



PROGRAMA NACIONAL
ESCUELAS
CARDIO
SALUDABLES
FAC 2026

Guía para instituciones educativas

Nivel Inicial · Nivel Primario · Nivel Secundario · Educación Especial · 2026



Cuidar el corazón también se aprende, se comparte y se construye en comunidad.

Federación Argentina de Cardiología

La FAC es una sociedad científica de alcance federal, fundada en 1965 y organizada como una “Sociedad de Sociedades”: reúne a las sociedades de cardiología de todo el país, que conservan su autonomía y tienen representación igualitaria en su conducción. Su trabajo une la formación científica de los cardiólogos argentinos, la investigación y la llegada de ese conocimiento a la comunidad, con una mirada que conoce tanto los grandes centros académicos como la realidad de las ciudades del interior. Su presidente actual es la Dra. Mildren del Sueldo.

Comunidad FAC — Secretaría de Extensión a la Comunidad

Desde su Secretaría de Extensión a la Comunidad, la FAC acerca a la población de todo el país información cardiovascular confiable y basada en evidencia, para conocer y prevenir las enfermedades del corazón. El Programa Nacional Escuelas Cardiosaludables es una de sus iniciativas: lleva esa misión a las escuelas, partiendo de una idea simple: el cuidado del corazón se aprende, se conversa y se construye desde la infancia.

Podés encontrar más información sobre Comunidad FAC en comunidadfac.org.ar y seguir sus contenidos en Instagram en @comunidadfac.

Bienvenidos/as

El Programa Nacional Escuelas Cardiosaludables FAC invita a las instituciones educativas de todo el país a desarrollar, durante la Semana del Corazón y a lo largo del ciclo lectivo, propuestas que acerquen el cuidado cardiovascular a la vida cotidiana de niñas, niños, adolescentes, docentes y familias.

La iniciativa fue creada por la Federación Argentina de Cardiología con una mirada federal, inclusiva y basada en evidencia. No propone una única forma de enseñar ni reemplaza el criterio pedagógico de cada escuela. Ofrece fundamentos científicos, materiales y actividades abiertas para que cada comunidad seleccione, adapte y enriquezca de acuerdo con su proyecto institucional.

Cardi y sus amigos acompañarán este recorrido. En los primeros años invitan a jugar y descubrir; en primaria ayudan a observar e investigar; en secundaria abren preguntas, promueven el pensamiento crítico y alientan la acción comunitaria.

Una propuesta para cada realidad

Las escuelas podrán participar con los recursos que tengan disponibles. Ninguna actividad requiere equipamiento costoso ni debe generar gastos obligatorios para las familias.

1. ¿Qué propone el programa?

El programa busca que la prevención cardiovascular se transforme en una experiencia escolar significativa, vinculada con el cuerpo, el ambiente, los vínculos y las decisiones cotidianas.

- Conocer cómo funciona el corazón y cómo responde al movimiento, el descanso y las emociones.
- Promover oportunidades de movimiento y reducir tiempos prolongados de sedentarismo.
- Fortalecer la elección del agua y una alimentación variada, posible y respetuosa de las realidades familiares.
- Reconocer la importancia del sueño y del uso consciente de pantallas.
- Prevenir el consumo de tabaco, vapeadores, nicotina, alcohol y bebidas energizantes con información clara y sin mensajes moralizantes.
- Aprender a reconocer una emergencia, pedir ayuda y participar de la cadena de supervivencia según la edad.
- Analizar críticamente publicidades, redes sociales y mensajes sobre salud.
- Crear entornos escolares más saludables, inclusivos y participativos.

2. El aporte de FAC y el aporte de la escuela

La FAC aporta	La escuela decide
Fundamentos científicos y bibliografía para ampliar.	Cómo integrar las propuestas a su proyecto pedagógico.
Orientaciones por nivel y materiales de apoyo.	Qué actividades realizar, en qué tiempos y con qué áreas.
Recursos sobre prevención cardiovascular.	Cómo adaptarlos a la edad, la modalidad y la realidad local.
Acompañamiento institucional y difusión federal.	Cómo organizar la participación de estudiantes, docentes y familias.

