

¡Cuestionemos los estereotipos de belleza!

ESTUDIANTES

¡Hola!

Hoy en día, estamos rodeados de imágenes que nos dicen cómo deberíamos lucir. Redes sociales, anuncios y series de televisión nos muestran lo que se considera “belleza”. Pero, ¿alguna vez te has preguntado **quién decide qué es bonito y qué no lo es?** Los estereotipos de belleza, especialmente para las chicas, **pueden ser muy dañinos** y hacer que te sientas mal si no encajas en esos moldes.

Para muchas chicas, existe una gran presión para tener un tipo de cuerpo específico: delgado, con curvas en los “lugares correctos”, piel perfecta, etc. Esta presión no solo viene de los medios, sino también de comentarios y actitudes que escuchamos a diario, incluso de amigos o compañeros. **Es como si tu valor dependiera de cómo te ves**, y eso es injusto.

Los chicos también **juegan un papel en esto**. Muchas veces, sin darse cuenta, refuerzan estos estereotipos al hacer comentarios sobre el cuerpo de las chicas. Comentarios como “ella es bonita, pero sería más guapa si fuera más delgada” o “prefiero a las chicas con cierto tipo de cuerpo” **no solo son hirientes, sino que perpetúan estos estándares imposibles**. Incluso cuando decimos cosas sin pensar, podemos estar lastimando a alguien y haciéndolo sentir inseguro sobre su cuerpo.

Entonces, ¿qué podemos hacer para cambiar esto? Aquí algunas ideas:

- 1. Celebra la diversidad:** No existe un solo tipo de belleza. Todos somos diferentes, y eso es lo que nos hace especiales. La belleza viene en todas las formas, tamaños y colores. ¡Empieza a practicarlo con tus amigos!
- 2. Cuestiona lo que ves en los medios:** Las imágenes en redes sociales y publicidad están editadas y filtradas. No reflejan la realidad. Aceptar esto nos ayuda a no compararnos con algo que no es real. ¡Empieza en casa y ayuda a los miembros de tu familia a darse cuenta de esto!
- 3. Sé consciente de tus palabras:** Lo que decimos tiene un gran impacto. En lugar de comentar sobre la apariencia de alguien, hablemos de sus talentos, personalidad o logros. Así, ayudamos a crear un ambiente más positivo y saludable. ¡Sí se puede!



- 4. Rompe con la “cultura de la perfección”:** Todos tenemos inseguridades, y eso está bien. No tenemos que ser perfectos para ser valiosos. Aceptar nuestras propias imperfecciones nos ayuda a ser más comprensivos con los demás. ¡Comienza por ti! Mírate y trátate con cariño.

Al final, todos podemos hacer algo para cambiar la forma en que pensamos sobre la belleza. Al cuestionar estos estereotipos y apoyar a nuestros amigos, **podemos crear un espacio donde todos se sientan bienvenidos y valorados por quienes son, no por cómo se ven.** La próxima vez que escuches o pienses en un comentario sobre el cuerpo de alguien, pregúntate: ¿esto ayuda o lastima? **¡Sé parte del cambio y apoya una visión de belleza más inclusiva y real!**

Referencias Bibliográficas

Body Image: An International Journal of Research. (n.d.). Recuperado de https://www.sciencedirect-com.translate.google.com/journal/body-image?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=sc

Organización Mundial de la Salud. (n.d.). Salud adolescente. Recuperado de https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1