



Associació contra  
l'Anorèxia i la Bulímia

ENTIDAD NO LUCRATIVA DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

¿Dónde nos encontrarás?

Enric Granados, 135 · 1ª · 08008 Barcelona  
93 454 91 09  
consulta@acab.org  
www.acab.org



@AcabCatalunya



@acab\_catalunya



Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia

La anorexia y la bulimia son trastornos muy graves que afectan a 1 de cada 20 chicas

En cada aula de secundaria se detectan 1.5 casos de anorexia

5 de cada 100 morirán, pero con un tratamiento especializado y el adecuado acompañamiento de la familia se pueden curar

#paremoslanorexia

## Docente, si observas uno de estos comportamientos, ¡llámanos!

### En relación con la alimentación:

- El/la alumno/a **cambia su manera de comer**: come más lento, puede que coma de pie, que esté alerta si estamos “controlando”, desmenuza o esconde la comida...
- El/la alumno/a **va al baño más a menudo** y cada vez pasa más rato cerrado/a.

### En relación con la imagen corporal:

- **Intentos de esconder el cuerpo**: ropa ancha, evitar piscina, playa o convivencias
- Comentarios por parte del alumno/a de **insatisfacción o de baja autoestima**
- Palidez, mareos, caída del cabello, sequedad de la piel... (**consecuencias** producidas por la **desnutrición**).

### En relación con el comportamiento:

- **Cambios en el rendimiento académico**: más desconcentrados/as o alta exigencia
- **Cambios de humor más frecuentes**: irritabilidad, agresividad, ansiedad, depresión...
- Pasa muchos ratos solo/a o surgen más conflictos con su grupo de amigos/as, un **aislamiento social** que no es propio del alumno/a
- **Hacer ejercicio físico de forma muy intensa**.



## ¿Cómo actuar?

### Hablar con el/la alumno/a

- No confrontar el síntoma de forma directa, sino **acercarse al alumno/a y preguntar** qué es lo que le ocurre
- No sirven los mecanismos de control, castigo o amenaza. **Acercarnos desde la preocupación** por su bienestar emocional.

### Hablar con los padres

- **Insistir en que pidan ayuda** a profesionales
- Comentar qué nos preocupa y **orientarles dónde pueden buscar ayuda**
- **Remarcar** que estamos hablando de un **grave problema**
- Apoyarles desde la escuela y **ser todos/as un equipo**.

### Desde la escuela

- Podemos buscar espacios para **trabajar la autoestima y un estilo de vida saludable**
- Proponer actividades para **desarrollar un pensamiento crítico hacia la presión social** por tener un determinado cuerpo.
- **Promocionar el respeto** entre los compañeros/as y **darles herramientas para hacer frente a las críticas**.

¡Tú no tienes que hacer ningún diagnóstico, pero puedes ayudar a tu alumnado!

#### Docente, te podemos orientar:

- ✓ ¡Llámanos! **93 454 91 09**
- ✓ Envía un e-mail a **consulta@acab.org**
- ✓ Consulta nuestra web **www.acab.org**

LES COSTARÁ PEDIR AJUDA,  
NO ESPEREMOS A QUE NOS  
LO DIGAN EXPLÍCITAMENTE

