

FAMPA LOS OLIVOS

REVISTA **IN**FORMATIVA SOBRE EDUCACIÓN PARA FAMILIAS

Nº12 JUNIO 2026

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria

En 1ª persona

Cuando las familias deciden caminar juntas

El legado nutricional

Campañas Marketing y Redes Sociales

Formaciones FAMPA

Experiencias AMPAS

Más que juego

Ayudas Voluntariado y Coeducación





03

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria

08

En 1ª persona

15

Cuando las familias deciden caminar juntas

20

El legado nutricional

26

Campañas Marketing FAMPA

30

Formaciones FAMPA

34

Experiencias AMPAS

39

Más que juego

43

Ayudas Voluntariado y Coeducación

LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA:

La importancia de detectar, comprender y acompañar



Ana Belén Aíbar Viñas
Psicóloga General Sanitaria



El pasado fin de semana tuve el privilegio de participar como ponente en unas jornadas dedicadas a la alimentación, la importancia del deporte y el abordaje de los trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), un encuentro que reunió a familias comprometidas con la prevención, la detección precoz y el tratamiento de estas enfermedades que afectan cada vez a más niños/as, adolescentes y adultos jóvenes.

Durante mi intervención quise trasladar un mensaje especialmente dirigido a estas familias: los TCA no son una elección, ni un capricho, ni una llamada de atención. Son trastornos de salud mental complejos, en los que intervienen factores biológicos, psicológicos, familiares y sociales, y que requieren una atención especializada desde el primer momento.





Vivimos en una sociedad donde la imagen corporal tiene un peso cada vez mayor. Las redes sociales, la presión estética y los modelos de belleza poco realistas pueden convertirse en factores de riesgo, especialmente durante la adolescencia. Sin embargo, también sabemos que la familia constituye uno de los principales factores de protección cuando existe comunicación, apoyo emocional y una autoestima construida sobre valores que van mucho más allá de la apariencia física.

Uno de los aspectos que más interés despertó durante las jornadas fue la importancia de identificar las primeras señales de alarma. Cambios bruscos en la alimentación, miedo intenso a ganar peso, ejercicio físico excesivo, aislamiento social, esconder la comida, irritabilidad o una preocupación constante por la imagen corporal son indicadores que aconsejan consultar con un profesional.

PREVENIR ES EDUCAR

También insistí en que prevenir no significa hablar únicamente de alimentación. Prevenir es educar en el respeto hacia el propio cuerpo, fomentar el pensamiento crítico frente a los mensajes que recibimos en redes sociales, evitar comentarios sobre el peso —propio o ajeno— y enseñar a nuestros hijos e hijas que su valor no depende de un número en la báscula.

Afortunadamente, cada vez disponemos de más evidencia científica sobre tratamientos eficaces y sabemos que la recuperación es posible. Cuanto antes se detecte el problema y antes se inicie un abordaje multidisciplinar, mayores serán las posibilidades de recuperación.



ESPACIOS PARA COMPARTIR CONOCIMIENTO

Como psicóloga sanitaria, considero imprescindible seguir creando espacios como estas jornadas, donde profesionales, familias y sociedad podamos compartir conocimiento, derribar mitos y seguir avanzando hacia una atención más humana, cercana y basada en la evidencia.

La salud mental también se cuida alrededor de la mesa, en las conversaciones familiares, en la forma en que hablamos de nuestro cuerpo y en el ejemplo que ofrecemos cada día. La prevención comienza mucho antes de que aparezca el problema.

¡Abriégale en la infancia y no pasará frío el resto de su vida!



Cuando internet “educa” en sexualidad: una llamada a las familias



Pedagoga, especialista en coeducación

Hablar de pornografía con nuestros hijos e hijas puede resultar incómodo. Muchas familias manifiestan que les cuesta encontrar el momento, las palabras o incluso la calma necesaria para abordar un tema que, durante mucho tiempo, ha estado rodeado de silencio, vergüenza o miedo. Sin embargo, hoy sabemos que no abordarlo no solo no protege, sino que, cuando las personas adultas no ocupamos nuestro lugar, internet lo hace por nosotras.

Como pedagoga especializada en coeducación, me preocupa especialmente que muchos niños, niñas y adolescentes estén construyendo su idea de la sexualidad a partir de contenidos pornográficos a los que acceden demasiado pronto, muchas veces sin buscarlos de forma consciente y casi siempre sin acompañamiento adulto. Según los datos recogidos por Ballester, Orte y Pozo en el estudio Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes: nuevos retos educativos (2019), el primer contacto con la pornografía puede producirse en torno a los 8 años, y su consumo aparece generalizado alrededor de los 14 años en chicos y de los 16 en chicas. Además, se estima que uno de cada cuatro varones se habría iniciado antes de los 13 años. No hablamos, por tanto, de casos aislados, sino de una realidad cada vez más temprana y frecuente que ya forma parte del contexto educativo y familiar de muchos niños, niñas y adolescentes.

