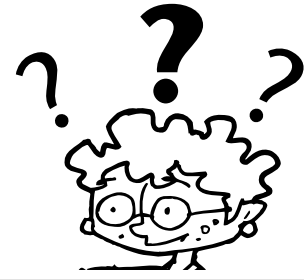


¿Dónde voy si...?

9a.



Objetivos

- ▶ Que los/as alumnos/as describan lo que entienden por trastornos de conducta alimentaria.
- ▶ Que conozcan los recursos existentes en la ciudad y la forma de acceder a ellos.
- ▶ Que reflexionen sobre las formas de ayudar a un/a amigo/a con un problema de TCA.

Áreas

Tutoría. Lengua Castellana.

Desarrollo

Se divide la clase en grupos y se les reparte la historia de Santi (Ficha 9aA). Se pide un voluntario para que la lea en voz alta y, a partir de ahí, deben terminar la historia.

El paso siguiente consiste en averiguar qué recursos existen en la ciudad para este tema (médicos, sociales, psicológicos, etc., donde puedan ayudarle o donde pueda ir a informarse) y conocerlos un poco mejor para completar la Ficha 9aB de cada uno.

Se puede conseguir organizando visitas a los recursos, contactando por teléfono o internet, repartiendo los recursos por grupos.

Antes de terminar esta sesión se procede a analizar las formas que pensamos serían las adecuadas para ayudar a un/a amigo/a que sospechamos tiene un problema de Trastorno de la Conducta Alimentaria.

El/la profesor/a hará hincapié en el concepto de “secretos buenos y secretos malos”, explicándoles que cuando creemos o sabemos que alguien está teniendo problemas de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) debemos pedir ayuda por él o ella, ya que esto podría evitar que se siga produciendo, por lo que estamos ya prestándole una ayuda muy importante a esa persona. Por otra parte, si lo sabemos y no decimos nada, debemos ser conscientes de que el hecho de quedarnos callados supone que estamos permitiendo que nuestro/a amigo/a siga con este problema y no lo solucione, ya que las personas con TCA difícilmente reconocen que tienen un problema.

A partir de aquí, y con un Torbellino de Ideas, los/as alumnos/as irán diciendo estrategias para ayudar a su amigo/a:

- ▶ Preguntárselo directamente.
- ▶ Hablar con su familia.
- ▶ Hablar con un profesional para que nos asesore sobre cómo hacerlo.
- ▶ Hablar con el psicopedagogo del centro.
- ▶ Hablar con el tutor, etc.

En la siguiente sesión completarán la historia añadiendo a qué recurso creen que deberían dirigirse y cómo se puede abordar el tema a su juicio, así como la formas de ayudar a su amigo/a. Posteriormente, un portavoz de cada grupo lee la historia que han inventado y describe los recursos que han visitado o conocido. De cada recurso deberán hacer una especie de Ficha que luego completará la guía de recursos para el joven. Ficha 9aB.

Aspectos a tener en cuenta

No dar más información de la que ellos/as tienen, aunque sí es importante que se les desmonten las ideas inadecuadas sobre los trastornos de la alimentación, pero no describir delante de todo el grupo las estrategias de los anoréxicos y bulímicos para bajar peso.

Recursos existentes

ACABA. Asociación contra la Anorexia y Bulimia de Alicante.
C/ Gravina, 4 Ents. Tlf. 965 20 80 29
C/ Rafael Asín, 12. Tlf. 965 25 94 60

ADABE. Asociación de Anorexia y Bulimia de Elche.
Centro Social El Plá-Sector V
Avda. Labradores,1. Tlf. 966 63 07 27

ASOCIACIÓN DE ANOREXIA Y BULIMIA DE MURCIA.
Tf: 968 21 32 33

PREVI. Centro de Día para Trastornos Alimentarios. Valencia.
C/ Grabador Esteve, 12, 2º. Tlf. 963 53 61 00

AVALCAB. Asociación Valenciana para la Lucha Contra la Anorexia y Bulimia.
C/ Lérida, 12. Valencia. Tlf. 963 46 21 20

UTA. Unidad de Trastornos Alimentarios.
Hospital Universitario de San Juan.
Ctra. Alicante-Valencia s/n. Tlf. 965 93 87 00

USMI. Unidad de Salud Mental Infantil.
Centro de Salud de San Blas. Alicante.
Tf: 965 13 48 12

Asesoría sobre Trastornos Alimentarios.
Centro 14
C/ Labradores 14
Tf: 965 14 96 66

TELÉFONO DE AYUDA E INFORMACIÓN A NIVEL NACIONAL. Tlf. 902 116 986

Bibliografía

Guía de salud y desarrollo personal. Gobierno de Navarra. Instituto de Salud Pública.



Ficha 9aA

La historia de Santi

Santi tiene 15 años. Siempre ha sido un chico reservado, pero muy buena persona. Me acuerdo de que en el colegio era el más grande, porque era el más alto y el más corpulento. Siempre le pedíamos ayuda para cosas en las que se necesitaba la fuerza.

Cuando empezamos en el instituto cambió totalmente; de repente, empezó a quedarse delgado. Yo me preguntaba si tendría alguna enfermedad, porque era exagerado.

Nunca comía con nosotros en la cantina, tomaba siempre agua y, cuando alguien le preguntaba si quería tomar algo, siempre nos decía que le dolía el estómago o que no le apetecía.

Santi hacía mucho deporte, la verdad es que muchísimo; era un chico muy activo. Yo llegué a pensar que su delgadez era porque hacía tanto deporte.

Pero la cosa fue empeorando y empezó a cambiarle el humor; antes era muy amable y últimamente siempre está como ausente, como comiéndose el coco.

Yo sospechaba que le pasaba algo, pero no sabía qué. Sus notas bajaron muchísimo y empezó a suspender, e incluso, cuando le preguntaba si le pasaba algo, se enfadaba y dejaba de hablarme durante un tiempo.

En la cantina si alguien le decía que si no iba a comer, se mosqueaba y nos decía que siempre estábamos con el mismo rollo.

Un día me encontré con su madre por la calle y me preguntó si notaba a Santi raro, y si yo sabía si Santi tenía algún problema. Le dije que estaba raro, pero que no sabía lo que le pasaba.

Entonces me fijé un poco más en él. Y, efectivamente, me di cuenta de que Santi tenía un problema relacionado con la comida ...

Recursos existentes

ACABA. Asociación contra la Anorexia y Bulimia de Alicante.
C/ Gravina, 4 Ents. Tlf. 965 20 80 29
C/ Rafael Asín, 12. Tlf. 965 25 94 60

ADABE. Asociación de Anorexia y Bulimia de Elche.
Centro Social El Plá-Sector V
Avda. Labradores, 1. Tlf. 966 63 07 27

ASOCIACIÓN DE ANOREXIA Y BULIMIA DE MURCIA.
Tf: 968 21 32 33

PREVI. Centro de Día para Trastornos Alimentarios. Valencia.
C/ Grabador Esteve, 12, 2º. Tlf. 963 53 61 00

AVALCAB. Asociación Valenciana para la Lucha Contra la Anorexia y Bulimia.
C/ Lérida, 12. Valencia. Tlf. 963 46 21 20

UTA. Unidad de Trastornos Alimentarios.
Hospital Universitario de San Juan.
Ctra. Alicante-Valencia s/n. Tlf. 965 93 87 00

USMI. Unidad de Salud Mental Infantil.
Centro de Salud de San Blas. Alicante.
Tf: 965 13 48 12

Asesoría sobre Trastornos Alimentarios.
Centro 14
C/ Labradores 14
Tf: 965 14 96 66

TELÉFONO DE AYUDA E INFORMACIÓN A NIVEL NACIONAL. Tlf. 902 11 69 86





Ficha 9aB

Ficha del recurso

Fecha:
Nombre del recurso:
Dirección:
Teléfono:
Horario:
¿Se necesita algún documento para acceder? ¿Cuáles?:
¿Podemos ir solos?:
Persona de referencia (si procede):
Objetivo del recurso:
Actividades:

