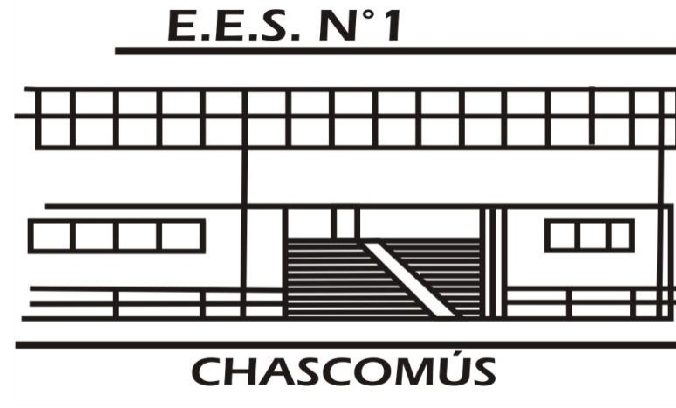


# GUÍA ANUAL 2026



ESCUELA: SECUNDARIA N° 1

CURSO: 3° AÑO “B”. CICLO BÁSICO. NIVEL SECUNDARIO

MATERIA: CONSTRUCCIÓN DE LA CIUDADANÍA (CCD)

PROFESOR: SERGIO VIEIRA

CONTACTO:.....

ALUMNO/A:.....

CICLO LECTIVO: 2026. CHASCOMÚS.

## **PAUTAS DE TRABAJO**

### Estrategias:

- Trabajo diferenciado por grupos y situación.
- Atención a la diversidad.
- Diversidad de propuestas y canales.

### Recursos:

- Computadora/Guía Anual/Celular con acceso a internet

### Comunicación:

Presencialidad Plena. La comunicación para dudas y consultas será solo de modo presencial en el salón de clases y en el horario de clases.

### Deberes del docente:

- Brindar la información necesaria para la comprensión de la clase y desarrollo de las actividades solicitadas.
- Dar respuesta a los alumnos en los tiempos estipulados.
- Entregar la tarea en diferentes formatos que permitan el acceso a todos los alumnos.

### Deberes del alumno:

- Respetar al docente y a sus compañeros (AIC).
- Asistir a clases con el material solicitado (Guía Anual).
- Tener la carpeta completa de la materia. Si me ausento debo pedir y completar carpeta.
- Respetar los horarios de ingreso y egreso al salón de clases. La tardanza implicará media falta. Aquello/as que no se encuentren en el salón de clases tendrán el ausente.
- Realizar los trabajos de la Guía Anual con criterio propio.
- Participar de forma activa en las diferentes instancias y momentos (oral, escrito, etc.)
- Cuidar los espacios y recursos institucionales.
- Utilizar los elementos de cuidado, seguridad y limpieza.
- En las diferentes etapas de intensificación los alumnos deberán realizar las actividades en el salón de clases y defender su trabajo de forma oral (sin excepción).

### Criterios de evaluación:

La evolución en la trayectoria educativa; la comprensión y análisis de textos; la participación, escucha activa e involucramiento con respecto a las clases; la producción de textos en diferentes formatos; el análisis crítico de la información; la selección y uso adecuado de herramientas y la realización y entrega de los trabajos en tiempo y forma.

## **PROYECTO ANUAL "CHASCOMÚS: CONOCIENDO-NOS"**

### ✓ Propuesta

Se pretende llevar a cabo un proyecto para conocer la historia y principales sitios históricos, culturales y turísticos de la ciudad de Chascomús, propiciar su cuidado y proponer mejoras. Esta propuesta está enmarcada en los ámbitos Estado/Identidad/Ambiente.

### ✓ Fundamentación

Tras un espacio de diálogo con los alumnos, durante la etapa de diagnóstico, se propuso con su interés fijar la mirada en la ciudad para profundizar sus conocimientos.

### ✓ Justificación

Los motivos para realizar el proyecto principalmente son que su temática se enmarca en varios ámbitos (Estado/Identidad/Ambiente) propuestos en el diseño curricular de la materia. Y en un segundo orden, porque esta propuesta se relaciona con la identidad de su ciudad en la que transitan como ciudadanos y como alumnos. Es decir, que los alumnos con este proceso de investigación, conocimiento y propuestas van a tener un aprendizaje significativo.

### ✓ Objetivos

- ❖ Conocer la historia de su ciudad e indagar y recorrer sus diferentes sitios
- ❖ Generar diferentes tipos de registros y diseñar productos comunicacionales
- ❖ Generar espacios de colaboración con otros actores escolares y comunitarios
- ❖ Concientizar sobre el cuidado del ambiente y una vida saludable
- ❖ Proponer mejoras a algunos de sus espacios

### ✓ Plan de acción

- ❖ Con información de bibliografía local (biblioteca) conocer la historia de la ciudad
- ❖ Recorrer diferentes espacios históricos, culturales, turísticos, ambientales y sustentables de la ciudad
- ❖ Tomar registro de las diferentes visitas y/o charlas y crear productos comunicacionales
- ❖ Proponer actividades de mejora para algunos espacios
- ❖ Socializar las actividades realizadas en la feria escolar y otras instancias

# **PRIMERA ETAPA**

## **¿POR QUÉ CONSTRUCCIÓN DE LA CIUDADANÍA?**

Hablamos de construcción de la ciudadanía porque la condición de ciudadano no es un estado natural ni estático que se adquiere automáticamente al nacer o al obtener un documento de identidad. Lejos de ser un punto de llegada, es un proceso dinámico, un devenir continuo que se edifica día a día, tanto a nivel individual como colectivo.

Esta noción surge de entender que la ciudadanía implica una relación activa entre el individuo y el espacio público. No se trata solo de tener derechos (civiles, políticos, sociales) reconocidos legalmente, sino de la capacidad real de ejercerlos, defenderlos y ampliarlos. Esta capacidad no es innata; se aprende, se practica y se fortalece en la interacción social.

Por lo tanto, "construcción" implica un proceso pedagógico y político. Desde la infancia, en la familia y la escuela, empezamos a interiorizar valores como la solidaridad, el respeto a la diversidad y la responsabilidad. Aprendemos que nuestros derechos terminan donde empiezan los de los demás y que la vida en común requiere acuerdos y normas.

Además, la ciudadanía se construye en la participación. Cuando una persona se organiza con sus vecinos para mejorar el barrio, cuando vota con conciencia crítica, cuando exige transparencia a sus gobernantes o cuando protesta pacíficamente por una causa justa, está edificando ciudadanía. Está pasando de ser un habitante pasivo a un sujeto político activo que moldea su entorno.

Hablamos de construcción también porque la sociedad cambia y, con ella, los desafíos de la ciudadanía. Nuevas tecnologías, crisis ambientales o movimientos migratorios nos obligan a repensar constantemente qué significa pertenecer a una comunidad y cuáles son nuestros derechos y obligaciones en un mundo globalizado. Temas como el activismo digital o la defensa del medio ambiente son ahora frentes donde se construye la ciudadanía del siglo XXI.

En definitiva, utilizamos el término construcción para enfatizar que la democracia y la convivencia no son estructuras permanentes, sino obras abiertas que requieren del compromiso, la formación y la participación constante de todos los miembros de la sociedad. Es un trabajo artesanal que nunca termina y del que nadie debería quedar excluido.

## **TEMA 1: CONCEPTOS BÁSICOS. ¿QUÉ ES LA CIUDADANÍA?**

Según la Real Academia Española, la ciudadanía se refiere a la "cualidad y derecho de un ciudadano y el conjunto de ciudadanos de un pueblo o nación", mientras que a un ciudadano se le conoce como aquella persona considerada como un miembro activo de un Estado, que además está sometido a sus leyes y es titular de derechos políticos.

### **¿QUÉ REQUISITOS DEBE CUMPLIR UNA PERSONA PARA SER CONSIDERADO CIUDADANO/A?**

- SER LIBRE;
- SER INDEPENDIENTE;
- POSEER NACIONALIDAD;
- CUMPLIR Y RESPETAR LAS NORMAS DE UN DETERMINADO TERRITORIO;

### **¿QUÉ DERECHOS TIENE UN CIUDADANO/A?**

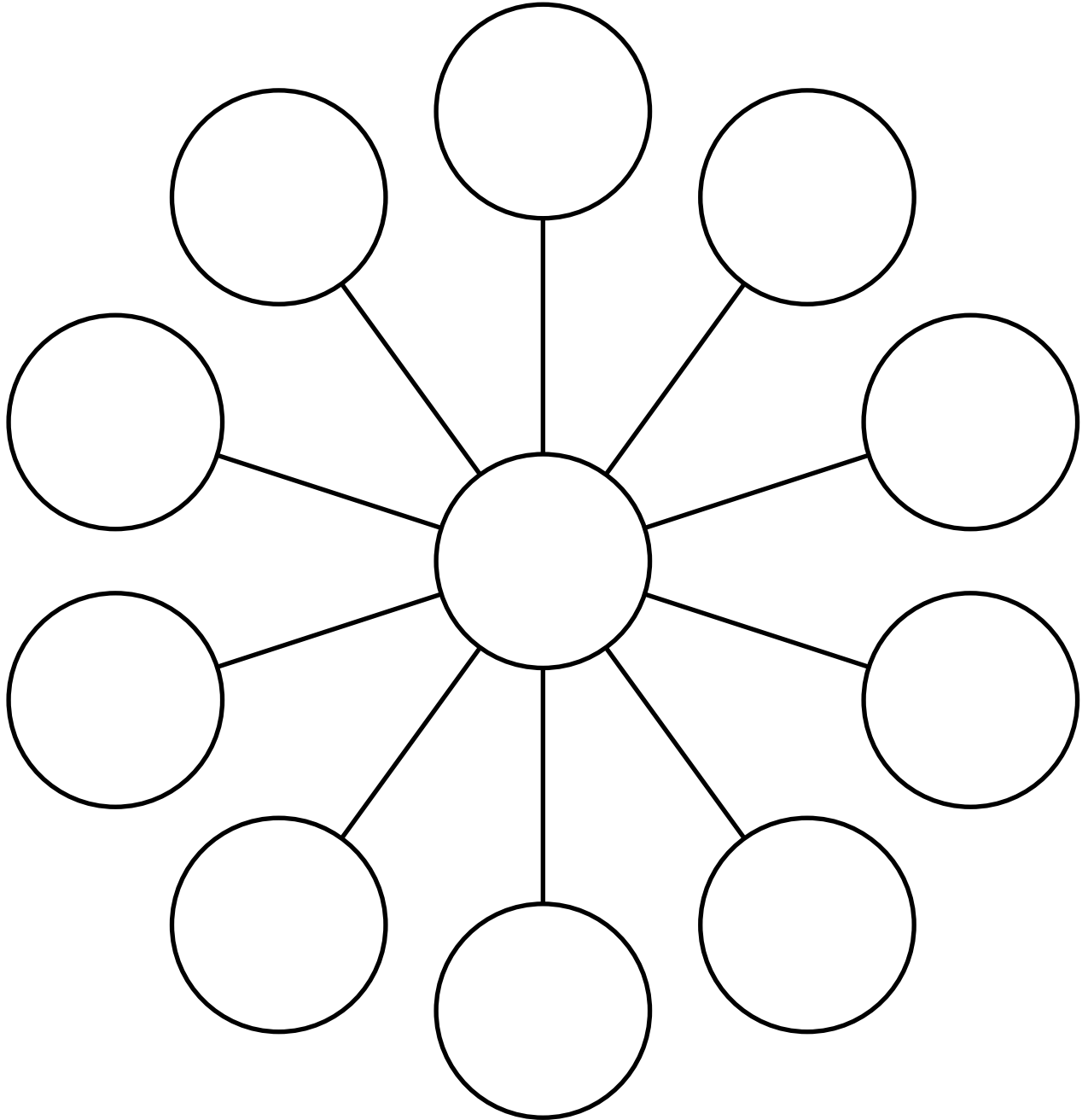
Los derechos de todas las personas:

- derecho a la vida;
- derecho a la integridad física;
- derecho a la libertad;
- derecho de peticionar a las autoridades;
- derecho de votar y ser votado;
- derecho de entrar, permanecer, transitar y salir del territorio argentino;
- derecho de usar y disponer de la propiedad;
- derecho de publicar libremente sin censura previa;
- derecho de enseñar y aprender.

### **¿QUÉ OBLIGACIONES TIENE UN CIUDADANO/A?**

- Respeto a las normas.
- Pago de servicios y otros impuestos.
- Respeto a los otros.
- Cumplir con los deberes escolares.
- Ayudar en el hogar.
- Cuidar el medio ambiente.
- Cuidar nuestro cuerpo.
- Respeto de los derechos.

**REPASO DE PRIMER Y SEGUNDO AÑO**



## **DERECHOS. LECTURA. Noticia en medio digital LA NACIÓN (6/10/2021).**

### **Tensión en Once: tres heridos en un violento enfrentamiento entre comerciantes y manteros**

El barrio porteño de Balvanera es escenario de un conflicto que tiene el uso del espacio público como epicentro y, en ocasiones, la violencia como medio para dirimir diferencias que hoy parecen ser irreconciliables. Esa puja sumó un nuevo episodio el último fin de semana, en la esquina de Sarmiento y Pueyrredón. Allí, una familia de comerciantes textiles y un grupo de vendedores callejeros se trenzaron a golpes, con un saldo de tres personas con lesiones de distinta consideración.

A las 13.30 del sábado, la dueña de un negocio de ropa, su marido y sus hijos discutieron con varios manteros de origen africano que ofrecían en la calle mercadería similar a la del comercio legal a solo un palmo de metros del local. El tenso cruce, que había comenzado con una discusión que creció en intensidad, pasó de las palabras a los hechos.

La comerciante, quien afirma que hace 11 años tiene su local y afronta abultados gastos mensuales por alquiler, cargas sociales e impuestos, narró que tras el ataque del fin semana, el lunes no tuvo más remedio que radicar una nueva denuncia.

Además, la Fiscalía en lo Penal, Contravencional y de Faltas N°17 porteña imputó a dos comerciantes de nacionalidad peruana, un mantero senegalés y otro argentino por "lesiones recíprocas".

Alan enfatiza que las autoridades porteñas "tienen que poner mano dura" con la cuestión manteros, dado que, en su opinión, esta actividad informal vulnera y compite deslealmente con quienes cumplen con todas las obligaciones impositivas que impone el fisco argentino y porteño para funcionar legalmente.

Desde el gobierno de la Ciudad reiteraron que los controles en la zona "se siguen haciendo", con efectivos de la Agencia Gubernamental de Control (AGC). "Se interviene por la mañana, se los saca, se van un rato y vuelven en otro horario a instalarse en otro lugar", aclararon. Según relevamientos tanto oficiales como de organizaciones barriales, se calcula que hay actualmente unos 7000 manteros que desarrollan la venta callejera en esta zona del barrio Balvanera.

## **DEBERES. LECTURA. CASO DE ANÁLISIS**

La imprudencia vial se refiere a la conducta negligente o temeraria de un conductor, peatón o ciclista que incumple las normas de tránsito, poniendo en riesgo su propia vida y la de los demás. Es una de las principales causas de siniestros viales a nivel mundial, ya que implica una acción evitable que, por falta de precaución o conciencia, desencadena accidentes con consecuencias a menudo fatales.

Principales causas:

1. Exceso de velocidad: Conducir por encima de los límites permitidos reduce el tiempo de reacción ante imprevistos y aumenta la severidad de los impactos.
2. Conducción bajo efectos del alcohol o drogas: El consumo de estas sustancias disminuye drásticamente los reflejos, la percepción del riesgo y la coordinación.
3. Uso del teléfono móvil: La distracción por manipular el celular al volante (llamadas, mensajes) es una de las causas más frecuentes de pérdida de atención.
4. No respetar las señales de tránsito: Pasar semáforos en rojo, no ceder el paso en una intersección o realizar adelantamientos indebidos en zonas prohibidas.
5. Fatiga o sueño: Conducir durante largas horas sin descanso, especialmente en rutas, provoca microsueños que impiden el control del vehículo.
6. Falta de distancia de seguridad: No mantener un espacio adecuado con el vehículo delantero impide frenar a tiempo ante una maniobra brusca.

Medidas recomendadas:

1. Educación y concientización: Implementar campañas continuas en escuelas y medios de comunicación que inculquen una cultura de respeto y responsabilidad vial desde la infancia.
2. Controles y fiscalización: Reforzar los controles de alcoholemia, velocidad y documentación en las rutas y ciudades, aplicando sanciones ejemplares a los infractores.
3. Diseño de infraestructura segura: Construir y mantener caminos, señalización clara, iluminación adecuada y pasarelas peatonales para reducir los puntos de conflicto.
4. Uso obligatorio de elementos de seguridad: Promover el uso del cinturón de seguridad, cascos y sistemas de retención infantil, cuyo empleo reduce notablemente la gravedad de las lesiones.
5. Conducción preventiva: Fomentar en los conductores la práctica de anticiparse a las maniobras de los demás y estar siempre atentos al entorno, asumiendo que el error humano puede ocurrir. La prudencia al volante es un acto de responsabilidad colectiva que salva vidas.

## **¿QUÉ SIGNIFICA VIVIR EN DEMOCRACIA?**

La democracia es un sistema de organización política en el que el poder reside en el conjunto de los ciudadanos. Se fundamenta en la soberanía popular, lo que significa que las decisiones colectivas son adoptadas por el pueblo mediante mecanismos de participación directa o, más comúnmente, a través de representantes elegidos en elecciones libres y periódicas. Sus pilares esenciales son el respeto a los derechos humanos, la división de poderes (ejecutivo, legislativo y judicial), el pluralismo político y el Estado de Derecho, donde tanto gobernantes como gobernados están sujetos a la ley.

En una democracia, la Constitución es la norma suprema que garantiza las libertades individuales, como la expresión, la reunión y la asociación. La alternancia en el poder es posible y se da a través del voto secreto y universal. La existencia de una oposición política legal y la libertad de prensa son fundamentales para el control y la transparencia de la gestión pública. Se busca el consenso y la resolución pacífica de los conflictos mediante el diálogo.

En marcado contraste, una dictadura es un régimen político donde el poder se concentra en una sola persona (dictador) o en un grupo reducido (junta militar), sin estar sujeto a ningún control constitucional o popular. Se caracteriza por la supresión de las libertades civiles y políticas. No hay elecciones libres ni limpias; si las hay, son fraudulentas o con una sola candidatura.

En la dictadura no existe la división de poderes, ya que el dictador controla todas las instituciones, incluyendo el poder judicial y las fuerzas armadas, que utiliza para reprimir la disidencia. Se anula el pluralismo político al ilegalizar los partidos de oposición. Los medios de comunicación son censurados o controlados estrictamente por el Estado para evitar críticas. Los derechos humanos fundamentales son sistemáticamente violados, y no hay garantías jurídicas para los ciudadanos frente al poder arbitrario. La oposición es perseguida, encarcelada o eliminada. Mientras la democracia busca la legitimidad a través de la voluntad popular, la dictadura se mantiene por la fuerza y la coacción, perpetuándose en el poder sin plazos ni rendición de cuentas.

