

GUIA SALUDABLE PARA EL ADOLESCENTE

Material informativo
sobre adolescencia
y salud

Guía saludable para el adolescente / Gabriel Omar Tarducci ... [et.al.] ; dirigido por Gabriel Omar Tarducci. - 1a ed. - La Plata : EDULP, 2014.
14 p. ; 30x21 cm. - (El Faro)

ISBN 978-987-1985-41-8

1. Salud. 2. Promoción de la Salud. 3. Prevención de adicciones. I. Tarducci, Gabriel Omar II. Tarducci, Gabriel Omar , dir.
CDD 613

Fecha de catalogación: 22/07/2014

Dirección general: Dr. Gabriel Omar Tarducci.

Codirección general: Prof. Gabriela Paula Butler Tau.

Compilación: Gabriel Omar Tarducci, Gabriela Paula Butler Tau, Paula Cristina Rodríguez.

Equipo pedagógico: Guillermo Morea, Gustavo Adolfo Lencina, María Emilia Pugni Reta, Malena Libertad González, Hernán Alfredo Díaz.

Guión: Gustavo Adolfo Lencina.

Asesoramiento: María Mónica Caballero.

Colaboración: Amalia Paganini, Amanda Haspers.

Corrector de estilo: María Emilia Pugni Reta.

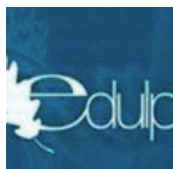
Corrector: Fernando Mazzeo.

Ilustración: Damián Emilio Carrillo.

Diseño: Gastón Lugano.

Agradecimiento: Lic. Silvia Pisano (ASESORA DIRECCIÓN PCIAL DE PREVENCIÓN, SUBS. DE SALUD MENTAL Y ATENCIÓN A LAS ADICCIONES, MS-PBA).

Edita:



Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

Impreso en Argentina

Todos los derechos reservados

Esta publicación tiene fines exclusivamente educativos, se realiza sin ánimo de lucro y su distribución es gratuita. Queda prohibida la venta de este material a terceros, todos los derechos de autoría reservados. No se requiere autorización para reproducir este material, en su integridad, mediante fotocopia. Si se usa total o parcialmente debe citarse su procedencia.

Las ilustraciones están protegidas por copyright y no pueden utilizarse fuera de esta publicación. Tampoco está permitida la reproducción de las mismas sin la conformidad de su autor.

Subsidia:



GUÍA SALUDABLE para el ADOLESCENTE

Material informativo
sobre adolescencia y salud

GUIA SALUDABLE PARA EL ADOLESCENTE

¿QUÉ ES SALUD?

Según la Organización Mundial de la Salud, es el completo bienestar físico, psíquico y social, y no solamente la ausencia de enfermedad. Otra definición posible tiene que ver con el proceso de adaptación activa a la realidad que a cada uno le toca vivir. La salud debería ser un proceso dinámico que permita desarrollar al máximo las potencialidades de las personas.



¿Qué implica esta definición?

Significa que la salud de una persona puede desmejorar sin que esa persona esté necesariamente enferma.

Porque para gozar de salud es necesario tener un pleno desarrollo físico, bienestar social y emocional, pero también sentirse bien espiritualmente. Por ejemplo, perdemos salud cuando no nos sentimos cómodos entre los compañeros de escuela o de trabajo, o cuando no podemos expresar libremente nuestras creencias e intereses. Claramente, la salud trasciende la cuestión biológica.

La salud que tengamos en un momento determinado de nuestras vidas tiene que ver con el estado de bienestar que experimentemos en ese preciso momento.

Lo que llamamos "salud", amigos, es mucho más que no contraer enfermedades y mantenerse sonrosado y cachetón como un patito de goma. Si pensás que estás sano, pero dormís mal, los problemas no te dejan relajar; encima comés basura por la calle y cada vez que podés te lavas el pelo en una jarra loca, es inevitable que muy pronto dejes de sentirte bien.

¿Cómo reconocemos el estado de bienestar?

Acá ofrecemos algunas claves para disfrutar de un estado de bienestar pleno y, por ende, de salud cuando:

1. Nos sentimos contentos con nosotros mismos y con los demás.
2. Podemos hablar y compartir nuestras emociones.
3. Tenemos la oportunidad de aprovechar todo lo que sabemos para realizar proyectos o actividades que nos gusten.
4. Desarrollamos nuestras capacidades.
5. Tenemos la autonomía suficiente para desenvolvemos en la vida cotidiana.

