CUANDO NO TE GUSTAS, ENFERMAS

Más vale prevenir que curar

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

fundaciónimagenyautoestima
fundaciòimatgeiautoestima
fundaciónimaxeeautoestima
irudietaautoestimufundazioa

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Actividades para niños/as y adolescentes, familias, personal docente, de comedor y sanitario

QUIÉNES SOMOS

- Una **entidad sin ánimo de lucro** nacida en 1992 a manos de **padres y madres que tenían una hija diagnosticada de anorexia nerviosa** en el **Hospital Clínic de Barcelona**, con la colaboración de los profesionales de la unidad de tratamiento.
- **Nuestra misión** es **ayudar a personas afectadas por un trastorno de la conducta alimentaria y a sus familias**, proporcionándoles un servicio de **apoyo psicosocial y acompañamiento**, así como **realizar sensibilización social sobre estos trastornos**
- En 2007 creamos la **Fundación Imagen y Autoestima** con la **finalidad** concreta de **prevenir los trastornos de la conducta alimentaria** y promover la salud, especialmente entre la población infanto-juvenil.

Todas las actividades son llevadas a cabo **por un equipo de psicólogos y psicólogas especializados/as en TCA** y están **adaptadas a la edad y características de cada grupo**.

EL POR QUÉ DE LA PREVENCIÓN

Los TCA

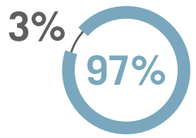
Los **principales TCA** son:

- Anorexia nerviosa
- Bulimia nerviosa
- Trastorno por atracón
- Trastorno de la conducta alimentaria o de la ingesta de los alimentos especificado
- Trastorno de la conducta alimentaria o de la ingesta de los alimentos no especificado.

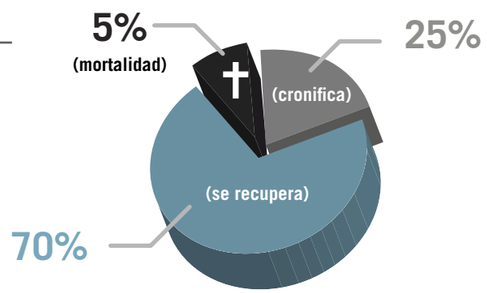
Son trastornos graves y complejos, de larga duración, que necesitan **una media de 4-5 años de tratamiento especializado para ser superados.**

Son el trastorno mental con una **tasa de mortalidad más elevada** (un 5% en la anorexia nerviosa).

El **70% se recupera** si recibe un tratamiento adecuado y el 20-25% cronifica.



En un 97% de los casos la persona afectada es una mujer



Son el trastorno mental con una de las tasas de **mortalidad** más elevadas (**un 5%**). La recuperación es posible (**un 70% se recupera**)

La media de **tiempo para recuperarse** se sitúa entre los **4-5 años**

Según la Guía de Práctica Clínica sobre los TCA del Ministerio de Sanidad, un **5% de niñas y mujeres sufren un TCA (datos previos a la pandemia)**.

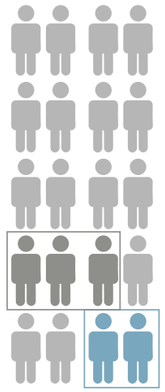
Los últimos datos del **Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya** indican:

- **Un incremento** de nuevos casos de **61,1% respecte del 2018**.
- Que el mayor aumento de casos se da en **mujer de entre 12 y 25 anys.**

2018 ····➤ 2021
▲ 61,1%

12-25 años

Teniendo en cuenta que en la ACAB **estamos atendiendo más del doble de casos respecto al año 2019**, es muy probable que actualmente en torno a 1 adolescente de cada 10 padezca un trastorno de la conducta alimentaria.