3. Ejes de trabajo

Corazón y circulación. El latido, el pulso, la respuesta al esfuerzo y la recuperación.

Movimiento y tiempo sentado. Juego, actividad física, recreos activos y pausas de movimiento.

Agua y alimentación. Hidratación, variedad, alimentos frescos, etiquetado y ambiente alimentario.

Sueño y descanso. Necesidades según la edad, rutinas, pantallas y bienestar.

Pantallas y vida digital. Uso con propósito, pausas, distancia, privacidad y pensamiento crítico.

Aire limpio y prevención de consumos. Tabaco, vapeo, nicotina, alcohol y energizantes.

Emociones, vínculos y autocuidado. Reconocer cómo nos sentimos, pedir ayuda y cuidar a otros.

Emergencias, RCP y DEA. Reconocer, avisar, llamar y actuar según la edad y la capacitación recibida.

Entorno y participación comunitaria. Propuestas para mejorar la escuela y compartir lo aprendido.

4. Un recorrido que crece con cada nivel

Nivel Inicial

Cardi y sus amigos descubren

- Sentir el latido antes y después del juego.
- Moverse con canciones, circuitos y juegos de imitación.
- Tomar agua y conocer alimentos de colores.
- Dormir y volver a la calma.
- Avisar a una persona adulta cuando alguien necesita ayuda.
- Crear cuentos, títeres, marionetas, murales y pequeñas representaciones.

Nivel Primario

Cardi y sus amigos investigan

- Tomar el pulso y observar la recuperación.
- Diseñar recreos y aulas más activos.
- Leer envases, sellos y publicidades.
- Relacionar sueño, pantallas y cómo se siente el cuerpo.
- Promover el aire libre de humo y aerosoles.
- Crear historietas, radio escolar, teatro, campañas y actividades para otros cursos.

Nivel Secundario

Cardi y sus amigos preguntan y transforman

- Comprender el riesgo cardiovascular acumulativo.
- Analizar datos, redes, influencers y publicidad.
- Trabajar vapeo, nicotina, alcohol y energizantes con información científica.
- Debatir sobre sueño, sedentarismo, acceso y políticas escolares.
- Diseñar podcasts, programas radiales, obras, campañas y proyectos comunitarios.
- Preparar experiencias educativas para niveles más pequeños.

5. Accesibilidad y participación

Todas las propuestas comparten un mismo objetivo de aprendizaje, pero pueden recorrerse de diferentes maneras. Adaptar el acceso, los materiales, los tiempos, los apoyos o la forma de responder no reduce el desafío: amplía las posibilidades de participación.

Dentro de cada actividad de los cuadernillos encontrarán un bloque titulado "Otras formas de participar", con variantes concretas para que cada docente pueda seleccionar los apoyos más adecuados para sus estudiantes, independientemente de las condiciones o necesidades de cada grupo.

Queremos ser honestos sobre nuestro punto de partida: somos cardiólogos, no especialistas en educación especial ni en pedagogía inclusiva. La evidencia científica sobre cómo adaptar específicamente la educación cardiovascular para diferentes necesidades es todavía escasa, y sabemos que los equipos docentes y los profesionales de apoyo conocen a sus estudiantes mucho mejor que nosotros. Por eso estas propuestas son exactamente eso: propuestas, no prescripciones. Cada escuela sabrá qué funciona, qué necesita ajustarse y qué falta. Al finalizar la experiencia, les pedimos que nos cuenten: sus adaptaciones, lo que descubrieron, lo que no funcionó y lo que superó las expectativas. Ese feedback es el insumo más valioso que podemos recibir para mejorar las próximas ediciones del programa. El formulario de cierre incluye un espacio específico para estas sugerencias.

