

- Fomentar en el aula un clima de comunicación y respeto hacia uno mismo y los demás. Evitar las descalificaciones por el físico. Como hemos señalado en algunos casos la BN se asociaba con sobrepeso previo.
- Trabajar en las horas de tutoría o aprovechar cuando sale la materia en alguna asignatura el tema de una alimentación saludable, la importancia de realizar 5 comidas al día. Fomentando en general una vida saludable (alimentación, higiene, deporte). Combinar el estudio académico con la realización de actividades lúdicas más placenteras como bailes, canto, manualidades, videojuegos... Tratando de evitar la obsesión por el físico y la imagen perfecta, se puede ser feliz sin una imagen física perfecta.

Cuando el trastorno está en procesos más avanzados pueden ser útiles:

- Cuando existe bajo peso (según criterio médico y valorado en cada caso), es posible que no pueda realizar actividad física (Ej. Deporte en la hora de gimnasia). Si es posible es recomendable cambiar la actividad de Educación Física y realizar por ejemplo algo más teórico. Intentado que el alumn@ participe de la clase con normalidad para evitar estigmatizar.
- En el caso que realice las comidas en el centro escolar puede ser necesario una supervisión más estrecha de la alimentación principal comida o almuerzo en los recreos con supervisión y/o registro de las cantidades ingeridas. Tras la ingesta, puede precisar un periodo de reposo y evitar que vaya al baño para evitar vómitos o ingesta excesiva de agua. Si resulta muy complejo, en ocasiones puede resultar positivo que vaya a comer a casa hasta que la ingesta esté más normalizada.

## CONCLUSIONES

Los trastornos de la conducta alimentaria son unas patologías relativamente frecuentes. En el ámbito educativo podemos promover actividades encaminadas a una vida saludable desde el punto de vista nutricional y emocional que pueden ayudar a los alumnos a desarrollar estrategias de resiliencia frente a estos trastornos. Una vez establecidos se puede colaborar en momentos más críticos como durante las horas de Educación Física o en la hora del comedor. En el caso de la pica, a parte de observar esta conducta en el ámbito escolar, se debe intentar tener una función protectora, según la sustancia ingerida.

### Bibliografía

- C. Soutullo Esperón y M.J.Mardomingo Sanz. (2010). *Manual de Psiquiatría del Niño y del Adolescente*. Ed. Panamericana.
- American Psychiatric Association (2014) DSM-5: Manual Diagnóstico Y Estadístico De Los Trastornos Mentales. Editorial Médica Panamericana.