

¿ES QUE NO QUIERES
HACER LA "OPERACIÓN BIKINI"
CON NOSOTRAS?

¡NO, GRACIAS!
PREFIERO SALIR
A HACER EJERCICIO
CON TOBI ¿OS
APUNTÁIS?

ADIÓS

ADIÓS

I ♥



¿OS
APUNTÁIS?

Julio. Operación bikini

La prota:

Blanca.

El grupo:

Gabriela, Gloria y Tamara.

¿Qué está pasando?

Gabriela, Tamara y Blanca están el tiradas en el sofá de casa de Gabriela leyendo revistas.

Gabriela, Gloria y Tamara han decido hacer una dieta que han visto en una revista: "Operación bikini: pierde 3 kilos en una semana" y le proponen a Blanca que se una al grupo. Están muy emocionadas y ya están haciendo planes para hacer un grupo privado de Facebook para contárselo todo y animarse mutuamente durante la semana.

¿Qué piensa la protagonista?

- *No me apetece hacer una dieta de una revista.*
- *Yo me veo bien, no necesito hacer dieta.*
- *Me da miedo quedarme fuera del grupo. Si no hago la dieta van estar todo el día hablando de lo mismo y no voy a poder hablar con ellas.*

¿Cómo presiona el grupo?

- ¿Es que no quieres hacer la "operación bikini" con nosotras?

- ¡Con la fuerza de voluntad que tú tienes seguro que pierdes más de tres kilos!
- Además de hablar por Facebook, vamos a hacer un grupo de WhatsApp.

¿Qué hace Blanca?

Dice:

No me apunto, gracias. Me veo muy bien, y vosotras estáis muy guapas. Si decidís hacer una dieta, creo que es mejor ir al médico, con las dietas de las revistas pierdes dos kilos y a la semana, pesas cuatro más.

¿Cómo se siente después?

Aunque cuesta "quedarse fuera" de los grupos, se siente bien de tener su propia opinión, de defenderla sin atacar a nadie y además le gusta cuidar de sus amigas.

El truco de la protagonista

Ha sido directa, clara y cariñosa.

Si te comunicas así, lo más habitual es que te respeten, incluso muchos y muchas te admirarán por ser valiente.

Si alguien se enfada contigo cuando intentas cuidarte y tomar decisiones que te benefician, quizás no sean tan buenos amigos o amigas.

Recuerda tu derecho:

A **cuidar de tu salud y de tu cuerpo** ignorando los consejos que te den.