



# Construyendo Mi Cuerpo

## Usted es el juez

Las propagandas, publicidades y anuncios pueden hacer que cualquier cosa suene muy bien. Usted le puede ayudar a su niño a pensar y aprender a tomar sus propias decisiones sobre que ve y escucha.

### Los secretos de las propagandas

Su niño aprendió en clase cuales son las técnicas que usan en las propagandas para persuadirle a usted para que compre los productos:

#### Testimonio:

Alguien explica cómo estos productos lo han ayudado.

#### Siga la corriente:

Todos lo están haciendo. ¡Usted también!

#### Persona famosa:

Una celebridad dice que él o ella usa este producto.

#### Atractivo emocional:

Usted se podría divertir, ser más simpático o disfrutar más la vida si compra este producto.

#### Exageración:

¡Este producto es demasiado bueno para ser cierto!

Cuando este con sus niños, hable de las propagandas, y las técnicas que emplean para que compremos estos productos. Pregúntele a su hijo si en realidad necesita ese producto.



*Los niños menores de 8 años no entienden la persuasión que usa la propaganda para vender productos. Los niños muy pequeños no entienden la diferencia entre los comerciales y los programas de televisión.*

### ¿Que tienen de malo las propagandas?

La propaganda trata de convencernos para que compremos productos. Los niños menores de 8 años no entienden la persuasión que usan para vendernos cosas. Los niños muy pequeños no entienden la diferencia entre una propaganda y un programa de televisión.

La imagen propia es como nos vemos o sentimos sobre nosotros mismos. La imagen personal es parte de quien somos. Nosotros formamos nuestra imagen propia a una edad muy temprana. La propaganda afecta la manera como nos vemos a nosotros mismos. Los estudios demuestran que muchas jovencitas quieren ser delgadas y los jóvenes quieren tener más músculos. Los niños pueden hacer cosas que son no saludables para tratar de adelgazar o tener más músculos.

## Apoye la imagen-propia positiva

Ser físicamente activo es una manera de ayudar a su niño a sentirse bien de si mismo. Sus niños ven lo que usted hace y siguen su ejemplo.

### ¿Qué puede hacer para ayudar a sus niños a tener una imagen propia positiva?

Marque las ideas que piensa implementar, y agregue otras ideas en el espacio en blanco.

- Alabe a sus hijos concentrándose en sus talentos y su buen carácter. Evite criticar su tamaño o peso. La critica del peso o tamaño del cuerpo de las jovencitas tiene un impacto muy grande cuando es el padres o cualquier miembro masculino de la familia quien critica.
- Lea revistas de moda junto con sus hijas. Hable acerca de que tan reales se ven las imágenes.
- Haga del tiempo familiar tiempo de actividad física. Salgan juntos a caminar o a montar en bicicleta.
- Planee celebraciones de familia que no giren solamente alrededor de la comida. La comida es una tradición, pero no la única manera en que se pueda celebrar una ocasión.
- Diga no a las dietas. Diga si a comer bien y un estilo de vida saludable. Elija comer saludable como un estilo de vida y ¡aliente a sus niños a hacerlo también!
- Preste atención en la forma en que habla acerca de su cuerpo en frente de sus hijos. Evite frases negativas como, "me siento gorda."
- Sea crítico con la publicidad, especialmente cuando está viendo con su niño. Exprese su desacuerdo con las imágenes de la televisión que promueven una imagen propia pobre.
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Inscríbese para recibir este boletín **gratis** en: <http://missourifamilies.org/newsletter/>