

LA PROMOCIÓN DE LA SALUD, UNA TAREA QUE NOS COMPETE A TODOS Y TODAS.

Promover en los niños, niñas y adolescentes hábitos de alimentación y estilos de vida saludables, sustentados en una dieta sana y equilibrada, así como en la práctica de la actividad física, constituyen objetivos prioritarios para la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes. Son objetivos que cobran una especial relevancia cuando consideramos los datos que nos aportan distintos estudios epidemiológicos en relación a la prevalencia de obesidad infantil de Canarias, datos que nos interpelan y que nos invitan a la acción.

Somos conscientes de que en la construcción de los hábitos de alimentación influyen múltiples factores que trascienden el marco escolar, de ahí que, además de regularidad y constancia, sea preciso sumar y coordinar los esfuerzos e iniciativas de las distintas Administraciones, centros educativos y las familias. No obstante, en esa labor, debemos subrayar la importancia que desempeñan los centros educativos, al trabajar directamente y de forma prolongada, con niños y niñas que se encuentran en un proceso de consolidación de sus hábitos de alimentación y estilos de vida.

Desde esa óptica, cada centro educativo, se configura como un escenario privilegiado con un enorme potencial, al permitir abordar, desde el currículo y la vida cotidiana del centro, la temática de la alimentación mediante experiencias significativas. Esas experiencias, al aportar conocimientos, destrezas, valores y competencias contribuyen a que los niños, niñas y adolescentes se conviertan en agentes activos promotores de su propia salud.

Con esa finalidad, la Dirección General de Promoción Educativa ha incorporado la perspectiva de promoción y de educación para la salud en todas sus áreas, especialmente en el Plan Canario de Actividades Extraescolares, Complementarias y de Tarde, el Servicio de Comedores y Residencias Escolares y el Plan Canario de Formación para las Familias. De esta manera, cada una de estas áreas, se convierte en sí misma en un recurso complementario para la labor de promoción de la salud que se desarrolla en los centros escolares.

En esa línea, desde el Plan Canario de Actividades Extraescolares, Complementarias y de Tarde, se pone a disposición de los centros educativos una iniciativa en la que el teatro se convierte en vehículo para la promoción de la salud. Se trata de dos obras tituladas *“Cuidado que te agarra la comida chatarra”* (dirigida al alumnado de Primaria) y *“A tope. Es un rollo comer pollo”* (alumnado de 1º y 2º de ESO), que serán representadas por las compañías “Teatrapa Plus” y “Asociación JADE” respectivamente.

Finalmente y, con la finalidad de aprovechar al máximo el potencial educativo de ambas representaciones teatrales, les facilitamos una serie de propuestas de actividades para trabajar posteriormente con el alumnado en clase, con el convencimiento de que éstas serán enriquecidas con la creatividad y experiencia del profesorado.

Las Palmas de Gran Canaria, a 11 de enero de 2010

Pilar Teresa Díaz Luis
Directora General de Promoción Educativa.



TÍTULO DE LA OBRA: “A TOPE. ES UN ROLLO COMER POLLO”



En esta obra –dirigida al alumnado de 1º y 2º de ESO- se aborda la problemática de los desórdenes alimentarios. Su protagonista, Javier, es un joven deportista, cuya vida transcurre entre el instituto y la cancha de baloncesto. En su obsesión por ser el mejor y ser seleccionado, decide tomar caminos no saludables. A partir de entonces la relación con su novia, su familia y sus amigos se irá deteriorando de forma grave cuando se descubre hasta qué punto está dispuesto a llegar para conseguir sus objetivos.

El contenido de la obra se convierte en una invitación para la reflexión y toma de conciencia sobre los múltiples factores que están detrás de los trastornos alimentarios (genéticos, bioquímicos, psicológicos, familiares, sociales y culturales). Entre ellos tenemos que mencionar el papel de los medios de comunicación como difusores de valores y modelos relacionados con la estética de la delgadez, la obsesión por el cuerpo, etc. Desde esos medios se difunden imágenes y artículos que nos hablan de “perder peso”, “belleza”, “estar en forma” y “salud”. De esta forma, se promueve una imagen extrema de cuerpo ideal, creando así una insatisfacción por el propio cuerpo que podría conducir a incrementar la sintomatología relativa a los trastornos del comportamiento alimentario.

Conviene subrayar que, si bien, la influencia de esos mensajes, imágenes o reproducciones corporales se ejerce, en mayor o menor medida, sobre toda la población, su incidencia es mayor sobre la femenina y juvenil. En los centros educativos tenemos la oportunidad –en colaboración con las familias- de aportar a los chicos y chicas habilidades y recursos que contribuyan a su desarrollo integral (autoestima positiva, asertividad, habilidades comunicativas, seguridad en uno mismo, sentido crítico ante los mensajes que nos vienen desde los medios de comunicación en relación con el cuerpo, etc.).

Para la prevención de estos trastornos no existe una “vacuna” física que inmunice a nuestro alumnado; no obstante, si les podemos enseñar a crear sus propios anticuerpos psicológicos.

PLAN CANARIO DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS



Algunas propuestas para trabajar posteriormente en el aula



Recordamos, recogemos y compartimos.

El alumnado, organizado en grupos, tendrán que elaborar un informe de la obra de teatro que han visto: problemática que aborda, implicaciones para la salud, factores desencadenantes, opinión personal, aspectos llamativos, etc.



Investigamos en Internet sobre los trastornos alimentarios

Se invita al alumnado, organizado en parejas, a utilizar Internet como medio para recabar información sobre los trastornos de alimentación. Tendrán que investigar distintas páginas, analizar la fiabilidad de las fuentes, recopilar datos de interés y, finalmente, presentar un informe que expondrán en plenario.



Antes y después

Esta actividad pretende analizar críticamente los anuncios basados en el “antes y después”, del tipo “¡¡He perdido 28 kilos en 32 días!! He pasado de la talla 52 a la talla 32...¡¡¡Y sin hacer ningún régimen!!!”, que suelen aparecer en revistas y diarios. Para ello, el alumnado se organiza en parejas. Se puede empezar repartiendo un anuncio, a ser posible de los que se presentan en formato noticia, con el testimonio de alguien que ha perdido muchos kilos en el tiempo “sin dietas ni medicamentos”. Después echarle un vistazo, nos fijaremos en el formato del anuncio: ¿es un anuncio habitual o es en formato noticia? (recordar que el formato “noticia” sirve para dar mayor credibilidad).

El siguiente paso será analizar lo que más impacta en el anuncio: ¿qué es lo que más destaca el anuncio?. Al mismo tiempo, iremos planteando preguntas al alumnado: ¿creen que es posible adelgazar tantos kilos en tan poco tiempo sin alterar nuestro organismo?, ¿por qué remarca que se consigue sin ninguna dieta?, ¿por qué remarca que tampoco se deben tomar medicamentos?, ¿qué diferencias observan entre la persona de “antes” y la de “después”? (analizaremos la expresión de la cara, posición del cuerpo, sentimientos que transmite, etc.). Después se podrá profundizar en otros aspectos del anuncio: subtítulos y frases ligadas al antes y después, valores que transmiten (por ejemplo, “solo estando delgada se puede estar bien consigo misma”, “adelgazando se cambia la vida”).



Las dietas a juicio

La actividad empezará preguntando si conocen alguna dieta o si han seguido alguna en particular, y si éstas las conocen de revistas o se las han recetado el médico y, en este caso, si ha sido por motivos de salud. Una vez presentado el tema, les plantearemos un debate, a modo de juicio, en el cual las dietas estarán en el banquillo de los acusados. De este modo, dividiremos al alumnado en dos grupos: defensores y fiscales. El tema central: ¿Pueden perjudicarnos la salud?

