

Recull de recursos entorn els Trastorns de la Conducta Alimentària (TCA) i l'alimentació saludable

Objectiu: Conèixer eines i dinàmiques per afrontar els Trastorns de la Conducta Alimentària.

Paraules clau: infants, joves, gènere, trastorns conducta, trastorns alimentaris, TCA, alimentació, salut, prevenció

Material: papers, bolígrafs, colors, impressions, ordinador, so i internet si escau

Durada: variable, de 45 minuts a 2,5h

Núm. participants: no hi ha mínim ni màxim

Etape educativa: Raiers, Pioners, Clan, caps

Introducció

Els TCA son una realitat entre les joves, i és per això que cal visibilitzar aquesta problemàtica de salut i generar recursos que facilitin abordar-la. Si bé actualment a Escoltes Catalans no tenim un protocol específic d'abordatge dels TCA, disposem d'alguns **recursos que ens poden guiar** als i les caps.

Cada persona i cada cas és únic i requereix una atenció i abordatge **individualitzats**. Serà diferent si el TCA s'ha anomenat i reconegut, si se'n pot parlar, si podem apropar-nos a la situació de qui el pateix, o bé si no se'n vol parlar, no es vol anomenar com a tal, o fins i tot es nega.

En el moment en què hi ha indicis o certeses sobre un cas de TCA, hi posarem **atenció**, ho acompanyarem i en farem seguiment com a caps i/o com a companyes.

Serà importantíssim tenir en compte tots els **agents**: les mateixes companyes d'unitat, altres agents educatius, les famílies... Com a caps també hem de tenir molt clar l'important rol dels **professionals** de la salut (veure: on adreçar-vos?). En cas de TCA, la indicació és contactar amb els professionals del CAP; o bé trucar al 061 i demanant per "atenció als TCA" i demanar parlar-ne amb el personal sanitari (si bé això no passa de manera directa, sinó que deixeu un telèfon i elles us trucaran).

Recull de recursos sobre TCA i alimentació saludable

- Departament de Salut – Trastorns Conducta Alimentària
https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/t/trastorns_conducta_alimentaria

- ACAB (Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia) – Es poden prevenir els TCA?:
<https://www.acab.org/prevencio/es-poden-prevenir-els-tca>. Aspectes a destacar:

- **La prevenció cal que sigui inespecífica.** La prevenció específica pot desencadenar conductes amb efectes negatius en joves que presenten certa predisposició a desenvolupar un trastorn de la conducta alimentària. D'alguna manera “dona idees” i augmenta la seva curiositat per les conductes de risc relacionades amb l'alimentació i el cos.

- **Estratègies i habilitats que cal reforçar:**

- ✓ autoestima saludable
- ✓ habilitats socials
- ✓ imatge corporal positiva
- ✓ sentit únic envers la pressió social
- ✓ foment d'un estil de vida saludable

- Monogràfic: Guia per a educadors i educadores en la prevenció dels trastorns del comportament alimentari. Generalitat de Catalunya (Col·laboració; Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia; Col·legi de Farmacèutics de Catalunya; Col·legi de Psicòlegs de Catalunya): <http://www.xtec.cat/monografics/edsalut/anorexia.pdf>

A destacar els següents apartats:

- El creixement de la persona i els hàbits alimentaris

Alimentació i adolescència (pp.14-15)

La funció dels educadors (pp.16-17)

- La prevenció dels TCA

Com s'ha de fer la prevenció dels TCA? (pp.20-21)

Com es poden potenciar els factors de protecció? (pp.22-25)

Recursos pedagògics

A continuació oferim alguns **recursos pedagògics** adreçats a infants i joves per treballar estratègies i habilitats com l'autoestima o la imatge corporal positiva.

● **Dinàmica “Qui sóc?”** (Dipsalut): habilitats d’autoestima i control intern. Aquesta dinàmica consisteix en demanar a les joves que omplin un qüestionari sobre el seu nivell d’autoestima, valorin els resultats i facin possibles propostes de millora. Els permetrà prendre consciència del nivell d’autoestima de cadascú i de les coses que s’han de canviar per enfortir-la. <https://www.siguestu.cat/ca/recursos2/l/376-dinamica-qui-soc.html>

- Objectius: conèixer el nivell d’autoestima de les joves i detectar les persones amb autoestima baixa, prendre consciència de les coses que cal canviar per millorar-la i enfortir l’autoconcepte.

- Material:

Fotocòpies

Papers

Bolígrafs

- Durada: 50 minuts

- Núm. Participants: Individual o tot el grup

- Etapa educativa: Raiers/Pioners/Clan

Alerta! Abans de desenvolupar aquesta activitat, cal que tinguem en compte que pot resultar difícil emocionalment per a persones amb una autoestima baixa. Si decidim tirar-la endavant, ho hem de tenir en compte en tot moment.

