HABLEMOS

belleza • seguridad en ti misma • autoestima

Por Jess Weiner Embajadora Mundial de Autoestima de Dove

Seis de 10 niñas dejará de hacer las cosas que les encantan porque se sienten mal con respecto a su aspecto físico. Afortunadamente, NOSOTROS, tenemos el poder de cambiar esto porque todos tenemos la oportunidad de hacer una diferencia en la autoestima de una jovencita.

Como mamá o mentora tienes la capacidad de ayudar a una niña a desarrollar una relación positiva con la belleza: todo comienza con una conversación, una charla. Haz tiempo para hablar con alguna niña en tu vida sobre la belleza, la seguridad en sí misma y la autoestima. La clave para hacer esto está en lograr que la conversación sea fácil, honesta y *¡uf!* un alivio. Si la charla está enmarcada en una serie de pasos fáciles de tomar, ¡ya tenemos recorrido la mitad del camino! (La primera mitad sería, por supuesto, encontrar a tu compañera de “Hablemos”).

1 Pregunta

El primer paso es simplemente preguntarle a alguna niña en tu vida cuál es su relación con la belleza; no asumas automáticamente que ya sabes o entiendes solo porque tú también ya lo viviste. Todos llegamos a desarrollar valoraciones sobre nuestra propia belleza de forma distinta. Algunas preguntas pueden ser:

- ¿Qué es lo que te hace sentir más hermosa?
- ¿Sientes que la belleza es una fuente de presión enorme para tus amigas?
- ¿La forma en que te valoras a ti misma o a tu belleza te ha limitado en hacer las cosas que te gustan?
- ¿Qué más quisieras preguntar/saber/compartir sobre la belleza?

2 Comparte

En vez de darle consejos o decirle lo que debe hacer, escucha sus respuestas y comparte algunas de tus experiencias propias. Siempre resulta útil hablar abierta y honestamente; no tienes que ser una “experta” ni tienes que tener todas las respuestas, sólo tienes que compartir desde tu corazón. Por ejemplo, puedes comenzar diciendo: “lo que me dijiste me recuerda algo que sucedió en mi vida” o “me encantaría compartir contigo una historia similar…”

Supera una de las barreras de comunicación: Intenta evitar decir “cuando yo tenía tu edad...”; a las niñas generalmente no les gusta ese comentario, mejor conéctate con sus emociones y su intelecto para comunicarle que tienes alguna solución que a ti te sirvió.

3 Escucha

Toma el tiempo necesario para digerir sus respuestas sobre lo que compartes con ella. Fíjate qué otros efectos causan tus comentarios en ella. Está bien si necesitas hacerle más preguntas, pero asegúrate de no bombardearla con un interrogatorio, y dale la oportunidad de hablar acerca de posibles soluciones. A veces lo único que una niña necesita es hablar las cosas para poder sacarlas; si se siente protegida, escuchada y con una conexión íntima, lo logrará.

4 Actúa

Continúa tus conversaciones con acciones. Al final de la conversación, extrae de 1 a 3 ideas que hayan surgido de tu plática para seguir su progreso.

- ¿Le gustaría hablar con su mamá, mentor(a) o amigas sobre su relación con la belleza?
- ¿Le gustaría ver las imágenes proyectadas en los medios de una forma distinta?
- ¿Le gustaría escribir un email o comentario en un blog sobre sus sentimientos?

Anímala a que piense en las formas en que puede lograr que esta conversación se convierta en una realidad concreta (también pueden hacerlo juntas ella y tú).

www.ViveMejor.com Dove