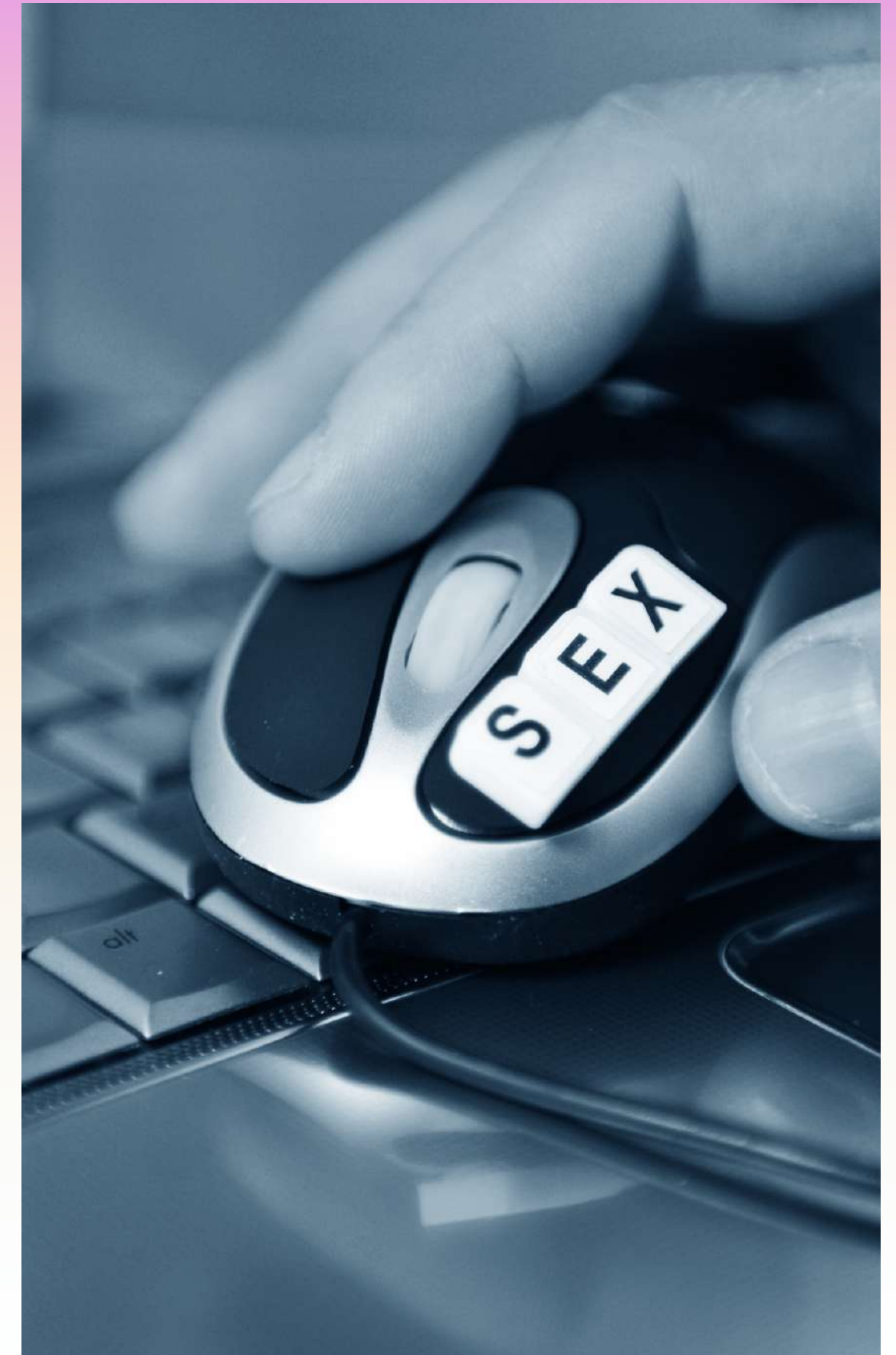
En las sesiones con familias suelo utilizar una comparación sencilla: cuando nuestras criaturas ven una película de superhéroes, solemos acompañar ese visionado y explicamos lo que va sucediendo, de manera que no crean que pueden lanzarse desde una azotea porque lleven una capa sin consecuencias. Prevenimos estas situaciones explicando que eso es ficción, que los cuerpos reales se dañan, que hay consecuencias. Pero con la pornografía no es habitual que hagamos esa misma mediación. La están consumiendo sin haberles explicado que también es ficción, que no representa relaciones sanas, que no muestra comunicación, respeto, cuidado, consentimiento ni deseo real.



Esta mediación adulta es imprescindible porque la pornografía mayoritaria transmite con frecuencia una visión profundamente desigual de la sexualidad: el placer masculino aparece vinculado al poder y el femenino a complacer. Además, materiales como la guía Construcción del imaginario sexual de las personas jóvenes: la pornografía como escuela, elaborada por María Rodríguez Suárez para el Consejo de la Juventud del Principado de Asturias (2020), advierten de cómo determinados contenidos normalizan prácticas agresivas, humillantes o violentas, presentándolas como deseables o excitantes. Algunos análisis recogen, incluso, escenas en las que aparecen bofetadas, asfixia, golpes o situaciones de violencia sexual erotizada. Esto no significa que todos los adolescentes que vean pornografía vayan a reproducir conductas violentas, pero sí justifica una intervención educativa clara.

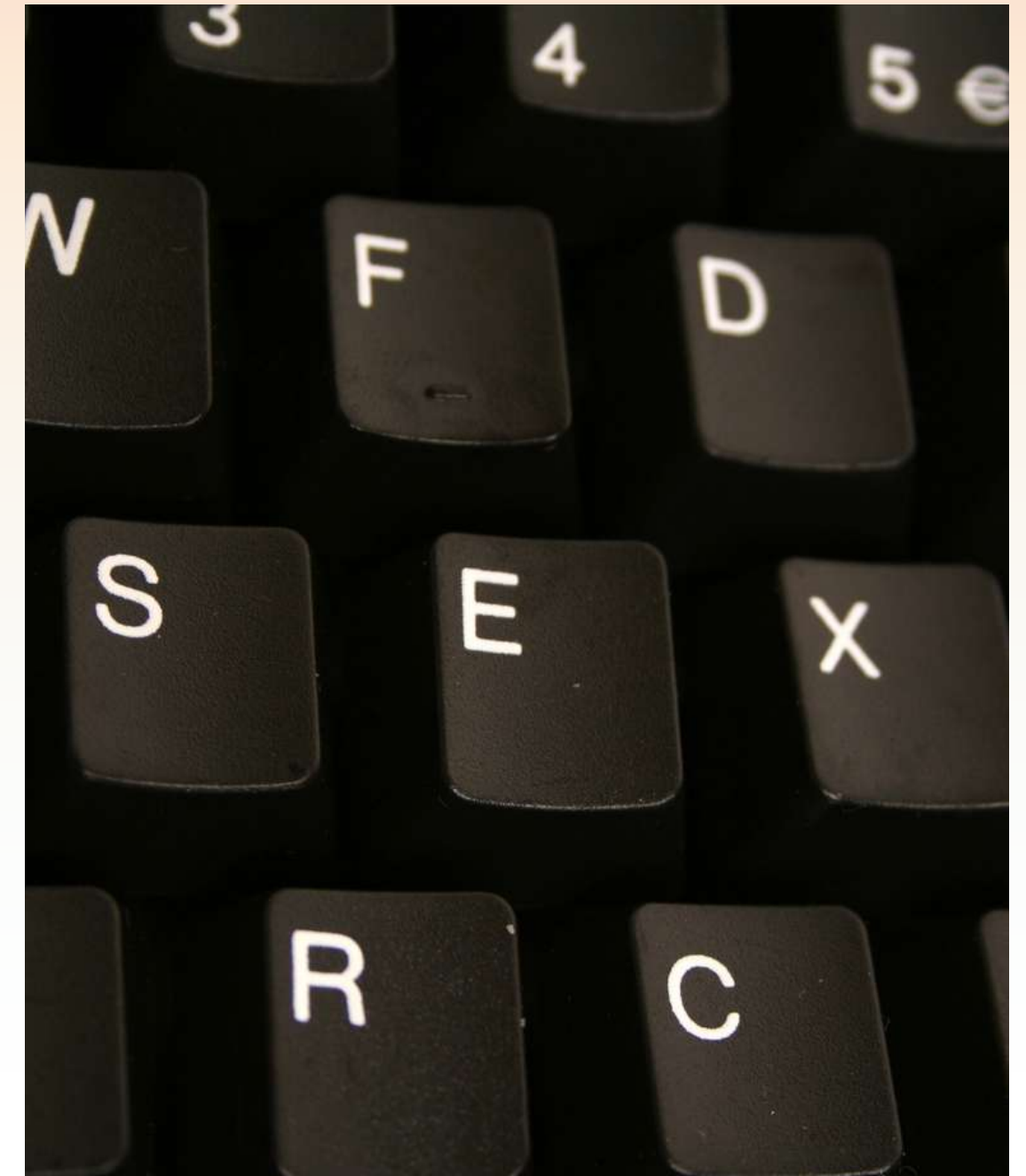
Lo que vemos influye en nuestro imaginario, en nuestras expectativas y en la forma en que interpretamos lo que es normal, deseable o aceptable. Si la pornografía se convierte en la principal fuente de aprendizaje, corremos el riesgo de que muchos chicos y chicas construyan una idea de la sexualidad basada en la desigualdad, la presión, la ausencia de consentimiento o la normalización de prácticas agresivas. Por eso, aunque las herramientas de control parental son importantes y pueden ayudarnos a retrasar el primer contacto, limitar el acceso a determinados contenidos o regular los tiempos de consumo, la verdadera prevención es el acompañamiento y la educación.

Y todo esto empieza en la más temprana infancia: hablando del cuerpo con naturalidad y con rigor, nombrando las emociones, enseñando a decir “no”, a respetar el “no” de otras personas, a pedir permiso, a reconocer la presión, y a comprender que una relación sana nunca se basa en el miedo, la insistencia o la violencia. También empieza cuando respetamos que una niña o un niño no quiera dar un beso, aunque sea a alguien de la familia; cuando no obligamos a abrazar para “quedar bien”; cuando validamos su incomodidad; cuando les enseñamos que su cuerpo les pertenece y que el afecto no se impone. Del mismo modo, empieza cuando les mostramos que el “no” de otra persona no es un rechazo que haya que vencer, sino un límite que hay que respetar. La educación en el consentimiento no aparece de repente al hablar de sexualidad: se construye desde la infancia, en lo cotidiano, en los pequeños gestos, en la forma en que acompañamos sus relaciones, sus emociones y sus límites.



Las familias no necesitan tener todas las respuestas. No tienen por qué dar charlas trascendentales y mucho menos convertir una conversación en un interrogatorio. Se trata de abrir puertas, de mostrarnos disponibles. Podemos decir: “Puedes preguntarme”. “No me voy a enfadar”. “Si ves algo que te incomoda, podemos hablarlo”. “Lo que aparece en internet no siempre es real ni sano”. También podemos ofrecer materiales, lecturas, dejarlas a mano en la mesa del salón... como gancho para iniciar una conversación. A veces pensamos que, si no nos preguntan, es porque no tienen dudas o interés. Pero quizá lo que ocurre es que creen que hay temas que no pueden traerse a casa.

Porque la curiosidad no se apaga por falta de respuestas adultas. Al contrario: busca otros caminos. Cuando no nos mostramos disponibles, cuando reaccionamos con enfado, vergüenza, burla o alarma, nuestras hijas e hijos aprenden que hay temas que es mejor no compartir. Y entonces acuden a donde sí encuentran respuestas rápidas: internet, redes sociales, amistades, vídeos, foros o contenidos que no siempre ofrecen información rigurosa, respetuosa ni adaptada a su edad. Por eso, más que esperar “la gran conversación”, necesitamos sembrar muchas conversaciones pequeñas, serenas y posibles.





También es importante que casa y escuela caminemos juntas. La educación afectivo-sexual no es adelantar etapas ni fomentar conductas, como a veces se teme. Es justo lo contrario: es ofrecer criterio, vocabulario, autoestima, pensamiento crítico y herramientas para cuidarse y cuidar. Es educar para que nuestros hijos e hijas no aprendan solos, a escondidas, desde contenidos que muchas veces erotizan la desigualdad y la violencia.

Hablar de pornografía no se limita a hablar “de sexo”. Es hablar de respeto, de igualdad, de consentimiento, de vínculos, de autoestima y de buen trato. Es enseñar que el cuerpo propio merece cuidado y que el cuerpo de la otra persona nunca es un objeto. Es recordar que el deseo no se impone, que el consentimiento no se supone y que una relación sana debe poder vivirse sin miedo, sin presión y sin daño.

Educar en sexualidad es, en definitiva, educar para que nuestros hijos e hijas puedan vivir sus relaciones desde el respeto, el cuidado, la libertad y el buen trato.



Familias NEAE Jaén: Cuando las familias deciden caminar juntas



Cristina Montiel Ruiz
Familias NEAE Jaén



@derechosneaejaen



Hay movimientos que nacen de una idea y otros que nacen de una necesidad. Familias NEAE Jaén nació de esta última. Detrás de cada una de las personas que formamos parte de este movimiento hay una historia diferente, pero todas tienen algo en común: somos madres, padres y familias de niños, niñas y jóvenes con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE) que un día comprendimos que la mejor manera de defender los derechos de nuestros hijos era dejar de hacerlo solos.

No representamos intereses políticos ni económicos. No perseguimos protagonismo. Nos mueve únicamente una convicción: que todos los niños y niñas, independientemente de sus capacidades, tengan acceso a una educación pública, inclusiva y digna.

Creemos firmemente que la inclusión no puede quedarse en una palabra bonita escrita en una ley. La inclusión necesita profesionales suficientes, recursos adecuados, apoyos especializados, planificación, estabilidad y compromiso por parte de toda la Administración educativa.



ACOMPAÑAMIENTO DE FAMILIAS DE LA PROVINCIA DE JAÉN

Durante estos meses hemos acompañado a numerosas familias de la provincia de Jaén que, en muchas ocasiones, se encontraban desorientadas, sin información o sin saber cómo afrontar determinadas situaciones relacionadas con la escolarización de sus hijos e hijas. Hemos escuchado, orientado, compartido experiencias y tendido la mano a quienes necesitaban sentirse acompañados. Porque una familia informada nunca vuelve a sentirse completamente sola.