També podem adaptar l’activitat eliminant els càlculs numèrics de resultats. Només si és un espai segur i de confiança per a totes parlarem dels casos a nivell individual.

Més enllà del qüestionari individual, és important la part de posada en comú d’estratègies i eines que serveixen a les joves per enfortir la seva autoestima.

● **Dinàmica “El meu arbre”** (Dipsalut): habilitats d’autoestima, control intern i comunicació interpersonal. Aquesta dinàmica ens permet treballar, a través del dibuix d’un arbre, la consciència sobre com som, quines habilitats o capacitats destaquem en nosaltres, què hem aconseguit. De la mateixa manera, els altres companys i companyes ens poden ajudar a descobrir noves capacitats de les que no en teníem consciència. Se centra en les habilitats d’autoestima i control intern i comunicació interpersonal.

<https://www.siguestu.cat/ca/recursos2/l/472-dinamica-el-meu-arbre.html>

- Objectius: Conèixer les capacitats i qualitats individuals, descobrir-ne de noves amb l’ajuda dels companys, i reconèixer els èxits i valorar-los.

- Material:

Fulls

Llapis

Colors (opcional)

- Durada: 45 minuts
- Núm. Participants: Fins a 25 participants
- Etapa educativa: Llops/Raiers/Pioners

● **Vídeo Esbossos de belleza - Autoestima** (Dipsalut): es tracta d'un anunci d'una marca de sabó (amb el qual podem ser crítiques) que ajuda a reflexionar sobre la nostra imatge. Pot ajudar a treballar habilitats per a la vida com l'autoestima i el control intern, l'empatia i el maneig dels sentiments i les emocions. També a prendre consciència sobre com, a través dels llindars socials de bellesa, ens creem els nostres prejudicis cap a nosaltres mateixos, creant un efecte negatiu cap a la nostra autoestima.

<https://www.siguestu.cat/ca/recursos2/l/338-esbossos-de-belleza--autoestima.html>

- Objectius: Reflexionar sobre l'autoimatge; treballar l'autoestima, el control intern, l'empatia, el maneig dels sentiments i les emocions; prendre consciència sobre els prejudicis creats a partir dels cànons de bellesa.
- Material: vídeo anunci.
- Durada: mínim 25 minuts
- Núm. Participants: tot el grup
- Etapa educativa: Raiers/Pioners/Clan.

● **Guia d'activitats d'educació emocional** (Fundesplai i Direcció General de Joventut) - classificades per: Consciència emocional; Regulació emocional; Autonomia emocional; Competència social; Habilitats per a la vida i el benestar. (Autonomia emocional pp.30-34).

<https://esplai.fundesplai.org/wp-content/uploads/sites/40/2022/05/Guia-Educacio-Emocional-Fundesplai.pdf>

● **Recull d'activitats per treballar l'autoestima:** "Habilitats socials i educació de valors des de l'acció tutorial - Autoestima" (Departament d'Ensenyament).

<http://xtec.gencat.cat/web/.content/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/0025/f8ed9f18-2458-4fa9-9ef7-956c83975783/autoestima.pdf>

Promoció de la salut: alimentació saludable

A continuació oferim alguns recursos per tractar qüestions d'alimentació i de promoció de la salut, ja que fer prevenció és clau!

- Ajuntament de Barcelona: Mou-te i menja bé! (guia d'alimentació).

https://ajuntament.barcelona.cat/esports/sites/default/files/2021-11/guia_alimentacio.pdf

20 preguntes freqüents sobre l'alimentació saludable en la pràctica esportiva en edat escolar (ex.Bloc 2 sobre Hàbits Alimentaris; ex. Pregunta 15, com detectar un TCA).

- Departament de Salut: Petits canvis per menjar millor. Vídeo curt explicatiu sobre els canvis.

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/petits-canvis-per-menjar-millor>

A més: guia alimentària detallada sobre els petits canvis a aplicar: https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/petits_canvis_la_guia.pdf

Posa't en contacte!

Des de l'Àmbit Pedagògic d'Escoltes Catalans donem resposta a les inquietuds de les caps, així com a les demandes de formació específica. Podeu contactar les persones de l'àmbit pedagògic del vostre equip de vegueria, o bé escriure a pedagogic@escoltes.org.

També podeu contactar amb l'equip tècnic per allò que necessiteu, per demanar recursos més fàcils i propers, o facilitar els circuits d'abordatge i derivació. Poseu-vos en contacte amb programes@escoltes.org.