



# Universidad Nacional de Salta

## Facultad de Ciencias de la Salud

Av. Bolivia 5.150- CP 4.400- Salta Capital

República Argentina

1.983-2.023 "40 Años de Democracia"



RESOLUCION -CD- N°

# 860-23

02 NOV 2023

Salta,  
Expediente N° 12.686/23

### VISTO:

La propuesta de Actividad Breve de Extensión denominado **Taller "Pausas de hidratación y relajación en entornos escolares"** elevada por la Lic. Laura Pérez, directora del Servicio Kiosco Saludable; y,

### CONSIDERANDO:

Que tiene como objetivo: Sensibilizar a la comunidad escolar de la importancia del cuidado y consumo de agua segura; Reflexionar sobre la importancia de estar bien hidratados y los técnicas de respiración y relajación para mejorar el rendimiento intelectual de los escolares y Promover las pausas de hidratación y relajación en la comunidad educativa de la Escuela Dr. Roberto Narz.

Que cuenta con informe de la Secretaria de Postgrado, Investigación y Extensión al Medio.

Que la Comisión de Docencia, Investigación y Disciplina en despacho N° 309-23 aconseja aprobar la realización de la mencionada actividad.

**POR ELLO:** y en uso de las atribuciones que le son propias,  
**EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

(En Sesión Ordinaria N° 17-23 realizada el 24/10/23)


### RESUELVE

**ARTICULO 1°.-** Tener por aprobada la realización de la Actividad Breve de Extensión denominado **Taller "Pausas de hidratación y relajación en entornos escolares"**, que se realizó los días 19 y 26 de Octubre del presente año.

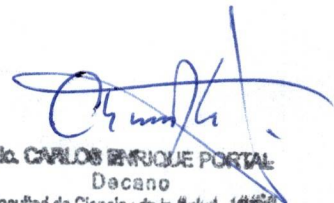
**ARTICULO 2°.-** Establecer que la actividad se desarrolló de acuerdo a las especificaciones que se detallan en el ANEXO de la presente.

**ARTICULO 3°.-** Hágase saber, publíquese en el Boletín oficial y comuníquese con copia a: Lic. Laura Pérez, Servicio Kiosco Saludable, Secretaria de Postgrado, Investigación y Extensión al Medio y siga al a Dirección General Administrativa Académica – Dirección de Postgrado y Carrera Docente a sus efectos.

D.G.A.A
gnd
HMC
MA

  
Mgs. D. ESTELA OLA CASTRO  
Secretaria de Postgrado  
Facultad de Ciencias de la Salud-UNSa



  
Lic. CARLOS ENRIQUE PORTAL  
Decano  
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa



# Universidad Nacional de Salta

## Facultad de Ciencias de la Salud

Av. Bolivia 5.150- CP 4.400- Salta Capital

República Argentina

1.983-2.023 "40 Años de Democracia"



RESOLUCION -CD- N°

860-23

Salta, 02 NOV 2023  
Expediente N° 12.686/23

### ANEXO

#### ACTIVIDAD DE EXTENSIÓN

**Taller: Pausas de hidratación y relajación en entornos escolares**

**Tipo de Actividad: Actividad breve de extensión con modalidad presencial.**

#### **FUNDAMENTACIÓN:**

Los actuales hábitos de vida empiezan a distanciarse cada vez más de aquellos que permiten mantener un estilo de vida saludable, destacando entre ellos el de la hidratación. Cada vez son más las personas que no se hidratan adecuadamente debido a la diversidad de bebidas refrescantes y al poco conocimiento que tienen sobre ellas y su importancia.

Sin duda, una necesidad primordial que debe aprender la población infantil y adolescente es el correcto consumo de agua, principal componente de nuestro organismo y fundamental para el equilibrio nutricional, eliminación de desechos, así como clave del transporte de nutrientes y sustancias. Constituye el 75% de nuestro cuerpo al nacer y sobre el 60% en edad adulta. Es primordial garantizar una correcta hidratación y evitar problemas de deshidratación que puede causar negativamente efectos sobre las funciones cognitivas, motrices, digestivas, inmunológicas y consecuentemente una bajada en el rendimiento escolar de los estudiantes.

El consumo medio del agua que se debe ingerir diariamente no es una cantidad exacta en cada

momento de la vida, debido a las diferencias fisiológicas entre el sexo masculino y femenino, por lo que también debe quedar claro la ingesta de agua adecuada no sólo a la edad, sino también al sexo. Del mismo modo es necesario, el correcto consumo de otro tipo de bebidas complementarias de hidratación y nutrición, como son los zumos naturales, la leche y los lácteos, que deben consumirse diariamente, y apenas tomar refrescos (bebidas azucaradas y/o carbonatadas).

Con respecto a la actividad física es uno de los hábitos saludables que se debe promover en los niños. Gracias a ésta se obtienen múltiples beneficios en el aspecto mental, físico y social ayudando a los niños en su crecimiento y desarrollo.

Además de los 60 minutos recomendados de actividad física que declara la Organización Mundial de la Salud (OMS), es necesario fomentar otro tipo de ejercicio en los niños. Caminar a los lugares, bailar para empezar el día y tomarse pausas activas entre los cambios de clase, son ejemplos necesarios para fomentar el hábito de moverse más.

*Handwritten signature and initials*

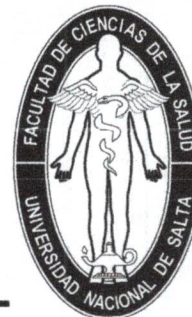


# Universidad Nacional de Salta

## Facultad de Ciencias de la Salud

Av. Bolivia 5.150- CP 4.400- Salta Capital  
República Argentina

1.983-2.023 "40 Años de Democracia"



### RESOLUCION -CD- N°

860-23

Salta, 02 NOV 2023  
Expediente N° 12.686/23

Las pausas activas son "descansos" que pueden servir para recargar energía y mover el cuerpo, ayudando a liberar tensiones luego de estar sentado o en la misma postura durante largas jornadas. Para los niños, son ideales ya que les permite desconectar y tomarse un tiempo para seguir adelante con sus otras clases. Es por eso que es imprescindible que los docentes las promuevan en sus alumnos y fomenten esta actividad como parte de un estilo de vida saludable.

Por consiguiente, desde el Servicio de Kioscos Saludables, entendiendo la necesidad de generar espacios de pausas de hidratación y relajación, para contribuir a entornos escolares saludables haciéndonos proponemos la realización de un taller sobre esta temática destinado a los de escolares de la Esc. N° 4817 Dr. Roberto Narz.

#### OBJETIVOS:

- Sensibilizar a la comunidad escolar de la importancia del cuidado y consumo de agua segura.
- Reflexionar sobre la importancia de estar bien hidratados y las técnicas de respiración y relajación para mejorar el rendimiento intelectual de los escolares.
- Promover las pausas de hidratación y relajación en la comunidad educativa de la Esc. Dr. Roberto Narz.

#### CONTENIDOS:

- Consumo de agua potable y segura
- Importancia de una buena de hidratación
- Realización del test de hidratación
- Técnicas de relajación y respiración para escolares.

#### METODOLOGÍA:

Se trabajará bajo la modalidad de taller, actividades lúdicas.

**LUGAR:** Escuela N° 4817 Dr. Roberto Nazr

**FECHA:** 19/10/23 y 26/10/23

#### HORARIO:

Día 19/10/23

Hs. 9:00 a 10:00 para el primer ciclo (1°, 2° y 3° grado)

Hs. 10:00 a 11:00 para el segundo ciclo (4°, 5°, 6° y 7° grado)

Día 26/10/23

hs 16:00 a 17:00 para el primer ciclo (1°, 2° y 3° grado)

*[Firma manuscrita]*

*[Firma manuscrita]*



## Universidad Nacional de Salta

### Facultad de Ciencias de la Salud

Av. Bolivia 5.150- CP 4.400- Salta Capital

República Argentina

1.983-2.023 "40 Años de Democracia"



RESOLUCION -CD- N°

860-23

Salta,  
Expediente N° 12.686/23

Hs 17:00 a 18:00 para el segundo ciclo (4°, 5°, 6° y 7° grado)

#### RECURSOS:

- Materiales: mesas, banner, láminas
- Humanos: miembros titulares y alumnos adscritos del servicio Kiosco Saludable, docentes de cátedras. de Nutrición y Comunicación en nutrición.

