

Porque prevenir es mucho más

La complicidad de docentes y familias, así como trabajar la prevención desde la última etapa de infantil hasta el bachillerato, claves para combatir los trastornos de la conducta alimentaria en las aulas

muy rápido y «no entienden lo que les está pasando». Para explicar cuál tienen que ser el papel de los padres, Alejaldre recurre al concepto de «padres satélites».

'PADRES SATÉLITES' Y EL 'HILO INVISIBLE'

«El satélite –aclara– siempre está atento a ‘pillar’ las cosas que pasan en el planeta –el hijo–; y ‘pilla’ mucho, ya que el 80% de la comunicación suele ser no verbal. Por eso –continúa– no hace falta estar todo el día hablando con tu hijo, sino permanecer atentos a cómo va, cómo transmite, cómo te habla, en un momento dado, no tanto por que cuenta, sino por cómo lo expresa...». Y el satélite tiene una misión: «El día en que tu hijo decida hablar –habrá un máximo de uno u dos intentos, no más–, hay que estar ahí, sin excusas que valgan», porque los hijos tienen que saber que los padres van a estar ahí, cuando los necesiten. Pero, ¡ojo! «Conviene respetar su espacio: si somos intrusivos –apunta–, si somos demasiado acaparadores, el planeta cambiará de órbita».

Otro concepto importante que destaca Alejaldre, colaborador habitual de la asociación Arbadá, volcada en las familias aragonesas, es «ese el hilo invisible» que une a padres e hijos. No podemos permitir que sean los adolescentes los que manejen ese hilo –van a estar siempre de él para llevarlo a su terreno–, «tenemos que ser nosotros, los padres, los que vayamos ajustándolo; de hecho –continúa–, les vamos a hacer creer que han ganado alguna ‘batalla’, pero no la ‘guerra’, claro. «Cuando trabajo con las familias –concluye– suelo poner un vídeo, cuya última frase lo dice todo: ‘Quiérole cuando menos lo merezca, porque será cuando más lo necesite’». Con corazón se llega a muchos más sitios con los hijos que sin él. «Y, si no sabes cómo actuar en un momento complicado, es mejor acudir a un especialista que jugársela».

MENORES QUE AYUDAN A OTROS MENORES

Los alumnos son el tercer componente en este engranaje. Según explicaba el orientador, en el 2000, el Defensor del Menor dejó claro que la mejor forma de ayudar a un menor es a través de otro menor, es decir, recurriendo a la ayuda entre iguales. Las actuaciones de éxito a nivel europeo, que llevan más de diez años demostrando que funcionan y que se aplican en muchos centros educativos aragoneses, «abogan por formar a los alumnos en competencias socioemocionales para que puedan intervenir con otros estudiantes». Son los llamados alumnos ‘antena’, ayudantes, mediadores... «Se trata de crear una red de alumnos, que han recibido



La obsesión por las dietas, el peso o unas medidas perfectas e idealizadas pueden generar trastornos de la conducta alimentaria. PXHERE.COM



o. Hoy, no vamos a abordar los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) desde las frías estadísticas, con sus datos alarmantes –que lo son: la prevalencia va a más y cada vez se empieza antes– ni desde el miedo; les haremos frente desde la prevención en los centros educativos, desde el sí, desde el vínculo y la sensibilización –fundamental–, porque «solo lo que sale del corazón, llega al corazón», como afirma, con verdadera pasión y contundencia, Carlos Alejaldre Biel, orientador y profesor de secundaria. Y tendremos en cuenta otras dos premisas fundamentales: prevenir no es informar. «Para lo primero, hay que

tener formación específica en prevención; para informar, te puedes leer un buen libro», asegura Manuel Antolín, psicólogo, terapeuta, formador y creador del proyecto ‘Cómete el mundo’, que, además, coincide plenamente con Alejaldre en que «cuando trabajamos en prevención, ino se habla de prevención con los chavales!». No hay que darles pistas. Ambos profesionales arrojaron verdadera luz sobre un tema tan sombrío durante el XV encuentro de la Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y la Bulimia (Feacab), que se celebró en Zaragoza, el pasado 26 de octubre, organizado, este año, por la asociación aragonesa Arbadá, y que prestó especial atención a la ‘Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria en el Aula’; porque los docentes son clave, en estos casos, y tienen mucho que aportar y que decir.

DEL ÚLTIMO CURSO DE INFANTIL HASTA EL BACHILLERATO

Como clave es también, destacan ambos, desterrar, cuanto antes, la idea de que hay que empezar a

prevenir en educación secundaria; hay que arrancar en primaria. Es más, «en el último curso de infantil». Y, solo a partir de ahí, «podremos ir construyendo, hasta bachillerato, un proceso a través de un protocolo y un programa, en el que se trabajen todas aquellas actitudes socioemocionales, que nos lleven a conseguir alumnos y jóvenes seguros de sí mismos, con una imagen respetable, ajustada», afirma Alejaldre.

LOS TRES PILARES: PADRES, FAMILIAS Y ALUMNOS

Para trabajar la prevención y detección en un centro educativo –y no solo en TCA–, Alejaldre alude a tres ejes principales, tres pilares, y siempre por este orden; es lo que él llama (PFA): padres, familias y alumnos. «Los profesores van a ser los ojos y los oídos del centro, ise pegan 6 horas diarias con los chavales!», exclama. Con la formación adecuada, tienen que saber «qué mirar y qué escuchar». Y actuar «no desde la alarma, sino desde lo que se sale de lo normal». Y, acercarse a los alumnos de riesgo con «cariñoso, sin agobiar, pero sí

de forma empática; escuchando sin juzgar, sin culpabilizar». ¿Algunos ejemplos?: «En el centro en el que yo trabajaba –explica Alejaldre– mirábamos si había bocadillos en las papeleras e íbamos identificando de quién eran y si el comportamiento era sistemático»; también conviene fijarse –son pequeños indicadores– en aquellos alumnos que se han vuelto muy perfeccionistas, y que antes no lo eran tanto; que empiezan a aislarse y a obsesionarse con temas relativos al deporte, a hacer ejercicio en exceso, por las dietas; chicas y chicos que, durante la clase, piden dos veces ir al baño...

Normalmente, estos trastornos se suelen detectar en colegios e institutos «a través de un amigo o una amiga, que acude a un adulto del centro –docente, orientador...–, con el que el alumno tiene ese vínculo, y le expresa su preocupación por su compañero. Pocas veces son las familias las que acuden a pedir ayuda a los centros educativos». Las familias «tienen miedo», afirma el orientador. La sociedad, las nuevas tecnologías, y con ellas sus hijos, van

que informar

formación previa y voluntaria en competencias socioemocionales, que se van a sumar a los ojos y oídos de los profesores, para ayudar al compañero, al igual, que lo necesita». El centro que decida trabajar la prevención bajo estas tres premisas y en este orden «está en el buen camino».

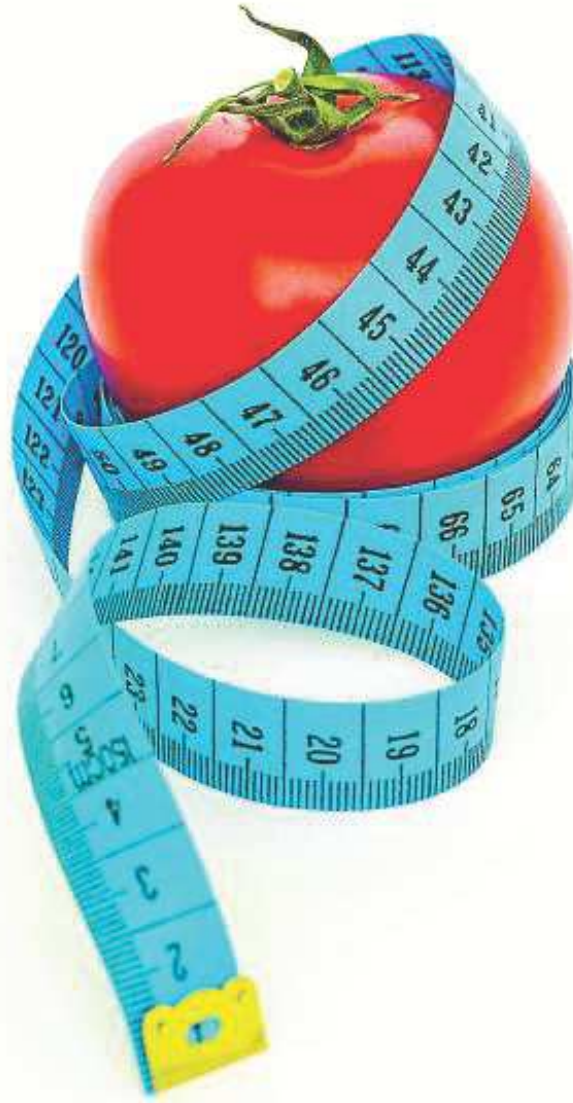
NUBARRONES Y LO QUE ESTÁ POR DEBAJO DEL ICEBERG

Alejaldre llama a los problemas 'nubarrones'. Y, cuando explica cómo disiparlos, recurre a un iceberg, del que solo vemos la parte que está en la superficie; es decir, la situación problemática -acoso, TAC, adicciones...-. Pero, en la escuela, para prevenir «debemos trabajar con lo que está debajo del iceberg, lo que está sumergido: valores, emociones, sentimientos, actitudes, acciones, que hacen que luego se forme la parte de arriba del iceberg; en otras palabras, hay que trabajar con lo que subyace a todas esas cosas que estamos viendo arriba», afirma. «¿Qué hacemos -se pregunta- trabajando cuando nubarrón viene cargado ya de rayos y truenos? Eso no es prevención, eso es intervención».

PELIGRO EN INTERNET Y EN LAS REDES SOCIALES

El aula y la familia son ámbitos privilegiados para trabajar otro aspecto que el psicólogo y terapeuta Manuel Antolín califica de vital importancia en la prevención: la influencia de internet y las redes sociales. En la infancia, los niños creen a ciegas en sus padres; ellos son los héroes y lo que digan está bien. Pero, a medida que se van haciendo más mayores, argumenta Antolín, «se dan cuenta de que también comenten errores y de que, incluso, dicen cosas que suenan antiguas, que ya no se llevan...». Y el adolescente busca otras fuentes en las que creer: «los amigos, que están más en su onda», hasta que son sustituidos por las personas a las que siguen en las redes sociales; «y es a ellas a las que van a querer imitar: comer como ellos, hacer el deporte que hacen ellos, tener su casa, su estilo de vida... Por eso -insiste-, estas relaciones son peligrosas y deben preocuparnos». ¿La red más nociva para ellos?: Instagram. Y, a estas alturas, no es ningún secreto.

Por: **Lucía Serrano**



«Los docentes son los ojos y los oídos del centro»



«Hay que abordar la prevención desde el sí y desde el vínculo»



«Las familias sienten miedo y tenemos que ayudarles»

MIRÍADAX_

Cuando creas una oportunidad en cada horizonte, ya no tienes límites.

La educación digital es un pilar para Telefónica, por eso apostamos por Miríadax. La mayor plataforma de MOOCs, en español y portugués, impartidos por las universidades más prestigiosas de Iberoamérica. Más de 600 cursos online, abiertos y gratuitos, con certificaciones digitales.

¡Amplia tus horizontes actualizando tus conocimientos desde ya!

www.miriadax.net
Abrimos horizontes de conocimiento.

Movistar | O | vivo | SON MARCAS DE TELEFÓNICA

Telefónica