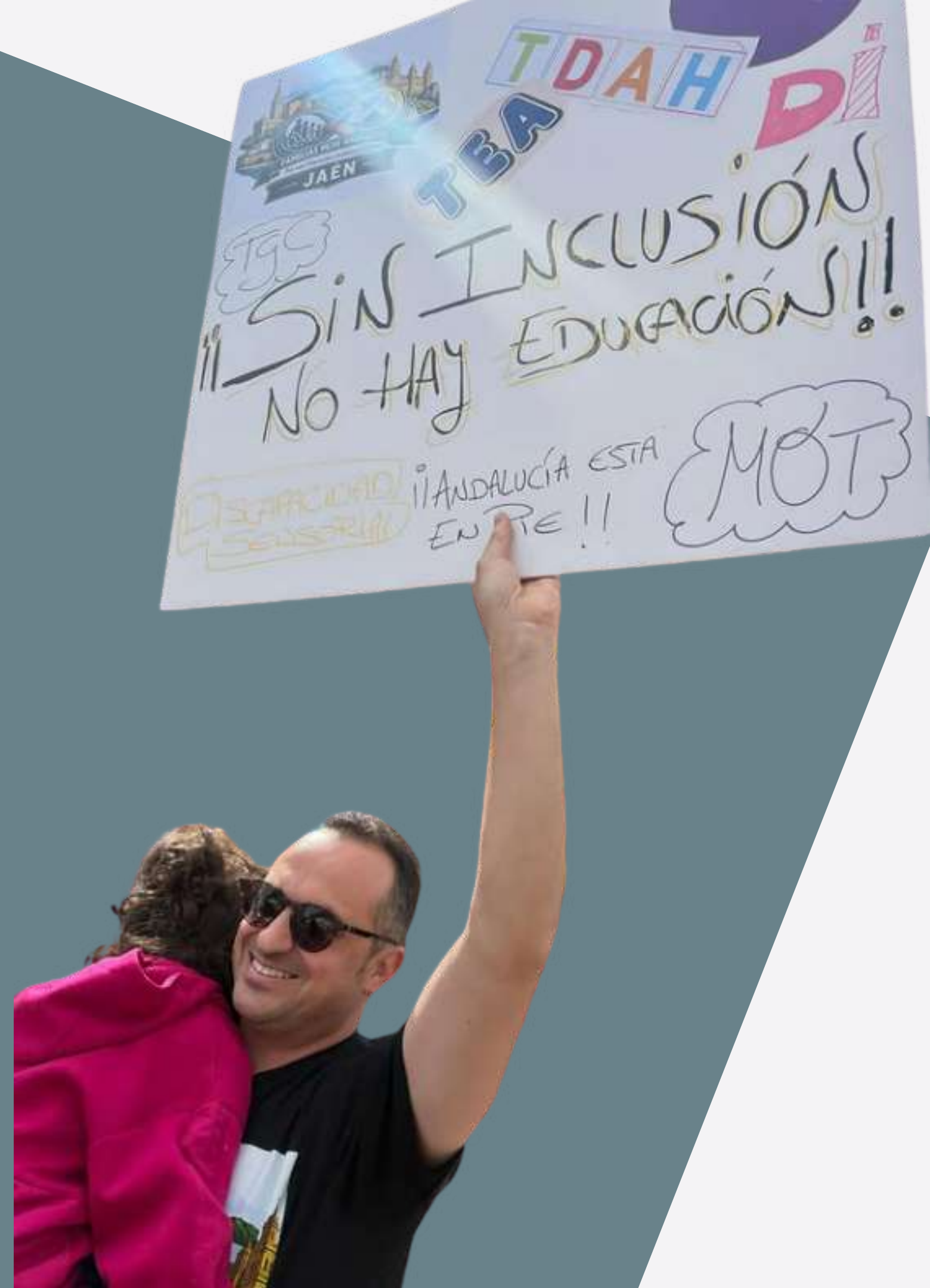
Nuestro trabajo también nos ha llevado a reunirnos con ayuntamientos, grupos políticos, sindicatos, asociaciones, Delegación Territorial de Educación y otras instituciones para trasladar las necesidades reales que viven nuestros centros educativos y nuestras familias.



Entre nuestras principales reivindicaciones se encuentran la dotación suficiente de profesorado especialista, profesionales técnicos de integración social, personal de audición y lenguaje, recursos materiales adaptados, accesibilidad, una adecuada planificación educativa y la defensa de una Formación Profesional Básica Específica que permita a muchos jóvenes seguir construyendo un proyecto de vida digno.

Cada derecho conseguido por una familia abre el camino para muchas otras. Por eso entendemos que defender a un/a solo/a alumno/a es defender a todos/as.

En este recorrido también hemos aprendido algo muy importante: la educación inclusiva no beneficia únicamente al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo. Beneficia a toda la sociedad. Una escuela que aprende a incluir es una escuela que enseña valores como el respeto, la empatía, la convivencia y la igualdad de oportunidades. Nuestro objetivo nunca ha sido enfrentarnos a nadie. Todo lo contrario. Creemos profundamente en el diálogo, en el trabajo conjunto y en la colaboración entre familias, docentes, equipos directivos, orientadores, administraciones y entidades sociales. Compartimos un mismo propósito: ofrecer la mejor respuesta educativa posible a nuestro alumnado.



Hoy Familias NEAE Jaén forma parte de un movimiento que une a las ocho provincias andaluzas bajo un mismo compromiso: trabajar para que ningún niño o niña vea limitadas sus oportunidades por la falta de recursos o por decisiones que no tengan en cuenta sus necesidades y sus derechos.

Sabemos que queda mucho camino por recorrer, pero también sabemos que cuando las familias caminan unidas son capaces de impulsar cambios importantes.

Seguiremos alzando la voz siempre que sea necesario, pero también seguiremos ofreciendo nuestra mano para construir soluciones.

Porque la inclusión no es un privilegio. Es un derecho.

Y los derechos de nuestros hijos e hijas merecen ser defendidos cada día. Familias NEAE Jaén "Por una educación, inclusiva y digna."





EL LEGADO NUTRICIONAL:

Construyendo el futuro a través de la Alimentación Consciente libre de azúcares ocultos.



Juana María Serrano Pérez

Médico de familia especialista en Atención Primaria,
en funciones de Pediatría desde 2014



La salud infantil en España atraviesa un punto de inflexión que exige una mirada clínica y pedagógica profunda. Según el informe de la sociedad United European Gastroenterology (UEG), nuestro país ocupa el cuarto lugar en el ranking europeo de obesidad infantil, una realidad donde uno de cada tres menores presenta sobrepeso. Esta situación trasciende la estética para convertirse en una crisis de programación biológica: nos enfrentamos a la primera generación que, según las alertas de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, posee una expectativa de vida menor que la de sus progenitores. El impacto físico es severo, abarcando desde enfermedades cardiovasculares, musculares, endocrinas, psicológicas hasta enfermedades tumorales. Este escenario se completa con una vulnerabilidad emocional manifiesta en baja autoestima y ansiedad, así como trastornos conductuales.

Los primeros mil días de vida, etapa que contempla desde la concepción del feto hasta los dos primeros años se convierten en la ventana de oportunidad crítica para establecer la arquitectura metabólica y el desarrollo neurológico que definirá el resto de la existencia.

Construir la salud desde la infancia requiere comprender que un plato es, ante todo, un conjunto de componentes esenciales para el motor del crecimiento. Una dieta debe ser suficiente, completa, equilibrada, variada y segura. Tomando como guía el Plato Saludable de Harvard para Niños, debemos estructurar las comidas con una base predominante de vegetales de todos los colores y frutas enteras, relegando los granos refinados a favor de los integrales.

La Regla de la Mano se presenta como la herramienta visual definitiva, con la ventaja pedagógica de que es una medida que crece junto con el niño.

El funcionamiento óptimo de este motor biológico depende de la calidad del combustible elegido. Existe una paradoja entre la energía real y la falsa promesa del azúcar refinado. Podemos visualizar los carbohidratos complejos como madera de alta calidad que arde lentamente en una hoguera, manteniendo la concentración y el calor de forma prolongada. Por el contrario, el azúcar refinado actúa como el papel: genera chispas intensas y efímeras que se apagan dejando solo cenizas.



Cuando consumieron estos azúcares libres, entran en la denominada montaña rusa del azúcar, donde un pico máximo de glucosa provoca hiperactividad y falta de atención, seguido inevitablemente por una caída en picado que genera fatiga, irritabilidad y una ansiedad metabólica que sabotea su bienestar diario.

Esta inestabilidad química tiene consecuencias directas a nivel físico y emocional, ya que el cerebro infantil es un órgano de altísimo consumo que utiliza aproximadamente el 50% de la glucosa ingerida. El exceso de azúcar actúa como una interferencia eléctrica en el hipocampo, dificultando el aprendizaje espacial y la consolidación de la memoria, lo que resulta en una menor retención de la información a largo plazo. Paralelamente, las caídas bruscas de glucosa afectan la corteza prefrontal, encargada de la autorregulación emocional y el control de impulsos. En el aula, esto se traduce en barreras biológicas invisibles que se manifiestan como baches de energía, episodios de distracción profunda, impulsividad y una frustración repentina que entorpece el rendimiento académico. La desigualdad educativa, por tanto, comienza a menudo en la fiambarrera del recreo.





Navegar el entorno alimentario actual requiere que las familias se conviertan en auténticos detectives en el supermercado, aprendiendo a distinguir entre el marketing y la realidad. La industria emplea hasta 60 tipos distintos de azúcar —como dextrosa, maltodextrina, jugos, nectar, sacarosa, fructosa, concentrados, o jarabes— para que ninguno aparezca como el primer ingrediente de la lista y así engañar al sistema legal de etiquetado. Debemos activar nuestra matriz de traducción ante reclamos engañosos; por ejemplo, un producto etiquetado como integral suele ser harina refinada a la que se le añade un 8% de salvado para teñirla de oscuro, mientras que las versiones bajas en grasa suelen compensar la pérdida de sabor con cantidades masivas de azúcar o almidones. Incluso los zumos caseros son una trampa, pues al eliminar el escudo de fibra, el azúcar se libera y actúa de forma idéntica al azúcar refinado.



Para proteger la salud, es imperativo seguir los umbrales de seguridad por cada 100 gramos: un nivel bajo es de 5 gramos o menos, mientras que superar los 12,5 gramos sitúa al producto en la zona de peligro, recordando siempre que el límite máximo de la OMS es de 25 gramos diarios.

El camino hacia un futuro saludable se fundamenta en la esperanza de la plasticidad biológica. El paladar no es una estructura rígida, sino un sentido que se puede reeducar; al reducir gradualmente la dosis de azúcares libres, el umbral del gusto se entrena y se recupera la sensibilidad para descubrir sabores naturales antes indetectables. Esta transición requiere la creación de un ecosistema de salud donde el hogar y la escuela se sincronicen para ofrecer un entorno seguro que proteja el órgano que aprende. La nutrición debe ser integrada como un pilar transversal del aprendizaje, entendiendo que educar y criar bien también implica salvaguardar la integridad metabólica de los niños y las niñas. Al final, proteger su alimentación es asegurar que su biología sea el viento a favor que impulse sus sueños y no la ancla que limite su infinito potencial.

CAMPAÑAS MARKETING Y REDES DE FAMPA LOS OLIVOS

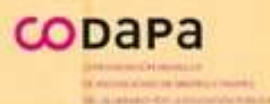


Cambio de PLAN



Cambiamos el día 2 de mayo, **contra el acoso escolar**,
para celebrar el **día de la amistad escolar**.

Si eres mi amigo/a, **cuido de tí**, no te daño.



CAMBIO DE PLAN

El 2 de mayo puede ser mucho más que una fecha de sensibilización: puede convertirse en una oportunidad para promover la amistad, la empatía y el buen trato en nuestros centros educativos. Desde FAMPA Los Olivos se ha querido poner el foco en la importancia de construir relaciones positivas entre el alumnado, fomentando una convivencia basada en el respeto, la inclusión y el cuidado mutuo. La mejor prevención frente al acoso escolar comienza creando entornos donde todas las personas se sientan valoradas y seguras.

Educar en la amistad es educar en valores. Significa enseñar a escuchar, acompañar, respetar las diferencias y actuar cuando alguien necesita apoyo. Cada gesto de amabilidad, cada palabra de ánimo y cada acto de compañerismo contribuyen a hacer de nuestras aulas espacios más humanos y acogedores. Porque si eres mi amigo o amiga, te cuido, te respeto y nunca te hago daño. Juntos podemos construir una escuela donde cada niño, niña y adolescente crezca rodeado de afecto, confianza y convivencia positiva.



¡NOS FREIMOS EN CLASE!

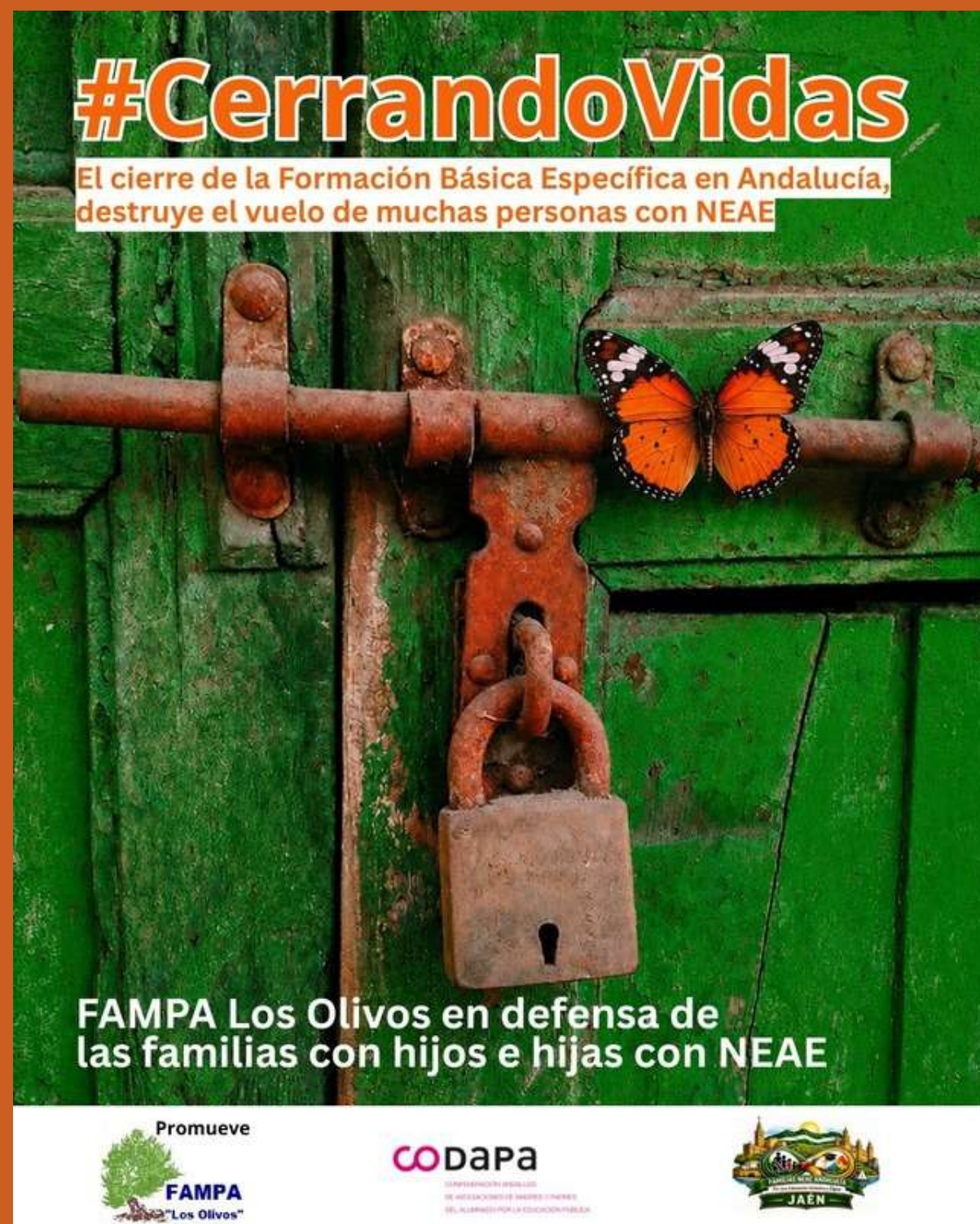


Cada año, con la llegada de los meses de mayo y junio, miles de alumnos y alumnas de la escuela pública se enfrentan a unas condiciones que dificultan seriamente su aprendizaje. Las altas temperaturas convierten muchas aulas en espacios poco adecuados para enseñar y aprender, mientras las soluciones siguen siendo insuficientes.

Desde FAMPa Los Olivos hemos lanzado la campaña ¡Nos freímos en clase! para denunciar que las inversiones anunciadas por la Junta de Andalucía no han dado respuesta a un problema estructural que continúa afectando a buena parte de los centros educativos. Resulta especialmente preocupante comprobar que numerosos edificios públicos cuentan con mejores sistemas de climatización que los propios colegios e institutos, evidenciando que la infancia sigue sin ocupar el lugar prioritario que merece.

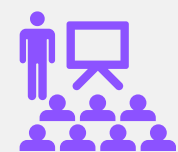


#CERRANDOVIDAS



Con la campaña #CerrandoVidas, FAMPA Los Olivos quiere visibilizar las graves consecuencias que tendría la reducción o desaparición de la Formación Profesional Básica Específica (FPBE) para el alumnado con Necesidades Educativas Especiales (NEE) y Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE). Cerrar esta modalidad educativa no significa únicamente eliminar una oferta formativa, sino privar a muchos jóvenes de una oportunidad real para desarrollar su autonomía, adquirir competencias profesionales, favorecer su inclusión social y acceder al mundo laboral. Detrás de cada plaza hay personas con capacidades, ilusiones y un proyecto de vida que merece ser acompañado y apoyado.

A través de esta iniciativa, impulsada junto a Familias NEAE Jaén, FAMPA Los Olivos reivindica una inclusión educativa real, dotada de recursos, profesionales especializados, orientación y alternativas formativas adaptadas a las necesidades de cada estudiante.



Formación
FAMPA

Formaciones para las familias

En este tercer trimestre FAMPAs Los Olivos ha continuado con las formaciones para las familias de las AMPAS federadas para mejorar sus competencias y habilidades como padres y madres.





XVI Congreso Provincial de AMPAs de Huelva

Representantes de FAMPA Los Olivos participaron en el **XVI Congreso Provincial de AMPAs de Huelva**, un encuentro que reunió a federaciones y asociaciones de familias para compartir experiencias, analizar los principales retos de la educación pública y fortalecer el papel de las familias como agentes esenciales de la comunidad educativa. La participación en este congreso permitió intercambiar buenas prácticas, conocer iniciativas desarrolladas en otros territorios y estrechar la colaboración entre federaciones de distintas provincias.

Con su presencia en este foro, FAMPA Los Olivos reafirmó su compromiso con la formación, la participación y el trabajo en red como herramientas fundamentales para seguir impulsando una escuela pública de calidad, inclusiva y participativa. La Federación continúa apostando por la cooperación entre entidades, convencida de que el intercambio de conocimientos y experiencias contribuye a fortalecer el movimiento asociativo de familias y a avanzar en la mejora del sistema educativo.



► Escuela de Familias Coeducadoras

La última sesión de la Escuela de Familias Coeducadoras de FAMPALos Olivos estuvo a cargo de Laura Peñalver Olmo, pedagoga y especialista en coeducación, quien ofreció la ponencia “Extraescolares de pornografía: cuando Internet educa en sexualidad”. Durante la formación se reflexionó sobre el impacto que el acceso temprano a la pornografía puede tener en la construcción de la sexualidad, las relaciones afectivas y los modelos de comportamiento de niños, niñas y adolescentes.

