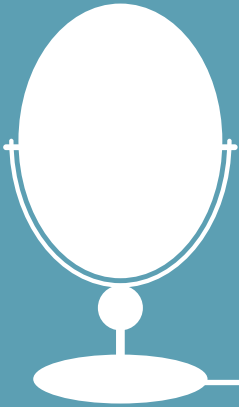


QUAN NO T'AGRADES, EMMALALTEIXES



PROGRAMA DE PREVENCIÓ DE TRASTORNS
DEL COMPORTAMENT ALIMENTARI
I PROMOCIÓ DE LA SALUT

Activitats per a escoles,
famílies i personal docent



QUI SOM

L'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia de Catalunya és una entitat sense ànim de lucre que va néixer l'any 1992 a l'Hospital Clínic de Barcelona, impulsada per familiars d'una persona afectada per un TCA (trastorn de la conducta alimentària) i els professionals de la unitat de tractament. L'objectiu és **donar a conèixer els TCA i orientar, ajudar i acompanyar tant a persones afectades per aquests trastorns com a les seves famílies.**

L'any 2007 l'ACAB crea la Fundació Imatge i Autoestima amb la finalitat de **prevenir els trastorns de la conducta alimentària a través de la promoció dels factors de protecció** davant d'aquests trastorns: una autoestima saludable, una imatge corporal positiva, un estil de vida saludable i el desenvolupament d'un sentit crític davant el model de bellesa actual i

EL PERQUÈ DE LA PREVENCIÓ

El 5% de la població adolescent femenina pateix un TCA i un 11% més està en risc de patir-ne. De fet, els TCA són la tercera malaltia crònica entre la població adolescent i es calcula que a Catalunya hi ha al voltant de 28.000 nois i noies afectats. L'alteració de la conducta alimentària és el símptoma més visible així com el temor a augmentar de pes, però el que hi ha darrera d'aquestes simptomatologia és un profund patiment psicològic i emocional.

Des de Fundació Imatge i Autoestima i l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia treballem conjuntament amb els centres educatius per tal de prevenir els TCA i acompanyar a aquells alumnes que estan en risc de patir-los. Per aquest motiu **és fonamental 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.

Més val prevenir que curar

El nostre programa de prevenció inclou tallers per a cada etapa educativa, adaptant els continguts i la metodologia a l'edat de l'alumnat així com a les necessitats i característiques de cada grup. Tots els tallers són impartits per psicòlogues especialitzats en trastorns de la conducta alimentària.

TALLERS I ACTIVITATS DIRIGIDES A INFANTS I ADOLESCENTS

Primària

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. (1 hora).

Cicle Superior Primària. 5è i 6è primària

Amb el cos no s'hi juga:

Taller lúdic on els nens i nenes treballen dinàmiques per afavorir l'acceptació del seu cos i el respecte per la diversitat corporal. (2 hores).

Sóc Únic@:

Programa multisessió que inclou activitats amb l'alumnat i les seves famílies i educadors, a més de formació per a famílies i professorat, que pretén afavorir el desenvolupament dels factors de protecció davant els trastorns de la conducta alimentària amb la complicitat de famílies i educadors. (6 hores).

Secundària

Primer Cicle Secundària. 1r i 2n d'ESO

M'agrado tal com sóc I:

Aquest taller permet als nois i noies reflexionar sobre el seva autoestima i desenvolupar un sentit crític vers el model de bellesa actual i la pressió social que n'existeix al voltant. (2 hores).

Segon Cicle Secundària. 3r i 4rt d'ESO

M'agrado tal com sóc II:

En la segona part del "M'agrado tal 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. (2 hores).

La pressió per ser perfecte:

En aquest taller, nois i noies debatran sobre el paper de la dona en la societat actual: com ha evolucionat en els darrers anys? Actualment les dones pateixen discriminacions pel fet de ser dones? Si és així, com afecta als homes? La reflexió sobre aquestes qüestions facilitarà que nois i noies identifiquin actituds masclistes i sàpiguen aturar-les de forma assertiva. (2 hores).



Batxillerat



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. (2 hores)

Grups amb necessitats educatives especials

Jo sé cuidar-me:

Aquest taller afavoreix que l'alumnat treballi la importància de cuidar-se tant per dins com per fora a través d'un estil de vida saludable. (1 hora)



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.**

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 PER A FAMÍLIES

El meu fill/a s'agrada?

Prevenim l'anorèxia i la bulímia des de casa

Sessió de formació dirigida a famílies i 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. (1:30 hores).

Dirigida a: Famílies amb fills a partir de 0 anys

Una criança positiva:

Alimenta l'autoestima dels teus fills

L'objectiu d'aquesta xerrada és promoure un estil de criança basat en el desenvolupament de vincles afectius protectors, càlids i estables que afavoreixin una bona autoestima en els més petits com a pilar fonamental del seu benestar present i futur. (1:30 hores).

Dirigida a: Famílies amb fills a partir de 0 anys

Gestió d'emocions i sentiments a l'adolescència

Xerrada dirigida a famílies 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. (1:30 hores).

Dirigida a: Famílies amb fills a partir de 12 anys

T'agrada el que veus al mirall?

Parlem d'alimentació i culte al cos

Xerrada- debat en el que es reflexiona sobre les "diètes miracle" i la seva possible relació amb els trastorns del comportament alimentari. Debattrem les pautes alimentàries i aprendrem a mirar amb ulls crítics la publicitat i la valoració social que es fa de la imatge corporal. (1:30 hores).

Dirigida a: Públic en general

ASSESSORAMENT A PROFESSORAT, EQUIPS PSICOPEDAGÒGICS, FAMÍLIES I PERSONES AFECTADES 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 (93 454 91 09 / acab@acab.org)
- Acompanyament i assessorament individualitzat
- Grups de suport a familiars de persones afectades
- Formació a familiars de persones afectades
- Grups de suport a persones afectades

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
- L'activitat preventiva es realitza a les instal·lacions del centre sol·licitant.

Amb el suport i col·laboració:



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Generalitat de Catalunya
**Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies**



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la **Diputació de Girona**