## **A 50 AÑOS DE ÚLTIMA DICTADURA MILITAR (1976-1983)**

El Proceso de Reorganización Nacional (1976-1983) fue la dictadura cívico-militar más cruenta de la historia argentina, que gobernó el país tras derrocar al gobierno constitucional de María Estela Martínez de Perón el 24 de marzo de 1976.

Causas: El golpe se gestó en un contexto de alta violencia política, crisis económica y debilidad institucional. Desde 1974, actuaba la organización parapolicial Triple A (Alianza Anticomunista Argentina) y, en 1975, se lanzó el Operativo Independencia en Tucumán para "aniquilar" a la guerrilla. Sectores empresarios, la jerarquía de la Iglesia católica y grandes medios de comunicación apoyaron la intervención militar, en el marco de la Doctrina de la Seguridad Nacional impulsada por Estados Unidos durante la Guerra Fría.

Hechos: La Junta Militar, integrada por Videla, Massera y Agosti, clausuró el Congreso, intervino la CGT, suspendió la actividad política y designó jueces afines. Implementó un plan sistemático de terrorismo de Estado que incluía secuestros, torturas y desapariciones en centros clandestinos como la ESMA. Económicamente, con José Martínez de Hoz, se aplicó una política de apertura financiera y especulación que desmanteló la industria nacional. En lo internacional, coordinó acciones represivas con otras dictaduras a través del Plan Cóndor.

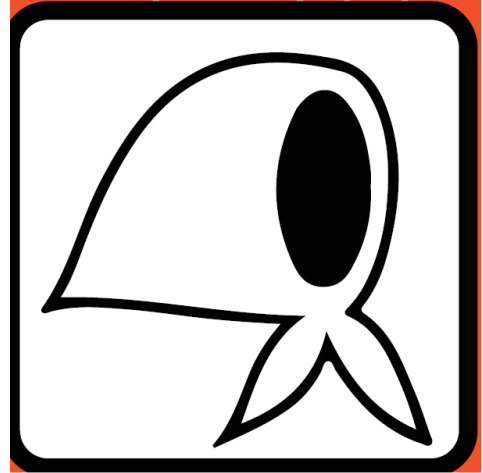
Efectos: El saldo fue de 30.000 personas desaparecidas, 400 bebés apropiados y un exilio masivo. La deuda externa pasó de 8.000 a 43.000 millones de dólares y la pobreza alcanzó a un tercio de la población. La dictadura colapsó tras la derrota en la Guerra de Malvinas (1982), viéndose obligada a convocar a elecciones. El 10 de diciembre de 1983, asumió Raúl Alfonsín, iniciando el camino de juicios a las Juntas y la lucha por Memoria, Verdad y Justicia

### Chascomús, kilómetro 0 de la democracia

El proyecto "Chascomús km 0 de la Democracia" es una iniciativa municipal que busca posicionar a Chascomús, ciudad natal del expresidente Raúl Alfonsín, como un "faro" internacional de los valores democráticos y los derechos humanos. El programa honra el legado de Alfonsín, quien lideró la recuperación democrática en 1983, y contempla la creación del Museo Histórico de la Democracia "Raúl Alfonsín", el Archivo Municipal de la Memoria y un Espacio Multicultural. Asimismo, impulsa una Diplomatura en Democracia y Parlamento Futuro en convenio con universidades para la formación de ciudadanos y gobernantes, promoviendo la participación ciudadana y la defensa de los derechos humanos.

## LA LUCHA POR LOS DDHH EN ARGENTINA

- El pañuelo blanco
- Fotos de Desaparecidos
- Las siluetas
- "Nunca Más"
- "Memoria, Verdad y Justicia"
- "Presente, Ahora y Siempre"
- Aparición con Vida
- 30.000 desaparecidos
- Obra de Carlos Terribili
- Pinturas de Brian Carlson



## **DERECHOS DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES**

Los derechos de niños, niñas y adolescentes se basan en un cambio de paradigma fundamental: dejaron de ser considerados "objetos de protección" para ser reconocidos como sujetos de pleno derecho. Esto significa que son personas con opiniones, capacidades y derechos que deben ser respetados por los adultos, la sociedad y el Estado. El principio rector de todos estos derechos es el "interés superior del niño", que obliga a que, en cualquier medida o decisión que los afecte, se priorice su bienestar integral por sobre cualquier otro interés. También es clave el derecho a ser oídos y a que su opinión sea tenida en cuenta en todos los ámbitos (familia, escuela, justicia) según su edad y madurez.

Entre los derechos fundamentales se encuentra el derecho a la vida, la supervivencia y el desarrollo. Esto implica que el Estado debe garantizar una buena calidad de vida, con acceso a la salud, la nutrición, la educación y un nivel de vida digno para que puedan desarrollar plenamente su potencial. El derecho a la salud incluye atención médica gratuita, programas de vacunación y prevención de enfermedades. El derecho a la educación asegura el acceso a una escuela pública, gratuita e inclusiva que promueva sus talentos y su personalidad.

También tienen derecho a la identidad, que incluye un nombre, una nacionalidad, a conocer a sus padres y a preservar sus vínculos familiares. El derecho a vivir en familia es prioritario, por lo que el Estado debe brindar apoyo para evitar la separación innecesaria de sus padres. En caso de que esto no sea posible, tiene la obligación de garantizar cuidados alternativos en entornos familiares (como el acogimiento) y no en instituciones masivas.

Es crucial el derecho a la protección contra toda forma de violencia: física, psicológica, abuso sexual, explotación laboral o económica, maltrato y descuido. El Estado tiene la responsabilidad de prevenir estas situaciones y de actuar con rapidez para proteger a quienes estén en peligro. Asimismo, tienen derecho a la recreación, al juego y a participar en la vida cultural y artística de su comunidad, aspectos esenciales para su desarrollo integral. En resumen, los derechos de la infancia y adolescencia son universales, inalienables e interdependientes, y su cumplimiento es una obligación ineludible del Estado, la familia y la sociedad en su conjunto.

## **CASO DE ANÁLISIS: WALTER BULACIO**

El caso de Walter Bulacio es un hito trágico en la historia argentina que evidencia la violencia policial y la vulneración de derechos humanos en democracia, y que llegó hasta la Corte Interamericana de Derechos Humanos.

Los hechos: El 19 de abril de 1991, Walter Bulacio, un estudiante de 17 años fanático del rock, fue a ver a Patricio Rey y sus Redonditos de Ricota al Estadio Obras Sanitarias. En un operativo policial previo al recital, una "razzia" (detención masiva) ordenada por el comisario Miguel Ángel Espósito detuvo a 73 jóvenes, entre ellos Walter. A pesar de que la ley prohibía detener menores sin orden judicial, fue llevado a la comisaría 35ª. Allí permaneció incomunicado, sin aviso a sus padres ni a un juez, y fue salvajemente golpeado.

La muerte: Al día siguiente, Walter vomitó y fue trasladado al Hospital Pirovano con un traumatismo de cráneo. Les dijo a los médicos que había sido torturado por la policía. Murió el 26 de abril de 1991, cinco días después de su detención. La autopsia reveló golpes en todo el cuerpo con objetos contundentes.

El proceso judicial y la condena internacional: La causa judicial en Argentina estuvo plagada de demoras y chicanas. En 1992, la Cámara sobreescribió a Espósito, argumentando que su accionar era una "práctica policial habitualmente vigente". Ante la impunidad, la familia y organizaciones como CORREPI y el CELS llevaron el caso a la Comisión Interamericana de Derechos Humanos. En 2003, la Corte Interamericana de Derechos Humanos condenó al Estado argentino por violar los derechos a la vida, la libertad, la integridad personal y las garantías judiciales de Walter, y ordenó investigar y sancionar a los responsables, además de adecuar la legislación para impedir las detenciones arbitrarias.

Las consecuencias: Recién en 2013, 22 años después, Espósito fue condenado a tres años de prisión en suspenso, pero solo por privación ilegítima de la libertad, ya que el homicidio había prescrito. El caso Bulacio significó el fin de las "razzias" masivas en recitales de rock y marcó la lucha contra la violencia institucional en Argentina, aunque las detenciones arbitrarias continúan siendo una práctica cuestionada.

## **CONDUCTAS DE RIESGO EN ADOLESCENTES**

Las conductas de riesgo en adolescentes son acciones voluntarias o involuntarias, ejercidas de manera individual o grupal, que pueden comprometer su salud física, psicológica o su desarrollo social, exponiéndolos a consecuencias negativas a corto o largo plazo. Durante la adolescencia, una etapa de cambios y búsqueda de identidad, los jóvenes son especialmente vulnerables a adoptar comportamientos que afectan su bienestar y el de quienes los rodean. Entre las más frecuentes se encuentran el bullying, la discriminación, el consumo de sustancias, los trastornos alimentarios y la violencia digital.

El bullying o acoso escolar es una conducta agresiva y repetida que implica un desequilibrio de poder. Puede ser físico (golpes), verbal (insultos), social (exclusión) o psicológico (amenazas). La discriminación, por su parte, consiste en tratar de manera desigual a una persona por su origen étnico, género, orientación sexual, religión, capacidad física o aspecto, generando un profundo daño emocional.

Posibles soluciones:

1. Educación emocional y en valores: Implementar desde la escuela programas que enseñen a los adolescentes a identificar y gestionar sus emociones, así como a desarrollar la empatía y el respeto por la diversidad. Aprender a ponerse en el lugar del otro es clave para prevenir la exclusión.
2. Protocolos de actuación claros: Establecer en cada institución educativa procedimientos conocidos por todos para detectar, denunciar y abordar casos de bullying y discriminación de manera inmediata, garantizando la protección de la víctima y la contención del agresor.
3. Fomento de la comunicación familiar: Crear canales de diálogo abiertos y libres de prejuicios en el hogar, donde los adolescentes se sientan seguros para contar sus problemas sin miedo a ser juzgados o castigados.
4. Consejería y apoyo psicológico: Garantizar el acceso a profesionales de la salud mental en las escuelas y centros de salud, que puedan brindar herramientas tanto a víctimas como a agresores para superar estas conductas.
5. Uso responsable de la tecnología: Educar sobre los riesgos del ciberacoso y la difusión de contenido discriminatorio en redes, promoviendo una ciudadanía digital basada en el respeto y la privacidad.
6. Participación activa de los adolescentes: Involucrar a los jóvenes en la creación de campañas de concientización entre pares (por ejemplo, a través de talleres o producciones audiovisuales), ya que el mensaje de un compañero suele tener mayor impacto. La prevención y la intervención temprana son fundamentales para construir entornos seguros e inclusivos donde todos los adolescentes puedan desarrollarse plenamente.

## **LECTURA PUNTO CONVERGENTE (21/4/25). ACOSO ESCOLAR**

### **Bullying: ocho de cada diez alumnos sufren acoso en la adolescencia**

En la Encuesta Periódica de Acoso Escolar 2023 – 2024 de la Fundación Encontrarse en la Diversidad, la cual abordó escuelas privadas y públicas de todo el territorio argentino, se evidenció el problema del acoso en la adolescencia a través de diferentes preguntas la magnitud del problema en el ámbito escolar.

En primera instancia, el 64% de los encuestados admitió haber hecho, alguna vez, en la escuela un comentario o acción que ofendió o hizo sentir incómodo a un compañero, lo que muestra un aumento de casi 20 puntos porcentuales desde la edición de 2020 (45%).

Además, un 82,2% de los alumnos recibió un comentario o chiste que les ofendió o generó incomodidad y un 45,8% indicó haber sido, alguna vez, golpeado intencionalmente.

En adición, un 75,5% admitió que, en algún momento, fue testigo de un acto reprochable, y el 44% tomaron acción al respecto –frente al 54% que lo hizo en 2020, para graficar los números del bullying en la adolescencia.

En cuanto a la Ciudad de Buenos Aires, el Ministerio Público Tutelar reveló que el 66,2% de los menores de entre 12 y 18 años de edad (escuelas privadas y públicas) sufren bullying, y de estas situaciones de violencia, el 77,2% se producen en el ámbito escolar y un 37,8% en las redes sociales.

Asimismo, un 24,4% de las víctimas de acoso escolar no buscan apoyo por parte de ninguna institución o adulto responsable, simplemente no hablan con nadie respecto a los hechos vividos.

### **Campanas oficiales contra el bullying**

“Argentina contra el Bullying” es una campaña nacional de concientización, difusión, capacitación y abordaje de la problemática del bullying, la cual entró en vigencia en abril de 2023. Este proyecto está dirigido a personas adultas que tienen la responsabilidad de intervenir ante cualquier situación, medios de comunicación y jóvenes.

Por otro lado, “El Bullying no es cosa de chicos” es una campaña realizada por el Ministerio Público Tutelar (CABA) en mayo de 2024, la cual acude a experiencias de víctimas para que alcance una perspectiva emocional a partir de sentir el dolor de las vivencias de los jóvenes.

**CONDUCTAS DE RIESGO EN ADOLESCENTES**


## **LA RESPONSABILIDAD DEL ESTADO FRENTE A LOS DERECHOS**

Cuando un país adhiere a un tratado internacional, asume la responsabilidad de garantizar que todas las personas que se encuentran en su territorio puedan ejercer los derechos que se expresan en él. Lo mismo ocurre cuando se sanciona una ley.

Siempre es el Estado quien debe asegurar que las personas puedan ejercer sus derechos, a través del desarrollo de políticas públicas, que son acciones del Gobierno para satisfacer las necesidades de la sociedad.

Cuando la demanda de un grupo logra convertirse en derecho, debe expresarse en forma de norma o disposición (una ley nacional o provincial, una ordenanza municipal o un decreto del presidente). El Estado asume la obligación de reglamentarla, y debe crear las condiciones para su aplicación y asignar los recursos necesarios para su cumplimiento.

Por su parte, los ciudadanos pueden petitionar la ampliación de derechos y exigir al gobierno que intervenga cuando consideran que algún derecho no se cumple.

En los países democráticos existen muchas formas por las que la ciudadanía puede manifestar su desconformidad con alguna decisión del Gobierno o reclamar a las autoridades por el cumplimiento de los derechos humanos. Las manifestaciones, los petitorios o las huelgas son algunas de las más conocidas.

En la Argentina, el cumplimiento y la ampliación de los derechos humanos se dieron de forma irregular. Hubo períodos en los que la población logró mayores conquistas, y otros en los que la protesta estuvo focalizada en intentar que se cumplieran los derechos que ya existían.

La Asignación Universal por Hijo, una necesidad que se convirtió en un derecho

En el año 2009, el Gobierno argentino anunció la creación de la Asignación Universal por Hijo (AUH), un subsidio mensual que el Estado entrega a las familias que no tienen un empleo formal, por cada hijo menor de 18 años. Como contrapartida, los adultos beneficiarios se comprometen a garantizar que los niños y adolescentes concurren a la escuela y reciban las vacunas obligatorias.

La AUH fue una demanda realizada muchos años por organizaciones que trabajan por los derechos de la infancia.

## **ÁMBITO DERECHOS. CASO CROMAÑÓN**

La tragedia de Cromañón, ocurrida el 30 de diciembre de 2004 en Buenos Aires, es un hecho trágico que puede resumirse en sus causas, el hecho en sí y sus profundas consecuencias.

- Causas: El incendio fue provocado por el lanzamiento de una bengala por parte de un asistente, que impactó en un techo recubierto de materiales altamente inflamables (media sombra, espuma de poliuretano) . Esta chispa encontró un caldo de cultivo en una cadena de negligencia criminal: el local funcionaba con sobrecupo (casi el doble de su capacidad), las salidas de emergencia estaban cerradas con candados, los extintores no funcionaban, y los extractores de aire estaban anulados .
- El hecho: La noche del 30 de diciembre, unas 4.000 personas asistían al recital de la banda Callejeros. Alrededor de las 22:50, la bengala encendió el techo. El fuego se propagó rápidamente, generando una densa nube de gases tóxicos (monóxido de carbono y cianuro) que asfixió a la mayoría de las víctimas en cuestión de minutos, en medio de la oscuridad y la desesperación por escapar . El saldo fue de 194 muertos y más de 1.400 heridos .
- Consecuencias: La masacre desnudó la corrupción y la falta de controles estatales. Políticamente, derivó en la destitución del entonces Jefe de Gobierno de la Ciudad, Aníbal Ibarra, por su responsabilidad política . Judicialmente, hubo condenas para el dueño del local, Omar Chabán, para miembros de la banda y para funcionarios públicos que recibieron coimas . Socialmente, impulsó una profunda conciencia sobre la seguridad en locales nocturnos, el endurecimiento de las normativas y el cierre masivo de lugares que no cumplían con los requisitos . Además, dejó secuelas psicológicas imborrables en sobrevivientes y familiares, quienes continúan luchando por memoria y justicia .

En resumen, Cromañón fue una tragedia evitable, producto de la irresponsabilidad privada y la omisión estatal, que marcó un antes y un después en la cultura del rock y la seguridad en Argentina.

## **LOS DERECHOS DIGITALES**

Los derechos digitales son una extensión de los derechos humanos fundamentales adaptados al entorno de internet y las nuevas tecnologías. Surgen de la necesidad de proteger a las personas en el ciberespacio, un ámbito que ha transformado nuestra manera de comunicarnos, trabajar y acceder a la información. Estos derechos buscan garantizar que lo que está protegido en el mundo físico (como la libertad de expresión o la privacidad) también lo esté en el mundo virtual.

En primer lugar, destaca el derecho a la privacidad y protección de datos personales. Esto implica que las personas tienen control sobre su información, pudiendo decidir qué datos comparten y con qué fin, así como la obligación de las empresas de garantizar su seguridad. Estrechamente vinculado está el derecho al olvido, que permite solicitar la eliminación de información personal que sea inadecuada o irrelevante.

Por otra parte, está la libertad de expresión e información en línea, asegurando que las personas puedan manifestarse y acceder a contenidos sin censura previa, aunque siempre con responsabilidad. Además, existe el derecho a la neutralidad de la red, que garantiza que los proveedores de internet traten todo el tráfico de datos por igual, sin bloquear o ralentizar contenidos de forma arbitraria.

Otro pilar fundamental es la seguridad digital, que protege a los usuarios de ciberdelitos y garantiza entornos seguros, especialmente para menores. También se incluye el derecho al acceso universal a internet, reconociéndolo como una herramienta indispensable para la participación en la sociedad actual. En el ámbito laboral, se protege la desconexión digital para evitar la hiperconectividad y respetar el tiempo de descanso.

Finalmente, estos derechos evolucionan constantemente para abordar nuevos retos como la inteligencia artificial o el uso de algoritmos, buscando siempre un equilibrio entre la innovación tecnológica y la dignidad humana.

## **DERECHOS DIGITALES. DIFERENTES CASOS DE ANÁLISIS**

CASO 1. El efectivo de Bragado vs. Google Street View (2025). Un policía fue fotografiado completamente desnudo por un auto de Google Street View mientras caminaba por el patio de su casa en Bragado, rodeado por un muro de dos metros de altura. La imagen fue publicada en Google Maps y viralizada por un noticiero local, generando burlas que afectaron su vida laboral y social. La Cámara de Apelaciones condenó a Google a pagar una indemnización millonaria por violación a la privacidad, considerando que hubo una "intromisión arbitraria en la vida ajena" al captar una imagen en un espacio privado.