El resto de la sesión puede dedicarse a organizarse entre los grupos, para buscar información y establecer la estrategia para defender su postura. El profesorado actuará como animador del proceso de reflexión, aportando pistas para el discurso de ambos grupos. En la siguiente sesión, se realizará el debate y se valorará hasta qué punto es bueno jugar con la salud sólo por fines estéticos con dietas que ni siquiera funcionan.

PLAN CANARIO DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS



El idioma de los anuncios

Para preparar la actividad, necesitamos recopilar anuncios de periódicos o de revistas de moda en los cuales aparezcan personas delgadas y guapas, cuerpos atléticos, etc. Simultáneamente, buscaremos fotos de gente corriente. Después, en gran grupo, mostraremos al alumnado dichos anuncios y, tras dejarles un breve tiempo para que puedan observarlos, plantearemos unas preguntas para orientar el debate: ¿Qué es lo que más te atrae del anuncio?, ¿Qué personajes intervienen?, ¿Qué están haciendo?, ¿Cómo son?, ¿Te gustaría ser como ellos/as? ¿Por qué?

Poniendo énfasis en las tres últimas cuestiones, se les mostrará las fotos de personas corrientes que les hemos traído. Será el momento de pedirles que comparen las personas que aparecen en las fotos con las de los anuncios. A partir de lo que les vaya surgiendo, estableceremos un diálogo sobre lo que se destaca en los anuncios y las personas que aparecen en ellos.

Podremos ir facilitándoles algunas pautas e informaciones complementarias que ayuden al alumnado a profundizar en el tema, del tipo: *Las personas que aparecen en los anuncios no suelen parecerse a las personas de la vida real*; *En los anuncios, muestran siempre la parte buena de las cosas porque, si no, no querías comprar ese artículo*; *A través de las imágenes se nos venden otros valores, con promesas de éxito, poder, felicidad, atracción, etc.*



Los anuncios al revés (contrapublicidad)

Se trata de trabajar distintos anuncios en los que se transmiten unos valores que no favorecen nuestra autoestima y que tratan de decirnos “cómo tendríamos que ser”. Para ello, pediremos a los chicos y chicas que traigan anuncios de revistas donde se fomenten cuerpos delgados como forma de ser feliz en la vida o que tengan relación con las dietas de adelgazamiento, “productos milagro”, Light, grasas, etc. Para ello, se pueden dar las siguientes pautas orientativas: *¿qué tipo de producto se anuncia?, ¿qué elementos intervienen en él?, ¿qué es lo que más destaca?, ¿salen personas?, ¿cómo son físicamente?, ¿qué edad aproximada tienen?, ¿cómo van vestidas?, ¿qué expresiones demuestran?, ¿qué relación hay entre la persona y el producto?; si se muestran objetos, ¿qué relación hay entre ellos y el producto?; ¿cuál es el eslogan de la campaña?; el eslogan, ¿tiene algún doble sentido?; ¿qué idea general nos transmite el anuncio?; ¿qué recursos utiliza?*.

Durante la actividad el profesor podrá recordar a los alumnos y alumnas que la publicidad intenta asociar los productos al éxito en la vida, poder, ser admirado, respetado, éxito sexual, masculinidad, feminidad, ser moderno y actual, vencer la timidez, ser atractivo, joven y dinámico, elegancia, vida sana, libertad... Una vez hayan extraído algunas conclusiones sobre estos anuncios, se expondrá en clase. Acto seguido será el momento en que intervendrá la creatividad para diseñar el mismo anuncio pero con los valores que creamos oportunos.



Para profundizar

- *Prevención de la anorexia y la bulimia. Educación en valores para la prevención de los trastornos del comportamiento alimentario.* Josep María López Madrid; Neus Sallés Tenas. Pedagogía NAU Llibres.
- *El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad.* Josep Toro. Ariel.

Páginas de interés

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA
<http://www.nutricioncomunitaria.com/>

ESTRATEGIA NAOS
<http://www.naos.aesan.msc.es/>

PROYECTO PERSEO
<http://www.perseo.aesan.msc.es/es/programa/secciones/cide.shtml>