#### EVALUACIÓN:

Para evaluar esta actividad se tendrá en cuenta:

La participación activa de los escolares durante la realización del taller y la actividad de relajación.

N° de test de hidratación realizados.

#### ORGANIZAN:

- Servicio Kioscos Saludables.

Directora del Servicio Kiosco Saludable

- Esp. Pérez Laura Viviana DNI 24.348.145

Vice- Directora del Servicio Kiosco Saludable

- Mgs. Martínez Bustos Marcela Beatriz DNI 16.150.941

- Miembros Titulares del Servicio
- Baltazar, Fernanda DNI 33.762.786
- Villa, María Eugenia DNI 30.221.729

Estudiantes avanzados:

- Quevedo Carolina Fernanda DNI 36.520.236
- Sánchez Lilian Carina DNI 33.492.487
- Maidana Patricia Noemí DNI 27.493.019
- Martearena María Lorena DNI 27.571.740
- Santiago Felipe Oviedo DNI 33.120.461
- Rivas Fernández, María del Rosario DNI 40.515.819
- Carminatti Vega Carolina DNI 94.328.945
- Ramos Fernanda Belén DNI 40.865.977

#### CERTIFICACIÓN:

Se otorgará certificación a los docentes, profesionales y estudiantes responsables de la actividad.

*[Firma manuscrita]*

*[Firma manuscrita]*



# Universidad Nacional de Salta

## Facultad de Ciencias de la Salud

Av. Bolivia 5.150- CP 4.400- Salta Capital  
República Argentina

1.983-2.023 "40 Años de Democracia"



RESOLUCION -CD- N°

# 860-23

02 NOV 2023

Salta,  
Expediente N° 12.686/23

### DESTINATARIOS:

Comunidad educativa de la Esc. N°4817 Dr. Roberto Narz

**ARANCEL:** Sin arancel

**PRESUPUESTO:** Sin costo

### BIBLIOGRAFÍA:

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Día Mundial de la Alimentación. Recuperado de: <https://www.fao.org/world-food-day/es>
- De La Hoz Serrano, A., Sánchez, S., Rodrigo, M., Benavente, M. J., Cubero Juárez, J., &

De La Hoz, A. (s/f). Análisis del hábito de hidratación y su conocimiento en una muestra escolares de 10-12 años en la provincia de Badajoz (España). Revista española de nutrición comunitaria. <https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.2.5318>

- De Alicia Campo Frías La Hidratación Y El Consumo de Agua En Niños, P. D. E. L. A. I. (s/f). Trabajo Fin de Grado. Unizar.es. Recuperado el 12 de octubre de 2023, de <https://zagan.unizar.es/record/120749/files/TAZ-TFG-2022-1754.pdf>

- Ideas para incentivar el consumo de agua desde el aula de clase. Nestlé por Niños Saludables. Recuperado el 12 de octubre de 2023, de <https://www.nestleporninossaludables.co/blog/articulo/consumo-de-agua-en-clase>

- Pausas activas: un estilo de vida saludable para tus alumnos. Nestlé por Niños Saludables.

Recuperado el 12 de octubre de 2023, de

<https://www.nestleporninossaludables.co/blog/articulo/que-son-las-pausas-activas>

D.G.A.A
gnd
HMC
MA

Mgs. D. ESTELA OLA CASTRO  
Secretaría de Postgrado  
Facultad de Ciencias de la Salud-UNSa



Lic. CARLOS ENRIQUE PORTAL  
Decano  
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa