
- ★ “Voy a cuidarme cada día con amor y dándome lo mejor”.



Adopta hábitos saludables.

- ★ Intenta mantenerte activa y caminar.
- ★ Incluye prácticas de meditación.
- ★ Busca ejercicios que te den felicidad, puede ser yoga, correr... ¡los que más te gusten!

Define metas, celebra tus logros y ¡reconócelte!

Puedes tener metas para diferentes áreas de tu vida, como trabajo, lo personal y viajes.

Por ejemplo:

- ★ “Este mes probaré la clase de ejercicio que siempre quise, para cambiar mi rutina”.
- ★ “Tomaré clases de liderazgo, para mejorar mis habilidades profesionales”.

Usa estas técnicas contigo y compártelas con tus amigas y familia.

Si tienes hijas o niñas cercanas, **bríndales seguridad** realizando esta actividad con ellas y conviértanla en un momento divertido y de confianza.

Consejos para que las niñas usen las redes sociales de manera segura.

Implementa **controles o recomendaciones del contenido** que puedan consumir.

TIP: Realiza una actividad con ellas para crear una conexión. Así podrán llegar a un acuerdo juntas.

Ten **acuerdos de horarios** y momentos, en los que sí puedan usar las redes sociales.

TIP: Define horarios durante los días académicos y horarios más flexibles los fines de semana.

cuerpo real



amor propio

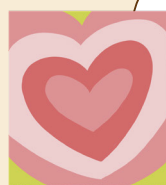


Crea espacios de **conversaciones abiertas** sobre sus experiencias en redes.

TIP: Para fortalecer la confianza, respeta su espacio personal e intimidad, y fomenta conversaciones abiertas y tranquilas.



Confianza



Revisen juntas **sus seguidores** y a quiénes siguen, para crear un entorno digital seguro.

TIP: Bríndales seguridad realizando esta actividad con ellas y conviértanla en un momento divertido y de confianza.



Valida sus emociones y experiencias en cada conversación.

TIP: Cuando hables con ellas, valida lo que sienten. Esta empatía genera confianza, apoyo y abre las puertas a que compartan sus pensamientos.

Fomenta su **desarrollo personal** y su libre expresión.

TIP: Para fortalecer su autoestima, reconoce sus habilidades y fortalezas. Resaltar lo que las hace únicas refuerza su seguridad.

¡Eres *f*abulosa, tal y como eres!

Si tienes hijas o niñas cercanas,

prueba estas prácticas que pueden hacer juntas:

1

Celebra su esfuerzo y logros:

Reconoce y celebra con ellas sus logros en el colegio y otras actividades.

2

Promueve su independencia en la toma de decisiones:

Cuando tomen decisiones acertadas, déjales saber que **lo hicieron bien** y que estás orgullosa de ellas.

3

Crea espacios de bienestar junto a ellas:

Los fines de semana pueden **hacer actividades** para conectar y fortalecer su autoestima.

4

Refuerza sus cualidades y fortalezas:

Recuérdales sus habilidades y fortalezas, que las hacen únicas, **para aumentar su confianza.**



Tarrito de afirmaciones



- ♥ Escribe varias afirmaciones positivas en papelitos y guárdalas en un tarrito.
- ♥ Cada día saca uno y léelo en voz alta.
- ♥ Por ejemplo: **“Tengo excelentes habilidades para manejar retos”.**



Ejercicio del espejo

- ★ Tómate un momento frente al espejo y dile en voz alta a tu reflejo tres frases positivas sobre ti, resaltando tus cualidades y logros.
- ★ Por ejemplo: **“Soy una mujer valiente y me doy amor cada día”.**



Lista de gratitud diaria

- ✓ Elige un cuaderno especial y cada día anota entre 3 y 10 cosas por las que te sientes agradecida.
- ✓ Por ejemplo: **“Hoy agradezco este espacio para mi bienestar”.**



Herramientas para todas:

Ejercicios para cuidar de nosotras.



Tablero de reconocimiento

- ✓ Reserva un espacio visible y llénalo con frases, fotos o recortes que representen tus logros y motivos de orgullo.
- ✓ Por ejemplo: **“Logré terminar el libro que tanto quería leer”.**



Meditaciones mindfulness

- ★ Dedica entre 5 y 30 minutos al día a una meditación mindfulness.
- ★ Puedes encontrar opciones en redes para empezar.

Diario



- ♥ Elige un cuaderno bonito para escribir sobre tu día, hacerte preguntas y reflexionar. ¡Sé creativa!
- ♥ Pequeños pasos pueden hacer una gran diferencia en tu confianza.

Tú eres la persona más importante de tu vida.

Por eso, es fundamental construir una relación más positiva con nuestros cuerpos desde niñas. **Sentirnos seguras con nosotras mismas nos ayuda a ser fuertes, sentirnos fascinantes e inspirar a otras mujeres.** Con esta guía, queremos fortalecer tu confianza y la de las mujeres que te rodean.



¡Arriba mujeres, tal como somos!

Protejamos la confianza de las mujeres, desde niñas.

