La Sexualización de Niñas y Jóvenes

"Tienes que tener buen cuerpo y ser bonita para ser popular. Si eres demasiado inteligente, te llaman ñoña"— comenta una niña de 5° grado que participó en la encuesta realizada por Girls Inc.

"Es difícil ser una niña hoy en día."



LO QUE LAS NIÑAS Y JÓVENES SÍ PUEDEN HACER:

Te puedes sentir bombardeada por los mensajes que aparecen en medios de comunicación (televisión, revistas, canciones y videos, internet y aparadores en las tiendas) que dicen que lo que más importa es qué tan "sexy" te ves. Es un mensaje bastante poderoso. Pero tú eres aún más poderosa.

Con tus amigos, maestros y padres de familia, tú puedes hacer cambios en tu escuela, en la comunidad y hasta en los medios de comunicación. Lo importante es que tú puedes aprender a valorarte más por lo que eres que por cómo te ves.

American Psychological Association

girls inc.®

axios Para vivir con valor Mujer

SINTONIZA Y PLATICA

Hazte preguntas cuando veas la TV o películas; cuando navegues por internet o vayas al centro comercial: ¿Por qué hay demasiada presión sobre la manera en que niñas y jóvenes se deben vestir? ¿Qué cualidades admiro en las niñas más allá de cómo se visten o se ven? ¿Qué cualidades admiro en los adultos que son un modelo a seguir para mí? ¿Veo algunas de esas cualidades en mí? ¿Qué es lo que más respeto de mí misma?

VÍSTETE PARA EL ÉXITO

La ropa que necesita revisarse muchas veces o que estás ajustando continuamente, te puede distraer de las tareas de la escuela, amistades y otras actividades. **Elige ropa que te haga sentir más cómoda y así puedas sentirte más segura de ti misma.**

HÁBLALO

Si notas que algo las hace sentir incómodas a ti o a algunas de tus amigas, utiliza tu voz. Por ejemplo, si compañías de ropa, agencias de publicidad, programas de TV o productores de cine , están impulsando que las niñas y jóvenes se enfoquen demasiado en verse "sexy," les puedes escribir una carta para expresar tu opinión: **¡ellos escuchan!**

CAMBIA LAS REGLAS

Es natural que trates de encajar en un grupo cuando estás creciendo. Pero nunca valdrá la pena el que renuncies a lo que tú eres sólo para ser aceptada por alguien más. Trata de enfocarte más en aquello que te ayuda a ser una mejor persona. Reconoce tus talentos y logros, y también el de las personas que te rodean. **Tú puedes ayudar a cambiar lo que significa ser "sexy" por el de una persona que es buena y solidaria.**

INVOLÚCRATE

Explora lo que a ti te interesa: al realizar diferentes tipos de actividades, puedes descubrir lo que verdaderamente te gusta y te hace feliz, además de que encontrarás a otras niñas que comparten tus gustos también. Conforme vayas desarrollando habilidades, herramientas y talentos, te sentirás orgullosa de tus logros.

APRENDE A SER TÚ MISMA

Tú eres única y especial: tienes todo un mundo dentro de ti**. Explora lo que sientes, lo que piensas y lo que valoras y platícalo con tus amigo(a)s**. Desarrolla el hábito de ponerte metas y planea cómo llegar a lograrlas. ¡Recuerda tomar un tiempo para celebrar tus logros!