



LES DAMOS LA BIENVENIDA AL

**PROGRAMA APRENDIENDO**

**A DISFRUTAR (PAD)**

Un nuevo canal de acercamiento por WhatsApp destinado a educadores para inspirar, proponer y potenciar acciones para el trabajo con tres dimensiones temáticas:

- Alimentación saludable
- Vida activa
- Vínculos sanos

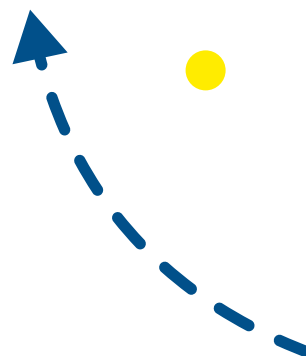


# APRENDIENDO A DISFRUTAR

Hay cosas que, por estar tan presentes en la vida cotidiana, no advertimos su importancia. Alimentarnos, movernos, vincularnos con otros y con nuestro entorno es algo que hacemos a diario, pero no siempre nos detenemos a pensar cómo lo hacemos, cómo se relacionan entre sí y su importancia para nuestro desarrollo vital.

“Aprendiendo a disfrutar” (PAD) es un programa de inversión social de Grupo Arcor, Fundación Arcor en Argentina y en Chile, e Instituto Arcor en Brasil; enmarcado en nuestro compromiso de promover hábitos de vida saludable.

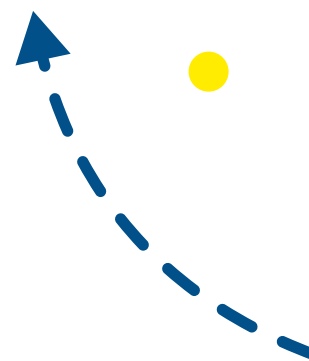
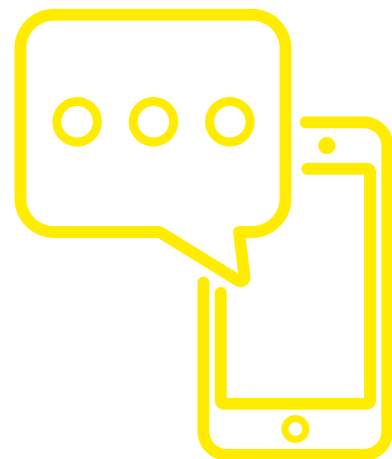
En 2021, el Programa inicia una nueva etapa, con la apertura de un nuevo canal de acercamiento a la comunidad educativa a través de WhatsApp, buscando inspirar, proponer y potenciar acciones para el trabajo en las instituciones educativas en torno a tres dimensiones temáticas: Alimentación saludable, Vida activa y Vínculos sanos.



En este canal difundiremos contenidos y recursos didácticos para trabajar en las aulas, con el objetivo de brindar herramientas para que cada docente pueda implementarlos en función de sus características e intereses. En los distintos envíos se compartirán, además, vínculos a fuentes de información, miradas transversales e interdisciplinarias que unen el aporte de distintas voces y perfiles profesionales.

Esta iniciativa busca aportar a construir saberes en torno a temáticas que preocupan a la comunidad educativa y que se dan a nivel mundial, como los estilos de vida sedentarios, la virtualización de los vínculos, los hábitos alimentarios inapropiados y la malnutrición en la niñez, que es una etapa fundamental en la vida de las personas.

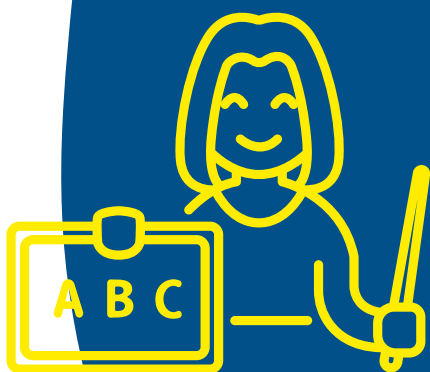
Éste es el valor principal de **nuestro nuevo canal de vinculación**, al cual invitamos a sumarse para trabajar conjunta y activamente en propuestas educativas que contribuyan a que niños y niñas vivan más saludables.



## EL EDUCADOR, LA PIEDRA ANGULAR *en la mejora de la salud*

La escuela, junto con el hogar, son los ámbitos socializadores claves donde tiene lugar el desarrollo de las niñas y los niños en sus estadios tempranos, ejerciendo un importante papel en su formación y en sus valores personales y sociales.

El ámbito educativo constituye por muchas razones un espacio idóneo para abordar la promoción de la salud. Éste no sólo se ocupa de promover el desarrollo de habilidades individuales y la capacidad de la persona para influir sobre los factores que determinan su salud, sino que también incluye la intervención sobre el entorno, tanto para reforzar los factores que contribuyen al desarrollo de hábitos de vida saludable como para modificar aquellos que impiden ponerlos en la práctica.





## PROPÓSITOS EDUCATIVOS

- ✓ Sensibilizar sobre la importancia de los hábitos de vida saludable, en particular la vida activa, la alimentación sana y los vínculos, como factores claves en la niñez.
- ✓ Incentivar el compromiso de las instituciones educativas con una postura activa en la promoción de hábitos de vida saludable.
- ✓ Promover el intercambio entre los espacios educativos y el hogar sobre la temática, para el compromiso conjunto de las instituciones y las familias.
- ✓ Mantener un canal de acercamiento desde donde aportar material y herramientas para los educadores, vinculable con distintas propuestas educativas.
- ✓ Proponer experiencias estimulantes que involucren a toda la comunidad educativa en estos temas y prácticas.
- ✓ Acompañar propuestas educativas que tiendan a promover hábitos de vida saludable.



# LAS 3 DIMENSIONES DE

# APRENDIENDO A DISFRUTAR



1

## #alimentaciónsaludable

En esta dimensión proponemos abordar la alimentación desde una mirada integral, entendiendo que la misma tiene aspectos biológicos, psicológicos y sociales que impactan en el desarrollo de cada persona.

Para ello, recorreremos los significados asociados a la noción de alimentación saludable, el valor nutritivo y energético de los alimentos y las necesidades nutritivas según las diferentes etapas de la vida. También exploramos cómo la alimentación es un hecho social que imprime, en cada tiempo y lugar, ciertos hábitos alimentarios, modos de compartir la comida y de relacionarse con otros a través de los alimentos, por lo que se constituye como un hecho identitario y cultural.

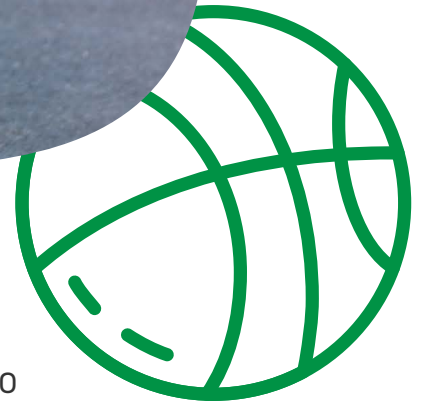




2

## #vidaactiva

En relación con el punto anterior, en esta dimensión proponemos trabajar el tema del cuerpo y el movimiento, entendiendo no solo la importancia de la actividad física, sino también la del juego, el experimentar posibilidades de expresión corporal y el desarrollo de capacidades motoras, intelectuales y afectivas de un modo placentero. Además, analizaremos las problemáticas asociadas a la inactividad física.



3

## #vínculossanos

Desde esta dimensión analizamos las formas de cuidado, los modos de alimentarse y de estar en movimiento a partir de los vínculos con otros. En este sentido, se parte del trabajo con el propio cuerpo entendiéndolo como una construcción, que une lo biológico con lo individual y lo cultural.

De esta manera, pensamos los modos de vincularnos con otros a través de conceptos como la alteridad, tolerancia, identidad y diversidad.





## PAD *en Whatsapp*

Un canal para educadores y referentes de organizaciones vinculadas a la educación y lo social, con el fin de acercar una actualización sistemática e integral en temáticas de relevante importancia en la agenda pública actual: la salud como problemática multidisciplinar y desde un abordaje histórico social, la alimentación como un componente biológico pero fundamentalmente como un hecho social y cultural, y las formas de vincularse con el propio cuerpo y con otros.

Problemáticas que suelen aparecer como un emergente en las aulas y espacios educativos, justamente porque son parte de la vida cotidiana y que muchas veces involucran situaciones sensibles que afectan a niñas y niños, por lo que vuelven necesario que los docentes cuenten con herramientas para abordarlos.

Con el compromiso con toda la comunidad educativa, el Programa Aprendiendo a Disfrutar busca acercarles información y contenidos actuales y de calidad sobre estas temáticas para promover hábitos de vida saludable en la niñez, potenciando el desarrollo individual y social.

# A QUIÉNES ESTÁ DIRIGIDO

Este nuevo canal está orientado especialmente a educadores, profesionales y referentes de organizaciones de la sociedad civil (ONG) dedicadas a la educación y a la niñez, y todos aquellos interesados en obtener herramientas para el abordaje de la promoción de hábitos de vida saludable.

Y está organizado en dos listas teniendo en cuenta dos segmentos etáreos:

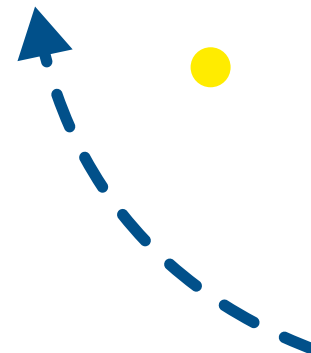
**1** Entre 4 y 8 años.



**2** Entre 9 y 13 años.



En función de sus características e intereses personales y laborales, cada uno puede optar por recibir las comunicaciones de una o ambas listas, que llegarán a través de mensajes personales y no bajo grupos de usuarios.







## REGISTRO

Para sumarte a PAD en WhatsApp hay dos formas:

- Enviar un mensaje de WhatsApp con tu nombre al número: **54 9 11 2455-9159**
- O, por este link abrir WhatsApp web y envíanos un mensaje con tu nombre: **Abrir**

Allí recibirás un mensaje para seleccionar el segmento etéreo del que te interesa recibir los contenidos y actualizaciones.

Es muy importante que **agendes en tus contactos el número de teléfono de esa lista** para poder recibir los envíos, bajo ningún concepto se enviará SPAM.

## REQUISITOS TÉCNICOS

Al canal de PAD se puede acceder en cualquier momento y lugar desde tu celular con la aplicación instalada de WhatsApp (Android o iPhone).

# PASO A PASO

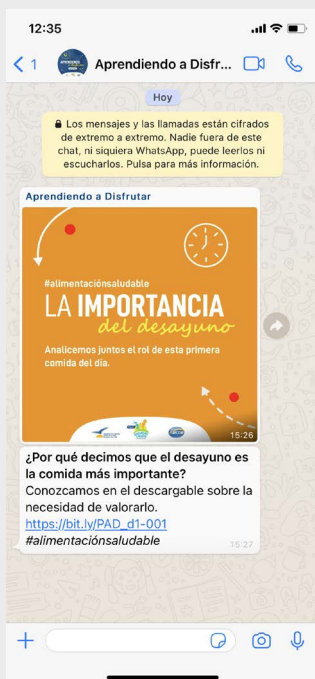
## (cómo funciona)

Una vez que se te asigne una lista según tu nivel, recibirás notificaciones y enlaces a los nuevos contenidos que se van a ir actualizando. Los tendrás disponibles en cada mensaje siguiendo estos pasos.



# 1

Así vas a visualizar el chat con Aprendiendo a Disfrutar en tu WhatsApp.



# 2

Las comunicaciones en el chat van a ser personales y exclusivas para envío, no estarás integrando un grupo, sólo vas a recibir los mensajes de PAD.



### 3

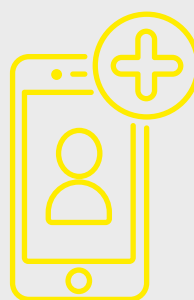
A cada envío de material acompañará un link al pdf del material. Con tocarlo podrás abrirlo y guardarlo.

## ¡IMPORTANTE!



Te recordamos que es necesario agendar el número de teléfono del PAD de tu nivel para poder recibir la información.

**Agregar el número a tus contactos**



También es importante destacar que todos los contenidos de Aprendiendo a Disfrutar son de libre acceso.

# APRENDIENDO A DISFRUTAR

Los invitamos a inscribirse y a compartirlo con pares para que puedan registrarse y recibir los diferentes contenidos y propuestas didácticas que desarrollamos, todos de libre acceso.



**54 9 11 2455-9159**

**¡Te esperamos!**