Ey, acá. Estate atento. Si en tu vida se cumplen uno, varios o todos estos puntos quiere decir que estás pasando por lo que solemos llamar "un buen momento". Es necesario saber de qué están hechos los buenos momentos para saber cómo prolongarlos.

Yo sé lo que estás pensando: Aquí se viene el sermón. Ahora me van a decir que siempre hay que dormir temprano, comer verdura, fruta y pescados, todo junto, beber 4 litros de agua por día, bañarse mucho y peinarse bien. Puede ser, pero... también hay algo más."



Hay productos que están diseñados sólo para SER RICOS; equipos enteros trabajan buscando el sabor perfecto. Pero también está la manzana, por ejemplo, que ya la inventaron hecha y está buenísima. Los productos artificiales son, al fin y al cabo, una imitación de "algo". Y vos no sos una imitación. Vos sos vos.

Chicas y, sobre todo, muchachos: hay que bañarse. Un buen baño de vez en cuando nos asegura buena sociabilidad –sobre todo en los ambientes cerrados– y relaciones más duraderas (ya que la gente no saldrá corriendo apenas lleguemos). Pero, además, higiene es hacerse cargo de que se tiene un cuerpo y cuidarlo como lo que es: una máquina perfecta, única, irremplazable.

Si lo único que te gusta es bombardear tus sentidos con luces, sonidos estridentes, secuencias programadas y la pobre adrenalina que puede generar un video juego, estás un poquitín en problemas. Vos estás capacitado para disfrutar mucho más que eso.

¿Qué entendemos por hábitos saludables?

Son actitudes que asumimos cada día y acciones que llevamos a cabo en consecuencia, de manera más o menos rutinaria y que influyen positivamente en nuestra salud y mejoran nuestra calidad de vida.

En este punto es necesario hacer una aclaración: el bienestar no es un estado permanente sino que varía en el tiempo. Hay períodos en que nos encontramos mejor y otros... ¡en los que recordábamos lo bien que estábamos! Esto sucede por diferentes motivos:

- a- *En el primer caso es porque crecemos y, con el crecimiento, no sólo cambia nuestro cuerpo, sino también nuestra forma de pensar, sentir y percibir todo lo que sucede a nuestro alrededor.*
- b- *El segundo depende de los hábitos saludables que desarrollemos. Dado que crecer es parte de tu naturaleza y siempre va a ocurrir, aprender y mantener hábitos que te ayuden a estar mejor es algo que estaría bueno intentar; porque crecer no depende tanto de vos, pero tener hábitos saludables para hacerlo mejor, sí.*

En esta guía, vamos a repasar algunos hábitos que son importantes para tener una vida más saludable.

1- Mantener una alimentación variada y equilibrada:

Es conveniente que incorpores la mayor diversidad posible de alimentos respetando calidad, cantidad, y las proporciones que sean adecuados a tus necesidades.

2- Realizar ejercicio físico:

Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física para los jóvenes de 12 a 17 años consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.

3- Cuidar de tu higiene:

El aseo previene infecciones, contagios, enfermedades y heridas.

4- Disfrutar del ocio:

Cuanto más cosas te gusten, mejor. Te recomendamos actividades que puedas realizar al aire libre y con amigos y amigas. También, actividades que se relacionen con el arte, como la música, la pintura y la lectura.

5- Descansar:

Debemos dormir las horas suficientes para recargar energías. En este sentido, te recomendamos dormir al menos 8 horas aproximadamente cada día.

6- Prevenir accidentes:

En casa o fuera de ella, debes tener cuidado. La seguridad es una parte imprescindible de la salud. Te conviene ser ordenado, conocer las normas de tránsito y no jugar con elementos que pueden hacerte daño o dañar a otros.

7- Compartir actividades con la familia y amigos:

Ir al cine, pasear o simplemente conversar al sol o durante la merienda son actividades de lo más saludables. Aunque no lo creas, tenemos mucho en común: nos unen las mismas emociones y, quizá, los mismos gustos. También con nuestro mayores, podés aprender de ellos; su experiencia es muy valiosa y pueden aportarte buenos consejos para mejorar tu bienestar.