2 de cada 20 adolescentes podrían estar sufriendo un **TCA** y 3 más estarían **en riesgo de padecerlo.**

Fuente: Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya

Talleres dirigidos a niños/as y adolescentes

Escuelas e institutos

El **OBJETIVO** de nuestros talleres **es doble:**

- **Prevenir los trastornos de la conducta alimentaria** como la anorexia y la bulimia nerviosas
- **Detectar posibles casos en el aula** y proporcionar **asesoramiento** sobre **cómo actuar ante estos casos**.

Apostamos por la promoción de los factores de protección como **"VACUNA PSICOLÒGICA"**:

- **Autoestima saludable**
- **Imagen corporal positiva**
- **Sentido crítico versus la presión social** por tener un determinado cuerpo
- **Respeto por la diversidad corporal**
- **Estilo de vida saludable**.

Una vez finalizada la actividad de prevención, **¿qué hacemos los profesionales de Fundación IMA si detectamos un caso de riesgo en el aula?**

- **Damos pautas al profesorado de la escuela**
- **Escuchamos la consulta del alumno/a y le orientamos sobre qué hacer**
- **Atendemos a la familia y derivamos al servicio de información inmediata y orientación de la Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia.**

Nuestra **metodología** es **práctica** e **invita a participar los niños y las niñas de forma activa** durante el desarrollo de la actividad.

PRIMARIA

1º y 2º de primaria
El tesoro más valioso: Actividad donde los niños y las niñas descubren el valor y la importancia de aceptarse a sí mismos y de quererse tal y como son. 1 hora (85 €/ grupo)

3º y 4º de primaria
El espejo fantástico: A partir del trabajo dinámico, el taller pretende favorecer la importancia de aceptarse y quererse a sí mismos, así como el respeto a la diversidad y a los demás. 1 hora (85 €/ grupo)

5º y 6º primaria
Con el cuerpo no se juega: Actividad donde los niños y las niñas descubren el valor y la importancia de quererse a sí mismos, así como la aceptación de su cuerpo, el respeto a la diversidad corporal y el sentido crítico frente a los medios de comunicación y redes sociales. 1,5 horas (125 €/ grupo)

SECUNDARIA

1º y 2º de ESO
Me gusto tal como soy I: El alumnado reflexiona sobre la diversidad corporal, el sentido crítico frente al uso de redes sociales y la figura del amigo/a cuidador/a. Asimismo, se pretende trabajar la importancia de la aceptación y la autoestima en un contexto en el que predomina el uso de las redes sociales. 2 horas (170 €/ grupo)

3º y 4º de ESO
Me gusto tal como soy II: Se reflexiona sobre el impacto que las redes sociales pueden tener en la autoestima y la imagen corporal, y se fomenta la importancia de la aceptación, poniendo énfasis en el papel reflexivo y crítico que tienen en esta etapa respecto a lo que ven, sienten, reciben y piensan en su día a día. 2 horas (170 €/ grupo)

BACHILLERATO Y CICLOS FORMATIVOS

¿Te gusta lo que ves en el espejo? Se reflexiona sobre valores como el respeto a la diversidad corporal y el sentido crítico. Se trabaja la importancia del autocuidado en un contexto de presión social estética, poniendo énfasis en su papel reivindicativo propio de esta etapa. 2 horas (170 €/ grupo)

GRUPOS CON NEE

Yo sé cuidarme: El contenido de este taller se pactará previamente en función de las necesidades de cada grupo. 1 hora (85 €/ grupo)

Desplazamientos aparte según destinación (consultar)

Formación online para profesionales

¿Qué ofrecemos?

- **Formación a medida** para responder a las necesidades de distintos colectivos profesionales en la prevención de los TCA
- **Duración y modalidad adaptada** a las necesidades de los participantes.
- **Grupos reducidos** para fomentar la **participación e interacción de los participantes** (recomendamos un máximo de 30 personas, aproximadamente)
- **Asesoramiento posterior** a la formación y resolución de dudas
- Si está interesado/s, **consulte precios: lfernandez@acab.org**.

