

## PROGRAMA DE TALLERS I CONFERÈNCIES PER ESCOLES I INSTITUTS PER A LA PREVENCIÓ DE L'ANORÈXIA I LA BULÍMIA NERVIOSSES

Des de Fundació Imatge i Autoestima i l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia treballem conjuntament amb els centres educatius per tal de potenciar la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària (TCA) i acompanyar a aquells alumnes que estan en risc de patir-los.

L'anorèxia no és culpa de ningú. És el missatge de la campanya de l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia durant el 2015. Són molts els nois i les noies que malauradament acaben patint un trastorn de la conducta alimentària. A Catalunya, 28.000 joves estarien patint una malaltia d'aquest tipus. Davant aquestes xifres, es calcula que a cada aula de secundària hi haurien 2 alumnes en risc o presentant símptomes d'aquests trastorns. L'alteració de la seva conducta alimentària és el símptoma més visible així com també el temor a augmentar de pes, però el que hi ha darrera d'aquestes malalties és una profunda insatisfacció amb un mateix.

Amb aquesta campanya volem sensibilitzar sobre la importància de desestigmatitzar aquestes malalties i de demanar ajuda professional per a superar-les ja que en més del 70% dels casos les persones que les pateixen es recuperen. En aquest sentit és clau la detecció precoç i l'assessorament a les famílies sobre què fer davant la sospita que un fill o filla pugui estar patint un trastorn de la conducta alimentària. Les intervencions preventives que realitzem a les escoles són una eina que ha demostrat ajudar a resoldre dubtes als educadors i educadores sobre conductes de risc i donar suport als centres educatius per a la detecció precoç.

### Les nostres activitats formatives pel curs 2016-17 són:

- Tallers educatius per a infants i adolescents per a la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària potenciant els principals factors que protegeixen davant aquestes malalties: autoestima, satisfacció corporal i sentit crític.
- Formació per a professorat, equips psicopedagògics i professionals de la salut per a la prevenció dels trastorns alimentaris i la detecció precoç d'alumnes en risc.
- Formació per a famílies sobre com detectar precoçment un trastorn com l'anorèxia o la bulímia nervioses en els seus fills i filles i com potenciar l'autoestima i la satisfacció en l'adolescència.

- **Assessorament als equips psicopedagògics i als tutors i tutores** davant d'alumnes que presenten risc de patir un trastorn de la conducta alimentària.
- **Acompanyament a nois i noies** que podrien patir aquestes malalties **i a llurs famílies** per a l'obtenció d'un diagnòstic especialitzat i el recurs terapèutic que més adequat.

**Seguiu-nos a través del butlletí electrònic i del Facebook:**

Us animem a subscriure-us tant al butlletí de l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia ([www.acab.org](http://www.acab.org)) com al de Fundació Imatge i Autoestima ([www.f-ima.org](http://www.f-ima.org)) per tal de rebre informació periòdica sobre propostes de com prevenir els trastorns de la conducta alimentària a l'aula, així com també dels recursos i notícies d'interès que us poden ser molt útils per a l'assessorament i acompanyament dels alumnes en risc i llurs famílies.

## QUI SOM

L'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia de Catalunya és una entitat sense afany de lucre que va néixer l'any 1992. L'objectiu és **donar a conèixer els trastorns de la conducta alimentària** (com l'anorèxia, la bulímia, el trastorn per afartaments així com l'obesitat), **orientar, ajudar i acompanyar** tant a persones afectades per aquestes malalties com a les seves famílies.

Des del 2007 l'ACAB col·labora amb la Fundació IMA per dissenyar **estratègies de prevenció** eficaces orientades a nois/es, professors, educadors i famílies. L'equip de persones que treballen amb alumnes, professorat i famílies als centres educatius està format per psicòlogues especialistes en trastorns de la conducta alimentària.

## TALLERS EDUCATIUS PER A INFANTS I ADOLESCENTS

Disposem d'un programa de prevenció molt ampli, oferint diversos tallers per cada etapa educativa. Així mateix, si el centre ho sol·licita, es poden realitzar xerrades i tallers específics segons la demanda i necessitat.

Tots els tallers són impartits per psicòlegs especialitzats en Trastorns de la Conducta Alimentària.