Se puede visualizar en el siguiente link:
<https://www.youtube.com/watch?v=-V7sWcyx9NY>

Formación en comunicación para Junta Directiva

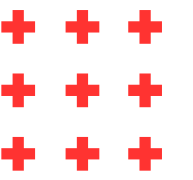
El 26 de junio, las personas que integran la Junta Directiva de FAMPALos Olivos participaron en una formación especializada en comunicación, orientada a reforzar las competencias necesarias para mejorar la comunicación institucional de la Federación. La sesión permitió profundizar en estrategias de comunicación eficaz, gestión de redes sociales y relación con los medios.



a nuestros hij@s en materia de sexualid



CONVIVENCIA PROVINCIAL DE FAMPA LOS OLIVOS



La Convivencia Provincial de FAMPA Los Olivos 2026, celebrada los días 27 y 28 de junio en el Hotel Noguera de la Sierpe de Santo Tomé (Cazorla) bajo el lema “Activa tu bienestar”, reunió a familias de AMPAs de toda la provincia en un espacio de formación, convivencia e intercambio de experiencias. Durante las jornadas se abordaron temas de gran actualidad relacionados con la promoción de hábitos de vida saludables, la alimentación infantil, el rendimiento escolar, la práctica de actividad física y la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria, de la mano de profesionales especializados en pediatría, psicología y educación.

Además de las ponencias, las personas participantes disfrutaron de dinámicas grupales, espacios de reflexión y momentos de convivencia que favorecieron el fortalecimiento de la red asociativa de las AMPAs federadas. Esta actividad permitió reforzar el compromiso de FAMPA Los Olivos con la promoción de la salud, el bienestar y la participación activa de las familias, consolidando la formación como una herramienta esencial para seguir construyendo una comunidad educativa más fuerte, saludable e implicada en la educación de niños, niñas y adolescentes.



A.M.P.A. "EL NAVAS"
CEIP NAVAS DE TOLOSA JAÉN

EXPERIENCIAS AMPAS

**Cuando una semana se
convierte en un proyecto
educativo de todo un curso**



Cristóbal Jesús Sánchez Perabá
Presidente AMPA "El Navas"

En los centros educativos solemos hablar de “semanas temáticas” para referirnos a periodos concretos en los que se concentran actividades relacionadas con un ámbito determinado. Sin embargo, la experiencia desarrollada por la AMPA “El Navas” del CEIP Navas de Tolosa demuestra que el verdadero potencial de estas iniciativas aparece cuando dejan de entenderse como eventos puntuales y pasan a convertirse en proyectos educativos de largo recorrido.

Tras seis ediciones consecutivas, la Semana Cultural y la Semana del Medio Ambiente han evolucionado hasta ocupar buena parte del calendario escolar. Aunque mantienen unas fechas de culminación, durante los meses de mayo y junio, respectivamente, la realidad es que sus propuestas comienzan meses antes y se prolongan durante todo el curso, permitiendo que los aprendizajes se lleven a cabo de manera pausada, significativa y adaptada a la dinámica del centro.





Nuestro bagaje acumulado ha llevado a comprender que “no se trata de llenar una semana de actividades, sino de conseguir que la cultura y la educación ambiental formen parte de la vida cotidiana del colegio”. Esta evolución responde también a una necesidad organizativa. Concentrar multitud de propuestas en pocos días dificultaba la participación de muchas familias y coincidía con un tercer trimestre especialmente intenso por excursiones, evaluaciones y otras actividades escolares. Distribuir las actuaciones a lo largo del año ha permitido aumentar tanto la calidad, como la participación.

La dimensión cultural del proyecto ha convertido el centro en un auténtico espacio de encuentro. Conciertos didácticos protagonizados por el propio alumnado, representaciones teatrales, encuentros con autores, talleres artísticos, visitas innovadoras como la “reanimación libraria” basada en el intercambio de libros para fomentar la lectura y la reutilización, que han permitido acercar la cultura desde una perspectiva activa y participativa. El alumnado deja de ser un mero espectador para convertirse en creador, organizador y difusor de la actividad cultural.

La educación ambiental sigue la misma filosofía. El huerto escolar, los jardines botánicos del centro, las rutas interpretativas por el entorno, las plantaciones simbólicas, los talleres de reciclaje, las actividades de consumo responsable con productores locales, las observaciones astronómicas o las acciones de limpieza colaborativa convierten el aprendizaje ambiental en experiencias reales donde participan alumnado, profesorado y familias. La sostenibilidad deja así de presentarse únicamente como un contenido curricular para convertirse en una práctica cotidiana que implica a toda la comunidad educativa. Uno de los aspectos más destacados de esta experiencia es precisamente el protagonismo de las familias. Lejos de limitarse a asistir como público, colaboran organizando actividades, contando cuentos, presentando libros, impartiendo talleres o proponiendo nuevas iniciativas. Esta implicación fortalece el sentimiento de pertenencia al centro y genera una auténtica corresponsabilidad educativa entre escuela y familia.



Adaptación del proyecto año tras año

Sumado a ello, los resultados también ponen de manifiesto otro elemento esencial: la evaluación continua. La recogida permanente de propuestas, sugerencias y aspectos de mejora han permitido ir adaptando el proyecto edición tras edición.

Quizá la principal enseñanza que ofrece esta experiencia sea que las actividades complementarias alcanzan su máximo valor cuando dejan de ser acontecimientos aislados y pasan a integrarse dentro de un proyecto educativo compartido, sostenido en el tiempo y construido colectivamente. Cultura y medio ambiente no aparecen entonces como simples celebraciones de calendario, sino como ejes vertebradores capaces de enriquecer el aprendizaje, fortalecer la participación y consolidar una escuela abierta, comprometida con su entorno y plenamente conectada con las familias.

En definitiva, la experiencia de la AMPA “El Navas” demuestra que, cuando existe planificación, implicación de toda la comunidad educativa y voluntad de mejora continua, una simple “semana temática” puede convertirse en una auténtica herramienta de transformación educativa durante todo un curso escolar.





MÁS QUE JUEGO:

EL VALOR INTEGRAL DEL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR



Esther Gutiérrez Ollero
Especialista en Educación Física y psicopedagoga



HERRAMIENTA EDUCATIVA

El deporte constituye una herramienta educativa de enorme valor que favorece el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes. No se trata solo de ejercicio físico, sino de una práctica regular que repercuta positivamente en la salud, el aprendizaje, el bienestar emocional y la adquisición de valores fundamentales. Según la Organización Mundial de la Salud, la población entre los 5 y los 17 años debe realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa para garantizar su salud integral.



BENEFICIOS FÍSICOS Y COGNITIVOS

La práctica deportiva regular es fundamental para el desarrollo del sistema cardiovascular y el fortalecimiento de huesos, músculos y articulaciones. Además de prevenir la obesidad infantil y enfermedades crónicas futuras, mejora la calidad del sueño y aumenta los niveles de energía diaria.