Los accidentes, en general, se explican por sí mismos. Pero, realmente, amigo, suelen ser explicaciones muy dolorosas y no queremos verte recibirlas. ¡Ponete ese casco y ya! No salgas del juego por una estupidez.

Esto va en serio: saber escuchar al otro no sólo nos entrena para las batallas de la vida, también es una posibilidad de capitalizar la experiencia del otro y aumentar nuestro conocimiento. Ampliar nuestra conciencia es un camino directo hacia la libertad.



De los hábitos que te describimos, unos te gustarán más y otros menos. Seguramente, estarán aquellos que disfrutes y también los que, de sólo de pensarlo te invadirá la pereza.

PERO, ENTENDELO, CUANTOS MÁS HÁBITOS SALUDABLES SUMES SERÁ MUCHO MEJOR.

ALIMENTACIÓN

¿Qué entendemos por una buena alimentación?

Es aquella que contempla una gran variedad de alimentos sobre todo naturales con poco procesamiento industrial.

Todos los nutrientes deben estar presentes, tanto hidratos de carbono, lípidos y proteínas, así como vitaminas y minerales.

El agua potable forma parte de una buena alimentación.

La cantidad, la calidad, el equilibrio y la adecuación son reglas que siempre debés seguir.

Las personas son mucho más que un cuerpo, pero sin el cuerpo nada puede expresarse. Por lo tanto cuidar nuestro cuerpo es una parte importante de nuestra calidad de vida.

La alimentación NO debe ser sólo un estímulo para los sentidos. Eso nos hace simples consumidores, cautivos de la industria de las golosinas y la comida chatarra. La publicidad se engancha de tus "ganas", "antojos", como los quieras llamar. Y te los convierte en una necesidad. Te hace pensar que ya no podés vivir sin eso... y chau, ya estás enganchado.

Un par de pancitos integrales son mejores que un paquete de papas fritas amontonadas en una góndola. Mejor que una gaseosa es un yogurt, que además te alimenta. Un par de naranjas son más ricas que un helado de plástico. En verano venden pedazos de sandía por todos lados, te comprás uno, lo metés en la heladera y a la hora que quieras tenés el mejor helado natural y por centavos.

¿Cómo podemos cuidar nuestro cuerpo?

Hay tres formas muy aceptadas:

- a- Dándole la energía necesaria para funcionar;
- b- Poniéndolo en movimiento;
- c- Aceptándolo y queriéndolo.

Basándonos en el primer punto podemos decir que caminar, correr, reír, llorar, saltar, jugar al fútbol, no serían posibles sin energía.

¿Y qué es la energía?

Aquello que nos da la fuerza necesaria para pensar y movernos día tras día. Pero ¿dónde está? ¿Por qué no la vemos? ¿Cómo la obtenemos? Empecemos por el principio.

El cuerpo, como buena máquina que es, necesita “combustible” para moverse. Si los coches no pueden ponerse en marcha sin nafta y los juguetes sin pilas, el cuerpo no puede vivir sin la energía que proviene de los alimentos. La razón es tan sencilla como microscópica: en los alimentos se encuentran los nutrientes, es decir, aquellas sustancias que, aunque invisibles a nuestros ojos, resultan fundamentales para que el organismo pueda funcionar... ¡y moverse!

La caloría es un índice para medir la cantidad de energía que contienen los alimentos. Existen algunos alimentos que aportan gran cantidad de calorías pero ningún otro nutriente, lo que comúnmente conocemos como “calorías vacías”.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de calorías vacías?

Se trata de la energía que encontramos en ciertos alimentos que, sin embargo, no cumplen con los nutrientes necesarios para el cuerpo. Por ejemplo, convendría consumir moderadamente bebidas tales como gaseosas, alcohol o jugos sintéticos, que son alimentos de baja calidad o, si fuera posible, reemplazarlos por otras bebidas más saludables como los jugos naturales o directamente el agua potable.

¿Cómo podemos reconocer el aporte de calorías de cada alimento?

Tené en cuenta que 1 gramo de hidrato de carbono (los hidratos de carbono son, por ejemplo, pastas, pan, cereales, arroz, etc.) aporta 4 kilocalorías (kcal), lo mismo ocurre con las proteínas (carnes, leche, huevo, cereales, etc.). Los lípidos (grasas) en cambio son mucho más energéticos y te aportan 9kcal por cada gramo que consumas.