CASO 2. Femicidio por grooming (Caso Micaela Ortega). Jonathan Luna creó un perfil falso de Facebook llamado "Rochi de River" para engañar a Micaela, una niña de 12 años, y ganar su confianza mediante conversaciones virtuales. Tras varios meses de interacción, logró concertar un encuentro personal, donde la secuestró y la asesinó. Este caso visibilizó los peligros del ciberacoso y llevó a la sanción de la Ley Micaela Ortega (Ley 27.590) para prevenir el grooming contra niñas y adolescentes.

CASO 3. Caso Belén Rodríguez contra Google y Yahoo (2006-2014). La modelo y conductora argentina demandó a los buscadores porque su nombre y su imagen aparecían asociados a términos como "sexo" y "porno", y vinculados a sitios de contenido sexual sin su consentimiento. Tras ocho años de batalla legal que llegó a la Corte Suprema, la justicia reconoció la violación a su derecho a la imagen y a la privacidad. Finalmente, Rodríguez obtuvo una indemnización económica, aunque reducida, y el caso sentó un precedente clave sobre la responsabilidad de los buscadores de Internet en Argentina.

CASO 4. El Caso del "Deepfake" en Córdoba: Un joven de 19 años usó inteligencia artificial para crear y publicar imágenes pornográficas falsas de sus compañeras de colegio (menores de edad) en un sitio web para adultos. La Justicia lo procesó por "lesiones graves calificadas por mediar violencia de género", basándose en el daño psicológico causado a las víctimas (estrés postraumático, ansiedad, aislamiento) y en la reciente Ley Olimpia (Ley 27.736), que incorpora la violencia digital a la ley de protección a las mujeres.

CASO 5. El "Hacker de la UADE (Universidad)" y su Reincidencia: Christian Cámara, conocido por haber hackeado el sistema de la UADE para cambiarse las notas cuando era adolescente y por estafas online siendo menor, volvió a ser acusado años después de realizar ataques de sabotaje y extorsión a una empresa de internet para beneficiar a la competencia.

CASO 6. En la provincia de Formosa, un grupo de adolescentes difundió audios por WhatsApp y los publicó en Facebook, los cuales contenían injurias contra otra menor de edad. Se configuró así un caso claro de ciberbullying. Si bien los adolescentes involucrados eran penalmente inimputables (no se les puede aplicar una pena por su edad), el Juzgado de Menores de Formosa centró su fallo en dos puntos: responsabilidad de los padres y la prevención y educación.

## **USO RESPONSABLE DE INTERNET**

El uso responsable de internet para adolescentes de 15 años implica aprovechar las enormes oportunidades que ofrece la red (información, comunicación, aprendizaje y entretenimiento) de manera consciente, crítica y segura, protegiendo la privacidad propia y respetando la de los demás. A esta edad, la vida digital es una extensión de la vida social, por lo que es fundamental desarrollar hábitos que prevengan riesgos y promuevan un bienestar integral.

Claves para un uso responsable:

1. Proteger la identidad digital: Ser cuidadoso con la información personal que se comparte (dirección, teléfono, ubicación en tiempo real). Una vez que algo se publica en internet, pierdes el control sobre ello, incluso si lo borras después.
2. Configurar la privacidad: Revisar y ajustar las opciones de privacidad en redes sociales y aplicaciones para controlar quién puede ver tus publicaciones, fotos y datos personales. No aceptar solicitudes de amistad de desconocidos.
3. Pensar antes de publicar: Reflexionar sobre el impacto que puede tener una foto, un comentario o una historia en los sentimientos de otros y en tu propia reputación futura. Lo que hoy parece una broma, mañana puede ser motivo de arrepentimiento.
4. Contrastar la información: No creer todo lo que se lee en redes o páginas web. Desarrollar un pensamiento crítico para verificar fuentes, identificar noticias falsas y no contribuir a su difusión.
5. Mantener una comunicación respetuosa: Relacionarse en el entorno digital con la misma cortesía y empatía que en el mundo físico. Evitar comentarios hirientes, burlas o participar en ciberacoso. La libertad de expresión termina donde comienza el derecho del otro.
6. Cuidar la salud digital: Establecer límites de tiempo de conexión para no descuidar el sueño, el estudio, la actividad física y las relaciones cara a cara. Desconectarse periódicamente es necesario para el bienestar emocional.
7. Identificar riesgos: Estar alerta ante el contacto con extraños, el grooming (acoso de adultos) o el sexting (envío de contenido íntimo), que puede derivar en extorsiones. Si algo te hace sentir incómodo o amenazado, es crucial pedir ayuda a un adulto de confianza.
8. Ser creativo y productivo: Aprovechar las herramientas digitales para aprender, crear contenido positivo (arte, música, conocimiento), colaborar en proyectos y desarrollar habilidades que serán útiles en el futuro.

En definitiva, ser responsable en internet no significa tener miedo, sino navegar con inteligencia: disfrutando de sus beneficios, pero también cuidando de uno mismo y de los demás como si estuvieran en una plaza pública.



## **LA PARTICIPACIÓN**

La participación es el acto colectivo o individual mediante el cual los ciudadanos intervienen en los asuntos públicos, sociales o comunitarios con el objetivo de influir en las decisiones, contribuir al bien común o defender sus intereses. Es un pilar fundamental de la democracia, ya que permite que el poder no se concentre únicamente en las autoridades, sino que involucre activamente a la sociedad en la construcción de su realidad. Participar implica ir más allá del simple acto de votar; significa involucrarse, opinar y actuar de manera responsable en el entorno que nos rodea.

Los tipos de participación pueden clasificarse según su ámbito y nivel de involucramiento. A continuación, se detallan los principales:

1. Participación política: Es la intervención en los procesos que configuran el gobierno y las decisiones de un Estado. Busca elegir representantes o incidir en políticas públicas.

- *Ejemplos:* Votar en elecciones nacionales o locales; afiliarse a un partido político y hacer campaña; presentar una iniciativa popular para que se trate una ley en el Congreso.

2. Participación social o comunitaria: Se desarrolla en el ámbito de la sociedad civil, donde las personas se organizan para resolver problemas de su entorno inmediato o para defender causas específicas, sin necesariamente buscar cargos públicos.

- *Ejemplos:* Participar en una cooperativa de vecinos para mejorar el alumbrado del barrio; formar parte de una ONG que protege el medio ambiente; asistir a reuniones del centro de estudiantes para organizar una jornada solidaria.

3. Participación ciudadana: Es un concepto más amplio que abarca la intervención de los ciudadanos en los asuntos públicos, pero a menudo a través de mecanismos institucionales establecidos por el Estado para consultar o delegar gestión.

- *Ejemplos:* Asistir a una audiencia pública convocada por el municipio para debatir la instalación de una fábrica; integrar el consejo escolar de una escuela pública; participar en el proceso de presupuesto participativo para decidir en qué se gastan los fondos comunales.

4. Participación digital o en línea: Es la que se realiza a través de plataformas de internet y redes sociales. Ha ganado gran relevancia en las últimas décadas.

- *Ejemplos:* Firmar una petición virtual en plataformas; difundir información sobre una causa social mediante hashtags en redes; participar en foros de consulta pública digital habilitados por un gobierno.

5. Participación laboral o sindical: Aquella que se da en el ámbito del trabajo para la defensa de los derechos de los empleados.

- *Ejemplos:* Afiliarse a un sindicato y votar en sus elecciones; participar en una asamblea de trabajadores para discutir un convenio colectivo.

En resumen, la participación es la herramienta que tienen las personas para ser protagonistas de la vida en sociedad, fortaleciendo la democracia y promoviendo una comunidad más justa y equitativa.

## **LECTURA. CASOS REPRESENTATIVOS DE PARTICIPACIÓN**

### **1. Participación en el programa "Decisión Niñez" (Provincial)**

Un grupo de adolescentes de la organización "TADE ES!" fue seleccionado en la instancia regional del programa "Decisión Niñez", que promueve que chicos de 8 a 17 años presenten proyectos para transformar sus comunidades. Su iniciativa, enfocada en la concientización y prevención del suicidio mediante charlas en instituciones educativas, obtuvo financiamiento de **\$350.000** para adquirir equipamiento (sonido, proyector y pantalla).

### **2. Participación en el programa "Futuro Memoria"**

Adolescentes de los barrios 30 de Mayo y San Cayetano, pertenecientes al programa **Envión**, participaron en el concurso "Futuro Memoria" organizado por el Ministerio de Justicia y DDHH de la provincia. Los jóvenes elaboraron proyectos audiovisuales para TikTok sobre la memoria, la democracia y los derechos humanos. Un grupo trabajó con excombatientes de Malvinas en el taller de cocina, abordando la alimentación y nutrición, mientras que otro investigó el programa municipal "Chascomús km 0 de la Democracia" .

### **3. Muestra comunitaria "Mi lugar, nuestro lugar"**

Adolescentes del programa **Envión** presentaron una muestra pública con sus producciones en teatro, arte, dibujo, cocina, deportes, video celular, danzas, apoyo escolar, costura y circo. Esta actividad, enmarcada en el proyecto "Mi lugar, nuestro lugar", permitió a los jóvenes exhibir sus creaciones y compartir sus talentos con la comunidad .

### **4. Centro de Juventudes del barrio Iporá**

En el marco del programa municipal "**Juventudes Cuidadas**", funciona un Centro de Juventudes en el barrio Iporá, inaugurado en junio de 2025. Ofrece talleres gratuitos de kickboxing, muay thai, carpintería, cocina y pileta. El espacio está pensado para "brindar escucha, asesoramiento y formación" y busca "fomentar la autonomía y el protagonismo juvenil", constituyendo un lugar de referencia para la integración comunitaria .

### **5. Talleres culturales municipales**

La Municipalidad promueve diversos talleres artísticos en el Centro Cultural "Vieja Estación", con cupos específicos para adolescentes: Taller de dibujo (de 7 a 15 años); Taller de canto (desde 13 años); Taller de iniciación en robótica (de 12 a 16 años); Taller de ingeniería inversa (desde 16 años, gratuito); Clases de salsa cubana (desde 12 años); Yoga (desde 15 años)

### **6. Voluntariado en comunidad de aprendizaje**

**Akapacha**, una comunidad de aprendizaje colaborativo ubicada en Chascomús, ofrece experiencias de voluntariado para jóvenes interesados en permacultura, energías renovables, construcción natural, huerta y economía colaborativa. Los voluntarios participan en tareas diarias (cocina, construcción, huerta) a cambio de hospedaje y alimentación, en un modelo de formación vivencial que integra a adolescentes y familias .

### **7. Jornadas de construcción solidaria**

Adolescentes y jóvenes participaron como voluntarios en jornadas organizadas por **Techo** junto a la Municipalidad, donde construyeron 10 módulos habitacionales para familias de la comunidad. La actividad implicó trabajo colectivo, colaboración y compromiso solidario durante dos jornadas

## **TEMA 2: LA IDENTIDAD**

La identidad es aquello que nos identifica como personas y nos diferencia de los otros. Cada uno de nosotros tiene su propia identidad, que es única e irrepetible. El ser como punto de partida En primer término, hay un factor biológico que es intrínseco a la identidad: cada uno de nosotros es un ser vivo único e irrepetible. Toda la información genética está contenida en el ADN, que es algo así como nuestro documento de identidad biológico. Cuando queremos identificar a una persona que murió hace mucho tiempo, por ejemplo, recurrimos al estudio del ADN para establecer su identidad. De esta particularidad biológica, se desprende una individualidad cultural. Esto es así porque los seres humanos le damos entidad a nuestra condición de seres únicos mediante la asignación de un nombre y un apellido. A partir de allí, comienza a registrarse una de las características más interesantes y complejas de la identidad: la combinación de sus aspectos naturales con los culturales. O sea, al nacer tenemos una identidad única que está registrada en el ADN y que es inmutable. A su vez, el mundo que nos rodea empieza a definir nuestra identidad sin que nosotros podamos decidir sobre ello. Por ejemplo, el nombre es elegido por los padres, el número del documento nacional de identidad lo asigna el registro de las personas, y el entorno en el que viviremos es el resultado de factores económicos, sociales y culturales, que llevaron a nuestra familia a vivir allí.

### El proceso de socialización

Uno de los rasgos característicos del ser humano es el de vivir en sociedad, por lo que la sociedad en la que nacemos también nos otorga una identidad colectiva que nos identifica frente a otras sociedades. La forma en la que las sociedades transfieren la identidad colectiva de generación en generación se denomina proceso de socialización. A través de la familia, la escuela, la iglesia, los medios de comunicación, el club, etcétera, se transfieren valores, principios, pautas de conducta y símbolos, que nos identifican como sociedad.

### Mi propia construcción de identidad

Nuestra identidad individual es un producto biológico, y nuestra identidad colectiva, el resultado de la influencia cultural y los condicionantes socioeconómicos; entonces ¿qué rol cumplimos cada uno de nosotros a la hora de autodefinirnos como personas?, ¿podemos construir nuestra propia identidad o estamos condicionados a ser como los otros quieren que

seamos?. Hay aspectos de nuestra identidad que son inmutables y que no los podremos cambiar. Siempre seremos hijos biológicos de las mismas personas y habremos nacido en el mismo lugar.

También es muy difícil que cambiemos de nacionalidad o de religión, pese a que es posible hacerlo. Ahora bien, que nuestra identidad este condicionada o que nos sea legada por la sociedad no implica que seamos sujetos pasivos en el proceso de autoidentificación. Justamente, es la condición de individuos únicos lo que nos motiva a buscar una identidad específica para nosotros mismos.

### Nuestra propia identidad

Así como en términos individuales la identidad es tanto un legado como una construcción personal, lo mismo ocurre en el plano colectivo. Como miembros de la sociedad, recibimos una serie de pautas de conducta, valores, principios y símbolos, que nos identifican como pueblo y que nos diferencian de otros pueblos. Pero esa identidad es el fruto de un proceso dinámico, que está en permanente cambio y transformación.



## BIOGRAFÍAS

---

# MI BIOGRAFÍA

¿Cómo te llamas? ¿Cuál es tu fecha de nacimiento? ¿Dónde naciste?

¿Dónde vives? ¿Con quien vives? ¿Quiénes son tus padres?

¿A qué colegio asistes? ¿Qué curso estudias? ¿Quiénes son tus amigos?

¿Qué hechos importantes han sucedido en tu vida que te han hecho feliz?

¿Cómo fueron tus primeros años?

¿Cuáles son tus hobbies y qué cosas te gustan?

¿Cuáles han sido y son las personas más importantes en tu vida? ¿Por qué?

WEBDELMAESTRO.COM

© Copyright 2017 WEBDELMAESTRO.COM

## **IDENTIDAD. CASO DE ESTUDIO. LOS SANTOS POPULARES**

Los santos populares son personas muertas cuyos espíritus son venerados como santos, pero no reconocidos por la religión establecida.

### **Características Principales**

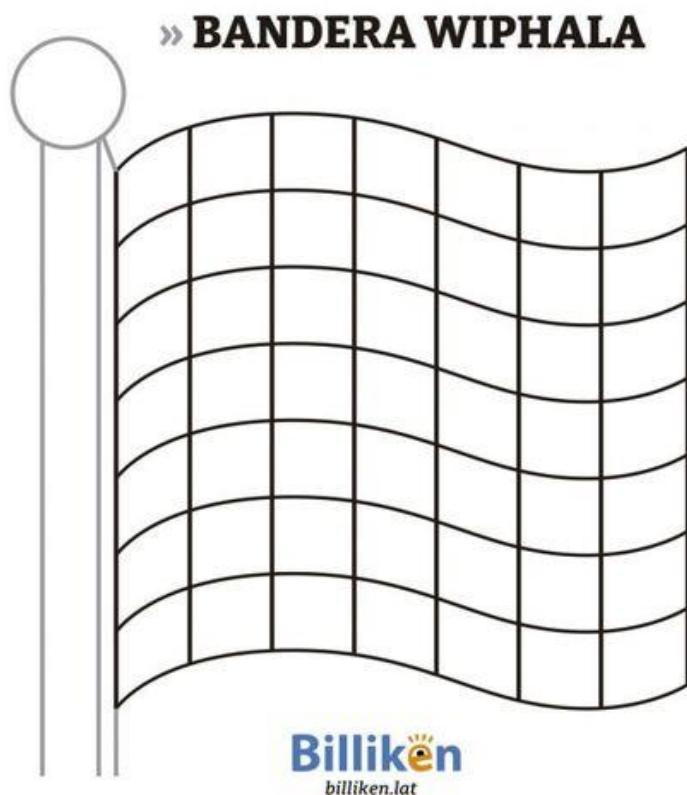
- **Origen del Culto:** La devoción nace de manera espontánea entre la gente, generalmente tras una muerte trágica, injusta o conmovedora. Se difunde de boca en boca, especialmente si se le empiezan a atribuir milagros.
- **Perfil del Santo:** Suelen ser personas que pertenecían a sectores populares o marginados. Su vida no siempre fue ejemplar desde una perspectiva moral tradicional (podían ser bandidos, jugadores o pecadores), pero su muerte violenta o su espíritu de lucha los conecta con las necesidades y el sufrimiento de sus devotos.
- **Relación con el Devoto:** La relación es directa, pragmática y de reciprocidad. Los fieles ofrecen velas, flores, oraciones y promesas, y a cambio, el santo concede favores como salud, trabajo, suerte o protección. Las ofrendas suelen reflejar aspectos de la vida del santo (por ejemplo, agua para quien murió de sed o cigarrillos para un fumador).
- **Sincretismo:** A menudo mezclan elementos de la fe católica con creencias indígenas o locales. El culto utiliza símbolos católicos (cruces, velas, oraciones) pero con un significado y una práctica que pueden estar alejados de la ortodoxia eclesiástica.

<b>SANTO POPULAR</b>	<b>SU HISTORIA</b>
GAUCHITO GIL	
DIFUNTA CORREA	
SAN LA MUERTE	
TELESITA	
PANCHO SIERRA	
MAMA ANTULA	

## **LA DIVERSIDAD DE CULTURAS E IDENTIDADES**

La diversidad cultural se refiere a la variedad de culturas, tradiciones, lenguas, costumbres, formas de vida y expresiones que existen dentro de una sociedad o en el mundo. No es simplemente la existencia de diferentes grupos étnicos, sino la convivencia, interacción y reconocimiento de esas diferencias.

### **BANDERA WHIPALA**



- COLOR ROJO
- COLOR NARANJA
- COLOR AMARILLO
- COLOR BLANCO
- COLOR VERDE
- COLOR AZUL
- COLOR VIOLETA

**DIFERENTES CULTURAS EN EL MUNDO**

<b><u>TRIBU</u></b>	<b><u>REGIÓN</u></b>	<b><u>CARACTERÍSTICAS</u></b>
<b><u>MURSI</u></b>		
<b><u>MAORIES</u></b>		
<b><u>PADAUNG</u></b>		
<b><u>AMAZONAS</u></b>		
<b><u>SIMBU</u></b>		
<b><u>NENET</u></b>		
<b><u>HADZA</u></b>		
<b><u>RAPANUI</u></b>		

## **LA CULTURA NACIONAL ARGENTINA**

La cultura argentina es un rico y diverso mosaico forjado por la confluencia de las raíces indígenas precolombinas, el legado colonial español y las masivas corrientes migratorias, principalmente italianas y de otras partes de Europa, que llegaron entre fines del siglo XIX y principios del XX. Esta mezcla única ha dado lugar a una identidad nacional apasionada, donde las tradiciones se viven con intensidad y orgullo en cada rincón del país.

