



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària



**Generalitat
de Catalunya**

Implica't

ingredients per a un creixement saludable i feliç

A TAULA

QUÈ PUC FER A TAULA PERQUÈ ELS MEUS FILLS I FILLES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Gaudir d'almenys un àpat al dia en família.** Confiar en la sensació de sacietat dels vostres fills i filles i evitar forçar-los a menjar. Recordar que el seu ritme és més lent i requereix més paciència per part vostra.
- **Conversar amb tranquil·litat i interès.** Per això és millor evitar distraccions com la televisió, mòbils, tauletes...
- **Evitar fer ús del menjar com a premi o càstig.** Evitar missatges com «si t'ho acabes tot, et donaré un gelat». Val més reforçar petits avenços, com tastar un aliment nou.

A CASA

QUÈ PUC FER A CASA PERQUÈ ELS MEUS FILLS I FILLES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Mostrar amor i afecte** fa que els vostres fills i filles se sentin segurs, estimats i acceptats. Doneu-los-en tant com pugueu.
- Animar-los a **parlar obertament de les seves emocions, inquietuds, pors...**, **escoltar-los** amb tota l'atenció i donar-los **tot el vostre suport**.
- Establir un **entorn segur amb pautes clares**. Millor si són poques, fermes, constants i adaptades a la seva edat.

EN SOCIETAT

QUÈ PODEM FER COM A SOCIETAT PERQUÈ ELS NOIS I NOIES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Reforçar l'acceptació del seu cos i del vostre i sentir-vos-en satisfets.** Evitar fer comentaris crítics sobre el físic de les persones.
- Ensenyar als vostres fills i filles a **ser crítics amb les imatges i missatges que apareixen als mitjans**. Mirar la TV i navegar per Internet junts afavoreix una visió crítica d'aquests mitjans.
- Ensenyar-los a **relacionar-se de manera positiva amb els altres** i a gestionar les dificultats amb què es poden trobar en el seu entorn: escola, amics, etc.

De qui més aprenen els vostres fills i filles és de vosaltres.
Si voleu que creixin sans, compartiu temps de qualitat amb ells i doneu-los un bon exemple.



Taula de diàleg per a la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària

Mònica Ribas Gironès
Responsable d'Actuacions de Suport a les Famílies - Unitat d'Actuacions de Suport a les Famílies
Secretària d'Afers Socials i Famílies
Departament de Drets Socials
1 de juny de 2023



Generalitat de Catalunya

La família com a factor de prevenció i promoció

L'entorn familiar determina el **desenvolupament de la persona** i condiona les oportunitats per sentir-se integrada en la societat.

Les polítiques socials preventives passen per una adequada intervenció familiar.

La família és un **factor de PREVENCIÓ** i de **PROTECCIÓ**.

La família és un element de protecció i seguretat, l'anomenat "*coixí familiar*" i com a tal **s'ocupa de l'ajuda mútua i de transmetre benestar**, tant material com emocional, i també és un element de **socialització i educació en valors**.



La família com a factor de prevenció i promoció

La família és una institució canviant però que segueix mantenint la importància en el benestar de les persones.

No hi ha una única tipologia de família, i tampoc una única manera d'educar.

Bones pràctiques educatives, parlem de CRIANÇA POSITIVA.



Criança positiva

El vincle afectiu saludable



La clau de la criança positiva

Promoure benestar



Passar temps de qualitat junts

Entorn segur, amorós i respectuós



Entorn estructurat

Establiment de límits



Establir rutines

Ajudar als nostres fills i filles que siguin autònoms



Estimulació i suport en l'aprenentatge

Comunicació



Escoltar-los

Dedicació de temps de qualitat



Expressar l'amor

No violència



No a la sobreprotecció



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària



Generalitat
de Catalunya

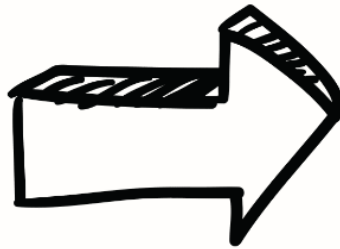
A CASA: Què puc fer perquè els meus fills i filles, creixin més sans i feliços?

EL VINCLE AFECTIU

L'amor i l'afecte són les bases sobre les quals es construeix el vincle afectiu. No només respondre a les necessitats físiques sinó també a les necessitats emocionals.



AUTOESTIMA



Tendresa i abraçades
Respecte
Reconeixement i confiança
Humor
No etiquetar
No sobreprotegir
No fer comparacions



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària









**Generalitat
de Catalunya**

A CASA: Què puc fer perquè els meus fills i filles, creixin més sans i feliços?

ESCOLTA ACTIVA

Atenció completa i conscient a allò que et diu el teu fill o filla:

-  Dedicar temps a l'escolta, no tinguis pressa.
-  Atent a la persona i al missatge.
-  Mostra interès, fes preguntes, demostra que l'escoltes.
-  Atenció a les emocions i a la comunicació no verbal (expressions facials i llenguatge postural).
-  Dona l'oportunitat de compartir els seus sentiments i pensaments sense que es sentin jutjats.
-  Sigues empàtic: intenta posar-te en el lloc del teu fill i d'entendre els seus sentiments. Demostrea-li que el comprens i que estàs disposat a ajudar-lo.

A CASA: Què puc fer perquè els meus fills i filles, creixin més sans i feliços?

Establir un entorn segur amb límits i pautes clares

És un factor important per acotar el marge d'acció del nen o de la nena.

Partir de l'afecte i la confiança, **referma la seguretat i impulsa l'autonomia dels infants.**

Els pares i mares són els responsables de procurar un entorn estable i afectiu, a través dels quals els infants puguin **aprendre valors** que, en el futur, els hi procurin la **confiança** necessària per afrontar i posicionar-se davant de diferents situacions i contextos.

A CASA: Què puc fer perquè els meus fills i filles, creixin més sans i feliços?

LÍMITS

Són necessaris per:

- Contenir els impulsos i aprendre a ser tolerant.
- Diferenciar el que es pot fer del que no.
- Aprendre pautes i normes socials.
- Construir relacions des del respecte.
- Adquirir la noció de risc.



A CASA: Què puc fer perquè els meus fills i filles, creixin més sans i feliços?

PAUTES CLARES

Perquè siguin eficaces les normes han de ser:

- ✓ Poques, fermes, constants i sempre tenint en compte l'etapa de creixement dels infants i adolescents.
- ✓ Raonables, amb llenguatge planer i entenedor pels infants i adequats als adolescents.
- ✓ Compartides i coherents amb el model que donen els pares i mares.
- ✓ Formulades en positiu, però deixant clar que en cas de no complir-se hi hauran conseqüències.



Com fer de pares i mares en positiu?

Amor incondicional

Oferir **vincles protectors** (ni desprotectors ni sobreprotectors) **estables i saludables**.

Acceptació i reconeixement

Escoltar i valorar als infants tal com són, tenint en compte el ritme, les actituds i els èxits de cada infant.
El tracte que rebem reflecteix la imatge que els altres tenen de nosaltres (mirall) i **contribueix i té efectes en la nostra autoestima i respecte mutu**.

Estructuració

Límits clars, flexibles, **poques normes** i coherents, en positiu.

Com fer de pares i mares en positiu?

Entorn ric en possibilitats

Estimular i recolzar l'aprenentatge, enforteix els lligams afectius, cohesiona la família i potencia la comunicació, ens ajuda a conèixer millor els fills i filles i augmenta el sentit de pertinença.

Capacitació

Enfortir les seves capacitats com agents actius, per oferir experiències vitals satisfactòries (autonomia, autoregulació i autoestima).

Educació sense violència

Preservar els seus drets i la seva dignitat personal.

Dedicar temps a la família és una inversió pel benestar



Una oportunitat idònia per exercir la criança positiva.



Espai de
comunicació



Aprenentatge



Pertinença



Hàbits
saludables

Formació online a famílies

L'any 2022 s'han ofert 20 sessions online de tallers per franges d'edat

Han assistit 259 persones

Valoració general de 3,39 sobre 4

Un 83,6% ha valorat que la formació l'ajudarà a millorar l'alimentació dels seus fills i filles

Un 95,3% ha valorat que la formació l'ajudarà a relacionar-se millor amb els seus fills i filles

Un 99,1% ha valorat que després d'aquesta formació farà almenys un àpat en família

Enllaços d'interès i contacte

- **Serveis d'Orientació i Acompanyament a les Famílies**
<http://dretssocials.gencat.cat/soaf>
- **Programa Àpats en família, material i guies didàctiques per a professionals**
https://dretssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematicos/families/formacio_per_a_pares_i_mares/apats_en_familia/
- **Eines per a famílies sobre criança positiva**
https://dretssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematicos/families/einescriancapositiva/
- **Correu electrònic de contacte**
areasuportfamilies.dretssocials@gencat.cat



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària



**Generalitat
de Catalunya**