- El movimiento puede realizarse de pie, sentado, con apoyo, con ayuda o desde roles de coordinación y registro.
- El ritmo puede sentirse por sonido, vibración, luz o gesto.
- Los materiales visuales pueden traducirse a relieve, audio, descripción, braille o pictogramas.
- Las consignas pueden presentarse en pasos breves, con demostración y repetición.
- Avisar, pedir ayuda, marcar un ritmo o guiar a otros también son formas completas de participación.

La accesibilidad forma parte de cada propuesta. En todos los niveles se incluyen diferentes maneras de comprender la consigna, participar de la experiencia y expresar lo aprendido, para que cada escuela pueda seleccionar los apoyos más adecuados para sus estudiantes.

6. Formas de aprender, crear y compartir

Cada institución podrá elegir los lenguajes que mejor representen a sus estudiantes. El programa propone ir más allá de la ficha escrita y convertir el aprendizaje en una experiencia visible y compartida.

- Títeres, marionetas, teatro de sombras y obras breves.
- Radio abierta, programa escolar, podcast, entrevistas o radioteatro.
- Cuentos, historietas, canciones y narraciones colectivas.
- Murales gigantes, instalaciones y el corazón más grande de la escuela.
- Juegos, circuitos, recreos activos y caminatas.
- Ferias, muestras y estaciones de aprendizaje.
- Representaciones preparadas por cursos mayores para los más pequeños.
- Producciones accesibles en audio, lengua de señas, pictogramas o relieve.

7. Las familias también forman parte

Las familias pueden acompañar. Cada escuela podrá invitarlas a:

- Compartir juegos, caminatas o actividades de movimiento.

- Aportar recetas familiares, regionales y posibles.
- Participar de muestras, obras, murales o radio escolar.
- Conversar sobre descanso, pantallas, agua y aire limpio.
- Relatar cómo se jugaba, se viajaba o se comía en otras generaciones.
- Elegir en familia una pequeña acción para mejorar hábitos que puedan sostener durante una semana.

8. Día Mundial del Corazón: «La escuela late en rojo»

El 29 de septiembre invitamos a toda la comunidad educativa a visibilizar el cuidado cardiovascular con una jornada alegre, participativa y adaptada a cada institución.

- Llevar una prenda o un accesorio rojo, de manera voluntaria.
- Armar el corazón más grande de la escuela con materiales disponibles o reutilizados.
- Presentar obras, canciones, murales, podcasts o programas de radio.
- Realizar una pausa activa, caminata o baile colectivo.
- Compartir actividades entre niveles y con las familias.
- Dejar una propuesta concreta para sostener durante el año.

9. Registro y participación en redes

Queremos conocer y compartir lo que sucede en las escuelas de todo el país. Si la institución desea mostrar su experiencia y cuenta con las autorizaciones correspondientes para el uso de imágenes y voces, puede compartir fotografías, videos, audios, murales, podcasts u otras producciones.

En especial, durante el **29 de septiembre, Día Mundial del Corazón**, los invitamos a mostrarnos cómo están viviendo la jornada en sus escuelas: pueden etiquetar a **@comunidadfac** en sus publicaciones e historias para que podamos verlas y compartirlas desde Comunidad FAC.

También pueden participar mostrando producciones, espacios, materiales o actividades sin necesidad de identificar a los/as estudiantes.

10. Reconocimiento Federal Escuelas Cardiosaludables

Las escuelas que presenten su experiencia podrán participar de una propuesta federal que combinará **votación de la comunidad y selección de FAC**.

Después del cierre de presentación de experiencias:

Primera etapa: cada escuela tendrá un enlace o código QR para compartir con su comunidad. Durante 72 horas se podrá votar a través de la página oficial del programa.

De allí surgirán:

- **8 escuelas elegidas por voto de la comunidad.**

- **8 escuelas seleccionadas por FAC**, valorando el trabajo educativo realizado y procurando que estén representadas distintas realidades del país.

Así quedarán **16 escuelas**, que se organizarán en **4 grupos de 4**.

Segunda etapa: se abrirá una nueva votación. La escuela más votada de cada grupo pasará a la final.

Las **4 escuelas finalistas** participarán de un **sorteo público y al azar** para definir quién recibirá el DEA.

Durante todo el proceso iremos compartiendo las experiencias en **@comunidadfac**, por eso se invita a todas las comunidades escolares a seguimos para estar atentos a las novedades.

El premio

La escuela ganadora recibirá un desfibrilador externo automático (DEA) acompañado de capacitación en RCP, respuesta ante emergencias y uso del dispositivo.

El equipo podrá instalarse en la propia institución o, de común acuerdo con FAC, en otro espacio comunitario de la localidad —por ejemplo, un club, una sala de salud, una sede municipal u otro ámbito de acceso comunitario— para ampliar su impacto en la cardioprotección local.

La capacitación acompañará la entrega del equipo en cualquiera de los casos.

Las condiciones completas de participación, selección, votación, sorteo y entrega del premio se detallan en las Bases y Condiciones del Reconocimiento Federal Escuelas Cardiosaludables FAC 2026.

11. ¿Qué recibe la escuela?

- Guía institucional del programa.
- Cuadernillo de actividades correspondiente a cada nivel.
- Guía transversal de accesibilidad y participación.
- Recursos imprimibles y materiales complementarios.
- Acceso a contenidos específicos de RCP, educación emocional y prevención de nicotina.
- Diploma digital de participación para todas las escuelas que formen parte del programa.
- Reconocimiento «Escuela Cardiosaludable FAC» al completar el recorrido acordado.
- Posibilidad de participar de la campaña federal y del reconocimiento entre escuelas.

12. ¿Cómo participar?

Paso	Etapas	Descripción
1	Inscripción	La institución completa el formulario de adhesión y designa una persona referente.
2	Selección del recorrido	El equipo docente elige las propuestas y niveles con los que trabajará.
3	Desarrollo	Las actividades pueden concentrarse en la Semana del Corazón o distribuirse a lo largo del ciclo lectivo.
4	Registro	La escuela conserva una breve memoria de lo realizado: producciones, relatos, fotos u otros materiales.
5	Cierre	Se comparte una síntesis de la experiencia y la propuesta que la institución desea sostener.
6	Reconocimiento	FAC entrega los certificados correspondientes e invita a participar de la campaña y del reconocimiento federal.



Cuando una escuela cuida, aprende y comparte, su latido llega mucho más lejos.

Fuentes científicas y materiales para ampliar

La bibliografía completa de cada eje se encuentra en los materiales específicos del programa. Se priorizan documentos oficiales, guías de sociedades científicas y publicaciones revisadas por pares.

1. Organización Mundial de la Salud. Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios. 2020.
2. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones sobre actividad física para niñas, niños y adolescentes, incluidas personas con discapacidad.
3. Ministerio de Salud de la Nación. Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2).
4. Ministerio de Salud de la Nación. Encuesta Mundial de Salud Escolar.
5. Ley 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable y normativa reglamentaria.
6. Sociedad Argentina de Pediatría. Materiales sobre sueño, actividad física y salud integral en la infancia y adolescencia.
7. American Academy of Sleep Medicine. Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations.
8. American Heart Association. Life's Essential 8.
9. Fernández-Jiménez R, et al. Child Health Promotion in Underserved Communities: The FAMILIA Trial. J Am Coll Cardiol. 2019.
10. Federación Argentina de Cardiología. Creciendo con el Corazón Sano. Mendoza, 2025.
11. Federación Argentina de Cardiología. Elegí Respirar Libre. Materiales para prevención del consumo de nicotina y vapeo.