ACTIVIDAD FÍSICA

El cuerpo está preparado para moverse. A los huesos y a los músculos les gusta la acción. De hecho, no sólo les gusta, sino que la necesitan.

¿Por qué?

Gracias al movimiento el cuerpo se vuelve más fuerte, más flexible, más coordinado y preciso. Sin embargo, no son los únicos motivos por lo que es recomendable realizar actividad física. Hay muchos más:

- 1- Colabora en la fabricación de hormonas del buen humor. Hay una relación directa entre la actividad física y el buen ánimo.
- 2- Ayuda a controlar el peso. Así como el alimento se ocupa de ingresar calorías, el movimiento se encarga de gastarlas. Cuando ingresamos lo mismo que gastamos, nuestro cuerpo está en equilibrio y, por lo tanto, más saludable.
- 3- Previene enfermedades en el futuro, razón por la que debes cuidarte en el presente. El ejercicio diario ayudará a que no desarrolles enfermedades que pueden hacerte daño cuando crezcas o que traigan consigo una mala calidad de vida.
- 4- Crea espacios de encuentro con amigos y amigas. Realizar deportes, salir a pasear o a bailar, son oportunidades para estar con tus compañeros o conocer gente nueva. La amistad es buena para la salud.
- 5- Mejora tu rendimiento en los estudios. Alguien que se mantiene en forma se concentra con mayor facilidad, tiene más energía y suele tener más agilidad para pensar.



Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (diabetes, hipertensión, colesterol elevado, obesidad, osteoporosis, entre otras), es recomendable:

- a- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física de moderada intensidad, o vigorosa, como salir a correr, realizar una caminata rápida, deportes como natación, fútbol, básquet, handball, hockey, danza, entre otros.

Desde la época de los cavernícolas hasta ahora el hombre ha sobrevivido mediante una estrategia simple: saber quién es, qué necesita y de qué debe cuidarse.

Esto es instinto convertido en pensamiento. No te escondas, sé valiente. En lo profundo, vos sabés qué es lo que te hace bien. El mundo es un lugar superinteresante, pero recorrerlo implica tener las pilas bien cargadas y el cuerpo entero para así poder elegir el mejor de los sueños y hacerlo real.

- b- Actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios, hábito que reportará un beneficio aun mayor para la salud.
- c- El ejercicio físico diario debería ser, en su mayor parte, aeróbico. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Entonces:

- a- Para estar sanos hay que moverse y gastar energías. Pero, no necesariamente hacer un deporte, a menos que elijas uno en el que te sientas a gusto.
- b- Cuando hablamos de actividad física nos referimos a todas aquellas acciones que implican movimiento: caminar al colegio, pasear el perro, andar en bici, limpiar tu habitación, jugar al básquet, etcétera. En este sentido, es recomendable realizar una hora de actividad física al día. Buscá un grupo de amigos para compartir las tardes: hay un gran número de juegos que implican andar, correr, esconderse y divertirse.

CUANTA MÁS ENERGÍA GASTES, MÁS SALUDABLE Y MEJOR VAS A ESTAR

Recordá:

- a- Tu cuerpo necesita moverse para estar sano.
- b- Hacé ejercicio al menos una hora cada día.



El consumo de estas sustancias disminuye tu claridad y tu atención. Te pone indefenso frente al más peligroso de los mundos; el de los abusadores, las mafias, la corrupción de las instituciones, la violencia callejera. Todos los caminos que hay en ese mundo son horribles.

Desde la adicción hasta la trata, imaginate lo peor que puedas. Amigo, de onda, no vayas por ahí.

PREVENCIÓN DE ADICCIONES

Seguro que sobre lo malo de beber alcohol y de fumar viste diversas campañas o recibiste información en el colegio. Sabrás que tanto el tabaco como el alcohol son drogas y, por lo tanto, impactan muy gravemente en la salud de quienes la consumen.

Pero, ¿mirar televisión? ¿Jugar a los videojuegos? ¿Navegar por internet? ¿Hablar por celular o usar Whatsapp? ¿Pueden considerarse “adicciones”? Empecemos por el principio.

El alcohol y el tabaco se consideran drogas porque generan adicción. Pero hay otras conductas que también pueden producir adicción.

¿Y qué es la adicción?

Es un hábito que induce a la dependencia hacia algún tipo de sustancia, fenómeno o situación, y que impacta de manera grave en la salud y en la voluntad del que consume.

