

PÁGINA EDUCATIVA

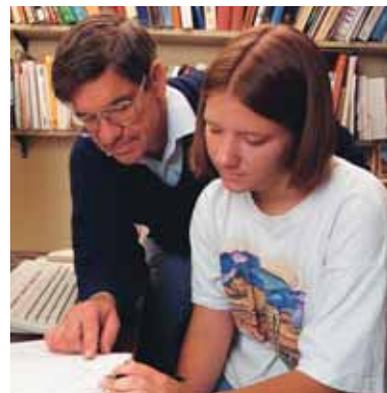
SUPLEMENTO DOCENTE DEL PERIÓDICO CONSUDEC

SANTILLANA

Pág. 4

La casuística como recurso didáctico. EGB3

La técnica de estudio de casos, de múltiples y variadas aplicaciones, estimula determinadas habilidades, como el análisis, síntesis y evaluación de la información, que preparan al alumno para el reconocimiento y la resolución de situaciones problemáticas. Los alienta a pensar en forma crítica para, entre otras cosas, identificar hechos, buscar alternativas o efectuar diagnósticos adecuados.



RINCÓN ACTIVO

Pág. 2

¿Qué saberes necesitan los niños y los jóvenes de hoy? Algunos desafíos pendientes

Atentos a la unificación de la base del sistema educativo, señalamos las competencias necesarias que cada institución debería analizar para resolver los desafíos pendientes, entre otros, lograr un aprendizaje significativo, promover el esfuerzo interdisciplinario y en equipo, y alcanzar una convivencia armónica y solidaria, con vistas a formar los buenos ciudadanos del futuro.



TALENTOS PARA LA VIDA

Pág. 11

Salud y educación

Nuestra Fundación presenta el concurso de Talentos correspondiente al mes de noviembre y, -en colaboración con Nestlé- destacamos la importancia que para el cuidado de la salud tiene la ingesta diaria de la cantidad necesaria de agua y líquidos. Además, para garantizar la continuidad durante el período de clases, los planes de la aseguradora SMG-LIFE.





¿Qué saberes necesitan los niños y los jóvenes de hoy?

Algunos desafíos pendientes

Nos parece interesante la propuesta de identificación de los **Núcleos de Aprendizaje Prioritarios (NAP)** por el Consejo Federal de Cultura y Educación (Resolución 214/04) con la expectativa de asegurar la base de unidad del sistema educativo, sin negar ni sustituir definiciones jurisdiccionales. Esto apuntaría a resolver situaciones de desigualdad y garantizar condiciones de equidad en la diversidad, de unidad sin uniformidad, para alcanzar las *competencias* necesarias para la inserción de nuestros actuales alumnos como ciudadanos responsables.

Creemos que sería prudente analizar críticamente, en cada una de nuestras instituciones educativas, este conjunto de saberes relevantes y significativos, como referentes y estructurantes de la tarea docente. Más allá de la necesidad de superar las desarticulaciones sociales, culturales, laborales e institucionales como desafíos de contexto externo en el sistema educativo –claramente señalados por el Lic. Ricardo Moscato en “Articulación dentro de los niveles. Concepción sistémica”, N° 32, Colección Tercer Milenio, Consudec– entendemos que sigue latente la discusión sobre *¿Qué saberes son los que niños y jóvenes necesitan hoy de cara al futuro?* Tal vez, las reflexiones que planteamos a continuación sobre algunos desafíos pendientes, puedan servir para el análisis que proponemos en cada institución educativa, sin pretender ser exhaustivos ni limitativos.

Primer desafío. De la simple adquisición y acumulación del conocimiento a un aprendizaje con sentido y significado.

1. El objetivo central de la escuela no puede ser la mera transmisión de información ni provocar sólo el aprendizaje disciplinar, como si el conocimiento fuera una mercancía que puede ser traspasada. En reiteradas oportunidades hemos se-

ñalado la necesidad de modificar el paradigma que concibe el aprendizaje como la simple adquisición y acumulación de conocimiento por una *concepción del conocimiento como fuente para la solución de situaciones problemáticas y la toma de decisiones racionales y responsables.*

2. En el desarrollo curricular, las disciplinas son herramientas privilegiadas de análisis, en las que deberían enfatizarse los procesos de *comprensión* de las diversas situaciones problemáticas (teóricas, prácticas, éticas, artísticas, económicas, sociales, científicas, tecnológicas, etc.) que se nos presentan.

3. La escuela debería proporcionar los conocimientos esenciales para: seguir *aprendiendo y emprendiendo*; desarrollar actitudes vinculadas con el pensamiento reflexivo y crítico para *aprender a vivir juntos y a comunicarnos mejor con los demás.*

4. El modelo cristiano en la práctica educativa nos remite a un aprendizaje con sentido y significado:

- *La formación integral de la persona* en todas sus dimensiones perfectibles por el manejo de contenidos culturales y códigos de convivencia que le permitan operar (actuar) normal y comprensivamente sobre la realidad para mejorar la calidad de vida.

- *La vinculación maestro-alumno.* El maestro como transmisor crítico de la cultura con sentido e intención formativa. Recientemente, el Padre Hugo Salaberry nos señalaba que “la docencia es más arte que técnica (...) el docente es conductor; es caminante hacia las nutrientes verdades (...) Una de las virtudes del caminante es la fortaleza (...) su fuerza interior y no sólo la técnica (...) es la fuerza que le hace mantener principios éticos cuando a su lado claudican y critican (...) Perseverancia, perfeccionamiento y trabajo constante son los caminos posibles para formar a quien debe conducir”.

-*La autoridad y la libertad como principios compatibles.* Si



Dios, que es autoridad máxima, respeta la libertad del hombre, no se concibe autoridad auténtica que no respete y promueva la libertad, que es base de la dignidad. Respetar y promover la libertad en la praxis educativa.

- *Potenciar la responsabilidad, es potenciar la libertad, es educar la voluntad, la autoestima y la inteligencia para llegar a pensar y actuar con criterio propio, con capacidad para tomar decisiones libres y adecuadas, con capacidad para auto-normarse, autorregularse, autodirigirse.*

Segundo desafío. De la fragmentación del conocimiento al esfuerzo interdisciplinario y al trabajo en equipo.

1. La fragmentación de saberes en múltiples disciplinas aisladas, nos lleva a una visión paralizada en la adquisición de saberes, en la que se pierde la visión sistémica y totalizadora del conocimiento. Todavía resulta difícil resolver el antagonismo entre el clásico listado de materias y la enseñanza de saberes *interdisciplinarios* que formen a los alumnos para el trabajo y la continuidad de los estudios.

2. Creemos que es necesario hacer un esfuerzo para modificar este paradigma hacia un enfoque inter o multidisciplinario, que posibilite analizar las diversas situaciones que se plantean en el nivel escolar, desde una perspectiva transdisciplinaria y *redescubrir la unidad del conocimiento*. Un esfuerzo para establecer puentes interdisciplinarios y compartir fronteras conceptuales entre los distintos campos del saber; un esfuerzo para trabajar en las escuelas (con continuidad y desde temprana edad) en proyectos interdisciplinarios.

3. La separación que refleja el clásico plan de estudios entre disciplinas científicas o humanistas puras; y, entre ciencia y tecnología carece de actualidad. Es necesario que los equi-

pos pedagógicos institucionales se esfuercen por trabajar en equipo, por registrar y enseñar a sus alumnos las relaciones interdisciplinarias en el campo del saber que le permitan abordar problemas, diseñar soluciones y elaborar respuestas apropiadas tanto en el aula o el laboratorio como en la vida cotidiana. *Una educación que, sin abandonar la formación general, apunte al desarrollo de competencias para el trabajo, que inevitablemente alguna vez deberán emprender los actuales alumnos* (preocupación señalada por Adriana Puiggrós en "La escuela ligada al trabajo" en Clarín del 06.10.05).

4. La escuela deberá garantizar que todos sus egresados posean *competencias adecuadas para participar en sociedad y en el ámbito de la producción, con el aporte de conocimientos científicos y técnicos, unidos a una concepción ética y humanista* como la planteada por Juan Pablo II en la encíclica *Laborem Exercens*: "Los conocimientos serán herramientas para el crecimiento y el desarrollo. El aprendizaje se alcanza con el trabajo del intelecto, de la voluntad y del cuerpo. Mediante el trabajo, el hombre se realiza a sí mismo como hombre; en cierto sentido se hace más hombre"

Tercer desafío. Aprender a vivir juntos

1. La noción de aprender a vivir juntos está relacionada con la naturaleza social del aprendizaje, con el desarrollo de actitudes en los alumnos, fundamentadas en las cuatro virtudes cardinales: *justicia, fortaleza, prudencia y templanza*.

2. Es aprender desde temprana edad a ser reflexivo, crítico, solidario, cooperativo, humilde, perseverante; aprender a estudiar y cumplir con responsabilidad, laboriosidad y fortaleza las tareas encomendadas por la escuela; y, respetar las normas de convivencia establecidas por la escuela. []

La casuística como recurso didáctico



Santillana

EGB 3

Esta metodología es aplicable en las aulas con alumnos de diferentes edades y en diversas disciplinas. También puede ser utilizada para distintos momentos de una clase, de una secuencia didáctica y para instancias de enseñanza y de evaluación.

Las ideas que construimos sobre el tema

Antes de comenzar, es necesario clarificar algunas ideas en relación con el uso de casos para la enseñanza.

Un caso no es una situación planteada azarosamente, tampoco se trata de un test proyectivo ni de una situación para que los alumnos “adivinen” o arriesguen soluciones.

Cuando se selecciona o se elabora un caso, deben evitarse:

- La abundancia de detalles innecesarios que expresen más de lo que es preciso y suficiente.
- La omisión de datos importantes, con la pretensión de enriquecer la discusión o dejar datos en la penumbra para que sean inventados por los participantes.
- Una redacción recargada de tono literario y estilístico.
- La toma subjetiva de partido en la redacción a favor de unos y en contra de otros. Es decir: “unos son los buenos y otros son los malos”.

Los fundamentos que no pueden faltar

La **casuística** consiste en recurrir a casos reales o bien elaborados, especialmente para analizar, discutir, debatir y tomar decisiones entre pares (colegas o estudiantes).

De hecho, se utiliza en diferentes ámbitos: profesionales, en grupos de estudio y capacitación y también en niveles de formación.

Podría afirmarse que la metodología de casos tiene una larga historia en la enseñanza si consideramos el “caso” en su sentido amplio porque, en efecto, en la educación siempre se han utilizado casos en forma de ejemplo o de problema práctico.

La casuística, proveniente de la filosofía escolástica medieval, no es sino la aplicación del caso para resolver problemas morales o religiosos. En su acepción más estricta, el caso se comienza a utilizar en Harvard, en el programa de Derecho, hacia 1914. El “Case System” pretendía que los alumnos del área de leyes buscaran la solución a una historia concreta y la defendieran. El método cristaliza hacia 1935 y se extiende, como metodología docente, a otros campos disciplinares. Además, el “role-playing” y el psicodrama, que son otras dos técnicas de enseñanza, han influido en el desarrollo y perfeccionamiento de esta metodología.

La técnica de estudio de casos consiste en proporcionar una serie de hechos que representen situaciones problemáticas de la vida real para que se analicen y se busquen soluciones.

Plantear un caso en el aula es un buen recurso y una

El estudio de casos es una metodología de múltiples aplicaciones, en el aula y fuera de ella, que resulta sumamente eficaz para la detección y resolución de situaciones problemáticas.



La técnica de estudio de casos estimula la creatividad a la vez que desarrolla las habilidades para el pensamiento crítico, la toma de decisiones, la búsqueda de alternativas y el desenvolvimiento a nivel personal, grupal y social.

El estudio de un caso no implica proporcionar la solución a determinada situación, sino que actúa como disparador para la búsqueda de alternativas que apunten a la correcta toma de decisiones o a un diagnóstico adecuado en función de la información disponible.



propuesta significativa, atrayente, que implica la implementación de algunas habilidades, destrezas y competencias, tanto intelectuales como sociales, para su desarrollo y resolución.

Las habilidades del pensamiento que se desarrollan en este tipo de propuesta son el **análisis**, la **síntesis** y la **evaluación** de la información. Además, posibilita el pensamiento crítico, el trabajo en equipo, la toma de decisiones, y estimula la creatividad.

Este método pedagógico exige algunas condiciones de parte de los alumnos y del docente. Por ejemplo, respecto de este último se requiere que sea creativo, que sepa manejar y conducir un grupo, que sepa elaborar o elegir un caso pertinente para su intencionalidad didáctica, que mantenga y promueva una buena comunicación con el grupo y dentro de él.

Es importante destacar que el caso no proporciona soluciones sino datos concretos para reflexionar, analizar y discutir en grupo las posibles salidas que se pueden encontrar para un problema. Su finalidad didáctica no es hallar una solución a la situación planteada. Es decir, no se procura buscar soluciones sino pensar y entrenarse en las habilidades que permiten pensar, contrastar conclusiones, aceptarlas, expresar las propias sugerencias, y tomar decisiones en equipo.

A partir de un caso los alumnos pueden:

- Analizar un problema.
- Determinar un método de análisis.
- Adquirir habilidad para diseñar alternativas.
- Tomar decisiones.

Existen diferentes tipos de casos:

• **Los casos centrados en descripciones:** en ellos se intenta que los participantes se ejerciten en el análisis, identificación y descripción de los elementos puntuales de una situación dada. Aquí no se pretende alcanzar soluciones porque están centrados en aspectos meramente descriptivos. Este tipo de casos puede ser el punto de partida de otro tipo de casos.

• **Los casos de resolución de problemas:** el objetivo se centra en la toma de decisiones que requiere la solución de problemas planteados en la situación. Dentro de este tipo de casos, se pueden considerar:

a- los casos centrados en el análisis crítico de toma de decisiones: esta propuesta pretende que los participantes emitan un juicio crítico sobre las decisiones tomadas por otro individuo o grupo para la solución de determinados problemas.

b- los casos centrados en generar propuestas de toma de decisiones: este tipo de casos pretende el en-

trenamiento de los participantes en la toma de decisiones más adecuadas. Suele ser la estrategia más utilizada didácticamente.

- **Los casos centrados en la simulación:** en este tipo de casos se pretende que los participantes se involucren en el hecho planteado, participen activamente y dramaticen la situación, representando el papel de los actores de la situación.

La técnica de estudio de casos como recurso didáctico debe cumplir una serie de condiciones entre las que destacan las propuestas de Mucchielli (1970) que se detallan a continuación.

- **Autenticidad:** se espera que el docente seleccione una situación concreta, basada en la realidad.
- **Urgencia de la situación:** es deseable que la situación problemática conduzca a un diagnóstico o a una decisión.
- **Orientación pedagógica:** la situación debe proporcionar información en un dominio del conocimiento.
- **Totalidad:** la situación planteada debe incluir toda la información necesaria y todos los hechos disponibles para su análisis y resolución.

¿Cómo se elabora un caso?

Para utilizar un caso como recurso didáctico, debe considerarse si resulta motivante y significativo para los alumnos. De hecho, será necesario que el docente despliegue sus conocimientos acerca de los contenidos de enseñanza y sobre todo acerca de su grupo.

Antes de comenzar a redactar, conviene elaborar un guión detallado de los siguientes aspectos:

- ¿Habrá un protagonista y un antagonista? ¿Cuáles serán sus características físicas y psicológicas? ¿Cómo será el entorno familiar, educativo, social, económico en el que se encuentran insertos?
- ¿Qué hechos o personas han influido para que desemboque en el problema actual? ¿Quién apoya al protagonista y quién está en favor del antagonista?
- ¿Cuál es el problema concreto que se sitúa en el centro del caso?
- ¿Nos interesa tener previstas varias soluciones válidas o que sólo una sea la correcta?
- ¿Conviene plantear al final una lista de preguntas concretas que faciliten el análisis y la discusión, o bien, se propone como una narración abierta?
- ¿Interesa que exista una moraleja subyacente concreta o tan sólo que los alumnos reflexionen y planteen diversas alternativas?



Algunas puntas para la tarea en el aula

Para los casos centrados en descripciones: se espera que los alumnos cumplan cuatro etapas: en la *primera* los participantes leen, estudian el caso y toman conciencia de la situación que allí se describe. En la *segunda*, se espera que los alumnos sean capaces de expresar sus opiniones e impresiones. Puede solicitarse un trabajo individual que favorezca la reflexión y la elaboración personal de los elementos descriptivos principales. La *tercera* tiene como finalidad favorecer la expresión personal, el contraste de opiniones, el análisis común de la situación y la búsqueda del sentido que tienen los datos en el caso estudiado. Por último, la *fase de reflexión teórica*: en ella se lleva a cabo una formulación de conceptos teóricos que se derivan del análisis del caso estudiado. En esta fase se plantean hipótesis tentativas de explicación y análisis de las situaciones.

Para los casos centrados en la toma de decisiones (enfocados en el análisis crítico de toma de decisiones): las situaciones problemáticas deben ser previamente identificadas, seleccionadas y jerarquizadas según su importancia o su urgencia en el contexto en el que tienen lugar. Se espera que los alumnos atraviesen tres fases: En la *primera*, cada alumno elabora individualmente decisiones, toma notas y emite su opinión sobre el proceso seguido, atentos a las consecuencias implícitas en la decisión tomada. En la *segunda* fase del trabajo, los miembros del grupo participan en una sesión para expresar sus posturas y analizan en común todos los elementos y pasos del proceso de toma de decisiones. En la *fase final* se contrastan y debaten las aportaciones de los distintos grupos y se define la propuesta de los temas teóricos que se derivan del análisis. Luego, se abre un proceso de documentación y estudio de los temas seleccionados.

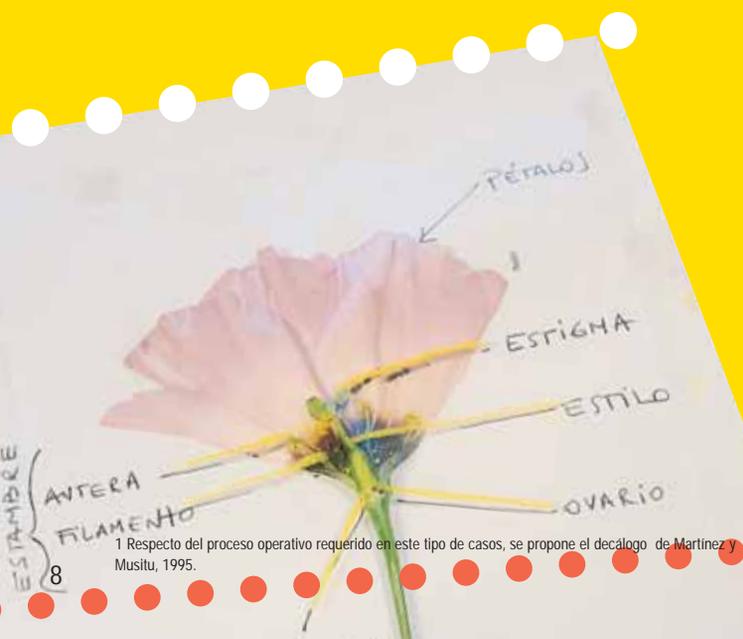
Para los casos centrados en la toma de decisiones (que apuntan a generar propuestas de toma de decisiones): aquí el docente propone a sus alumnos:

1. **estudiar** el caso para identificar el contexto específico en el que tiene lugar.
2. **analizar** el caso desde distintas perspectivas tratando de señalar las principales variables que describen la situación planteada.
3. **identificar** la información adicional que se necesita para conocer el caso en profundidad e indicar los principales datos que será necesario recabar.
4. **detectar** los puntos fuertes y débiles de la situación, así como las interacciones que se producen entre ellos, los roles más significativos, las propuestas teóricas e ideológicas desde las que se plantean las intervenciones que entran en juego en el caso. A partir de estas consideraciones, enumerar los problemas planteados de manera jerarquizada según su importancia.
5. **estudiar** separadamente cada uno de los problemas, y describir los principales cambios que es preciso llevar a cabo en cada situación para solucionarlos.
6. **generar** diversas alternativas de acción para abordar cada uno de los cambios.
7. **evaluar** los pros y los contras de cada una y establecer un proceso de selección hasta llegar a algunas decisiones alternativas.
8. **implementar** la decisión tomada y señalar las estrategias y recursos necesarios para llevarla a cabo.
9. **determinar** el procedimiento con el que se realizará la evaluación de la decisión adoptada y sus efectos.
10. **reflexionar** sobre los temas teóricos que plantea el caso presentado.

Para los casos centrados en la simulación: se prevén tres momentos. En el *primero* se estudia la situación. En el *segundo*, se selecciona un problema, se realiza una dramatización. En el *tercer* momento se reflexiona sobre el proceso, la resolución de la situación, los efectos de la toma de decisiones adoptada, la dramatización de los personajes involucrados y sobre los temas teóricos implicados que están en la base de toda la acción.

Para tener en cuenta:

- Un caso puede iniciarse con la proyección de una película, una grabación o a partir de un documento escrito.
- Es necesario abrir un espacio de libre expresión para que se pongan en juego opiniones, impresiones, juicios personales.
- Luego, es necesario volver a los hechos y a la información disponible, para salir de las consideraciones subjetivas.
- Es importante la formulación de conceptos operativos o de principios concretos de acción, aplicables en el caso actual, que permitan ser utilizados en una situación parecida. Se trata de elaborar principios pragmáticos de acción que sean transferibles a otras situaciones.
- El docente debe estar capacitado para formular buenas preguntas (que motiven la reflexión, la relación de ideas, la profundización o juicio crítico, que clarifiquen o ayuden a encontrar puntos clave) durante la discusión.
- Es deseable que se asegure la participación de todos los alumnos de manera fluida y democrática.



¹ Respecto del proceso operativo requerido en este tipo de casos, se propone el decálogo de Martínez y Musitu, 1995.

- Es muy importante que el docente realice síntesis parciales de los descubrimientos del grupo sin exponer las propias opiniones.

Ejemplo de un caso y de su abordaje en el aula²:

Se trata de un caso de ética. Caso: *Soluciones Creativas, S.A. de C.V.*

“El problema surge en una agencia de publicidad llamada Soluciones Creativas. El principal criterio que consideran quienes colaboran ahí para realizar un trabajo es la confianza que el cliente tenga hacia ellos. Además, para seleccionar a un posible cliente o anunciante, la agencia debe creer en lo que hace, en sus productos y estrategias comerciales.

La empresa Productos Lácteos ha contratado los servicios de Soluciones Creativas para lanzar un nuevo producto, la leche de soja. La agencia de publicidad realizó los estudios de mercado correspondientes y los resultados fueron poco favorables, por lo cual consideraba rechazar el proyecto.

Aun con estos resultados desfavorables, el encargado del proyecto en la empresa Productos Lácteos pedía al equipo de trabajo de Soluciones Creativas que no publicara los resultados a los directores de las dos empresas, que mantuviera la información de los resultados como confidencial hasta nuevo aviso.

El dilema fue que algunos de los integrantes del equipo de trabajo de la agencia de publicidad no estaban de acuerdo con guardar información importante, no lo veían correcto ni congruente con los criterios o filosofía de la empresa, sentían que de alguna manera estaban traicionando la confianza de su jefe.

Descripción del proceso

El profesor les reparte el documento con la descripción detallada del caso. Se trata de que los alumnos realicen una descripción y análisis de cada personaje del caso, de la situación problemática y de las dos empresas, para que tengan claros los conceptos, problemas y responsabilidades de cada participante del caso.

A continuación se les pide que contesten las preguntas que vienen al final del caso. Estas preguntas les ayudarán a analizar aún más las actitudes de cada personaje y, de alguna manera, proponer soluciones al problema.

El método puede aplicarse en ejemplos de sociología, ética, religión, psicología, negocios, política, educación, relaciones familiares, actitudes sexuales, salud, tecnología, etcétera.

Para finalizar

Para evaluar la resolución de casos pueden considerarse las siguientes habilidades: la identificación de los hechos, del problema y la solución de este. Los indicadores para la evaluación serán entonces: la explicitación y la justificación de las ideas, sus fundamentaciones, su proceso de información, la propuesta de soluciones personales, creativas y pertinentes al problema planteado.

Es importante que los alumnos tengan claros los objetivos de aprendizaje que se desean lograr y los criterios que tendrá en cuenta el profesor para la evaluación.

2 Este caso fue extraído del documento de la Dirección de Investigación y Desarrollo Educativo Vicerrectoría Académica, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey. Perteneció al Curso: Filosofía empresarial (Or96304). Profesor: Luis Alberto Rosas. Institución: ITESM, Campus Monterrey. Véase Bibliografía.

Para la correcta implementación de la técnica de estudio de casos, deben quedar claros a los alumnos los objetivos del estudio y el criterio evaluativo del docente.



Para ampliar la información sobre este tema

Dirección de Investigación y Desarrollo Educativo Vicerrectoría Académica,
Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, México.
www.sistema.itesm.mx/va/dide/inf-doc/estrategias/casos.

El taller sobre el Método de Casos como técnica didáctica es parte del PDHD
y puede ser consultado en: <http://cursosls.sistema.itesm.mx/Home.nsf/>

<http://www.sistema.itesm.mx/va/dide/inf-doc/estrategias/>

López, A. *Iniciación al análisis de casos, una metodología activa de aprendizaje en grupos*. España, Bilbao, Ediciones Mensajero, 1997.

Martínez, A. y Musitu, G. *El estudio de casos para profesionales de la acción social*. Madrid, Narcea, 1995.

Mucchielli, R. *La dinámica de los grupos*. Madrid, Ibérica Europea de Ediciones, 1970.

Ogliastri, E. (1998): *El método de casos*. Serie cartillas para el docente ICESI. Publicaciones del CREA. Cali, Colombia.



Santillana



Mes	Fecha de Presentación de los Trabajos	Los Talentos son:	Nivel Primario E.G.B. 1 E.G.B. 2	Nivel Secundario E.G.B. 3 Polimodal	Nivel Terciario Universitario
Noviembre	2 de Noviembre al 2 de Diciembre	Unión + Dialogo + Amor = Familia	Ensayo Literario	Fotografía	Dibujo



Cualquier Institución Educativa que tenga alumnos de entre 7 y 25 años, puede participar en alguna de las tres categorías: fotografía, dibujo y ensayo literario. Todo lo que hay que hacer es sacar una foto, hacer un dibujo o escribir un ensayo literario sobre los Talentos para la Vida que se desarrollan mensualmente.

Las Instituciones Educativas envían en un solo paquete los trabajos, sin que sea obligatoria la participación en todos los meses del ciclo lectivo. Recibirán diploma Oro, Plata y Bronce los tres primeros premios de cada categoría y 10 menciones especiales en cada disciplina. Junto con estos premios, los ganadores recibirán otros premios de las empresas auspiciantes.

Cuando la salud es lo primero



Si sos de esas personas que a menudo dicen: “Siempre me olvido de tomar agua” o “Se me pasa la hora y no me acuerdo del agua, ¡hasta que no doy más de sed!”, entonces esta nota es para vos. Léela y entérate de lo necesario y sano que es beber la cantidad justa de agua todos los días. Nuestro cuerpo está formado en un 60% por agua, porcentaje que cambia a lo largo de nuestra vida. Así, en un bebé recién nacido el agua representa alrededor del 75%, mientras que en una persona de edad avanzada, el 50%. Pero, ¿por qué es tan valioso este preciado líquido para nuestro cuerpo? Sencillamente porque cada una de nuestras células necesitan del agua para que se cumplan eficientemente todas las reacciones químicas que nos permiten caminar, ver, pensar, reír... En fin, vivir.



“La vida es agua, sin agua no hay vida”

Esta frase resulta muy cierta, ya que el agua es el vehículo de todos los nutrientes, entre ellos los minerales. Estas sustancias, imprescindibles para el correcto funcionamiento del cuerpo humano, intervienen en todas las partes del organismo, células, tejidos y órganos. Entre los más importantes, podemos encontrar:

CALCIO, que juega un papel fundamental en el desarrollo de los huesos. Si bien los lácteos (leche, yogur y queso) son la fuente de calcio por excelencia, el calcio de las aguas minerales tiene una buena absorción que contribuye a alcanzar las necesidades diarias de este mineral.

MAGNESIO, necesario para el buen funcionamiento de los músculos, el sistema nervioso y la salud de los huesos.

FLÚOR, beneficioso para la salud de los dientes.

SODIO, indispensable para la salud, es un elemento fundamental en el metabolismo celular. Hay personas que por problemas de salud, necesitan controlar de manera más estricta la ingesta de sodio. A ellos se les recomienda elegir un agua con bajo contenido de sodio.

¿Qué pasa con los más chicos?

Los chicos juegan, corren, saltan, transpiran... Claro, ellos están demasiado entretenidos como para ponerle freno a su diversión y pedir un vaso de agua. Es por eso que en su caso, merece una especial consideración la recomendación de beber agua, ya que son muy sensibles a la deshidratación. El secreto es que cada mamá esté pendiente de brindarle el líquido que cada uno necesita. Se debe prestar especial atención cuando los menores tienen fiebre, diarrea o vómitos ya que están más propensos a deshidratarse, y además en el caso de los más chiquitos, todavía no saben expresar lo que necesitan. Debe ser tarea de los padres enseñarles a incorporar el hábito de beber agua, como también los docentes y profesores de educación física que trabajan con niños en actividades cotidianas. Y sobre todo cuando se está en presencia de temperaturas ambiente elevadas.



Embarazadas y personas mayores

Una embarazada o madre que amamanta debe prestar especial atención a beber una suficiente cantidad de agua, para alcanzar las necesidades del bebé adicionalmente a las propias, o bien para cubrir el mayor aporte de líquidos que la lactancia requiere.

Agua segura y saludable

Ciertamente el agua que bebemos debe ser segura. En Argentina, el agua que es enviada a los hogares posee características saludables. Sin embargo, es importante que en casas particulares y edificios se realicen actividades de mantenimiento y desinfección periódicas en tanques de agua y cisterna. Y para aquellos que quieren estar más seguros sobre el agua que consumen en sus hogares, el agua embotellada es una fuente confiable y segura en la mesa.

El agua y la actividad física

Debemos desterrar el mito que dice que durante la actividad física se pierden sales y minerales. Lo cierto es que sólo después de una actividad intensa y prolongada es necesaria la reposición de dichos elementos. Toda persona que realice actividad física deberá ingerir especialmente en días calurosos entre 200 y 250 cm³ de agua cada 15 a 30 minutos. Y atención: recuperar el líquido perdido durante el ejercicio nos permite disminuir la

Consejos para consumir líquidos:

- Beber 1,5 a 2 litros de agua por día repartidos a lo largo del día.
- Tener siempre a mano una bebida.
- Consumir agua en cada una de las comidas.
- Beber de a pequeños sorbos.
- Darle prioridad a los alimentos ricos en agua, como frutas y verduras, que además contienen poca energía.
- Las comidas livianas y con poca sal pueden ser

FUENTE: Nestlé Argentina S.A.
0800-999-8100
www.nestle.com.ar

La leche y sus beneficios

Una de las maneras en que se clasifica a los alimentos es como alimentos protectores, aquellos que por la cantidad y calidad de proteínas, vitaminas y minerales que contienen, al ser incorporados en la alimentación en cantidades suficientes, protegen al organismo de una enfermedad por carencia.

Dentro de esta clasificación se encuentran: la leche y sus derivados, huevos, carnes, hortalizas, frutas, legumbres y cereales integrales.

Preguntas frecuentes relacionadas con la leche

* ¿Qué es la Osteoporosis?

Es una enfermedad que se caracteriza por una pérdida de masa ósea, los huesos se vuelven más porosos y más delgados. Esto aumenta la fragilidad incrementando a su vez el riesgo de fracturas.

* ¿Cómo se puede prevenir?

La masa ósea se acumula durante la niñez y la adolescencia, algunos estudios muestran que las mayores acumulaciones se dan a los 16 años en las mujeres y a los 18 en los varones. Por esto es que la prevención debe comenzar desde las primeras etapas de la vida, consumiendo cantidades adecuadas de calcio que permitan que los huesos lleguen a completar sus depósitos, y de esta manera estar mejor preparado para el momento en que comience su normal debilitamiento.



El ejercicio físico también es muy importante para el desarrollo y mantenimiento de huesos fuertes y sanos, por lo que debe estimularse a los niños desde edades tempranas a realizar deportes u otras actividades físicas.

* ¿Sabía Usted que varios estudios científicos sostienen que - ... las personas que no toman leche tienen tendencia a aumentar de peso?

- ... las personas que aumentan el consumo de lácteos cuando comienzan un tratamiento para bajar de peso logran resultados más duraderos y en menos tiempo?

" ... Que la leche posee un aminoácido (componente básico de las proteínas) llamado triptofano, que estimula la producción de una sustancia llamada serotonina, que actúa en el sistema nervioso central y que produce naturalmente en el organismo la inducción del sueño. Por ello es que se recomienda a personas que padezcan insomnio, consumir leche tibia antes de acostarse para ayudar a recuperar el sueño.

FUENTE: Nestlé Argentina S.A.
Tel: 0800-999-8100
www.nestle.com.ar



Asegurando la educación



SMG-LIFE Compañía de Seguros de Vida, una de las más prestigiosas aseguradoras del país, ha desarrollado un programa de seguros especialmente destinado para proteger a los alumnos y para garantizar su educación.

Este nuevo programa consta de dos planes principales:

-Plan de Becas Escolares

Consiste en un seguro destinado a garantizar la continuidad de los estudios del alumnado en la institución seleccionada por sus padres, ante el fallecimiento o invalidez total de l padre, tutor o responsable del pago de la cuota escolar.

-Plan de Accidentes Personales Escolares

Se trata de un seguro que protege al alumnado frente a cualquier accidente que pudiera sufrir mientras desarrolla sus actividades escolares, dentro o fuera del colegio, siempre que hayan sido organizadas por las autoridades de la institución y que sean supervisadas por su personal docente. Este plan reintegra los gastos médicos-farmacéuticos incurridos en la atención del estudiante.

Asimismo, estos planes ofrecen una gran cantidad de beneficios extras, tanto para el colegio como para los alumnos. Éstos son algunos de ellos:

- Refuerza la imagen de responsabilidad del colegio para con sus estudiantes y es percibido como un servicio más que brinda la institución a la familia.
- Permite al colegio, diferenciarse dentro del sistema educativo, brindando un servicio adicional a sus alumnos por un muy bajo costo mensual.
- Brinda una ayuda económica al grupo familiar en momentos de gran tensión emocional.
- Garantiza la continuidad del alumnado dentro de la institución.

SMG-LIFE es una compañía de Swiss Medical Group, uno de los principales grupos de la Argentina, dedicado a la protección de personas y líder en el mercado de salud. Por medio de sus empresas, Swiss Medical Group brinda servicios a más de 777.000 personas y su facturación alcanza los \$ 800 millones.

FUENTE: SMG-Life
www.smg-life.com.ar