Los símbolos y emblemas nacionales son la representación tangible de la argentinidad. La Bandera Nacional, creada por Manuel Belgrano, y el Escudo Nacional son los estandartes de la Patria. El Martín Fierro, el poema épico de José Hernández, es considerado la obra cumbre de la literatura gauchesca y un pilar de la identidad nacional, retratando el espíritu del hombre de campo. En honor a su autor, cada 10 de noviembre se celebra el Día de la Tradición. En el ámbito urbano y artístico, el Fileteado Porteño, un estilo pictórico decorativo nacido a fines del siglo XIX para embellecer carros y colectivos, es un símbolo icónico de Buenos Aires.

Las tradiciones y costumbres son el alma de la vida cotidiana. La más extendida de todas es el mate, una infusión que se comparte en ronda y que simboliza la amistad y la conversación, sin importar la hora o el lugar. Otra tradición inamovible es el asado, mucho más que una simple comida: es un ritual social que reúne a familiares y amigos alrededor del fuego para compartir carne, achuras y un momento de confraternidad.

En la mesa, además del asado, brillan las empanadas (con sus variantes y repulgues por provincia), las milanesas y el irresistible dulce de leche, que endulza alfajores, tortas y tostadas por igual. Una costumbre curiosa y muy arraigada es la de comer ñoquis cada 29 de mes, una herencia italiana que se acompaña con el ritual de poner dinero bajo el plato para atraer la buena suerte.

En el plano artístico, el tango, nacido en la cuenca del Río de la Plata y declarado Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO, es la música y danza que identifica a Argentina en el mundo, con su sensualidad y nostalgia. Por su parte, el folklore abarca un sinfín de ritmos y danzas regionales como la zamba, la chacarera y el carnavalito, que se celebran con entusiasmo en peñas y festivales a lo largo del país.

Por último, el fútbol es la pasión nacional que paraliza al país, con figuras icónicas como Diego Maradona y Lionel Messi, y una hinchada que vive cada partido con una devoción que roza lo religioso. Esta combinación única de gestos, sabores y pasiones es lo que define la inconfundible cultura argentina.

## **SER ARGENTINOS**

**C**

**U**

**L**

**T**

**U**

**R**

**A**

**S**

**A**

**R**

**G**

**E**

**N**

**T**

**I**

**N**

**A**

**S**

## DIFERENTES CULTURAS JUVENILES

En la procura por resignificar nuestra identidad y obtener el reconocimiento como personas, es que, desde niños, buscamos grupos de pertenencia en los cuales sentirnos identificados. Por eso, por ejemplo, dentro de la totalidad de compañeros del curso, somos amigos de varios, con otros tenemos buena relación y con algunos, quizás, no tenemos ninguna afinidad. Ello es lógico, porque cada persona tiene gustos o intereses específicos.

Cuando estos grupos adoptan características muy notorias, en especial en cuanto a lo simbólico (vestimenta, peinado, tatuajes, costumbres, estilo musical, etcétera), se los suele denominar identidades juveniles.



¿Cómo nos vemos a nosotros mismos?

El elemento central para definir nuestra pertenencia a tal o cual grupo tiene que ver con cómo nos vemos a nosotros mismos. O, mejor dicho, de qué forma queremos que nos vean los demás para obtener el reconocimiento que deseamos. No es un tema menor, ya que no siempre los otros nos reconocen en la forma en que nosotros quisiéramos que lo hicieran. Por eso decimos que la identidad es, también, una búsqueda. Una búsqueda personal en procura de encontrar nuestro lugar en la sociedad.

## **IDENTIDADES JUVENILES: ¿VAMOS A CONOCERLAS?**

<b>EMOS</b>		<b>HIPSTERS</b>	
<b>OTAKUS</b>		<b>METALEROS</b>	
<b>PUNKS</b>		<b>SKATER</b>	
<b>HIP-HOPEROS</b>		<b>ROLINGA</b>	
<b>DARK</b>		<b>SURFER</b>	

## **UN FENOMENO IDENTITARIO: LOS THERIAN**

Los therian (del griego *thērion*, "bestia", y *anthrōpos*, "humano") son personas, generalmente jóvenes, que sienten una conexión identitaria, psicológica o espiritual profunda con un animal no humano. Esta identificación es involuntaria y duradera, y no implica la creencia de ser físicamente el animal, sino que se experimenta como una parte integral de su identidad, similar a como otros viven su género o personalidad.

Surgieron como comunidad en foros de internet en la década de 1990, vinculados inicialmente a la subcultura *otherkin* (personas que se identifican con entidades no humanas), pero han ganado gran visibilidad en los últimos meses gracias a su viralización en redes sociales como TikTok .

Principales características y tipos:

- Teriotipo: Es la especie animal específica con la que la persona se identifica. Los más comunes son lobos, perros, zorros y felinos.
- Quadrobics: Es la práctica de desplazarse a cuatro patas (correr, saltar) como forma de expresión y ejercicio físico, a menudo usando máscaras y colas.
- Experiencia interna: No es un disfraz ni un juego de rol (como en el *cosplay*), sino una vivencia subjetiva que puede incluir "cambios" o *shifts* en la percepción de uno mismo.
- Diferencia con los furies: A diferencia de los furies, que crean y adoptan personajes animales antropomórficos con fines artísticos o de entretenimiento, los therian no "interpretan" un papel, sino que afirman que su conexión con el animal es parte de su ser.

El fenómeno ha generado tanto defensores que lo ven como una exploración identitaria legítima como críticas y preocupación social, especialmente tras incidentes aislados y la desinformación en redes. Especialistas señalan que, siempre que no implique pérdida de contacto con la realidad o aislamiento, no se considera un trastorno, sino una manifestación de la búsqueda de identidad en la adolescencia

# INTENSIFICACIÓN

## **LOS PREJUICIOS Y LA DISCRIMINACIÓN**

CASO 1. ESTADOS UNIDOS AÑO 1955. Pocas veces un "no" tuvo tanta repercusión. Corría el 1 de diciembre de 1955 cuando en Montgomery (Alabama, Estados Unidos) una señora negra de 42 años, Rosa Parks, se montó en el autobús y se sentó tranquilamente. Poco después el conductor le pidió que se levantase y le cediese el sitio a cualquier blanco que lo quisiese ocupar pues lo decía la ley y ella no se podía negar en base a dicho reglamento. Sin embargo no lo hizo. No cedió ante una ley injusta que pisoteaba los derechos de los afroamericanos. Su negativa acabó con sus huesos en el calabozo y debiendo pagar una multa de 14 dólares. "El joven blanco que estaba de pie no había pedido el asiento; fue el conductor el que decidió crear un problema", declaraba posteriormente la propia Rosa Parks a la BBC.

CASO 2. ARGENTINA AÑO 2016. No la dejaron entrar a un boliche porque "no tenía el pelo femenino". Una chica de 22 años radicó una denuncia ante la Defensoría de Lesbianas, Gays, Bisexuales y Trans de la Capital porque fue a un cumpleaños con unos amigos y se le negó el ingreso a causa de una rasta que tiene en la cabeza. Paula Cáceres tiene 22 años y el miércoles radicó una denuncia luego que no la dejaran entrar en un boliche porque "no tenía el pelo femenino".

CASO 3. En noviembre de 2023, un grupo de adolescentes de segundo año viajó de la localidad de González Catán (La Matanza) al centro de la Ciudad de Buenos Aires por una excursión escolar. Al ingresar a un local de comidas rápidas en Microcentro, un cliente adulto llamó a seguridad diciendo: "Estos pibes no pueden pagar esto, están robando". Los agentes los siguieron durante toda la visita sin que ellos cometieran ninguna infracción.

CASO 4. En octubre de 2022, el Colegio Magno de Pilar decidió no re matricular para 2023 a ocho estudiantes con discapacidad, entre ellos Tomás (con TDAH) y Emanuel (con síndrome de Hunter). Mediante un frío mail, las familias fueron notificadas de que sus hijos no continuarían. Cuando los padres pidieron explicaciones, el dueño del colegio les dijo textualmente: "Su hijo baja la vara del colegio" y argumentó que quería que la institución "eleve sus estándares académicos".

CASO 5. En 2025 en una escuela de La Plata, un grupo de adolescentes que compartían el gusto por el anime, los dibujos japoneses y la vestimenta oscura (estética que podría asociarse a lo "otaku" o "emo/gótico") eran sistemáticamente discriminados por otros compañeros. Un docente consultado señaló que también hay discriminación "por la vestimenta de aquellos chicos que muestran una tendencia para pertenecer más al colectivo LGBTQ".

## **DIVERSIDAD CULTURAL. LECTURA. TIERRA Y PUEBLOS ORIGINARIOS**

1. Lean con atención el siguiente artículo escrito por Darío Aranda, publicado en el diario Página 12, el 21 de noviembre de 2012.

### **CUANDO LA LEY SE CUMPLE: LA TIERRA PARA LOS PUEBLOS ORIGINARIOS**

Una jueza determinó que una comunidad indígena en Neuquén tiene derechos sobre un territorio a pesar de que un empresario posee el título de propiedad del lugar. Y negó el desalojo.

Un fallo de la Justicia de Neuquén determinó que la comunidad mapuche Tuwun Kupalmeo Maliqueo tiene derechos sobre un territorio de veranada (que utilizan en primavera y verano), rechazó el pedido de desalojo realizado por un empresario (a pesar de que éste posee título de propiedad) y confirmó la supremacía de la legislación indígena por sobre el derecho privado.

Es el primer fallo favorable a una comunidad indígena respecto de la práctica ancestral de trashumancia (trasladarse con los animales a distintas zona según la época del año). Comunidades mapuches y organizaciones campesinas exigen el cumplimiento de la legislación indígena y la sanción de una "ley integral de tierras" que contemple la trashumancia, un reordenamiento territorial y la función social de la tierra.

La trashumancia es una práctica ancestral que consiste en permanecer en tierras bajas durante el invierno y trasladarse (con los animales) a regiones altas, de mejores pasturas, en el verano (tierras de veranada). Cuando el otoño se aproxima, se vuelve a los campos de invernada y se reanuda el ciclo.

La jueza de Zapala Gloria Martina rechazó el pedido de Duarte de recobrar la posesión del territorio, remarcó que la tierra de veranada se trataba de "posesión tradicional indígena" y dio un paso más al remarcar la prevalencia del derecho indígena (Convenio 169 de la OIT, Constitución Nacional y de Neuquén).

El Observatorio de Derechos Humanos de Pueblos Indígenas (Odhipi), que patrocinó a la comunidad mapuche, remarcó que la sentencia "es inédita en cuanto reconoce derechos sobre tierras de veranada y porque aplica el derecho indígena, de mayor jerarquía, por sobre el Código Civil. La sentencia marca un antecedente importante para decenas de casos en los que empresarios cierran las veranadas de las comunidades indígenas".

## **LA IDENTIDAD COLECTIVA. LEYENDA DE LA YERBA MATE.**

*Cuenta una vieja leyenda guaraní que Yasí, la diosa luna, hace muchísimo tiempo quiso conocer la tierra y ver con sus propios ojos todas las maravillas que apenas podía ver entre la espesura de la selva, allá abajo. Un día con su amiga, Araí, la diosa nube, bajaron a la tierra en la forma de dos jóvenes hermosas. Cansadas de recorrer todo y maravillarse, buscaron un lugar donde descansar. Vieron una cabaña entre los árboles. Cuando se dirigían hacia ella para pedir donde dormir, descubren, agazapado, un yaguareté acechándolas en una roca cercana. Súbitamente, salta sobre ellas con las zarpas listas. Al momento, se oye un silbido. El yaguareté cae atravesado por una flecha, herido de muerte. El salvador era un cazador que al ver a las jovencitas indefensas, se compadece y también les ofrece la hospitalidad de su casa. Las muchachas aceptan y lo siguen, hasta la cabaña que habían visto antes. Al entrar el hombre les presenta a su esposa y a su joven hija, la que, sin pensarlo dos veces, les ofrece, una rica tortita de maíz, su único y último alimento. Cuando las mujeres se van a buscar el mejor sitio para las visitas, el cazador les cuenta que decidieron vivir solos en el monte, alejados de su tribu, para salvar y conservar las virtudes, regalo de Tupá, que tenía su bonita y bondadosa hija, un tesoro para ellos. Pasan la noche y a la mañana siguiente, Yasí y Araí agradecen sinceramente a la familia su hospitalidad y se alejan.*

*Una vez en el cielo, Yasí, no pudo olvidar su aventura en la tierra. Cada noche que ve al cazador y a su familia, recuerda su valentía y generosidad. Sabiendo de su sacrificio filial, decide premiar a su salvador con un valioso regalo para él, y para el tesoro que tanto cuidaban: la hija. Cierta noche, Yasí recorre los alrededores sembrando unas semillas mágicas. A la mañana, ya han nacido y crecido unos árboles de hojas color verde oscuro con pequeñas flores blancas. El hombre y su familia, al levantarse, contemplan asombrados estas plantas desconocidas que aparecieron durante la noche. De repente, un punto brillante del cielo desciende hacia ellos con suavidad. Reconocen a la doncella que durmió en su casa.*

*—Soy Yasí, la diosa Luna —les dice—. He venido a traerles un presente como recompensa de vuestra generosidad. Esta planta, que llamarán "caá", nunca permitirá que se sientan solos y será para todos los hombres, un especial símbolo de amistad. También he determinado que sea vuestra hija la dueña de la planta, por lo que, a partir de ahora, ella vivirá por siempre y nunca perderá su bondad, inocencia y belleza-. Después de mostrarles la manera correcta de secar las hojas, Yasí prepara el primer mate y se los ofrece. Luego, regresa satisfecha a su puesto en el cielo.*

*Pasan muchos años y luego de la muerte de sus padres, la hija se convierte en la deidad cuidadora de la yerba mate, la Caá Yará, esa hermosa joven que pasea entre las plantas, susurrándoles y velando su crecimiento. A ella, también confían su alma los trabajadores de los yerbales...*

## **SEGUNDA ETAPA**

## **TEMA 1: ESI (EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL)**

### **¿QUÉ ES Y QUÉ DIFERENTES TEMAS ABARCA LA ESI?**

La Ley de Educación Sexual Integral sancionada en Argentina en el año 2006, lleva el número 26.150, y establece el derecho de todos los estudiantes a recibir contenidos de educación sexual de manera integral en todas las escuelas del país desde el Nivel Inicial hasta la formación universitaria.

La ESI está atravesada por cinco ejes para asegurar un abordaje integral de todas las dimensiones humanas. Si bien aquí se trata cada eje por separado con fines pedagógicos, en la práctica educativa estas visiones se encuentran interrelacionadas. Estos ejes son:

#### **EJE 1: Reconocer la perspectiva de género**

La perspectiva de género es un modo de ver la realidad y las relaciones entre los varones y las mujeres. Estas relaciones, como todas las relaciones sociales, están mediadas por cuestiones de poder, y muchas veces la distribución de ese poder suele dejar en desventaja a las mujeres.

#### **EJE 2: Respetar la diversidad**

Se pone el acento en que las personas somos todas distintas, y esta singularidad abarca el modo en que cada ser humano piensa, siente, cree, actúa y vive su sexualidad. Esta concepción humana, lejos de entenderse como una dificultad, posibilita el enriquecimiento de la experiencia social. Bajo este eje se propone valorar las múltiples diferencias, como instancia superadora del concepto de tolerancia.

#### **EJE 3: Valorar la afectividad**

Este punto es central para la educación emocional, a fin de concebir el afecto y el cuidado desde el marco de una visión del respeto hacia los derechos de todas y todos. Este marco cobra mayor relevancia a la hora de trabajar los celos en las relaciones de pareja o el derecho a decidir sobre el propio cuerpo.

#### **EJE 4: Ejercer nuestros derechos**

Este eje pone en evidencia que niños, niñas y adolescentes son sujetos de derecho, con plena capacidad para participar, hacer oír su voz y no sufrir ningún tipo de discriminación, y considera a las personas adultas y al Estado como garante de sus derechos.

#### **EJE 5: Cuidar el cuerpo**

Las nociones sobre qué es y cómo vivimos el cuerpo y cuidamos nuestra salud incluyen la dimensión biológica, al igual que los significados y valoraciones que se le otorgan en cada sociedad y en cada momento histórico. Esto abarca la influencia del contexto histórico, la cultura, la condición social, la forma de cuidarlo y de valorarlo, y las concepciones sobre el sexo y el género que prevalecen en la sociedad de la que formamos parte.

## **DERECHO A LA SALUD**

El derecho a la salud es un derecho humano fundamental e indispensable para el ejercicio de los demás derechos. No se trata simplemente de la ausencia de enfermedades, sino de un estado completo de bienestar físico, mental y social. Este derecho no significa únicamente el acceso oportuno a la atención médica y a medicamentos, sino que está intrínsecamente ligado a otros factores esenciales. Para gozar de una vida sana, las personas deben poder disfrutar de una serie de condiciones previas que la hacen posible. Entre estas condiciones se incluyen el acceso a agua potable y saneamiento adecuado, una alimentación sana y nutritiva, una vivienda digna, un medio ambiente saludable y condiciones laborales justas y seguras. Además, la información y la educación en materia de salud son pilares fundamentales para que las personas puedan tomar decisiones libres e informadas sobre su propio bienestar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) consagra este principio, y diversos tratados internacionales, como el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, lo desarrollan ampliamente. Un aspecto central de este derecho es su exigibilidad: los gobiernos tienen la obligación de respetarlo, protegerlo y cumplirlo. Esto implica que deben abstenerse de acciones que lo perjudiquen, impedir que terceros interfieran en su goce y adoptar medidas legislativas, administrativas y presupuestarias para hacerlo efectivo de manera progresiva. La salud no debe ser un privilegio para quienes pueden pagarla, sino un bien público garantizado para toda la población sin discriminación alguna. Esto incluye a los grupos más vulnerables, como niños, ancianos, personas con discapacidad, comunidades indígenas y migrantes, quienes requieren una atención especial para superar las barreras que les impiden acceder a los servicios.

El derecho a la salud abarca cuatro elementos clave: disponibilidad, accesibilidad, aceptabilidad y calidad. Debe haber suficientes establecimientos, bienes y servicios públicos; estos deben ser accesibles a todos física y económicamente; deben respetar la ética médica y ser culturalmente apropiados; y deben estar científicamente aprobados y en buen funcionamiento. En definitiva, el derecho a la salud nos recuerda que nuestra salud es un asunto de justicia social y dignidad humana. Cuidarla y promoverla es una responsabilidad compartida entre el estado y la sociedad.