Pensarás: “¿Por qué tengo que saber esto?”

Hay varias razones.

a- La primera es que, cuanto más sepas, más autonomía tendrás para pensar de forma crítica. Es decir, para elaborar una opinión propia. Tener una opinión propia es muy importante porque te brinda la seguridad necesaria para decir “no” cuando tu entorno dice “sí”.

b- La segunda es porque con información tomás decisiones más acertadas. Por último, las decisiones acertadas redundan en tu bienestar, y esto es algo que nos importa mucho.

Continuemos...

Hablábamos de las adicciones, y nos preguntábamos si el uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) pueden incluirse dentro de estas.

La respuesta depende del tiempo que pases delante de la compu, las horas que le dediques a los videojuegos o a estar frente a la televisión; el uso que le des a cada una de estas herramientas y el “enganche” que te genere.

¿Alguna vez te preguntaste cuánto tiempo aguantas sin enviar un sms, revisar tu correo o chatear?

Aquí es importante hacer una aclaración: las TIC no son buenas ni malas en sí mismas. Simplemente son herramientas de comunicación e información muy valiosas. Sin embargo, el abuso que se haga de ellas puede ser malo para nuestra salud.

Entre las consecuencias más frecuentes de ese abuso están: la pérdida de la autonomía, la desviación de la atención hacia otras tareas importantes, la alteración de las horas de sueño y el empobrecimiento de las relaciones sociales.

Afecta, por lo tanto, a la comunicación con amigos y familiares. Y vos dirás “No me importa, porque prefiero estar solo”. Y te responderemos: ¿Seguro?



Durante la adolescencia uno quiere probar todo. Pero la adicción es como acercarse a un perro malo que está atado con una cadena. Si te acercás, te va a lastimar. Date tiempo para pensar muchas veces. Si alguien te quiere apurar a consumir tal o cual cosa (aunque sea un amigo), preguntate por qué es tan importante para él lo que vos hagas. Asumí el coraje de decir que no aunque se burlen. A la larga el que tiene la posta es el más independiente.

Si notás que tenés conductas obsesivas y gustos o deseos incontrolables, date cuenta de lo que está pasando. Hay algo ahí que duele, en lo que no querés pensar y que estás tapando con una distracción (juegos, tevé, comidas o drogas, por ejemplo). No estás festejando. Estás amortiguando ese dolor que viene de muy adentro. La actitud de un ser humano es mirar a sus propios monstruitos de frente y ponerlos en su lugar. Es como aprender a dormir con la luz apagada. Cuanto antes lo hagas, mejor.

RECORDÁ:

LOS VÍNCULOS CON LOS DEMÁS SON FUNDAMENTALES PARA NUESTRO BIENESTAR Y, POR LO TANTO, PARA NUESTRA SALUD.

PARA TERMINAR...

- 1- PROBÁ HACER CUALQUIER ACTIVIDAD FÍSICA QUE TE GUSTE, UN RATO TODOS LOS DÍAS;**
- 2- INTENTÁ COMER SANO INCLUYENDO UNA GRAN VARIEDAD DE ALIMENTOS;**
- 3- ESTARÍA BUENO QUE NO FUMES, Y SI TOMÁS ALCOHOL, NO ABUSES;**
- 4- AHORA SÍ, LO ÚLTIMO, ACORDATE QUE CUALQUIER EXCESO ES MALO PARA VOS Y TU GRUPO.**

NOTA:

El presente documento se elaboró basándose en la Guía monstruosa de la salud, FUNDADEPS, Carolina Lesa Brown y editada por la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos de España (CEAPA) en diciembre de 2012.

Las recomendaciones sobre actividad física se basan en el documento de la Organización Mundial de la Salud “Recomendaciones mundiales sobre actividad Física para la Salud” (2010).

CONTACTOS TELEFÓNICOS

- SEDRONAR.

Secretaría de Programación para la prevención de la drogadicción y la lucha contra el narcotráfico. Servicio de orientación telefónica.

0800 - 222 - 1133

Llamada anónima las 24 hs. Los 365 días del año.

- SADA.

Subsecretaría de Salud Mental y Atención a las Adicciones, Ministerio de Salud, Provincia de Buenos Aires (SADA). Red pública y gratuita de atención a las adicciones.

0800 - 222 - 5462

Servicio telefónico de atención y orientación en adicciones. Todos los días - las 24 hs - público - anónimo y gratuito.

- Narcóticos Anónimos.

Entidad sin fines de lucro.

0800 - 333 - 4720

- Alcohólicos Anónimos.

Entidad sin fines de lucro. Guardia permanente

0221 - 15 - 511 - 7323 / La Plata (1900)

- Violencia Familiar.

Ministerio de Desarrollo social de la Pcia. de Bs. As.

0800 - 666 - 5065

Llamar de lunes a viernes de 8 a 16 hs.

- Violencia Familiar.

Mesa general de entradas y denuncias.

0221 - 42100 int. 1540/1501/152

Llamar de lunes a viernes.

- Programa de atención a las mujeres víctimas de violencia.

Secretaría de derechos humanos de la Pcia. de Bs. As.

0800 - 555 - 0137 o a través del * 911

Llamada anónima las 24 hs.

Para tener en cuenta:

SEGÚN LA LEY N° 12.569 de VIOLENCIA FAMILIAR:

CONCEPTO; PERSONAS LEGITIMADAS PARA DENUNCIAR JUDICIALMENTE; PROCEDIMIENTO. CREA REGISTRO DE ORGANIZACIONES NO GUBERNAMENTALES ESPECIALIZADAS.

Promulgación: DECRETO 4276/00 DEL 28/12/00 CON OBSERVACIONES.

Publicación: BO 2/01/01 N° 24205

Artículo 5°

Los menores de edad y/o incapaces víctimas de violencia familiar, podrán directamente poner en conocimiento de los hechos al Juez o Tribunal, al Ministerio Público o la autoridad pública con competencia en la materia, a los fines de requerir la interposición de las acciones legales correspondientes.

Nos interesan tus aportes y opinión.

Contactos:

<http://fba.unlp.edu.ar/tpa2014>

tpa.unlp@gmail.com

gtarducci@fahce.unlp.edu.ar

Universidad Nacional de La Plata

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Calle 51 e/ 124 y 125, (1925) Ensenada, Buenos Aires, Argentina

Teléfonos: +54 221 423-6671/73/75

Facultad de Bellas Artes

Diagonal 78 #680, (1900) La Plata, Buenos Aires, Argentina

Teléfono: +54 221 423-6598



Créditos:



Facultad de Bellas Artes
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA



FaHCE

- Decana:
Mariel Ciafardo.

- Vicedecana:
Cristina Terzaghi.

- Secretario Académico:
Santiago Romé.

- Secretario de Planificación, Infraestructura y Finanzas:
Juan Pablo Fernández.

- Secretaria de Ciencia y Técnica:
Silvia García.

- Secretaria de Extensión:
Victoria Mac Coubrey.

- Secretaria de Publicaciones y Posgrado:
María Elena Larregle.

- Secretario de Producción y Comunicación:
Martin Patricio Barrios.

- Secretario de Cultura:
Carlos Coppa.

- Secretario de Relaciones Institucionales:
Eduardo Pascal.

- Secretario de Asuntos Estudiantiles:
Esteban Conde Ferreyra.

- Departamento de Estudios Históricos y Sociales:
Rubén Ángel Hitz.

- Cátedra: Teoría de la Práctica Artística/Estética I:
María Mónica Caballero.

- Decano:
Aníbal Viguera.

- Vicedecano:
Mauricio Chama.

- Secretaria de Asuntos Académicos:
Ana Julia Ramírez.

- Secretaria de Posgrado:
Fabio Espósito.

- Secretaria de Investigación, Ciencia y Técnica:
Susana Ortale.

- Secretaria de Extensión Universitaria:
Laura Agratti.

- Secretaria Administrativa:
Liliana Barbis.

- Secretaria de Asuntos Estudiantiles:
María Eugenia Zaparart.

- Prosecretaria de Gestión Editorial y Difusión:
Guillermo Banzato.

- Prosecretaria de Relaciones Institucionales:
Patricia Flier.

- Director de Cooperación Internacional:
Fernando Rigone.

- Jefe de Departamento Educación Física:
Carlos Carballo.

- Cátedra: Seminario de Actividad Física para la Salud:
Gabriel Tarducci.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA

Subvenciona:

FUNDACION



FLORENCIO
PEREZ



Avalan:



Seminario de Actividad
Física para la Salud

