

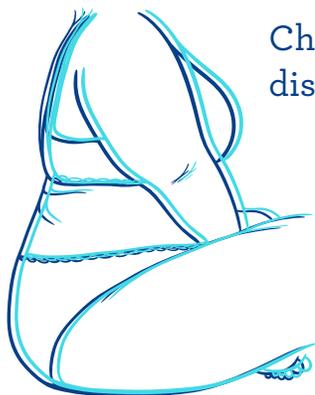
# body image & body acceptance

our minds  
matter

## body image

- Is the way you THINK and FEEL about your body
- everyone has it—regardless of your gender or outward appearance
- Negative body image (or body dissatisfaction) involves feelings of shame, anxiety & self-consciousness

## body image concerns start earlier than you think...



Children as young as 5 express dissatisfaction with their bodies.

At age 13, **53%** of girls are "unhappy with their bodies." This grows to **78%** by age 17.

## body acceptance

- Relating to your body with respect, acceptance, and appreciation
- Is NOT about loving the way you look at all times
- Is about unhooking your body image from your value as a human being
- 3 types: body positivity, body neutrality & body liberation

### body positivity

Encourages unconditional body love, no matter what it looks like

### body neutrality

Acknowledges body love is not always realistic or attainable; liking your body is not a requirement for loving yourself

### body liberation

Promotes inclusivity, body autonomy, fat acceptance, and size diversity

## signs of body image issues

- Distorted or rigid eating habits
- Obsessed with bodily appearance, weight or exercising
- Frequent self-critiques, feelings of shame
- Often compares oneself to others

YOU ARE NOT ALONE

## need help?

Call, chat, or text the  
National Eating  
Disorder Helpline at:

**1-800-931-2237**

## boys struggle with body image too

**3 out of 10** teenage boys use unhealthy weight loss practices (e.g. skipping meals, excessive exercise)

Many want to be thinner or have more bulk.



# coping with a bad body image day

our minds  
matter

Everyone has days when they don't feel great about their body. Try these tips to keep that bad day from turning into a bad week.

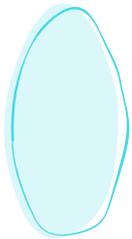
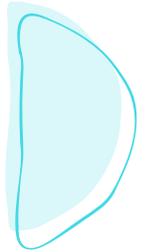


## wear comfy clothes

When negative body image rears its nasty head, being as comfy as possible in our clothes is vital. Skip clothes that don't fit or will make you feel more self-conscious, and instead opt for your favorite outfits that make you feel comfortable. Work with your body, not against it!

Your body still needs movement and food today. Engage in joyful, gentle movement that makes you feel appreciative of what your body can do. Nourish your body with regular meals, snacks, and any food that makes you feel full and satisfied.

## move and nourish



## avoid the mirror

Of course you can still use the mirror when you need to, but try to avoid staring and overanalyzing today. When we're feeling down about our appearance, it's so much easier to focus in on every little thing we don't like. So walk past those mirrors today and spend more time looking at the world around you.

Avoiding social media altogether can be tough, so if you're going to use it on a tough body image day, proceed with caution. Unfollow or mute any accounts that focus on food restriction, fitness, or bodies, and instead focus on uplifting and empowering content. Trust your gut—if it makes you feel bad, it doesn't need to be on your feed.

## be smart on social media



## practice mindfulness

What mindful practices work for you? Meditate. Do some breath work. Listen to music. If you're feeling up to it, try journaling with this prompt in mind: What are you grateful for about your body? Focus not on how it looks, but on what it does for you day in and day out.

Remind yourself that "true beauty" is not simply skin-deep. When you accept yourself as a whole person, that openness makes you beautiful. Beauty is a state of mind, not a state of your body.

## body affirmations

**it's a bad day, not a bad life. you got this.**

This work is licensed under CC BY-NC-ND 4.0

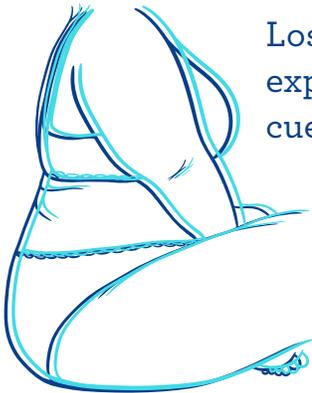
# imagen corporal & aceptación del cuerpo

our minds  
matter

## imagen corporal

- Es la forma en la que PIENSAS y SIENTES sobre tu cuerpo.
- Todo el mundo la tiene, independientemente de tu género o tu apariencia externa.
- La imagen física negativa (o la insatisfacción corporal) involucra sentimientos de vergüenza, ansiedad y timidez.

## la preocupación por la imagen física comienza antes de lo que crees...



Los niños de tan solo 5 años expresan insatisfacción con su cuerpo.