Objetivos

- **Saber qué son los trastornos de la conducta alimentaria**
- **Conocer las señales de alerta de los TCA**
- **Saber actuar ante un posible caso de TCA**
- **Aprender cómo prevenir los TCA desde el centro escolar.**

¿A quién/es van dirigidas nuestras formaciones?

- PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN*
- PROFESIONALES DE LA SALUD*
- MONITORES Y MONITORAS DE COMEDORES
- PROFESIONALES DEPORTIVOS
- AYUNTAMIENTOS
- EMPRESAS

**PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN*

Ofrecemos formación subvencionada por el Departamento de Educación para equipos psicopedagógicos y docentes. Para más información contacte con nosotros.

**PROFESIONALES DE LA SALUD*

Si estás interesado/a en formación para equipos de salud, la Fundación IMA junto con la Agencia de Salud Pública de Cataluña ofrece formación subvencionada. Para más información, contacte con nosotros.

Charlas y conferencias para familias

¿MI HIJO/A SE GUSTA?

Prevenimos la anorexia y la bulimia desde casa:

- El **objetivo** es **proporcionar información sobre los trastornos de la conducta alimenticia** y sus **factores de riesgo**. También se ofrece información sobre las **principales señales de alerta** así como de **herramientas y recursos para prevenirlos desde el ámbito familiar**.
- **Dirigida a familias con hijos e hijas de 0 a 18 años**
- Duración: **1,5 horas.**
- Modalidad: **online**.
- Precio: **300 €/grupo**

ALIMENTA LA AUTOESTIMA DE TU HIJO/A:

- El **objetivo** es **proporcionar pautas** a las familias para desarrollar una **crianza positiva**, entendiéndola como un factor de protección de la salud y **promotor de una autoestima saludable en niños/as y jóvenes**. Se reflexiona también sobre la importancia de **fomentar una alimentación saludable desde la primera infancia** así como **herramientas y estrategias para desarrollarla**.
- **Dirigida a familias con hijos e hijas de 0 a 12 anys**
- Duración: **1,5 horas.**
- Modalidad: **online**.
- Precio: **300 €/grupo**

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMENTOS EN LA ADOLESCENCIA:

- El **objetivo** es **proporcionar información sobre la pubertad y la adolescencia, conductas de riesgo** más habituales y **cómo actuar** para favorecer que esta etapa vital evolucione de forma saludable.
- **Dirigida a familias con hijos e hijas de 0 a 18 años**
- Duración: **1,5 horas.**
- Modalidad: **online**.
- Precio: **300 €/grupo**

Programa de apoyo y ayuda psicosocial de la Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

La Fundación Imagen y Autoestima trabaja conjuntamente con la **Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia**. Desde esta entidad se presta **atención directa a personas afectadas por un trastorno de la conducta alimentaria y también a sus familias**, a través de los siguientes **servicios**:

- **Servicio de información immediata y orientación telefónica:** 93 454 91 09 / consulta@acab.org
- **Acompañamiento y asesoramiento individualizado**
- **Grupos de apoyo a familiares de personas afectadas**
- **Formación a familiares de personas afectadas**

INSCRIPCIONES

- El periodo de inscripción está **abierto a lo largo de todo el curso escolar.**
- Es necesaria la **reserva de plazas** llamando al 93 454 91 09 · 616 377 582 o enviando un correo electrónico a afiguer@acab.org
- La actividad preventiva se realiza **en las instalaciones del centro solicitante** con todas las medidas de seguridad.
- **Responsable** del programa de prevención: **Anna Figuer**

Con el apoyo y la colaboración:

Generalitat de Catalunya **Departament de Salut**

Generalitat de Catalunya **Departament d'Educació**

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

Ajuntament de Barcelona

Diputació de Girona

Diputació Barcelona

Fundació **Josep Botet**

Fundación Antoni Serra Santamans