- **Cicle Mitjà Primària. 3r i 4rt de primària\***
  - **El Mirall Fantàstic:** Activitat on els nens i nenes descobreixen a través del dibuix el valor d'estimar-se a si mateixos.
    - Durada: 1 hora
    - Preu: 100€
  
- **Cicle Superior Primària. 5è i 6è primària\***
  - **Amb el cos no s'hi juga:** Taller lúdic on els nens i nenes treballen el respecte per la diversitat corporal, aprenen a interessar-se per la nutrició i descobreixen com implicar-se amb l'alimentació.
    - Durada: 2 hores
    - Preu: 160€

\*Recomanem realitzar els tallers de primària junt amb la formació a famílies

- **Primer Cicle Secundària. 1r i 2n d'ESO**
  - **M'agrado tal i com sóc I:** Aquest taller és el més demandat pels centres educatius ja que permet als nois i noies desenvolupar un sentit crític vers el model de bellesa actual i la difusió que en fan els mitjans de comunicació. Mitjançant activitats pràctiques es treballa l'autovaloració que fan de sí mateixos i la importància d'agradar-se.
    - Durada: 2 hores
    - Preu: 160€

- **Dr. Frankenstein (1r d'ESO):** El joc i les dinàmiques permeten reflexionar sobre els hàbits alimentaris i la relació entre la imatge corporal i l'autoestima. L'objectiu és ben clar: treure'n conclusions pràctiques per a la vida quotidiana.
  - Durada: 2 hores
  - Preu: 190€
  
- **Aprenc a cuidar-me:** Taller adaptat a alumnes amb necessitats educatives especials que poden treure profit d'un taller amb activitats senzilles amb les que poder aprendre la necessitat de cuidar-se tant per dins com per fora a través d'un estil de vida saludable.
  - Durada: 1 hora
  - Preu: 80€
  
- **Segon Cicle Secundària. 3r i 4rt d'ESO**
  - **M'agrado tal i com sóc II:** En la segona part del M'agrado tal i com sóc es fa una reflexió més elaborada sobre la pressió per estar prim, donant eines a nois i noies per a que aprenguin a valorar el seu cos de forma positiva, a ser crítics amb el model de bellesa actual i a adquirir un estil de vida saludable.
    - Durada: 2 hores
    - Preu: 160€
  
- **Batxillerat i Cicle Formatiu**
  - **Mites i Hàbits Alimentaris:** Activitat de reflexió sobre dietes miraculoses, recompte de calories, i les estratègies dels més joves per aprimar-se, així com la seva relació amb els trastorns de la conducta alimentària. Els missatges publicitaris, la valoració social de la imatge corporal... res no s'escaparà al pensament crític dels nois i noies després d'aquest taller.
    - Durada: 2 hores
    - Preu: 160€
  
  - **Dóna la talla:** En aquest taller, nois i noies debatran sobre la pressió social per estar prim/a i assemblar-se a l'ideal de bellesa imperant. La reflexió els

permetrà descobrir eines per fer-hi front i sensibilitzar-los en la lluita contra els trastorns de la conducta alimentària.

- Durada: 2 hores
- Preu: 160€

Un cop finalitzada l'activitat de prevenció, què fem els professionals de Fundació IMA si detectem un cas de risc a l'aula?

- Donem pautes al professorat de l'escola
- Escoltem la consulta de l'alumne i l'orientem sobre què cal fer
- Atenem a la família i derivem al servei d'informació immediata i orientació de l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia.

## ELS TALLERS MÉS DEMANDATS

### M'agrado tal i com sóc I

#### OBJECTIUS

- Treballar el respecte a la diversitat corporal
- Afavorir una bona autoestima i una imatge corporal positiva
- Desenvolupar el sentit crític
- Depenent de les necessitats del grup, es treballa en l'adquisició d'un estil de vida saludable.

#### ACTIVITATS

- Reflexió sobre l'autoconcepte i l'autovaloració
- Treball en petit grup sobre l'evolució de l'ideal de bellesa
- Debat en gran grup sobre la manipulació de la imatge corporal des dels MMCC.