## **MITOS SOBRE EL DERECHO A LA SALUD**

- Mito 1: "El derecho a la salud significa que el Estado debe proporcionar todos los servicios de salud de forma gratuita para todos, en todo momento."
- Mito 2: "El derecho a la salud es solo un asunto de médicos y hospitales."
- Mito 3: "Es un derecho individual, por lo que cada persona es la única responsable de su salud."
- Mito 4: "El derecho a la salud solo es para los ciudadanos de un país."
- Mito 5: "El derecho a la salud es un ideal, pero no es legalmente exigible."
- Mito 6: "Los sistemas de salud pública son inherentemente ineficientes y de mala calidad."
- Mito 7: "Si no estoy enfermo, el derecho a la salud no me sirve de nada."
- Mito 8: "El derecho a la salud obliga a los médicos a curar todas las enfermedades, incluso las incurables."
- Mito 9: "Las listas de espera son un mal inevitable en cualquier sistema de salud que respeta el derecho a la salud."
- Mito 10: "El derecho a la salud es lo mismo para todos los países, sin importar su nivel de desarrollo."

## **LA SALUD EN CHASCOMÚS**

El sistema de atención de la salud en Chascomús se estructura en dos niveles que trabajan de manera articulada para garantizar la cobertura universal. El centro de mayor complejidad es el Hospital Municipal "San Vicente de Paul", ubicado en Avenida Presidente Alfonsín e Hipólito Irigoyen. Este es el único efector de la región que cuenta con servicio de internación, convirtiéndose en el pilar fundamental para patologías que requieren hospitalización y cuidados complejos. Ofrece una amplia gama de consultorios externos con especialidades como cardiología, traumatología, ginecología, oftalmología y pediatría, entre otras. Para acceder a ellas, se implementó un nuevo sistema de turnos programados que busca agilizar la creciente demanda. Los turnos se entregan semanalmente según un cronograma por especialidad, pudiendo solicitarse de forma presencial, por teléfonos fijos (02241-431330/431339) o por WhatsApp al 2241 466977.

El segundo nivel, y la puerta de entrada habitual al sistema, lo conforman los Centros de Atención Primaria de la Salud (CAPS). Chascomús cuenta con ocho de estos centros distribuidos estratégicamente en distintos barrios para garantizar el acceso gratuito y cercano. Son establecimientos de baja complejidad que brindan atención ambulatoria para primeras consultas y controles. Su función principal es descentralizar la atención, descomprimir la demanda del hospital y promover la salud desde la prevención. Atienden de lunes a viernes de 8 a 16 horas, de manera presencial, telefónica o por WhatsApp. La red de CAPS incluye: Gallo Blanco (Estados Unidos y Las Flores), Barrio Jardín (Tucumán entre Quintana y Casalins), San Luis (Chubut 755), Barrio Iporá (Sargento Cabral 387), El Porteño (Lucio Mansilla), CIC "Dr. Quintín" (Boulevard 5 y calle 2), Barrio La Noria (Grito de Dolores y Brasil) y Barrio San Cayetano (Gabino Ezeiza).

En cuanto a los servicios, la mayoría de los CAPS ofrecen medicina general y clínica, obstetricia, psicología, enfermería y promoción de la salud. Varios de ellos, como San Luis, Iporá, El Porteño, La Noria y San Cayetano, también realizan testeos rápidos de enfermedades de transmisión sexual. Algunos centros tienen especialidades adicionales: Gallo Blanco cuenta con odontología, fonoaudiología, trabajo social y psicopedagogía; el CIC "Dr. Quintín" ofrece odontología y un programa de cesación tabáquica; y el CAPS San Luis tiene un consultorio de diversidad. Esta red busca fortalecer el vínculo entre la salud y la comunidad, haciendo del CAPS el primer lugar de consulta para cuidar la salud individual y colectiva, complementando la atención de mayor complejidad que brinda el hospital.

## **EL CUERPO Y SU CUIDADO**

El cuerpo humano es la manifestación física y tangible de nuestra existencia, el vehículo a través del cual experimentamos la vida, sentimos el mundo y expresamos quienes somos. No es solo un conjunto de órganos, huesos y músculos funcionando en armonía, sino también el territorio donde habita nuestra mente y se reflejan nuestras emociones. Cuidar del cuerpo es un acto profundo de amor propio y de responsabilidad con nosotros mismos, que abarca múltiples dimensiones más allá de la estética.

Una forma fundamental de cuidarlo es a través de la alimentación consciente, eligiendo nutrientes que lo fortalezcan desde adentro, como frutas, verduras y agua, en lugar de combustibles vacíos que lo enferman. El movimiento es otra clave vital, ya sea mediante deporte, baile, yoga o simplemente caminar, pues la actividad física no solo tonifica músculos, sino que libera endorfinas y mantiene el corazón fuerte.

El descanso reparador es un pilar que a menudo olvidamos, pues es durante el sueño cuando el cuerpo se regenera, consolida recuerdos y equilibra sus sistemas. La higiene personal, desde el baño diario hasta el cuidado de la piel y los dientes, es una barrera contra enfermedades y una forma de respeto por nuestra integridad.

También implica escuchar sus señales: el hambre, la sed, el cansancio o el dolor, atendiendo a tiempo lo que nos quiere comunicar en lugar de ignorarlo. Evitar sustancias nocivas como el tabaco, el exceso de alcohol o las drogas es protegerlo de venenos que acortan su vitalidad y nublan la mente.

El contacto con la naturaleza, respirar aire puro y recibir luz solar, lo nutre de una manera que nada artificial puede replicar. La salud mental es inseparable de la física, por lo que meditar, reír o llorar cuando sea necesario también es cuidar el cuerpo, liberando la tensión acumulada.

Realizarse chequeos médicos periódicos permite prevenir y detectar a tiempo cualquier desequilibrio, actuando antes de que sea tarde. Vestir ropa cómoda y adecuada al clima lo protege de las inclemencias y le permite moverse con libertad.

El masaje y el estiramiento liberan nudos de tensión muscular, mejorando la circulación y la flexibilidad. Mantener una postura correcta al sentarse o caminar previene dolores crónicos y deformidades a largo plazo. Cultivar relaciones afectuosas y evitar el estrés tóxico también lo beneficia, porque las emociones se somatizan.

Hidratarse constantemente es esencial para que cada célula cumpla su función, lubricando articulaciones y depurando toxinas. La respiración profunda y consciente oxigena la sangre y calma el sistema nervioso, reduciendo la ansiedad. Permitirse el placer, ya sea un baño caliente, un hobby o un abrazo, libera hormonas de bienestar.

Finalmente, cuidar el cuerpo es aceptarlo con gratitud, reconociendo su esfuerzo diario y hablándole con amabilidad, porque es el único hogar que habitaremos para siempre. En esencia, cuidar el cuerpo es honrar la vida que somos, desde lo físico hasta lo espiritual.

**HOWTODRAWFORKIDS.COM**



## **CHASCOMÚS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Chascomús ofrece una variedad muy interesante de espacios públicos para que tanto vecinos como visitantes puedan realizar actividad física y ejercicio al aire libre, aprovechando el entorno natural y las nuevas infraestructuras urbanas. A continuación, te detallo las principales opciones, incluyendo la tan esperada pista de skate.

Para comenzar, el Paseo Costanero de la laguna es, sin duda, el epicentro de la actividad física al aire libre. Este circuito, que es constantemente mantenido y puesto en valor por el municipio, es ideal para caminar, trotar o andar en bicicleta, ofreciendo un entorno seguro y con vistas privilegiadas. Sus amplias veredas y su extensión lo convierten en el lugar favorito de muchos para moverse y respirar aire fresco.

Muy cerca de allí, en el Anfiteatro Municipal, los vecinos pueden sumarse a clases gratuitas de Zumba para mayores de 18 años, que se dictan los martes y jueves a las 18:30 horas, combinando ejercicio, baile y recreación. Otra opción con horarios programados es el Newcom (vóley adaptado para adultos mayores), que se practica los martes y jueves a las 16:30 en el Parque del V Centenario. Este mismo parque también alberga la Escuela Municipal de Softbol para jóvenes desde los 12 años, los lunes y miércoles a las 17:30.

Si buscas disciplinas más específicas, la Escuela Municipal de Atletismo funciona en el Polideportivo Municipal los lunes y miércoles a partir de las 17:30. Para quienes buscan una actividad más relajada y conectada con el bienestar, hay clases de Yoga los miércoles a las 17:30 en el SUM de la Escuela Municipal N°1.

En cuanto a infraestructura deportiva nueva, la ciudad ha avanzado significativamente. En el barrio 30 de Mayo se construyó un nuevo playón polideportivo de 300 metros cuadrados. Este espacio de hormigón, diseñado para evitar raspaduras, es ideal para jugar al fútbol, al básquet 3x3, patinar o andar en bicicleta, ofreciendo un lugar seguro para la comunidad. Otro playón urbano, ubicado en la zona de la antigua estación de trenes y la Plaza Sarmiento, se ha consolidado como un punto de encuentro para la cultura urbana, siendo utilizado para la práctica de skate y freestyle.

Chascomús te ofrece desde el entorno natural de su costanera para caminar y andar en bici, hasta clases gratuitas y organizadas en distintos puntos, pasando por nuevos playones deportivos y un skatepark en el predio lindante a la vieja estación.

## **CUERPO HEGEMÓNICO**

La idea de un cuerpo hegemónico en los medios de comunicación se refiere a un modelo de belleza y corporalidad que se presenta como ideal y deseable, pero que en realidad es una construcción social y cultural que excluye y discrimina a muchas personas.

Características del cuerpo hegemónico:

- Delgadez: Se asocia la delgadez con la belleza, la salud y el éxito.
- Juventud: Se valora la juventud y se ocultan los signos del envejecimiento.
- Raza blanca: Se privilegian los rasgos caucásicos y se invisibilizan otras etnias.
- Género masculino: Se asocia el cuerpo masculino con la fuerza, la virilidad y el poder.
- Capacidad: Se idealiza el cuerpo sin discapacidades ni limitaciones.

Cómo los medios de comunicación promueven el cuerpo hegemónico:

- Publicidad: Utilizan modelos con cuerpos que se ajustan al ideal hegemónico para promocionar productos y servicios.
- Revistas y programas de televisión: Muestran imágenes de personas con cuerpos "perfectos" y ofrecen consejos para alcanzar ese ideal.
- Películas y series: Presentan personajes con cuerpos hegemónicos como protagonistas y refuerzan estereotipos.
- Redes sociales: Difunden imágenes y mensajes que promueven el cuerpo hegemónico y generan comparación y frustración.

Consecuencias del cuerpo hegemónico:

- Discriminación: Excluye a personas que no se ajustan al ideal hegemónico y genera sentimientos de inferioridad y rechazo.
- Trastornos alimentarios: Fomenta la obsesión por la delgadez y puede desencadenar anorexia, bulimia u otros trastornos.
- Problemas de salud mental: Genera baja autoestima, ansiedad, depresión y otros problemas emocionales.
- Consumo de productos y servicios: Impulsa el consumo de productos y servicios que prometen alcanzar el ideal hegemónico, como dietas, cirugías estéticas y cosméticos.

Es importante cuestionar el cuerpo hegemónico y promover la diversidad corporal:

- Consumir medios de comunicación de forma crítica: Analizar los mensajes que transmiten y cuestionar los estereotipos.
- Valorar la diversidad de cuerpos: Reconocer que existen diferentes tipos de cuerpos y que todos son válidos y hermosos.
- Promover la aceptación del propio cuerpo: Aprender a querer y aceptar el cuerpo tal como es, con sus diferencias y particularidades.
- Fomentar la autoestima: Construir una imagen positiva de uno mismo basada en valores y cualidades más allá de la apariencia física.
- Apoyar iniciativas que promueven la diversidad corporal: Unirse a movimientos y organizaciones que luchan contra la discriminación y defienden la inclusión.

Al tomar conciencia del poder de los medios de comunicación y cuestionar el cuerpo hegemónico, podemos construir una sociedad más inclusiva y respetuosa con la diversidad corporal.

**LECTURA. NOTICIA SITIO "SOMOS JUJUY". FECHA (14/2/2022)**

**Por primera vez un municipio no presentará reina en la Fiesta de la Vendimia: afirman que "cosifica" a la mujer**

Lo resolvió la comuna de Guaymallén, la más poblada de Mendoza. La medida provocó polémica y hasta generó la elección de una reina paralela.

La Fiesta de la Vendimia, principal celebración del turismo y la producción de Mendoza, agotó todas sus entradas en solo 12 horas. Y, por primera vez, un municipio decidió no presentar candidata a reina por considerar que los concursos de belleza "cosifican" a la mujer.

La comuna de Guaymallén, la más poblada de la provincia de Mendoza, no llevará reina departamental a la elección provincial del 5 de marzo.

Fue una decisión de su concejo deliberante que, a propuesta del intendente radical Marcelino Iglesias, votó en mayoría el fin de la elección de la reina por considerar que se "cosifica a la mujer".

La fiesta de la Vendimia en Guaymallén se realizó el último sábado en la localidad rural de Los Corralitos y, a diferencia del resto de los 17 municipios mendocinos, se homenajeó a 80 hacedores de la cultura y la producción, en vez de elegir a una soberana.

El intendente de Guaymallén explicó que la comuna seguirá participando de los tradicionales festejos de Vendimia, como la Vía Blanca y el Carrusel. La diferencia es que, a partir de ahora, los carros alegóricos estarán más enfocados en la difusión turística de la comuna.

La decisión de eliminar la elección de la reina departamental generó casi la misma cantidad de adhesiones como rechazos entre los vecinos, que se muestran activos en las redes sociales por este tema.

## **LA IMAGEN**

La imagen, en su sentido más profundo y filosófico, es mucho más que una simple representación visual. Es una construcción cargada de significado, un relato que contamos sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea. La imagen que proyectamos y la que percibimos de nuestro propio cuerpo está íntimamente ligada a nuestra identidad, nuestra autoestima y nuestra forma de relacionarnos con los demás. El cuerpo no es solo una entidad biológica, sino también un soporte de comunicación que habla de nuestra historia, nuestra cultura y nuestras emociones. Desde esta perspectiva, la imagen corporal es una experiencia subjetiva que integra lo que vemos en el espejo, lo que sentimos y lo que creemos que los otros ven.

La irrupción de la tecnología digital y las redes sociales ha complejizado enormemente esta relación. La imagen digital, a diferencia de la imagen analógica tradicional, es maleable, volátil y puede ser infinitamente modificada. Cuando aplicamos un filtro de belleza, no estamos simplemente mejorando una foto, sino que estamos creando una representación que rompe el vínculo con el referente real. La imagen digital editada se convierte en un simulacro, una versión idealizada que existe en una realidad paralela donde los poros desaparecen, las proporciones se ajustan a cánones preestablecidos y el tiempo no deja huellas. Esta imagen ya no dialoga con el cuerpo real, sino con un concepto abstracto de perfección.

La diferencia fundamental radica en que la imagen tradicional (incluso la fotografía sin editar) mantiene un anclaje en la realidad, testimonia un momento y un cuerpo que existieron frente a la cámara. La imagen digital editada por filtros, en cambio, construye una realidad alternativa. Esta distinción tiene consecuencias profundas: cuando nos habituamos a vernos solo a través de filtros, nuestra propia imagen especular puede resultarnos extraña o insuficiente. El filtro no embellece lo real, sino que lo reemplaza por una ficción. Esta brecha entre el cuerpo vivido y el cuerpo digital puede generar insatisfacción permanente, ansiedad y una búsqueda inalcanzable de correspondencia con una imagen que no es la nuestra. En definitiva, la imagen auténtica nos conecta con nuestra historia encarnada, mientras que la imagen filtrada nos desconecta de ella, ofreciéndonos un ideal que, por definición, es inalcanzable.

## **LECTURA. PÁGINA 12 (23/2/26). LA IMAGEN Y LAS REDES**

Una influencer china perdió cerca de 140.000 seguidores en sus redes sociales luego de que un fallo técnico en su filtro de belleza durante una transmisión en vivo expusiera su rostro real y desencadenara un debate en internet sobre la autenticidad y los estándares de belleza en las plataformas digitales.

Esta situación evidenció hasta qué punto la presión sobre la imagen puede llevar a los creadores de contenido a adoptar herramientas virtuales y el impacto que esto tiene en la percepción del público.

El incidente se volvió viral tras la difusión masiva de un video de apenas cuatro segundos en varias redes sociales. En la grabación, la streamer baila mientras la imagen comienza a distorsionarse.

Las reacciones no se hicieron esperar: muchos usuarios se sintieron engañados y manifestaron en los comentarios su molestia y desencanto. Otros, en cambio, interpretaron el episodio como síntoma de la presión que ejercen las expectativas de la audiencia y la industria del entretenimiento digital sobre las figuras públicas, quienes adoptan estas tecnologías para ajustarse a cánones que son prácticamente inalcanzables.

Las plataformas digitales se convirtieron en escenario de un intenso debate social. Decenas de mensajes condenaron el uso sistemático de filtros, mientras otros apuntaron a la propia presión de la cultura digital, que impone estándares de belleza y juventud para poder permanecer vigente en ambientes competitivos.

En medio de la discusión, muchos internautas recordaron el caso de Qiao Biluo, una streamer de China que en 2019 fue tendencia mundial por una situación casi idéntica. Durante una transmisión en vivo, el filtro que empleaba falló y mostró a la audiencia que, lejos de ser una joven carismática, la figura detrás de la pantalla era una mujer de 58 años.

En ambos episodios, la revelación de la verdadera identidad provocó un efecto inmediato en la popularidad de las influencers y en el número de seguidores, pero motivó una reflexión colectiva sobre los límites entre el entretenimiento virtual y la autenticidad personal en las redes sociales, donde el uso de filtros es una práctica común.

## **LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN: DIFERENCIAS**

La alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. En el ser humano, la alimentación de cada persona varía según numerosos factores: gustos, edad, actividad física, medios económicos o disponibilidad de productos en la región en la que habita.

### **NUTRICIÓN**

La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico.