A los 13 años, el **53%** de las niñas están «descontentas con su cuerpo». Esto aumenta al **78%** a los 17 años.

## signos de problemas de imagen física

- Hábitos alimentarios distorsionados o rígidos
- Obsesión por el aspecto físico, el peso o el ejercicio
- Frecuentes autocríticas, sentimientos de vergüenza
- Comparación constante con los demás

NO ESTÁS SOLO/A

## ¿necesitas ayuda?

Llama, chatea o envía un mensaje de texto a la Línea Nacional de Ayuda para Trastornos Alimenticios al

**1-800-931-2237**

## aceptación del cuerpo

- Significa relacionarte con tu cuerpo con aceptación, aprecio y respeto
- NO se trata de que te guste cómo te ves en todo momento
- Se trata de separar tu imagen física de tu valor como ser humano
- 3 tipos: positividad corporal, neutralidad corporal, y liberación corporal

### positividad corporal

Fomenta el amor incondicional al cuerpo, sea cual sea su aspecto

### neutralidad corporal

Reconoce que el amor al cuerpo no siempre es realista o alcanzable; que te guste tu cuerpo no es un requisito para amarte a ti mismo.

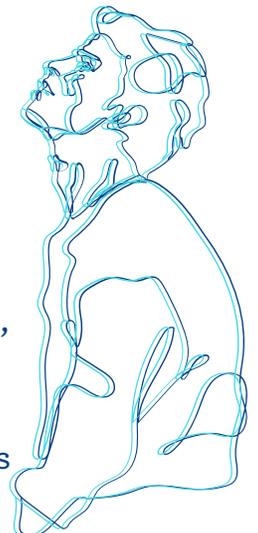
### liberación corporal

Promueve la inclusión, la autonomía corporal, la aceptación de la obesidad y la diversidad de tallas

## los chicos también tienen dificultades con la imagen física

**3 de cada 10** niños adolescentes recurren a prácticas poco saludables para perder peso (por ejemplo, saltarse comidas, ejercicio excesivo)

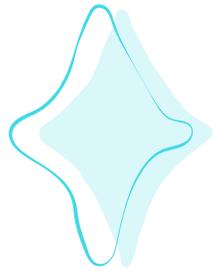
Muchos quieren estar más delgados o tener más masa muscular.



# cómo afrontar un mal día de imagen física

our minds  
matter

Todo el mundo tiene días en los que no se siente bien con su cuerpo. Prueba estos consejos para evitar que ese mal día se convierta en una mala semana.

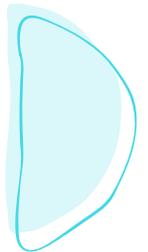


## ponte ropa cómoda

Cuando la imagen física negativa se aparece, es vital estar lo más cómodo/a posible con nuestra ropa. No te pongas ropa que no te quede bien o que te haga sentir más acomplejado/a, y en su lugar opta por tus conjuntos favoritos que te hagan sentir cómodo/a. ¡Trabaja con tu cuerpo, no contra él!

Tu cuerpo sigue necesitando movimiento y alimentos hoy. Realiza movimientos alegres y suaves que te hagan sentir aprecio por lo que tu cuerpo hace. Nutrir tu cuerpo con comidas regulares, refrigerios, y cualquier alimento que te haga sentir lleno/a y satisfecho/a.

## muévete y aliméntate



## evita el espejo

Claro que puedes seguir utilizando el espejo cuando lo necesites, pero intenta evitar mirarte y analizarte demasiado hoy. Cuando nos sentimos mal por nuestro aspecto, es mucho más fácil centrarnos en cada pequeña cosa que no nos gusta. Así que pasa de largo esos espejos hoy y dedica más tiempo a ver el mundo que te rodea.

Evitar por completo las redes sociales puede ser difícil, así que si vas a utilizarlas en un día difícil para la imagen física, procede con cuidado. Deja de seguir o silencia las cuentas que se centren en la restricción de alimentos, la forma física o el cuerpo, y en su lugar céntrate en contenidos positivos, divertidos y motivadores. Confía en tu instinto: si te hace sentir mal, no tienes por qué verlo.

## sé inteligente en las redes sociales



## practica la atención plena

¿Qué prácticas de atención plena te funcionan? Medita. Trabaja la respiración. Escucha música. Si te dan ganas, intenta escribir un diario con esta pregunta en mente: ¿Qué agradeces de tu cuerpo? No te centres en su aspecto, sino en lo que hace por ti día tras día.

Recuérdate a ti mismo/a que la «verdadera belleza» no es sólo superficial. Cuando te aceptas como una persona completa, esa apertura te hace hermoso/a. La belleza es un estado mental, no un estado de tu cuerpo.

## afirmaciones corporales



**Es un mal día, no una mala vida. Tú puedes.**

This work is licensed under CC BY-NC-ND 4.0