

Una actividad

# PARA RESPETAR A TU CUERPO

---





## Intenta practicar esto:

### Haz una lista de todas las formas en que respetas tu cuerpo

(Ejemplo: alimentarlo, darle los nutrientes necesarios, respetar los antojos, moverse con alegría, llevar ropa cómoda, hablarle sin criticarlo, notar las formas en que aprecias lo que tu cuerpo puede hacer, crear límites, saber cuándo se sacia y prestarle atención)

### Haz una lista de todas las formas en las que le faltas al respeto a tu cuerpo

(Algunos ejemplos: ignorar el hambre, comer poco, restringir los alimentos que te gustan, moverte para castigarte, avergonzarte a ti mismo)



## Intenta practicar esto:

**Practica poco a poco hacer más de la primera lista y la menos de la segunda. Toma conciencia de cómo te hace sentir esto.**

(Ejemplo: tratar de pensar menos de que puedo moldear y controlar a mi cuerpo - estoy notando que no pienso tanto en mi imagen corporal, lo que me hace sentir un poco menos ansiosa y puedo disfrutar de otras actividades)

**Puedes hacerlo cuantas veces  
quieras. No es una práctica fácil, así  
que paciencia**







## Escribe una carta para ti de cuando eras niña:

### OBJETIVO

La autocompasión puede ser una emoción difícil de cultivar. A veces es más fácil para las personas comenzar la práctica de la compasión trabajando con una versión más joven de sí mismos.

### OBJETIVO

Escribe una carta de compasión a una versión más joven de ti misma en la edad que tenías cuando empezaste a desarrollar una imagen corporal negativa. ¿Qué querrías decirle a esa niña?

Mientras escribes esta carta, es posible que surjan sentimientos no compasivos.

No pasa nada.

Deja que estos pensamientos pasen y vuelve a un lugar de compasión o escribe estos pensamientos no compasivos para volver a ellos en otro momento

A green, lined notepad with a torn left edge, intended for writing a letter to a younger self. The notepad has ten horizontal lines for writing.