

CHARLAS INFORMATIVAS:
“Hábitos alimentarios como medida de prevención y detección de Trastornos de la Conducta Alimentaria (Anorexia, Bulimia, y Obesidad)”

Introducción:

La anorexia y la bulimia nerviosa son trastornos de la conducta alimentaria que aparecen con frecuencia durante la juventud y adolescencia (entre 12 y 25 años).

La prevención en el ámbito de la familia pretende cumplir tres objetivos fundamentales:

INFORMAR: siempre supone romper mitos y aportar datos concretos.

TRANQUILIZAR: corrigiendo las creencias erróneas y aportando datos concretos.

SENSIBILIZAR: explica los peligros sin alarmar pero concienciando.

DETECTAR: darse cuenta a tiempo de que existe un problema real, y saber qué hacer.

Colectivo: Familias del Municipio

Objetivos:

- *Fomentar hábitos alimentarios saludables* como factor de protección.
- *Informar sobre los “Mitos” de la alimentación.* Algunas ideas equivocadas...
- *Promover la actividad física* como factor de protección. ¿Cómo hacer deporte?, ¿qué se debe evitar?, ¿porqué se debe hacer deporte?
- *Informar de los factores de riesgo en Trastornos de Alimentación.* Personalidad, población, conductas, y situaciones de riesgo.
- *Identificar comportamientos* relacionados con los *Trastornos Alimentarios: Anorexia, Bulimia, Obesidad.* Clasificación diagnóstica, síntomas que afectan otras áreas.
- *Detallar algunas actitudes de los padres* que facilitan o dificultan la aparición de un Trastorno de la Alimentación.
- *Manejar una situación: ¿Qué hacer cuando hay sospecha* de mi hij@ tiene un problema con la alimentación?
- *Informar sobre los recursos* públicos y privados en la Comunidad de Madrid.



Metodología: Las sesiones tendrán una duración de 45 minutos, y 30 minutos de coloquio, para abordar dudas y preguntas.

El material utilizado será una secuencia de diapositivas proyectadas, o en su defecto transparencias.

Al finalizar se entregará a los padres unas hojas-resumen de la charla.