### M'agrado tal i com sóc II

#### OBJECTIUS

- Afavorir una bona autoestima i una imatge corporal positiva
- Desmitificació d'idees errònies sobre alimentació i dietes.
- Adquisició dels hàbits bàsics sobre un estil de vida saludable

#### ACTIVITATS

- Reflexió sobre l'autoconcepte i l'autovaloració
- Debat en gran grup sobre mites i creences errònies relacionades amb el cos i l'alimentació
- Debat en gran grup sobre la manipulació de la imatge corporal des dels MMCC
- Tècnica de comprovació de la imatge corporal

## FORMACIÓ PER A PROFESSORAT, EQUIPS PSICOPEDAGÒGICS I PROFESSIONALS DE LA SALUT

- **Prevenció i detecció dels Trastorns de la Conducta Alimentària:** Es proporciona una formació específica i àmplia sobre els aspectes bàsics dels TCA i la seva detecció precoç. Es donen eines per poder prevenir la malaltia, apostant pels factors de protecció: una bona autoestima, una imatge corporal positiva, uns hàbits alimentaris saludables i la pressió social per estar prim/a. Així mateix, es proporcionen pautes per poder atendre a una persona amb un TCA des del vostre lloc de treball i quines accions d'acompanyament es poden realitzar.  
Aquest curs és de 16 hores de durada i compta amb el reconeixement del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya. Aquells centres educatius que participen del nostre programa de tallers educatius per a joves, disposen de dues places totalment becades per al professorat i equip psicopedagògic.
- **Formació a Mida:** En funció de les necessitats i demanda del centre es pot realitzar una formació a mida en temps i continguts. El mínim recomanat és una formació de dues hores de durada.

## FORMACIÓ PER A FAMÍLIES

- **El meu fill/a s'agrada? Prevenim l'anorèxia i la bulímia des de casa:** Sessió de formació dirigida a les famílies, centrada en la promoció d'hàbits i estils de vida saludables. S'ofereixen eines perquè mares i pares puguin afrontar i prevenir un trastorn del comportament alimentari tant en infants com en joves i adolescents.
  - Durada: 1:30 hores
  - Preu: Becat per l'Institut Municipal d'Educació de Barcelona (IMEB) dins el programa de Suport Educatiu per a Famílies. S'ha de contractar a través de l'AMPA del centre.
- **L'operació biquini i altres mites alimentaris:** Xerrada- debat dirigit a famílies on es reflexiona sobre les "diètes miracle" i la seva possible relació amb els trastorns del comportament alimentari. Debatrem les pautes alimentàries i aprendrem a mirar amb ulls crítics la publicitat i la valoració social que es fa de la imatge corporal.
  - Durada: 1:30 hores
  - Preu: 150€



- **Gestió d'emocions i sentiments a l'adolescència:** Xerrada dirigida a pares i mares d'adolescents amb l'objectiu de reflexionar sobre com actuar i comunicar-se amb els fills i filles en la gestió de les emocions i sentiments propis d'aquesta etapa vital: l'adolescència. Parlarem de les conductes de risc més habituals a l'adolescència i com prevenir-les i afrontar-les des de casa.
  - Durada: 1:30 hores
  - Preu: 150€
- **Formació a mida:** En funció de les necessitats i demanda del centre i/o AMPA es pot realitzar una formació a mida en temps i continguts. El mínim recomanat és una formació de dues hores de durada.

#### ASSESSORAMENT A PROFESSORS, EQUIPS PSICOPEDAGÒGICS, FAMÍLIES I AFECTATS PER UN TCA

La Fundació Imatge i Autoestima treballa conjuntament amb l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia. Des d'aquesta es fa atenció directa a persones afectades per un trastorn de la conducta alimentària i també a les seves famílies, a través dels següents serveis:

- Servei d'informació immediata i orientació telefònica
- Servei d'entrevistes personalitzades
- Servei de consultes per correu electrònic ([acab@acab.org](mailto:acab@acab.org))
- Servei d'ajuda i acompanyament a famílies i afectats

#### INSCRIPCIONS

- El període d'inscripció està obert al llarg de tot el curs escolar.
- Cal fer la reserva de places trucant al 93 454 91 09 o enviant un correu electrònic a [sbujalance@f-ima.org](mailto:sbujalance@f-ima.org)
- L'activitat preventiva es realitza a les instal·lacions del centre sol·licitant.

\*Preus vàlids fins al 31 de juliol del 2017