### **DIFERENCIAS ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

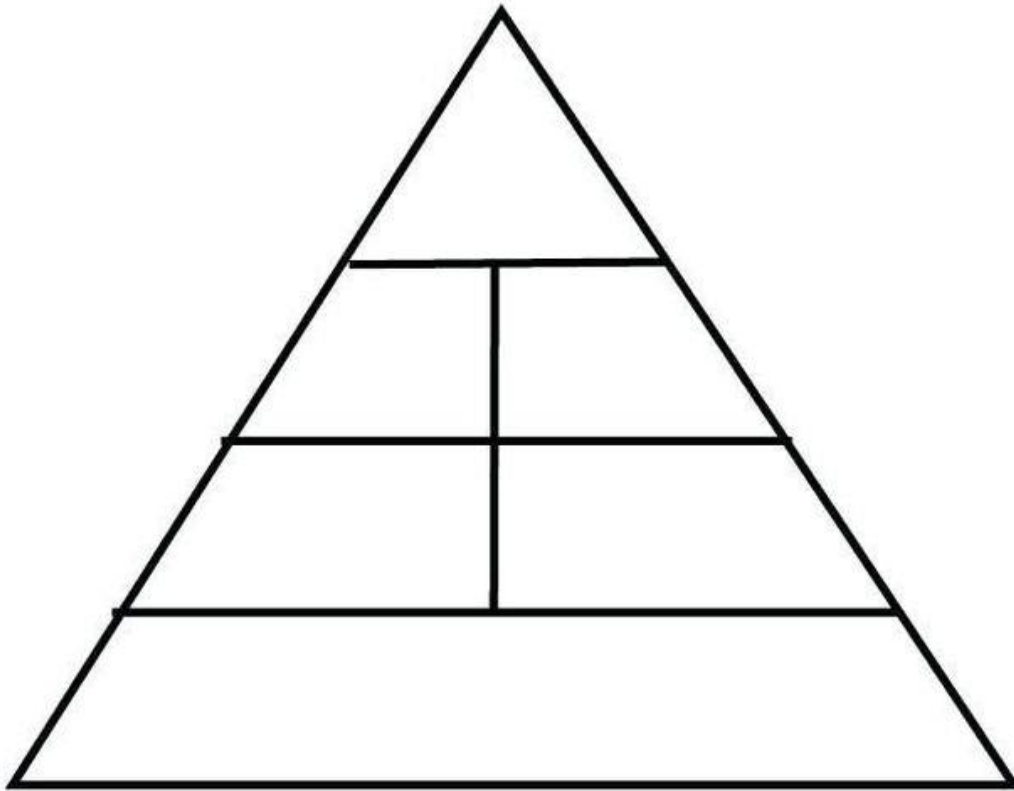
La alimentación es un proceso en el cual introducimos alimentos a nuestro organismo, mientras que la nutrición se trata de la degradación de aquellos alimentos y su metabolización; para su posterior aprovechamiento.

## **PIRÁMIDE NUTRICIONAL**

La pirámide nutricional es una guía visual que representa los grupos de alimentos y la frecuencia con la que se recomienda consumirlos para mantener una dieta equilibrada y saludable. Aunque la pirámide tradicional ha sido actualizada y existen diferentes modelos, su objetivo principal sigue siendo el mismo: ayudar a las personas a tomar decisiones informadas sobre su alimentación.

La pirámide nutricional tradicional se divide en varios niveles:

- Base: En la base se encuentran los alimentos que se deben consumir en mayor cantidad, como los cereales integrales (pan, arroz, pasta), las frutas y las verduras. Estos alimentos son ricos en fibra, vitaminas y minerales.
- Segundo nivel: En este nivel se encuentran los alimentos que se deben consumir con moderación, como los lácteos (leche, yogur, queso), las legumbres, los frutos secos y las semillas. Estos alimentos son fuentes de proteínas, calcio y grasas saludables.
- Tercer nivel: En este nivel se encuentran los alimentos que se deben consumir en menor cantidad, como las carnes magras, el pescado y los huevos. Estos alimentos son fuentes de proteínas y hierro.
- Cúspide: En la cúspide se encuentran los alimentos que se deben consumir con moderación o evitar, como los dulces, los alimentos procesados y las grasas saturadas. Estos alimentos son altos en calorías, grasas poco saludables y azúcares añadidos.



### **DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTACIÓN**

- **CARNIVOROS:**
- **VEGETARIANOS:**
- **OVOLACTOVEGETARIANOS:**
- **APIVEGETARIANOS:**
- **VEGANOS:**
- **CRUDIVEGANOS:**
- **FLEXITARIANOS:**

## TRASTORNOS ALIMENTARIOS



En sus intentos por alcanzar el modelo estético hegemónico, muchos jóvenes suelen presentar desordenes de la alimentación. Estos trastornos comprenden diversas enfermedades crónicas, progresivas y complejas, que aparecen como consecuencia de conductas sostenidas en el tiempo y de factores biológicos, emocionales, psicológicos y sociales.

Dos de los trastornos alimentarios más comunes entre los adolescentes son la anorexia nerviosa y la bulimia, que se dan con mayor frecuencia entre las mujeres. El origen de estos trastornos es psicológico: quienes lo padecen tienen una imagen corporal distorsionada, baja autoestima, miedo obsesivo a engordar y pueden presentar un principio de depresión.

Además, se obsesionan con el conteo de calorías y el tamaño de las porciones de las comidas; en ocasiones consumen laxantes, diuréticos y productos reductores; se pesan muchas veces al día; siguen dietas hipocalóricas muy estrictas, y suelen ocultar la verdad sobre lo que comen y sentir culpa después de comer. Con el tiempo, empiezan a retraerse y a estar de muy mal humor; sobre todo si se les habla del tema. Cuando el cuadro se agrava, aparecen otros síntomas físicos, como la anemia, la caída del pelo, la palidez y amenorrea en las mujeres.

## **ANOREXIA**

La anorexia es un trastorno de alimentación que hace que las personas pesen menos de lo que se considera saludable para su edad y estatura, generalmente por una pérdida excesiva de peso.

Las personas con este trastorno pueden tener un miedo intenso a aumentar de peso, incluso cuando están con peso insuficiente. Es posible que hagan dietas o ejercicio en forma excesiva o que utilicen otros métodos para bajar de peso.

La anorexia puede tener complicaciones: anemia; problemas del corazón; disminución de la masa ósea (osteoporosis), lo que aumenta el riesgo de sufrir fracturas; pérdida muscular; en las mujeres, ausencia de la menstruación; en los hombres, disminución de los niveles de testosterona; problemas gastrointestinales, como estreñimiento, hinchazón o náuseas; anomalías electrolíticas, como bajo nivel de potasio, sodio y cloruro en la sangre; y problemas renales.

## **BULIMIA**

Las personas con esta enfermedad comen compulsivamente. Luego, llevan a cabo prácticas para evitar subir de peso. La más común es vomitar (purgarse). Otras prácticas pueden ser el ejercicio físico excesivo o el ayuno. El tratamiento consiste en terapia profesional, medicamentos y educación nutricional.

La bulimia se trata de un complejo trastorno de carácter grave que puede derivar en complicaciones graves, llegando incluso a poner en riesgo la vida del paciente. Las complicaciones más habituales de la bulimia serían alguna de las siguientes:

Las complicaciones más frecuentes son: enfermedad de las encías; caries; deshidratación, que puede derivar en insuficiencia renal; problemas cardíacos; problemas digestivos; abuso de alcohol y/o drogas; autolesiones; presencia de ácido estomacal en el estómago; poco nivel de potasio en la sangre; estreñimiento; daño en el páncreas; y hemorroides.

### **VIGOREXIA**

La vigorexia, también conocida como dismorfia muscular, es un trastorno mental en el que la persona se obsesiona con su estado físico hasta niveles patológicos. Se caracteriza por una preocupación excesiva por ganar masa muscular y una percepción distorsionada del propio cuerpo, viéndose débil y poco musculoso a pesar de tener un físico normal o incluso musculoso.

Causas de la vigorexia:

- Factores psicológicos: Baja autoestima, inseguridad, perfeccionismo, necesidad de aprobación y comparación con otros.
- Factores sociales: Presión social y cultural por tener un cuerpo "perfecto", influencia de los medios de comunicación y modelos a seguir.
- Factores biológicos: Desequilibrios hormonales y neurotransmisores.

Síntomas de la vigorexia:

- Preocupación excesiva por el físico: Obsesión por ganar masa muscular, dedicar mucho tiempo y energía a pensar en el cuerpo y compararse con otros.
- Percepción distorsionada del cuerpo: Verse débil y poco musculoso a pesar de tener un físico normal o musculoso.
- Ejercicio compulsivo: Realizar ejercicio de forma excesiva y compulsiva, incluso cuando se está lesionado o cansado.
- Dieta restrictiva: Seguir dietas muy estrictas y restrictivas, con el objetivo de ganar masa muscular y reducir la grasa corporal.
- Consumo de sustancias: Utilizar esteroides anabolizantes u otras sustancias para aumentar la masa muscular, a pesar de los riesgos para la salud.
- Aislamiento social: Evitar situaciones sociales que no estén relacionadas con el ejercicio o la alimentación.
- Problemas de salud: Lesiones por exceso de ejercicio, problemas cardíacos, daño renal, trastornos alimentarios, depresión y ansiedad.

## **UNA POLÍTICA PÚBLICA: LEY DE ETIQUETADO FRONTAL**

La Ley de Promoción de la Alimentación Saludable, más conocida como Ley de Etiquetado Frontal, es una normativa argentina que tiene como objetivo principal proteger la salud de la población, especialmente de niños, niñas y adolescentes, a través de la implementación de un sistema de etiquetado frontal de alimentos. Esta ley establece que los alimentos y bebidas envasadas que contengan cantidades excesivas de nutrientes críticos como azúcares añadidos, sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías deben llevar un sello de advertencia en forma de octógono negro.

Estos sellos de advertencia son claros y visibles, y tienen como finalidad informar a los consumidores sobre los riesgos potenciales para la salud asociados al consumo de estos productos. La ley también regula la publicidad, promoción y patrocinio de alimentos y bebidas, especialmente aquellos que contienen sellos de advertencia, con el fin de proteger a la población de mensajes engañosos y fomentar elecciones alimentarias más saludables.

Además, la ley establece que los alimentos y bebidas que contengan al menos un sello de advertencia no pueden ser ofrecidos ni comercializados en entornos escolares. Esto busca crear ambientes escolares más saludables y proteger a los niños de la exposición a productos no saludables. La Ley de Etiquetado Frontal es una herramienta importante para promover la alimentación saludable y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la dieta, como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Al brindar información clara y accesible a los consumidores, esta ley les permite tomar decisiones informadas sobre su alimentación y proteger su salud. Es importante destacar que la implementación de esta ley ha sido un paso significativo en la promoción de la salud pública en Argentina y se alinea con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras organizaciones internacionales en la lucha contra la malnutrición y las enfermedades no transmisibles. Finalmente, se analizarán publicidades de diferentes productos en base a pautas.

### **Etiquetado Frontal de Alimentos**



## **UNA PROPUESTA SALUDABLE: KIOSCO SALUDABLE**

Un quiosco saludable es un establecimiento que ofrece una variedad de alimentos y bebidas nutritivas y equilibradas, con el objetivo de promover hábitos alimentarios saludables, especialmente en niños y adolescentes en edad escolar.

Características de un quiosco saludable:

- Alimentos nutritivos: Prioriza alimentos frescos y mínimamente procesados, como frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, lácteos descremados, huevos y frutos secos.
- Bebidas saludables: Ofrece agua, jugos naturales, leche descremada y otras bebidas sin azúcar añadida.
- Snacks saludables: Incluye opciones como ensaladas de frutas, yogur con granola, sándwiches con pan integral y rellenos saludables, palitos de zanahoria y apio con hummus, entre otros.
- Limitación de alimentos no saludables: Reduce o elimina la oferta de alimentos ultraprocesados, como golosinas, snacks salados, gaseosas y jugos azucarados, que son altos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio.
- Información nutricional: Brinda información clara y disponible sobre los alimentos y bebidas, incluyendo el tamaño de las porciones y el contenido nutricional.
- Promoción de hábitos saludables: Fomenta el consumo de agua, frutas y verduras, y ofrece alternativas saludables a los alimentos no saludables.

Beneficios de un quiosco saludable:

- Mejora la salud: Promueve una alimentación equilibrada y variada, previniendo la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes y otras enfermedades crónicas.
- Fomenta hábitos saludables: Educa a los niños y adolescentes sobre la importancia de una buena nutrición y los ayuda a desarrollar hábitos alimentarios saludables que pueden mantener a lo largo de su vida.
- Mejora el rendimiento escolar: Una alimentación saludable mejora la concentración, la memoria y el rendimiento académico de los estudiantes.
- Contribuye a la salud pública: Al promover hábitos alimentarios saludables, los quioscos saludables contribuyen a mejorar la salud de la población en general.

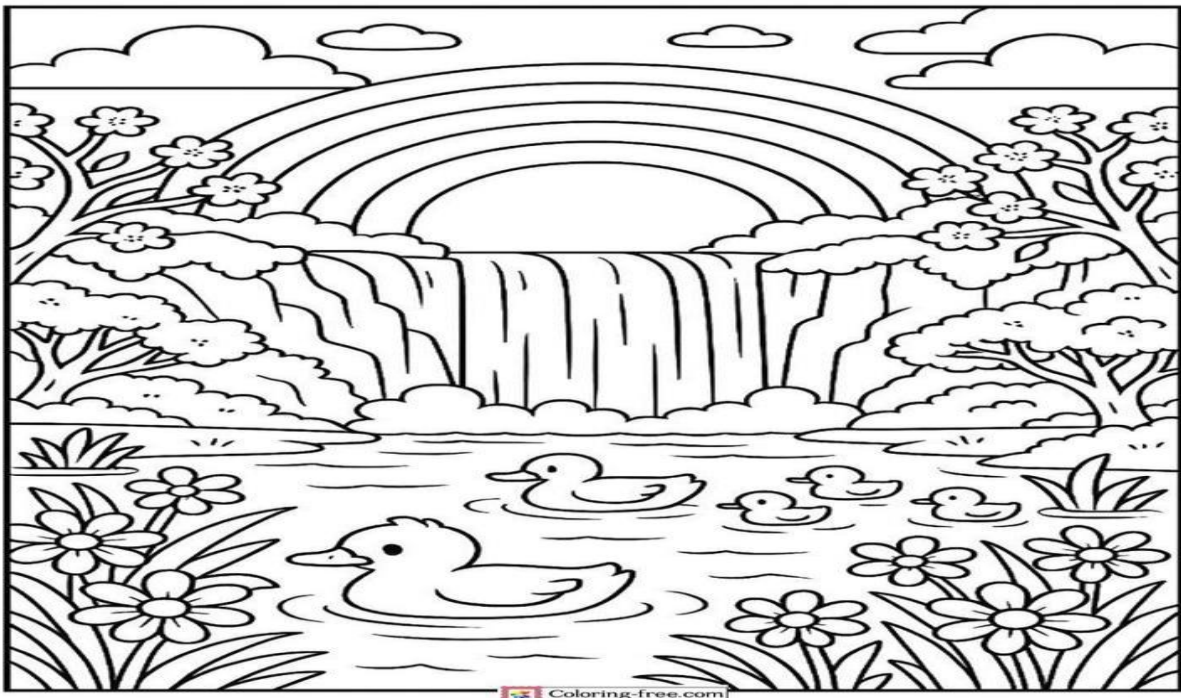
Regulación de los quioscos saludables:

En muchos países, existen regulaciones y guías para los quioscos escolares saludables, que establecen los alimentos y bebidas que se pueden ofrecer, así como los criterios nutricionales que deben cumplir. Estas regulaciones buscan proteger la salud de los niños y adolescentes y promover una alimentación saludable en las escuelas.

En Argentina, la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable, más conocida como Ley de Etiquetado Frontal, establece que los alimentos y bebidas envasadas que contengan cantidades excesivas de nutrientes críticos como azúcares añadidos, sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías deben llevar un sello de advertencia en forma de octógono negro. Además, prohíbe que los alimentos y bebidas que contengan al menos un sello de advertencia sean ofrecidos ni comercializados en entornos escolares. Esta ley es un marco importante para regular los quioscos escolares y promover la alimentación saludable en las escuelas.

## **TEMA 2: AMBIENTE**

Las personas formamos parte de la enorme diversidad natural que habita la tierra. Somos, ni más ni menos, una de las tantas especies de homínidos que viven en el planeta. Los humanos nos valimos de la naturaleza y sus recursos para garantizar nuestra supervivencia como especie desde siempre. Sin embargo, en los últimos 200 años hicimos un uso tan intensivo de los recursos naturales, que el equilibrio del ecosistema terrestre se encuentra amenazado. La Revolución Industrial, la sobreexplotación de recursos naturales no renovables y el surgimiento de una sociedad de consumo en el marco del sistema capitalista se encuentra entre las principales causas del deterioro del ambiente. Ya no se trata solamente de una cuestión ecológica de preservación de la naturaleza, es decir, de nosotros mismos, sino de garantizar un derecho básico de todos los humanos: el de gozar de un ambiente sano y sostenible en el tiempo.



### **DERECHO A UN AMBIENTE SANO**

El derecho a un ambiente sano en Argentina es un derecho fundamental reconocido en la Constitución Nacional, específicamente en su artículo 41. Este artículo establece que:

Todos los habitantes gozan del derecho a un ambiente sano, equilibrado, apto para el desarrollo humano y para que las actividades productivas satisfagan las necesidades presentes sin comprometer las de las generaciones futuras; y tienen el deber de preservarlo.

Este derecho implica que todas las personas tienen derecho a vivir en un ambiente que no sea perjudicial para su salud y bienestar, y que este ambiente debe ser protegido para las

generaciones presentes y futuras. Además, la Constitución establece que es deber de los ciudadanos preservar el ambiente.

#### Alcance del derecho a un ambiente sano

El derecho a un ambiente sano abarca diversos aspectos, entre ellos:

- Protección de la salud humana: El ambiente no debe contener contaminantes o elementos que pongan en riesgo la salud de las personas.
- Preservación de los recursos naturales: Se deben utilizar de manera racional para asegurar su disponibilidad para las generaciones futuras.
- Conservación de la biodiversidad: Se debe proteger la variedad de seres vivos y los ecosistemas.
- Utilización sostenible de los recursos: Las actividades productivas deben realizarse de manera que no comprometan el ambiente ni los recursos naturales.
- Información y participación ambiental: Los ciudadanos tienen derecho a acceder a la información ambiental y a participar en la toma de decisiones sobre cuestiones ambientales.

#### Marco legal

Además del artículo 41 de la Constitución Nacional, existen diversas leyes y normas que regulan la protección del ambiente en Argentina, como la Ley General del Ambiente N° 25.675, que establece los principios de la política ambiental y las herramientas para su gestión.

#### Protección judicial

El derecho a un ambiente sano es un derecho exigible judicialmente. Esto significa que si una persona o grupo considera que su derecho está siendo vulnerado, puede presentar una acción judicial para exigir su protección.

#### Desafíos

A pesar de su reconocimiento legal, el derecho a un ambiente sano enfrenta diversos desafíos en Argentina, como la contaminación, la deforestación, el cambio climático y la falta de control sobre las actividades productivas. Es fundamental que los ciudadanos, las organizaciones de la sociedad civil y el Estado trabajen juntos para garantizar la protección del ambiente y el ejercicio efectivo de este derecho fundamental.

# CAMBIO CLIMÁTICO

## CAUSAS Y CONSECUENCIAS

### ¿QUÉ ES EL CAMBIO CLIMÁTICO?

Variación global del clima de la tierra. Esta variación se debe a causas naturales y a la acción del hombre y se produce sobre todos los parámetros climáticos: temperatura, precipitaciones y nubosidad a muy diversas escalas de tiempo

### CONSECUENCIAS

- Aumento de temperatura
- Deshielo de polos
- Extinción de especies
- Crisis alimentarias
- Deterioro de la capa de ozono
- Aumento de los niveles de CO2 en la atmosfera
- Disminuye la calidad del aire que respiramos
- Uso excesivo de elementos químicos en la agricultura
- Aumento del nivel del mar
- Olas de calor

### CAUSAS

- Gases de efecto invernadero
- Uso de fertilizantes
- Generacion excesiva de residuos
- Deroche de energia
- Tala de arboles



Arana Esquivel Justin

Chijate Gonzalez Diana Laura

Santana Perez Magdalena Janet

Gomez Rodriguez Xochitl Aylin

Vilchis Cardoso Rebeca

Lopez Paniagua Selene

Raymundo Robles Xally Ailin

## **PROBLEMAS AMBIENTALES**

Los problemas ambientales son alteraciones negativas que sufre el medio ambiente, causadas principalmente por las actividades humanas. Estos problemas pueden tener impactos significativos en la salud de las personas, los ecosistemas y la economía.

Tipos de problemas ambientales:

- Contaminación: Del aire, agua, suelo, acústica y lumínica.
- Cambio climático: Aumento de la temperatura global, eventos climáticos extremos y aumento del nivel del mar.
- Deforestación: Tala de bosques y selvas, pérdida de biodiversidad y desertificación.
- Pérdida de biodiversidad: Extinción de especies, destrucción de hábitats y alteración de ecosistemas.
- Escasez de agua: Sequías, sobreexplotación de acuíferos y contaminación de fuentes de agua.
- Gestión de residuos: Acumulación de residuos, contaminación por basurales y falta de reciclaje.
- Degradación del suelo: Erosión, contaminación y pérdida de fertilidad.
- Sobreexplotación de recursos naturales: Pesca excesiva, minería a cielo abierto y uso intensivo de combustibles fósiles.

Causas de los problemas ambientales:

- Modelo de producción y consumo: Basado en el crecimiento económico ilimitado y el consumo masivo.
- Industrialización: Contaminación por emisiones y vertidos industriales.
- Urbanización: Crecimiento de las ciudades, generación de residuos y consumo de energía.
- Agricultura intensiva: Uso de agroquímicos, deforestación y erosión del suelo.
- Transporte: Emisiones de gases de efecto invernadero y contaminación del aire.
- Falta de conciencia y educación ambiental: Desconocimiento sobre los impactos de las actividades humanas en el medio ambiente.

#### Consecuencias de los problemas ambientales:

- Impactos en la salud: Enfermedades respiratorias, cardiovasculares, infecciosas y cáncer.
- Impactos económicos: Pérdidas en la agricultura, el turismo y la pesca, costos de salud y remediación ambiental.
- Impactos sociales: Desplazamientos de poblaciones, conflictos por recursos naturales y aumento de la pobreza.
- Impactos ambientales: Pérdida de biodiversidad, desertificación, contaminación de ecosistemas y eventos climáticos extremos.

#### Soluciones a los problemas ambientales:

- Transición hacia un modelo de desarrollo sostenible: Que priorice el equilibrio entre el crecimiento económico, la protección ambiental y la equidad social.
- Uso de energías renovables: Reducir la dependencia de los combustibles fósiles y promover la generación de energía limpia.
- Consumo responsable: Elegir productos y servicios sostenibles, reducir el consumo y evitar el desperdicio.
- Economía circular: Implementar sistemas de producción y consumo que minimicen la generación de residuos y maximicen el reciclaje y la reutilización.
- Movilidad sostenible: Fomentar el uso del transporte público, la bicicleta y caminar, y reducir el uso de vehículos particulares.
- Agricultura sostenible: Promover prácticas agrícolas que protejan el suelo, el agua y la biodiversidad.
- Educación ambiental: Sensibilizar a la población sobre los problemas ambientales y promover la participación ciudadana en la búsqueda de soluciones.

Es fundamental que los gobiernos, las empresas y la sociedad en su conjunto trabajen juntos para abordar los problemas ambientales y construir un futuro más sostenible.

# PROBLEMAS AMBIENTALES

Observo y coloreo la imagen.



## **LECTURA. CASO CONTAMINACIÓN RÍO MAGDALENA (1999)**

En la tarde del 15 de enero de 1999, el barco carguero "Sea Paraná" de bandera alemana choca al buque "Estrella Pampeana" de la empresa Shell (con bandera liberiana) que transportaba unos 31.500 m<sup>3</sup> de petróleo crudo y liviano. La colisión ocurrió a 20 km de la costa de Magdalena, cerca del canal intermedio, en el kilómetro 93 del Río de la Plata. El choque naval no produjo víctimas humanas, pero desencadenó un derrame de aproximadamente 5.500 m<sup>3</sup> del combustible transportado por el "Estrella Pampeana". La mancha, comenzó a desplazarse hacia la costa llegando a los balnearios "La Balandra" y "Punta Blanca", que eran de gran concurrencia de la comunidad local. El hecho fue una noticia ampliamente difundida a nivel nacional y catalogado como un "desastre ecológico" o una "catástrofe ambiental".

Entre el 19 de enero y el 3 de febrero del año en cuestión, la costa empetrolada se extendió de 12 a unos 70 kilómetros (con distintos grados de densidad e impacto) desde los alrededores del Puerto de La Plata hasta Punta Indio. Pero, el área más afectada es la comprendida entre el Balneario "Magdalena" hasta el canal de la Estancia La Alborada (ambos en el Partido de Magdalena). Este sector comprende unos 7 km de costa. En algunos sectores, el petróleo se internó hasta unos 300 metros de la línea costera. Por su parte, la empresa Shell movilizó unas 250 personas para limpiar las costas con palas, invirtió inicialmente unos 500 mil dólares para recuperarlas, estableció una barrera flotante de 2.515 m de longitud, movilizó 14 tanques de recuperación y 8 camiones de vacío, con los que logró recuperar a los diez días unos 1.281 m<sup>3</sup> de líquidos contaminados.

La envergadura del incidente ha sido mayúscula y el operativo montado por el municipio y la Shell absolutamente precario. Decenas de jóvenes en ojotas, armados con baldes y secadores de piso hicieron lo que pudieron para enfrentar el vertido de más de 5 millones de litros de crudo que no paraba de llegar a las playas. La petrolera, estaba más preocupada en no desperdiciar la mayor cantidad de crudo posible que en la remediación de la zona. En cuanto al Estado municipal de Magdalena, diez años después de ese desastre ambiental, en marzo de 2009, firmó un acuerdo por USD 9,5 millones para ponerle un punto final al reclamo. El texto incluyó una cláusula que decía no implicar "el reconocimiento de responsabilidad alguna" por parte de las demandadas, Shell y la empresa responsable por el otro buque que intervino en el choque.

## EL TRATAMIENTO DE LA BASURA.

### ¿Por qué residuos?

Se consideran residuos a aquellos materiales sólidos o semisólidos producto de las actividades humanas, desechados por ser considerados inútiles, indeseables o sin valor para retenerlos. Para lo cual se dispone de sitios o lugares de recolección y disposición, que pueden ser oficiales o clandestinos. Muchos de ellos según su estado y condiciones pueden volver a ser valorizados, he ahí el objeto del reciclaje.

### Residuos sólidos urbanos

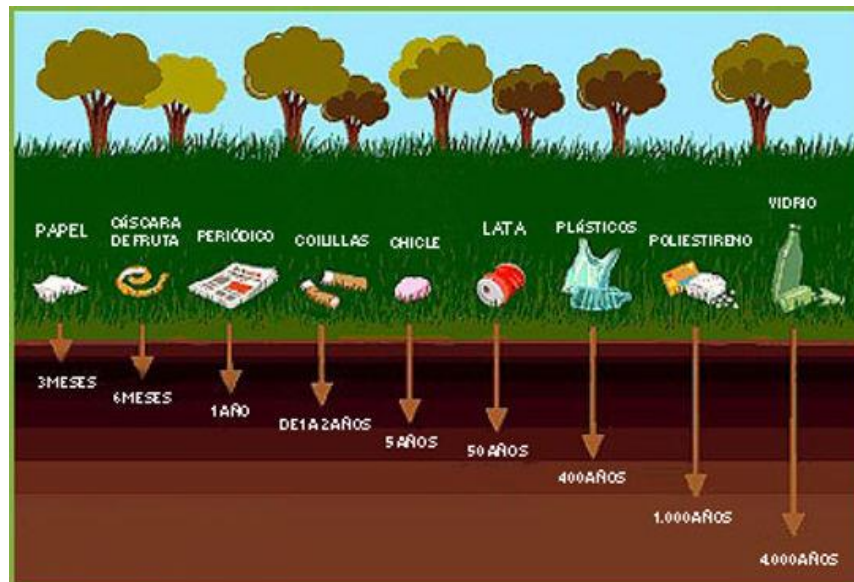
En particular aquellos que se producen en hogares y comercios se denominan RESIDUOS SOLIDOS URBANOS (RSU), su manejo inadecuado tiene como consecuencias la proliferación de enfermedades, el deterioro del paisaje y la pérdida de calidad de vida para las poblaciones aledañas.

### El circuito de la basura

El recorrido de los residuos comienza en nuestras viviendas o comercios, estos se disponen en un contenedor o cesto de basura y luego un camión recolector los retira para trasladarlos hacia las plantas de tratamiento y disposición final.

## EL CICLO DE LOS RESIDUOS

La generación creciente de residuos es producto de la acumulación que surge como consecuencia de producir excesivamente objetos y bienes materiales desechables o no reutilizables.



## **BASURALES A CIELO ABIERTO (MINISTERIO DE AMBIENTE)**

Se denomina basurales a cielo abierto a aquellos sitios donde se disponen residuos sólidos de forma indiscriminada, sin control de operación y con escasas medidas de protección ambiental. En Argentina existen 5000 basurales a cielo abierto, lo que significa, en promedio, más de dos basurales por municipio. La mayoría de ellos son formales, es decir, son el modo oficial en que los gobiernos locales eliminan su basura.

Al no contar con suelo impermeabilizado, los basurales a cielo abierto resultan un foco de contaminación, tanto por la generación de líquido lixiviado como por la emisión de gases de efecto invernadero. La contaminación del suelo repercute en los ciclos de vida de las plantas. A su vez los residuos mal dispuestos pueden generar la proliferación de plagas y vectores de enfermedades diversas.



Existe además el riesgo de que los residuos sean incinerados de forma espontánea o intencional, y en el caso de los plásticos y otros materiales puede derivar, también, en la emisión de sustancias tóxicas.

Los daños a la salud humana pueden ser de diversa índole y diferente gravedad, según la incidencia de varios factores. Algunos de las recurrencias detectadas son problemas neurológicos, malformaciones congénitas, bajo peso al nacer, o enfermedades como dengue y cólera. El cáncer es otro tipo de enfermedad que se presenta en aquellas personas que habitan cerca de basurales.

### **EL RECICLAJE. ICONO REFERENCIAL DEL RECICLADO**

El diseño de la cinta de Moebius se inspira en albergar hormigas que recorren el infinito trazado de la cinta de una sola cara y un solo borde descrita por los matemáticos AUGUSTO FERDINAND MOHUS Y JOHANN BENEDICT LISTING a mediados del siglo XIX, fue lo que sirvió a GARY ANDERSON para diseñar su logo. Para ello unió la idea de infinito y reciclaje tras contemplar el cuadro de Escher. A través de esta idea que tuvo da a entender que la relación infinito con el reciclaje se podría decir que son idénticas. En un ciclo que da vueltas y vueltas.



### **LAS TRES R: REUSAR, REDUCIR, RECICLAR**

Es necesario actuar con rapidez y reducir la cantidad de basura que producimos y para ello, podemos:

**RECICLAR:** es decir, volver a utilizar los materiales en lugar de tirarlos y preciclar, que consiste en evitar la compra de cosas que no pueden volver a utilizarse, como envoltorios de plástico, por ejemplo. Si se recicla y precicla se produce mucho menos basura, y se contribuye a mantener mejor el planeta.

**REUTILIZAR:** Es una técnica de reaprovechamiento de un material o producto, sin cambiar su forma o naturaleza original. A través de un proceso mecánico, manual o industrial se pueden recuperar diferentes tipos de residuos, como: botellas, diarios, revistas, libros y cualquier producto que permita posteriores usos.

**REDUCIR:** Es aprovechar los residuos para nuevos uso, por ejemplo, incinerar residuos para la producción de energía.

Además existen otras opciones para tratar los residuos sólidos. Entre los métodos más conocidos están el compostaje (consiste en la descomposición controlada de materiales orgánicos como frutas, verduras, podas, pasto, hojas, etc. por medio de un proceso biológico, donde interactúan microorganismos, oxígeno y factores ambientales tales como humedad y temperatura) y la incineración (tiene la desventaja de generar contaminación del aire circundante con el humo y las cenizas).

## ¿CUÁL ES EL PROCESO DEL RECICLAJE?

El reciclaje es la acción de separar los residuos para que en algún futuro se pueda volver a utilizar. Está es una medida ecológica que tiene como objetivo crear una disminución de residuos y la reducción del consumo de los recursos naturales para que de este modo cuidemos mejor el ambiente.

\*Consumo: El primer paso es cuando compramos algo y lo utilizamos, en ese preciso momento es muy importante elegir productos con envases de materiales que se puedan reciclar como el vidrio, aluminio, carbón sin recubrimiento, plástico rígido o papel. Evitar ante todo el uso de productos que contengan tetrapack unicef ya que no se puede reciclar.

\*Separación es el segundo paso hay que separar los desechos con responsabilidad, ya que necesitamos poner los materiales limpios y en lugares secos para que no se llenen de hongos sobre todos los cartones, papeles y latas, una vez que se realiza el acopio reciclar lo más rápido posible para que no genere el desarrollo de plagas de insectos, roedores etc. Luego, finalmente, se reutiliza o se desecha según cada residuo.



## **ECO-ACCIONES**

Las ecoacciones son acciones individuales o colectivas que tienen como objetivo reducir el impacto ambiental negativo y promover la sostenibilidad. Estas acciones pueden ser pequeñas y cotidianas, como cerrar el grifo mientras te lavas los dientes o usar el transporte público en lugar del coche, o más grandes y significativas, como participar en una campaña de reforestación o cambiar a energías renovables en tu hogar.

Tipos de ecoacciones:

- En el hogar:
  - Ahorrar agua y energía.
  - Separar los residuos para reciclar.
  - Usar productos de limpieza ecológicos.
  - Comprar alimentos de producción local y sostenible.
  - Reducir el consumo de plástico.
- En el transporte:
  - Usar el transporte público, la bicicleta o caminar.
  - Compartir coche con otras personas.
  - Conducir de forma eficiente.
  - Considerar la compra de un coche eléctrico o híbrido.
- En el trabajo o la escuela:
  - Imprimir solo lo necesario y usar papel reciclado.
  - Apagar las luces y los equipos electrónicos cuando no se usen.
  - Fomentar prácticas sostenibles en el lugar de trabajo o estudio.
- En la comunidad:
  - Participar en campañas de limpieza de espacios públicos.
  - Apoyar a organizaciones ecologistas.
  - Promover el consumo responsable y sostenible.
  - Informar y sensibilizar a otras personas sobre temas ambientales.

Beneficios de las ecoacciones:

- Reducen el impacto ambiental: Disminuyen la contaminación, el consumo de recursos naturales y la emisión de gases de efecto invernadero.
- Mejoran la calidad de vida: Un ambiente más limpio y saludable beneficia la salud y el bienestar de las personas.
- Fomentan la sostenibilidad: Contribuyen a construir un futuro más justo y equilibrado para las generaciones presentes y futuras.
- Generan conciencia: Ayudan a crear una cultura de respeto por el medio ambiente y de responsabilidad individual y colectiva.

Ejemplos concretos de ecoacciones:

- Cambiar las bombillas tradicionales por LED;
- Desconectar los aparatos electrónicos cuando no se usen.
- Ducharse en lugar de bañarse.
- Cerrar el grifo mientras te lavas los dientes o te afeitas.
- Separar los residuos en diferentes contenedores para reciclar.
- Comprar productos a granel para reducir el uso de envases.
- Llevar tu propia bolsa reutilizable al hacer la compra.
- Utilizar el transporte público, la bicicleta o caminar en lugar del coche.
- Plantar árboles y cuidar las plantas.
- Participar en actividades de voluntariado ambiental.

## **UN EJEMPLO DE RECICLADO: EL COMPOSTAJE**

El compostaje es un proceso natural de transformación de la materia orgánica en compost, abono de gran calidad. En la escuela, la materia orgánica se genera diariamente con los restos de los almuerzos ( pieles de la fruta, restos de bocadillos, cascaras de frutos secos, restos vegetales de podas, hojarasca en otoño...).

Qué podemos compostar:

- Restos de fruta y verduras
- Servilletas y pañuelos de papel
- Restos de comida
- Restos de carne y pescado
- Cáscaras de huevo, mariscos y frutos secos
- Posos de café e infusiones
- Restos de jardinería

### Instrucciones para compostar

-Primer paso: para empezar a realizar el compost es importante colocar una capa de material seco como base y, de ser posible, un puñado de compost previamente cosechado.

-Segundo paso: Incorporar los residuos húmedos y secos en la misma proporción para lograr la humedad óptima. ¡No se olviden de mezclar cada vez que realicen este paso!

-Tercer paso: Cubrir todo con una capa de residuos secos para desalentar la llegada de mosquitas. Este paso es importante repetirlo siempre que agreguemos residuos húmedos a nuestro compost.

-Cuarto paso: Mezclar los residuos 1 o 2 veces por semana para asegurar el ingreso de aire. Es recomendable llevar un registro semanal que esté disponible a la vista de quienes participan del proyecto para no olvidarse de este paso.

-Quinto paso: Cuando el primer compartimento se complete, comenzamos a incorporar residuos en el segundo, para lograr que los residuos de ambos estén en el mismo estadio de descomposición. De este modo se acelera el proceso. Con el correr de las semanas y el avance del proceso de compostaje, el volumen de residuos va disminuyendo, pero no es conveniente agregar nuevos residuos para no entorpecer el punto de cosecha.

## TRATAMIENTO DE LA BASURA: CHASCOMÚS.



\*\*\*\*\*

### El proyecto del ecoparque de Chascomús

La propuesta implica el cierre del basural a cielo abierto y la construcción de un “ecoparque”, destinado a la recuperación y tratamiento de los residuos sólidos urbanos y a la disposición adecuada del descarte resultante.

Este predio cumplirá con las normas ambientales vigentes y funcionará con un trabajo basado en la economía circular y el cuidado del ambiente.

El objetivo es sanear y cerrar de manera definitiva el basural, con más de 50 años de funcionamiento, que afecta el ambiente de toda nuestra ciudad.

La obra será financiada por el Banco Interamericano de Desarrollo (BID), en el marco del programa de Gestión Integral de Residuos Sólidos Urbanos (GIRSU).

## **ESPECIES EN CHASCOMÚS**

El partido de Chascomús, con su extensa laguna y humedales, alberga una rica diversidad de especies animales nativas que encuentran en este ambiente un hábitat ideal. Un emblema de esta fauna es el biguá (*Phalacrocorax brasiliensis*), una ave nativa no migratoria que fue elegida por voto popular como el ave emblema de la ciudad. Es común observarlos en la costanera, especialmente secando sus alas con las características "perchas" que forman en los postes del agua, y su presencia es un indicador de un ecosistema saludable ya que se alimenta de peces vivos. Recientemente, se inauguró el "Paseo del Biguá" en su homenaje, un espacio en la costanera para la contemplación y preservación de esta especie.

Otra especie icónica y de las más queridas por los vecinos es el carpincho (*Hydrochoerus hydrochaeris*), el roedor más grande del mundo. Estos animales, que pueden pesar alrededor de 50 kilos, son semiacuáticos y viven en manadas, siendo comunes en las orillas de la laguna. Tienen hábitos principalmente nocturnos en zonas urbanizadas, por lo que suelen avistarse en la madrugada, aunque es frecuente verlos cruzando caminos cercanos a la laguna, como el Camino de Circunvalación, donde se pide a los conductores que bajen la velocidad para protegerlos.

Junto al carpincho, habita la nutria o coipo (*Myocastor coypus*), otro roedor de hábitos anfibios que construye cuevas en las orillas. La avifauna es sumamente variada e incluye especies como el cisne de cuello negro, que suele verse con sus crías sobre el lomo de los padres; el tero real, el chajá, y varias especies de garzas como la garza blanca y la garza mora. También se pueden observar flamencos rosados, patos como el sirirí pampa y el pato picazo, y aves más pequeñas como el jacar, el federal (una especie en peligro) y el hornero.

En los pastizales y zonas rurales, es posible encontrar mamíferos como el zorro y, más difícil de ver, el gato montés, que es uno de los pocos predadores naturales del carpincho en la zona. En las aguas de la laguna, los peces nativos como el pejerrey, los bagres y las carpas (estas últimas introducidas) forman parte de la cadena alimenticia que sustenta a muchas de estas aves. Esta biodiversidad es un tesoro natural que los chascomunenses cuidan y valoran, promoviendo un turismo responsable y de contemplación.

# INTENSIFICACIÓN

## **TEMA: ALIMENTACIÓN. FUENTE INFOBAE (5/12/24)**

### **De aumento de peso hasta suba de colesterol: la falta de actividad física es un riesgo creciente entre los jóvenes**

Con solo 150 minutos de ejercicio semanal, se puede desafiar al sedentarismo y mejorar la salud, asegura la Organización Mundial de la Salud (OMS), al destacar que la actividad física es clave para prevenir enfermedades crónicas y potenciar el bienestar general.

Sin embargo, en la actualidad, la modernidad impulsa un estilo de vida cada vez más sedentario, una falta de acción que amenaza con socavar estos beneficios. Ahora, un nuevo estudio refuerza la importancia de mantenerse activo, sugiriendo que incluso los jóvenes están en riesgo debido a largos periodos de inactividad.

El estudio muestra que estar sentado durante ocho horas o más al día perjudica la salud, incluso en adultos jóvenes activos, aumentando notablemente los niveles de colesterol y el índice de masa corporal (IMC), ambos indicadores de riesgo para enfermedades cardíacas y obesidad.

El índice de masa corporal (IMC) es una herramienta utilizada para determinar si una persona tiene un peso adecuado en proporción a su altura, calculándose al dividir el peso en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros. Este indicador es fundamental en la evaluación de salud, especialmente en lo que respecta a la obesidad y los riesgos asociados.

Se demostró que las actuales pautas de ejercicio no son suficientes para contrarrestar estos efectos negativos. El estudio destaca que "duplicar la cantidad recomendada de ejercicio semanal", es decir, cinco horas de actividad moderada o 2,5 horas de actividad vigorosa, resultó ser más eficaz para reducir estos riesgos.

La investigación destaca, además, la urgente necesidad de modificar comportamientos sedentarios y fomentar hábitos más activos para mantener la salud cardiovascular y metabólica. Los investigadores sostienen que "reducir el tiempo que pasan sentados, mejora significativamente los resultados de salud". De este modo, insisten en la importancia de incorporar altos niveles de actividad vigorosa.

## **AMBIENTE. TEMA: CONTAMINACIÓN. FUENTE CANAL 12 (20/8/24)**

### **Basurero textil en el desierto de Atacama: llegan miles de toneladas por año**

La moda rápida, ha creado que los desperdicios textiles se multipliquen desde el principio de este milenio. Ahora se conoce que Chile está sufriendo los efectos de la superproducción.

La industria textil es una de las más contaminantes del mundo, con impactos significativos en el medio ambiente y la salud humana. ¿La moda rápida pasará de moda? Cada año, unas 59.000 toneladas de ropa de todo el mundo llegan al desierto de Atacama.

Una investigación de la Unión de la Conservación de la Naturaleza (IUCN) estimaba que el 33 % de los microplásticos —pequeños trozos de plástico que no se descomponen en el océano— proceden del lavado de textiles sintéticos como el poliéster.

La razón de que su impacto sea tan grande se debe a varios factores: su cadena de suministro es larga y compleja, empieza en la agricultura (fibras vegetales) y la fabricación petroquímica (fibras sintéticas), sigue por la manufactura para, pasando por la logística, terminar en la venta al por menor. La huella que deja es demasiado alargada.

Según un estudio de Naciones Unidas de 2020, la producción mundial de ropa se duplicó entre 2000 y 2014, lo que la convierte en una industria “responsable del 20% del desperdicio total de agua en el mundo”. La producción de ropa y calzado también genera el 8% de los gases de efecto invernadero.

El desierto de Atacama es probablemente el mayor basural clandestino del mundo, ubicado en las afueras de Alto Hospicio, comuna de la provincia de Iquique, en la región de Tarapacá en el que se registran altos niveles de pobreza y vulnerabilidad. Los importadores de este tipo de futuros desechos deciden qué ropa poner a la venta, y aquellas que ya no les sirven las tiran en el desierto.

La mayor parte de la ropa que se almacena en el “lugar no polar más seco del planeta” se fabrica en China o Bangladesh y se envía a Europa, Asia o Estados Unidos, que a su vez la envía a Chile. Desde allí se revende en toda América Latina.

El desierto más árido del planeta se convirtió así en un gigantesco contenedor de ropa usada. Como la zona es frontera con Argentina el desastre ecológico podría terminar impactando en nuestro territorio. En Chile está prohibido arrojar los desechos textiles en los vertederos legales pues genera inestabilidad en los suelos. Así, no hay dónde dejar lo que no se comercializa.

## **AMBIENTE. TEMA: CONTAMINACIÓN.**

El movimiento "No a la Mina" en Esquel, Argentina, es un ejemplo emblemático de la lucha contra la megaminería a gran escala y sus posibles impactos negativos en el medio ambiente y las comunidades locales.

### Antecedentes

A principios de la década de 2000, la empresa minera Meridian Gold propuso un proyecto de extracción de oro a cielo abierto en las cercanías de Esquel, una ciudad ubicada en la Cordillera de los Andes, en la provincia de Chubut. La población local, preocupada por los posibles riesgos de contaminación y el impacto en el recurso hídrico, se organizó para oponerse al proyecto.

### El plebiscito

El 23 de marzo de 2003, se realizó un plebiscito histórico en Esquel, en el que participaron más de 13.000 personas. El resultado fue contundente: el 81% de los votantes rechazó el proyecto minero, lo que representó un importante triunfo para el movimiento "No a la Mina".

### Impacto

El caso de Esquel se convirtió en un símbolo de la lucha contra la megaminería en Argentina y en otros países de Latinoamérica. El movimiento "No a la Mina" demostró que la organización y la participación ciudadana pueden ser determinantes para defender los recursos naturales y el medio ambiente.

### Lecciones aprendidas

El caso de Esquel dejó varias lecciones importantes:

- La importancia de la participación ciudadana: La decisión de rechazar el proyecto minero fue el resultado de un proceso de debate y participación ciudadana ejemplar.
- La defensa de los recursos naturales: La comunidad de Esquel priorizó la protección del agua y otros recursos naturales por sobre los beneficios económicos que podría generar la minería.
- El poder de la organización: La unión y la organización de los vecinos fueron fundamentales para lograr el triunfo en el plebiscito.

### Actualidad

A pesar del resultado del plebiscito, la amenaza de la megaminería sigue presente en la región. El movimiento "No a la Mina" continúa trabajando para defender el territorio y los recursos naturales de Esquel y otras comunidades de la Patagonia.

# ANEXOS

## **TEMA: ALIMENTACIÓN. FUENTE EL CRONISTA (22/10/24)**

### **Los 7 hábitos recomendados por la OMS para cuidar el cuerpo y vivir una vida más saludable**

#### Elegir qué alimentos consumir

Una alimentación equilibrada es clave para cuidar el cuerpo. La OMS sugiere incluir en la dieta diaria al menos cinco porciones de frutas y verduras, lo que equivale a unos 400 gramos. Es importante reducir el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y trans, presentes en productos procesados como pizzas congeladas y galletas.

#### Hacer actividad física con regularidad

El ejercicio físico es clave para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Además, mejora el ánimo, la salud mental y las funciones cognitivas. La OMS recomienda que los adultos realicen ejercicio moderado en la semana, mientras que los niños y adolescentes deben practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física.

#### Evitar o dejar de fumar

Dejar el tabaco tiene efectos positivos inmediatos en la salud, según la OMS. En apenas 20 minutos, la presión arterial y la frecuencia cardíaca se normalizan. Tras 12 horas sin fumar, los niveles de monóxido de carbono en la sangre se reducen a lo habitual.

#### Evitar o reducir el consumo de bebidas alcohólicas

El consumo excesivo de alcohol es responsable de más de 200 enfermedades y lesiones, según la OMS. Se asocia con problemas graves como cirrosis hepática, varios tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares. Además, puede generar dependencia, alteraciones mentales y trastornos de conducta.

#### Controlar el peso

Mantener un peso adecuado es clave para evitar el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y la hipertensión. La obesidad afecta varios órganos y sistemas del cuerpo, incluyendo el corazón, los riñones y las articulaciones.

#### Descansar y tener un sueño de calidad

Dormir bien es fundamental para el buen funcionamiento del cuerpo. La OMS señala que un adulto debe dormir al menos 7 horas cada noche para evitar problemas como la hipertensión, la diabetes y enfermedades cardíacas. Además, un sueño adecuado reduce el estrés y mejora el sistema inmunológico.

#### Cuidar la salud mental

Trastornos como la depresión y la ansiedad afectan a millones de personas en el mundo. La OMS subraya que hábitos saludables como hacer ejercicio, evitar sustancias como el tabaco y el alcohol, y llevar una dieta equilibrada, son fundamentales para mantener una buena salud mental.

**ÁMBITOS IDENTIDAD/DEPORTES Y RECREACIÓN. MUNDIAL 2026.**

Datos destacados del Mundial 2026

Breve información contextual sobre los países organizadores

Datos	Canadá:	Estados Unidos	México:

Las mascotas del Mundial 2026



El balón del Mundial 2026



Trofeos y premios del Mundial 2026



Marcas y patrocinios del Mundial 2026

**ÁMBITO AMBIENTE. MUNDIAL 2026.**

	Mundial Rusia 2018	Mundial Qatar 2022	Mundial 2026
Problemas ambientales			

NOTICIA DE INTERES. FUENTE DIARIO INFOBAE (15/7/25).

El Mundial 2026 podría marcar un récord en emisiones de gases contaminantes, advierten científicos

La próxima Copa Mundial de la FIFA, que se jugará en junio y julio de 2026 en Canadá, Estados Unidos y México, se anuncia como la más grande de la historia: habrá más partidos, más ciudades sede, más selecciones clasificadas. Pero esa expansión también podría convertirla en el evento deportivo con mayor huella de carbono jamás registrado, según advierte un nuevo informe.

La próxima edición del megaevento deportivo generará más del doble de emisiones contaminantes que las últimas copas. Entre las causas principales figuran los traslados aéreos masivos entre ciudades distantes y un calendario ampliado de cotejos.

El informe estima que solo los viajes en avión provocarán más de 7,7 millones de toneladas de dióxido de carbono equivalente (tCO<sub>2</sub>e). Esta medida representa la cantidad total de gases de efecto invernadero emitidos, expresada como si todo fuera dióxido de carbono, para poder comparar su impacto climático de forma unificada.

Además del transporte, el informe detalla otras fuentes de contaminación asociadas al torneo: el consumo de energía en estadios y alojamientos, la generación de residuos, la fabricación de souvenirs y la distribución de alimentos. En conjunto, esas actividades sumarían al menos 1,3 millones de toneladas adicionales.

El impacto climático no se limita a lo que el torneo genera, también se ve afectado por el contexto en que se juega. El Mundial 2026 se disputará durante el verano en el hemisferio norte, una época en la que muchas de las ciudades sede enfrentan olas de calor, incendios forestales o riesgo de inundaciones. Según el informe, de los 16 estadios seleccionados, ocho requieren medidas urgentes de adaptación climática, y, a su vez, cuatro de ellos presentan riesgos críticos para la salud de jugadores y espectadores.

## **ÁMBITO SALUD. CONSUMOS PROBLEMÁTICOS**

Los consumos problemáticos son aquellos que afectan negativamente la salud física, psíquica y/o las relaciones sociales de una persona, pudiendo llegar a afectar el vínculo con la ley. Estos consumos pueden manifestarse como episodios ocasionales, abusos o adicciones a sustancias como el alcohol, el tabaco, drogas psicotrópicas (legales o ilegales) o producidos por ciertas conductas compulsivas hacia el juego, las tecnologías digitales, la alimentación, las compras o cualquier otro consumo percibido como incontrolable.

Tipos de consumos problemáticos:

- Consumo de sustancias: Alcohol, tabaco, drogas ilegales (marihuana, cocaína, éxtasis, etc.) o medicamentos sin prescripción médica.
- Adicciones conductuales: Juego (ludopatía), compras compulsivas, uso excesivo de tecnologías (internet, redes sociales, videojuegos), alimentación (trastornos alimentarios).

Causas de los consumos problemáticos:

- Factores individuales: Genética, personalidad, experiencias traumáticas, baja autoestima, dificultades para manejar emociones.
- Factores familiares: Historia familiar de adicciones, conflictos familiares, falta de comunicación, permisividad o sobreprotección.
- Factores sociales: Presión de grupo, disponibilidad de sustancias, publicidad, pobreza, desempleo, falta de oportunidades.

Consecuencias de los consumos problemáticos:

- Problemas de salud: Enfermedades físicas y mentales, sobredosis, discapacidad.
- Problemas sociales: Aislamiento, conflictos familiares, problemas legales, desempleo, dificultades económicas.
- Problemas psicológicos: Depresión, ansiedad, irritabilidad, cambios de humor, dificultades cognitivas.

¿Cómo prevenir los consumos problemáticos?

- Información y educación: Conocer los riesgos y consecuencias de los consumos problemáticos.
- Fortalecimiento de habilidades sociales: Aprender a manejar emociones, resolver conflictos, tomar decisiones responsables, resistir la presión de grupo.
- Promoción de estilos de vida saludables: Actividad física, alimentación equilibrada, sueño adecuado, actividades recreativas.
- Apoyo familiar y social: Comunicación abierta, límites claros, supervisión, acompañamiento.

## **ADOLESCENCIA. LEY DE BAJA DE IMPUTABILIDAD**

El 27 de febrero de 2026, el Senado argentino convirtió en ley el nuevo Régimen Penal Juvenil, que establece la baja de la edad de imputabilidad de 16 a 14 años. Esta reforma, impulsada por el Poder Ejecutivo y celebrada por el presidente Javier Milei, modifica un régimen que regía desde 1980, bajo el argumento de que quien comete un delito grave debe poder ser juzgado, sin importar su edad.

Las principales características de la nueva ley son las siguientes. En primer lugar, establece que los adolescentes de 14 y 15 años ahora podrán ser procesados penalmente, abandonando la figura de la "inimputabilidad" absoluta que regía para esa franja etaria. Para los delitos con una pena prevista de hasta 3 años, se aplicarán penas alternativas a la prisión, como trabajos comunitarios o monitoreo electrónico. Para los casos más graves, la ley fija un máximo de condena de 15 años de privación de la libertad y prohíbe expresamente la reclusión perpetua. Además, la norma crea un sistema especializado con garantías procesales para los adolescentes y establece que no podrán compartir centros de detención con adultos.

Las implicancias de esta sanción son múltiples y han generado un profundo debate. El oficialismo sostiene que es "un acto de justicia" que termina con la impunidad y responsabiliza a quienes "tienen la capacidad de comprender la gravedad de sus actos". Sin embargo, diversas voces, incluyendo a UNICEF y la Iglesia Católica, advirtieron que la medida es un retroceso en materia de derechos humanos y que no ha demostrado ser efectiva para reducir la inseguridad, pudiendo profundizar las trayectorias delictivas. Especialistas y opositores también cuestionaron la falta de infraestructura y presupuesto estatal para alojar a los jóvenes en condiciones dignas, señalando que las provincias recibirán fondos que consideran insuficientes para adecuar los institutos. Se argumenta, además, que la ley contradice estándares internacionales y que, desde la neurociencia, se sostiene que a los 14 años no se tiene la madurez cerebral suficiente para comprender las consecuencias de los actos en un proceso penal.

## **AMBIENTE. PROBLEMAS AMBIENTALES. CAZA FURTIVA**

La caza furtiva es una actividad ilegal que consiste en la captura o muerte de animales silvestres sin autorización, fuera de las temporadas de caza establecidas o utilizando métodos prohibidos. Esta práctica representa una grave amenaza para la conservación de la biodiversidad y el equilibrio de los ecosistemas.

Causas de la caza furtiva:

- **Demanda de productos ilegales:** El comercio ilegal de vida silvestre, impulsado por la demanda de pieles, marfil, cuernos, carne y otros productos, es una de las principales causas de la caza furtiva.
- **Pobreza y falta de oportunidades:** En algunas comunidades, la caza furtiva puede ser vista como una forma de obtener ingresos económicos, especialmente en áreas donde las oportunidades de empleo son limitadas.
- **Falta de aplicación de la ley:** La falta de recursos y personal para hacer cumplir las leyes de protección de la vida silvestre, así como la corrupción, pueden facilitar la caza furtiva.
- **Conflictos entre humanos y animales:** En áreas donde los animales silvestres causan daños a cultivos o ganado, la caza furtiva puede ser vista como una forma de proteger los medios de vida.

Consecuencias de la caza furtiva:

- **Disminución de poblaciones de especies:** La caza furtiva puede llevar a la disminución drástica de poblaciones de especies, incluso a su extinción.
- **Alteración de ecosistemas:** La eliminación de especies clave puede alterar las cadenas tróficas y el equilibrio de los ecosistemas.
- **Pérdida de biodiversidad:** La caza furtiva contribuye a la pérdida de la diversidad biológica, lo que tiene consecuencias negativas para el funcionamiento de los ecosistemas y el bienestar humano.
- **Impacto económico:** La caza furtiva puede afectar negativamente al turismo y otras actividades económicas que dependen de la vida silvestre.
- **Riesgo para la salud humana:** La caza y el consumo de carne de animales silvestres sin control sanitario pueden aumentar el riesgo de transmisión de enfermedades.

¿Qué se puede hacer para combatir la caza furtiva?

- **Fortalecer la aplicación de la ley:** Aumentar los recursos y el personal dedicados a la protección de la vida silvestre, así como combatir la corrupción, son medidas clave para combatir la caza furtiva.