Uno de los mitos más extendidos es que el deporte resta tiempo al estudio; sin embargo, la evidencia científica muestra lo contrario. El ejercicio aeróbico eleva los niveles de BDNF, una proteína que actúa como "abono" para las neuronas, facilitando el aprendizaje y la memoria de trabajo. Los/as niños/as activos/as muestran una mayor capacidad de concentración, mejores funciones ejecutivas y un rendimiento académico superior, especialmente en áreas como lengua y matemáticas.



UNA ESCUELA DE VALORES Y EQUILIBRIO EMOCIONAL

El deporte es un escenario privilegiado para aprender lecciones de vida. En un contexto educativo, fomenta valores esenciales como:

- Respeto hacia compañeros/as, adversarios/as y árbitros/as.
- Cooperación y trabajo en equipo.
- Constancia, esfuerzo y tolerancia a la frustración.
- Responsabilidad y compromiso.

A nivel emocional, la actividad física modula la respuesta al cortisol (la hormona del estrés), reduciendo síntomas de ansiedad y depresión. Además, incrementa la autoestima y la percepción de competencia personal, favoreciendo un bienestar psicológico general.

El deporte escolar tiene un inmenso potencial para incluir a todo el alumnado, especialmente a quienes presentan necesidades específicas o discapacidad. En casos de autismo, mejora la comunicación social, y en el TDAH, ayuda a canalizar la hiperactividad y optimizar la atención. La práctica inclusiva rompe el aislamiento y genera un sentido de pertenencia vital para el desarrollo psicosocial.

Los hijos e hijas no siguen lo que decimos, sino lo que hacemos. El modelado conductual de la familia es la herramienta más potente: si los padres y madres son activos/as, la probabilidad de que sus hijos mantengan hábitos saludables se multiplica exponencialmente.

El deporte en familia no solo protege contra el sedentarismo digital, sino que fortalece el vínculo y el apego, mejorando la comunicación emocional mediante experiencias compartidas de alegría. Las familias deben evitar la presión por los resultados y centrarse en reforzar el disfrute y el aprendizaje.

**Ayudas Voluntariado
y Coeducación**

Nuevas ayudas para impulsar la participación de las familias en la educación durante el curso 2026/2027

Una oportunidad para que las AMPAs impulsen iniciativas que fortalezcan el voluntariado de las familias y mejoren la coeducación de la educación pública.

Acceso a Resolución

Información General



La Junta de Andalucía ha publicado una nueva convocatoria de subvenciones destinada a fortalecer la participación de las familias en los centros educativos y a impulsar proyectos que contribuyan a construir una escuela más inclusiva, igualitaria y participativa durante el curso 2026/2027. Se trata de una oportunidad importante para que federaciones, AMPAs y otras entidades educativas puedan desarrollar iniciativas que repercutan directamente en el bienestar y la formación del alumnado.



Un modelo integral de inclusión

La convocatoria contempla cuatro líneas de actuación especialmente relevantes. La primera está dirigida a las federaciones y confederaciones de AMPAs, con el objetivo de apoyar actividades que fomenten la participación activa de las familias en la vida escolar. Esta línea permitirá organizar jornadas formativas, encuentros, asesoramiento a las asociaciones y proyectos que fortalezcan el movimiento asociativo de madres y padres. Además, cuenta con la mayor dotación económica de la convocatoria, superando los 676.000 euros, distribuidos entre las anualidades de 2026 y 2027.



Otra de las líneas más destacadas es la destinada a proyectos de coeducación, que financiará iniciativas dirigidas a promover la igualdad entre mujeres y hombres desde la escuela y las familias. Estos proyectos podrán abordar aspectos como la corresponsabilidad, la prevención de la violencia de género, la eliminación de estereotipos o la educación en valores de igualdad y respeto. Para esta finalidad se destinan 120.000 euros. Este tipo de proyectos no solo fomentan la autonomía, sino que rompen estereotipos y demuestran que la inclusión es posible cuando se eliminan barreras.



La convocatoria también reserva una línea específica para la atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, incluyendo tanto al alumnado con necesidades educativas especiales como al que presenta altas capacidades. El objetivo es favorecer actuaciones que mejoren su inclusión, participación y desarrollo educativo mediante programas adaptados y recursos especializados. Esta línea dispone de una financiación cercana a 220.000 euros.

Por último, se financian proyectos relacionados con la promoción del voluntariado educativo, apoyando actividades complementarias y extraescolares desarrolladas por entidades sin ánimo de lucro y AMPAs. Gracias a esta línea podrán impulsarse acciones solidarias, de participación comunitaria, educación en valores y aprendizaje-servicio que fomenten el compromiso social del alumnado. La cuantía prevista asciende a 120.000 euros.

Las ayudas se concederán mediante concurrencia competitiva, por lo que los proyectos presentados serán valorados según los criterios establecidos en las bases reguladoras. Las solicitudes deberán presentarse preferentemente por vía telemática a través de la Junta de Andalucía, aunque también podrán utilizarse los registros previstos en la normativa administrativa.

Las entidades deberán cumplir los requisitos establecidos en la convocatoria y, cuando las actividades impliquen contacto habitual con menores, acreditar mediante declaración responsable que el personal dispone del correspondiente certificado negativo del Registro Central de Delincuentes Sexuales.

Más allá de la financiación, esta convocatoria supone una apuesta por reforzar el papel de las familias como agentes educativos imprescindibles. Las AMPAs y sus federaciones desempeñan una función fundamental en la mejora de la convivencia, la inclusión, la igualdad y la participación democrática en los centros. Contar con recursos económicos para desarrollar proyectos de calidad significa ofrecer más oportunidades de formación, crear redes de colaboración entre familias y profesorado y contribuir a una educación pública cada vez más participativa y cercana a las necesidades reales de la comunidad educativa.

BREAKING NEWS

Conoce de una pincelada otras noticias de interés para conocer las iniciativas y acciones que ejecuta FAMPA Los Olivos dentro de su Plan de Actividades del curso 2025/2026.

Fampa Los Olivos



FAMPA Los Olivos renueva su Junta Directiva y reafirma su compromiso con la defensa de la escuela pública.



FAMPA Los Olivos participa en la jornada "Proyecta Jaén" para reflexionar sobre el futuro de la educación pública.



FAMPA Los Olivos asistió a la gala de los Premios Jaeneras 2026, un encuentro para reconocer el compromiso, la lucha y la trayectoria de mujeres.



FAMPA Los Olivos se sumó a la manifestación por una educación inclusiva y digna en Andalucía del 10 de mayo en Jaén.

ESCUELA PÚBLICA: DE TOD@s PARA TOD@s

Vallecas

Organiza:



Subvenciona:

