FORMANDO CABRALES

EDUCANDO SOLDADOS PARA EL FUTURO

RDU ESESC – NRO 04 – FEBRERO/24

“El gran avance tecnológico le exige al aspirante estar permanentemente instruyéndose sobre la modernización en comunicaciones e informática, para eso dispone de este simulador donde se instruye en redes de datos y en operación de equipos de radio”

ESCUELA DE SUBOFICIALES DEL EJÉRCITO “SARGENTO CABRAL”

Es el único instituto que forma a los futuros suboficiales del Ejército Argentino, amparados en una férrea educación en valores, siendo reconocida por su excelencia académica superior y compromiso con la formación integral de las personas.

1. Simulador: SITEA

El simulador SITEA (Sistema Integrado Táctico de Comando y Control del Ejército Argentino), es un sistema que integra un conjunto del personal, el equipamiento, la información y las aplicaciones de software para facilitar el comando y control.

Es utilizado para la **Tecnicatura Universitaria Militar en Conducción Operacional con orientación en Comunicaciones.** El gran avance tecnológico le exige al aspirante estar permanentemente instruyéndose sobre la modernización en comunicaciones e informática, para eso dispone de este simulador donde se instruye en redes de datos y en operación de equipos de radio, ya que la aplicación funciona sobre las redes que soportan protocolo de IP, entendido como redes Ethernet, WI FI y las redes de radios táctica IP las cuales son:

- **HARRIS 5800**
- **HARRIS 7800**
- **ELBIT CNR-9000 COMO 930**
- **ELBIT PNR-1000**

Es un sistema con soporte de tecnologías de la información que proporciona apoyo a la conducción, con la finalidad de reducir los tiempos en el proceso de planificación de comando, mediante el flujo de información en tiempo real de la información (voz, datos, archivos e imágenes y videos).

Logrando que el aspirante se instruya en la operación de la aplicación como en la parte técnica para la resolución de errores comunes de informática en guarnición, como los enlaces radioeléctricos para la vida en campaña.

Sargento Gustavo Daniel Palenque - 1ra Compañía de Arsenales

2. Tecnología de visión nocturna: como ventaja en el combate

La visión nocturna permite la habilidad de ver el entorno estando bajo niveles de poca luminosidad, esto es posible por la combinación de un sistema optoelectrónico.

Este sistema se encuentra en los equipos de visión nocturna ya que tienen la capacidad de captar la poca luz residual (oscuridad, niebla, etc.) con un tubo intensificador de imagen, el cual percibe la poca intensidad de corriente eléctrica emitida por la luz baja (específicamente llamados cátodos) y los transforma en la imagen que posteriormente será recibida a través de los oculares. Generalmente, la imagen que se visualiza es de un color verde debido a que el ojo humano distingue mejor los tonos de esa gama de colores.

Los aspirantes de la Tecnicatura Universitaria Militar en Armamento con orientación en Mecánica en Óptica y Aparatos de Precisión, utilizan este sistema ya que en líneas generales los aparatos de visión nocturna son portátiles y montados en sistemas vehiculares que le permite al aspirante caminar, conducir, disparar, hacer vigilancia de corta distancia, leer mapas, realizar el mantenimiento de vehículos y administrar primeros auxilios durante los horarios nocturnos en momentos de escasa luz porque cuentan con un emisor de luz infrarroja (láser LED) que reemplaza a la luz residual.

Estos sistemas no sólo cuentan con funciones y partes ópticas, sino también con partes electrónicas, esta dualidad nos hace apreciar la importancia del conocimiento completo y complejo que debe poseer el especialista Técnico Militar en Óptica y Aparatos de Precisión.

Proyecto de investigación de aspirantes de la Sección Armamento:

- *DA Thiago Nicoletti*
- *DG Sebastián García*
- *DG Carlos Castro Valdevenites*
- *DG Darío Coronel*
- *AP IIdo Año Damián Pérez*
- *AP IIdo Año Luis Jilamita*
- *AP IIdo Año José Jarzal*
- *AP IIdo Año Agustín Rodríguez*

DECÁLOGO DEL SUBOFICIAL DEL EJÉRCITO ARGENTINO

Los decálogos no son instrucciones para desarrollar una actividad determinada, sino que describen un comportamiento óptimo basado en normas que hacen a la ética profesional.

Decálogo del suboficial

Soy suboficial.
Columna vertebral y brazo ejecutor del Ejército Argentino.
Enalteceré y me sustentarán las virtudes que nos legó el sargento Juan Bautista Cabral.
Educaré con profesionalismo militar.
Formaré hombres y mujeres en patriotismo, alimentando su vocación a servir.
Transmitiré perfección y disciplina; daré testimonio de valores del soldado argentino.
Procederé con integridad con justicia y nobleza
Exaltaré el coraje y la lealtad que nos legaron héroes de la talla de Cabral, Cisnero, María Loreto Sánchez y Carmen Ledesma, desde San Lorenzo a Malvinas.
Soy suboficial
Desde la árida puna, al frío de las cumbres y los hielos de la Antártida, desde la Patagonia desierta hasta el impenetrable monte.
Adiestrado e instruido para combatir en defensa de la Nación.
Soy suboficial
Eficaz asesor y colaborador de mis superiores.
Fiel consejero y guía de mis subordinados.
¡Soy un soldado!

Hace click para conocer más

Suboficial es el término usado originalmente en las fuerzas armadas para describir la categoría militar que ostentan los mandos intermedios entre los superiores y la tropa. Actualmente el suboficial en todas las organizaciones es el encargado de las tareas. Son aquellos que optaron por una carrera en las armas orientada al mando intermedio o a la especialización.

Capacitados para cumplir misiones operacionales, conduciendo y liderando las organizaciones en diferentes tipos de ambientes geográficos. Encargados de desarrollar actividades tácticas, técnicas y logísticas, así como administrativas y aquellas que sean necesarias para el mantenimiento, funcionamiento cotidiano y cumplimiento de la misión en las diferentes organizaciones del Ejército Argentino.

Así es como los suboficiales, desde la árida puna, al frío de las cumbres y los hielos de la Antártida, desde la Patagonia desierta hasta el impenetrable monte, interiorizan desde el primer momento como aspirantes, los valores institucionales y del soldado argentino que contribuyen a su educación y formación integral, y que a modo de lineamiento deben marcar su forma de actuar, proceder y pensar a lo largo de su vida militar.

TECNICATURA UNIVERSITARIA MILITAR EN CONDUCCIÓN OPERACIONAL - ARMAS BÁSICAS DE COMBATE

Con la reconversión del Eje Educativo del Ejército Argentino, ocurrió la reestructuración del sistema de formación del cuerpo de suboficiales del Ejército. La nueva oferta educativa impuso la creación de once Tecnicaturas Universitarias Militares que cuentan con distintas orientaciones que ofrecen 24 trayectos formativos.

Con la llegada de las carreras de pregrado universitarias, la formación de los suboficiales evolucionó dando un salto cualitativo significativo en su formación.

A continuación, queremos contarles más acerca de nuestra oferta educativa y centrarnos en la Tecnicatura Universitaria Militar en Conducción Operacional (ARMAS). Que se divide en cinco orientaciones: Infantería, Caballería, Artillería, Ingenieros y Comunicaciones.

Estas Tecnicaturas se desarrollan en cinco cuatrimestres que abarcan: la Formación General, la Formación de Fundamento, la Formación Profesional Específica y la Práctica Profesionalizante en el contexto militar. En este sentido, la Formación General está destinada a abordar los saberes que posibiliten la participación reflexiva y crítica en los diversos ámbitos de la vida profesional y social de los aspirantes. La Formación de Fundamento se orienta a abordar los saberes científico-tecnológicos y socioculturales que dan sostén a conocimientos, habilidades, destrezas, valores y actitudes propios de la profesión. El área de Formación Específica, está dedicada a abordar los saberes relativos para cada campo profesional, así como también la contextualización de aquellos desarrollados adquiridos en la formación de fundamento.

Es en este contexto donde la formación se consolida en el trayecto final de las prácticas profesionalizantes, con características y especificidades diversificadas que atienden a las necesidades formativas de las distintas armas, especialidades y servicios.

Las prácticas profesionalizantes que tendrán su desarrollo pleno en el 5to cuatrimestre en la Escuela de Suboficiales fueron concebidas como el conjunto de estrategias y actividades formativas que, como parte de la propuesta curricular, es que el propósito sea que los aspirantes vivencien condiciones y problemáticas propias de su futuro desempeño profesional. Es decir, que aportarán una formación que integre los conocimientos científicos, tecnológicos y militares de base, relacionando lo intelectual con lo instrumental y los saberes teóricos con los saberes de la acción.

Serán afines al futuro entorno y práctica de trabajo de la figura profesional y se corresponderán con las funciones que integran el perfil profesional.

Puntualmente, les contaremos acerca de nuestras Armas básicas de combate que son utilizadas para realizar ataques rápidos, reconocimientos y flanquear al enemigo en el campo de batalla.

Son un componente fundamental en operaciones militares, con roles específicos que contribuyen a la efectividad y versatilidad de las Fuerzas.

Las armas de ataque pueden incluir una amplia variedad de dispositivos diseñados para infligir daño a un objetivo y pueden variar en función de su alcance, letalidad, y capacidad destructiva.

Oferta académica

Infantería

Es el arma que conforma elementos básicos de combate del instrumento militar terrestre, adiestrados y equipados para ejecutar combates en contacto directo con el enemigo, empleando una combinación de maniobra, fuego y choque; siendo este último el elemento de su accionar táctico que lo particulariza e identifica. La infantería opera a pie, con vehículos de combate a rueda u oruga, o articulada con medios aéreos, y eventualmente anfibios. Esto le permite desplazarse y combatir en toda clase de terrenos y condiciones meteorológicas o de visibilidad. La naturaleza de los medios y su empleo tipifican al arma como ligera, mediana o pesada. Los aspirantes de esta tecnicatura desarrollan habilidades en tácticas de combate, manejo de armas y técnicas de supervivencia. Ellos son fundamentales en las operaciones militares y pueden desempeñarse en diferentes roles, como la defensa, el asalto o la ocupación de un territorio.

Caballería

Conforma elementos básicos de combate, en una armónica conjunción de hombres y medios; organizados, equipados y adiestrados para establecer contacto, atacar y aniquilar al enemigo mediante el fuego, el movimiento y la acción de golpe.

Actúa ofensivamente en cualquier tipo de operación militar a fin de lograr la decisión del combate con vehículos blindados de distintos tipos que le proporcionan gran movilidad, potencia de fuego, velocidad táctica y protección blindada. Los aspirantes en esta arma desarrollan un alto grado de capacidad de maniobra y potencia de combate, también se instruyen en habilidades de reconocimiento y patrullaje en terrenos diversos, además realizan prácticas de equitación, manejo de tanques, formaciones tácticas a caballo, técnicas de combate cuerpo a cuerpo y el manejo de armamento desde distintos medios.

NOTICIAS

3. Juramento hipocrático

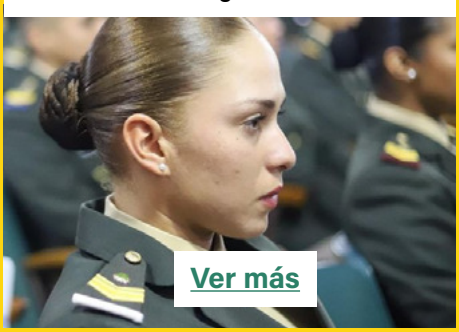
4. Día a día del aspirante

5. Salida al terreno - Mecánicos motoristas

6. Instrucción en técnicas de demoliciones con explosivos

7. Aspirantes artículo 11 cocineros

8. Egreso



MISIÓN Y VISIÓN

DE LA ESCUELA DE SUBOFICIALES DEL EJÉRCITO “SARGENTO CABRAL”

La Escuela de Suboficiales del Ejército “Sargento Cabral” tiene como única **misión** reclutar, formar y perfeccionar anualmente a los futuros suboficiales del cuerpo comando de las Especialidades y Servicios que integran al cuadro permanente de la Fuerza, con el propósito de satisfacer los objetivos impuestos y así lograr contribuir, al cumplimiento de la misión del Ejército.

El Ejército Argentino servirá a la patria, como parte del Instrumento Militar de la Defensa adiestrando, alistando y sosteniendo a la Fuerza ejecutando operaciones militares contribuyentes a garantizar soberanía, independencia, capacidad de autodeterminación e integridad territorial de la República Argentina y proteger la vida, la libertad y el bienestar de sus habitantes.

Con el objetivo de ser una Fuerza con aptitud para defender los intereses de la Nación, aportando a su desarrollo científico, tecnológico, económico y social.

La **visión** que tiene este instituto, es posicionarse como la mejor alternativa para la formación de ciudadanos como líderes militares en el escalafón de suboficiales, siendo reconocida por su excelencia académica y compromiso con la formación integral de las personas.

Un lugar sustentado por los valores sanmartinianos; adiestrado y alistado para combatir en defensa de la Nación. Apto por su nivel de organización, disciplina y capacidad operacional para cumplir diversos roles al servicio de la República Argentina.

Prestigiado por su profesionalismo, su desempeño como instrumento de la política exterior, su transparencia en el modelo de ética pública y por su respeto a la Constitución Nacional.

FORMANDO CABRALES

¿Todavía no conocés nuestras Tecnicaturas Universitarias Militares?

La escuela tiene una amplia oferta académica donde podes elegir que orientación seguir según tus intereses y las oportunidades que estas buscando, te ofrece un gran desarrollo profesional, estudios universitarios y capacitaciones especializadas

LA ESCUELA DE SUBOFICIALES DEL EJÉRCITO “SARGENTO CABRAL” TE ESPERA

Hacé click acá para conocer más

www.esesc.ejercito.mil.ar

011 4664-1527

ESPACIO DE VIDA SALUDABLE

9. Calistenia como sistema de entrenamiento espacio de vida saludable

En este artículo vamos a hablar sobre calistenia, cuales son los beneficios de su práctica cotidiana, los músculos que se trabajan en una dominada en barra y ejercicios por niveles para poder conseguir tu primera dominada de forma correcta. Además, vas a conocer los métodos de entrenamiento más utilizados en este sistema y tips sobre la mentalidad que tenés que tener en esta disciplina

Un ejemplo son las rutinas en pirámide descendente, ejemplo: 30 flexiones de brazos, 20 flexiones de brazos, 10 flexiones de brazos y 5 flexiones de brazos.

¿Cuáles son los beneficios que tiene la calistenia?

- Aumentar nuestra masa muscular (siempre que estés en superávit calórico).
- Disminuir el porcentaje de grasa corporal (siempre que estés en déficit calórico).
- Aumentar la fuerza.
- Aumentar la resistencia muscular.
- Aumentar nuestra movilidad y flexibilidad.
- Aumentar nuestro equilibrio.
- Fortalecer toda la musculatura de la espalda, prevenir molestias y lesiones en ella.
- Reduce el estrés y aumenta nuestra autoestima.
- Si entrenas en una plaza de calistenia al aire libre en las horas de sol, sintetizaremos vitamina D.
- A nivel mental podemos mejorar nuestra capacidad intelectual. Fortalecer nuestro carácter a base de disciplina, constancia, voluntad y sobre todo la autosuperación. Aspectos que nos permitirán mantener una constancia en el entrenamiento, ver el resultado y disfrutar del proceso.

10. Métodos de entrenamiento

Método 1: entrenamiento básico

Consiste en entrenar ejercicios denominados "básicos" como por ejemplo, las dominadas en barra, fondos, flexiones de brazos y sentadillas. Introduciremos algunos ejercicios para el tren inferior para no crear descompensaciones musculares. Esto quiere decir, que con esta distribución entrenaremos el cuerpo completo de 2 a 4 veces en la semana, podemos hacer una rutina con 1 o 2 ejercicios de cada grupo muscular:

EJEMPLO

- 2 ejercicios para pectorales (flexiones normales, flexiones con elevación)
- 2 ejercicios para hombros (flexiones en pica, flexiones, flexión hindú)
- 2 ejercicios para espalda (dominada prona, dominada australiana)
- 2 ejercicios para piernas (sentadillas, estocadas)

Es una rutina, simple y efectiva.

Método 2: entrenamiento por grupos musculares

Es uno de los más utilizados, ya que se divide un grupo muscular por día. Los grupos musculares en los que normalmente se dividen son pecho, espalda, hombro, core, brazos y piernas. Aquí van algunos de los mejores ejercicios de calistenia para cada grupo muscular:
Espalda y bíceps: dominadas pronas, supinas y neutras, remos invertidos y sus variantes.
Pectoral: Flexiones, flexiones con pies elevados, flexiones en diamante, flexiones declinadas, flexiones con aplauso y sus variantes.
Hombro: Flexiones haciendo el pino (handstand push ups), pike push ups y flexiones hindús.
Tríceps: Fondos en paralelas y flexiones de tríceps.
Piernas: Sentadillas, zancadas, sentadilla búlgara, pistol squat o sentadilla a 1 pierna, puentes de glúteos isométricos y puentes de glúteo dinámico a una pierna.
Core: Todo tipo de planchas abdominales y laterales, rotaciones de tronco, y elevaciones de piernas en barra.

Método 3: entrenamiento lastrado o con peso añadido

Los ejercicios básicos (dominadas, flexiones de brazos, sentadillas, fondos, muscle up) se hacen con peso extra.

BENEFICIOS

Desarrollas fuerza e hipertrofia muscular.

Ganas mucha fuerza para los ejercicios básicos sin lastre.

Buena sensación de progreso.

El equipamiento puede ser un chaleco, tobilleras u otro equipo con peso como mancuernas o discos con peso.

Método 4: entrenamiento de resistencia

Rutina de altos números de repeticiones.

BENEFICIOS

Entrenamientos muy completos y exigentes. Donde conseguirás una máxima ganancia de fuerza y resistencia en los ejercicios básicos. Te permitirá mejorar en un ejercicio en concreto, como por ejemplo, en flexiones de brazos.

Un ejemplo son las rutinas en pirámide descendente ejemplo: 30 flexiones de brazos, 20 flexiones de brazos, 10 flexiones de brazos y 5 flexiones de brazos.

Ejercicios por niveles para sacar tu primera dominada en barra de forma correcta

Ejercicios por niveles para sacar tú primera dominada en barra de forma correcta

1) Dominadas en barra baja o australianas

Colocate debajo de la barra de tal manera que quede en línea con tu pecho. Agarra la barra con ambas manos o un poco más separadas de la distancia de tus hombros. Una vez agarrada la barra y extendido completamente, posiciona tu cuerpo lo más recto posible y que tu único punto de apoyo sean tus talones. Respira y tira de la barra hacia hasta tocar la misma con el pecho, sin que caigan tus caderas. Al bajar, hazlo de manera controlada todo lo posible.

2) Dominada isométrica con los brazos completamente extendidos

El simple hecho de mantenernos agarrados en la barra, fortalecerá nuestra espalda y brazos.

3) Dominadas escapulares

Situate colgado en la barra de dominadas con los pies despegados del suelo y los brazos bien extendidos. Centrate en focalizar el movimiento con la parte posterior del hombro, concretamente con las escápulas, de manera que hagas un movimiento vertical con ellas.

4) Dominadas negativas

Cuando no contamos con la fuerza suficiente para realizar el movimiento concéntrico, la posibilidad que tenemos es trabajar en excéntrico, tratando de bajar lo más lentamente posible.

5) Dominada parcial

Hacer dominadas parciales es una buena forma de revisar tu progreso para que puedas ver cuánta fuerza has ganado. ¡Algún día podrías probar una dominada parcial y terminar haciendo tu primera dominada completa!

6) Dominadas con banda elástica

Es el ejercicio que más se asemeja, ya que deberemos mantener las piernas y rodillas estiradas para mantener la tensión de la banda elástica, pudiendo escoger entre los diferentes grosores de la misma para ir complicando el ejercicio.

7) Dominadas Isométricas con banda elástica

Es normal que, al realizar el ejercicio, alguna de las fases del movimiento nos cueste más que otras, por lo que puede ser interesante trabajar rangos cortos o incluso aguantar secciones en isometría para potenciar la musculatura más débil. Puede ser interesante la ayuda de gomas elásticas para este ejercicio.

La mentalidad con la que enfrentes cualquier situación es importantísima para superar cada obstáculo.
En la mente es donde realmente empieza el entrenamiento, entrenar no es hacer re-

peticiones sin sentido, se trata de controlar tu mente y tu cuerpo. Si controlas tu mente controlas tu cuerpo.

La mentalidad en la calistenia

Concentración como objetivo principal

Lo primero que tenes que tener en cuenta antes de empezar a entrenar, es el objetivo de tu programación y por lo tanto, de tu entrenamiento de cada día. Vayas lo que vayas a entrenar ese día, prepara primero tu cabeza sobre lo que vas a hacer. Cuando estés cansado y pensas que no podes más, te vendrá a la cabeza ese objetivo principal, y harás otra serie más.

Control de las emociones

Debes estar totalmente enfocado, no pienses que el set va a ser duro, que no vas a llegar. Enfocate únicamente en el ejercicio.

Visualizar antes de empezar

¿Para qué sirve visualizar un ejercicio antes de hacerlo? Esto nos será imprescindible para conocer nuestro límite y cómo nos vamos a desenvolver antes de realizar el mismo. Antes de iniciar la actividad se debe dedicar un tiempo a realizar un calentamiento adecuado, de aproximadamente cinco minutos, y al finalizar el entrenamiento es necesario estirar toda la musculatura como método de vuelta a la calma y relajación muscular, lo que debe llevar un mínimo de 5 o 10 minutos.

Consejos para practicar calistenia

Trabajar todos los grupos musculares y no realizar sólo aquellos ejercicios que te gusten más, o en los que consigues alcanzar mejor nivel.

No entrenar cuando estés especialmente cansado muscularmente.

Lo único que se consigue haciéndolo mal es multiplicar las probabilidades de lesionarse. De nada sirve hacer diez sentadillas si se hacen incorrectamente; es mejor hacer sólo dos, pero de manera perfecta. Cuando se empiezan a realizar ejercicios más complejos, es conveniente utilizar bandas elásticas que ayuden a mantener las posiciones o hacer el ejercicio correctamente, como es el caso de las dominadas en barra con banda elástica que ayuden a mantener las posiciones o hacer el ejercicio correctamente, como es el caso de las dominadas en barra con banda elástica.

Subteniente de Educación Física Luciano Failla - ESESC

Ver más

11. Hidratación: esencial para un verano saludable

Cuando realizamos ejercicio físico transpiramos, perdemos agua y sales que es la forma que tiene nuestro cuerpo de mantenerse fresco. Hidratarse es reponer el líquido y los minerales que perdemos diariamente, ya sea por la actividad cotidiana o durante el entrenamiento.

¿Qué podemos tomar para una mejor hidratación?

- Agua
- Infusiones
- Jugos sin azúcar
- Consumo diario de frutas y verduras
- Bebidas deportivas (durante el entrenamiento o la recuperación)

El 80% del agua ingerida proviene de las bebidas y el 20% restante proviene de los alimentos

¿Cuánto debemos tomar?

Cotidianamente se sugieren de 2 a 3 litros por día, además de lo que se necesite reponer por hacer ejercicio. Si entrenas, antes de comenzar se debe estar correctamente hidratado para un adecuado rendimiento y durante el ejercicio, la cantidad de líquido que conviene tomar varía de individuo en individuo pero en promedio podemos contemplar entre 400 y 800 ml/hora.

No se debe tomar todo el líquido a la vez, se deben tomar sorbos y con frecuencia para un mejor vaciado gástrico y absorción intestinal. Lo ideal es tener un balance hídrico donde las pérdidas sean iguales a lo ingerido, un método sencillo para poder calcularlo es medir la variación del peso corporal durante la práctica deportiva que lo podemos conseguir con la siguiente fórmula:

Fórmula: (peso inicial - peso final) + volumen ingerido - volumen de orina

Otro punto importante a tener en cuenta es que los requerimientos hídricos varían según la edad, la composición corporal, el nivel de entrenamiento, la genética, el género y el clima.

Se debe realizar una mayor ingesta de líquidos en las siguientes situaciones:

- **Cuando hace calor (temperatura mayor a 27°C)**
- **Si la humedad del ambiente es mayor a 90%**
- **Si hay una alta intensidad de ejercicio**
- **Si es un individuo de sexo masculino**
- **Si es un individuo de tamaño corporal grande**
- **Si ha ingerido nutrientes concentrados como geles y barras**

Si se ingiere menos líquido del que se pierde se pueden tener complicaciones tales como:

- **Disminución de la transpiración, por lo tanto se produce menor disipación del calor**
- **Aumento de la temperatura corporal**
- **Fatiga por mayor uso de nutrientes en el músculo**
- **Disminución de la presión arterial**
- **Aceleración de la frecuencia cardíaca**
- **Trastornos gastrointestinales**

Durante el ejercicio físico uno de los principales minerales que perdemos es el sodio, es importante reponerlo para mantener el estímulo de la sed, facilitar la absorción de azúcares y retener los líquidos. Las pérdidas generadas durante el ejercicio pueden ser repuestas con bebidas deportivas. Estas bebidas, debido a sus características especiales permiten un vaciado rápido del estómago y se absorben rápidamente en el intestino aportando un 6 - 8% de azúcares y su concentración de sales es similar a la que tenemos en nuestro cuerpo. Son útiles para rehidratar, recuperar energía post entrenamiento y el sodio que contienen nos ayuda a recuperar pérdidas y retener fluidos. Un dato muy útil, es tener la posibilidad de preparar una bebida deportiva casera. A continuación les dejamos la receta:

- **Jugo de una naranja o de limón**
- **1 gr de sal**
- **40 gr de azúcar (4 cucharadas)**
- **1 litro de agua**

Es importante que siempre tengamos presente que una apropiada reposición de líquidos y sales ayuda a mantener una correcta hidratación, favorece la salud y un bienestar.

María Cristina Báez - Licenciada en Nutrición
Sección Sanidad ESESC

CUIDEMOS LA HIDRATACIÓN

¿Qué podemos tomar para una mejor hidratación?

- **Agua**
  Permite el trasporte de nutrientes a las células. Colabora en el proceso digestivo, respiración y en la circulación sanguínea.

- **Infusiones**
  Poseen un efecto diurético sobre el organismo, es decir evitan la retención de líquidos y por lo tanto favorecen la pérdida de los mismos por la orina

- **Jugos sin azúcar**
  Fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes que favorecen el funcionamiento del sistema digestivo

- **Consumo diario de frutas y verduras**
  (durante el entrenamiento o la recuperación) contienen electrolitos, como el sodio y el potasio, que el cuerpo pierde a través del sudor

- **Bebidas deportivas**
  (durante el entrenamiento o la recuperación) contienen electrolitos, como el sodio y el potasio, que el cuerpo pierde a través del sudor

¿CUÁNTO DEBEMOS TOMAR?

3 Litros

8 vasos de agua al día

ATENCIÓN

Se debe realizar una mayor ingesta de líquidos en las siguientes situaciones:

- Cuando hace calor (temperatura mayor a 27°C)
- Si la humedad del ambiente es mayor a 90%
- Si hay una alta intensidad de ejercicio
- Si es un individuo de tamaño corporal grande
- Si ha ingerido nutrientes concentrados como geles y barras

12. Tips de estudio para que puedas realizar un método de estudio satisfactorio

Programar un plan de estudios es importante porque ayuda a maximizar tu tiempo, concentración y comprensión, con el fin de mejorar tu rendimiento académico y poder alcanzar tus metas educativas.

A continuación, te dejamos cinco tips para prepararte y estudiar de la mejor manera posible para rendir el examen intelectual:

- Planifica: Estar preparado es muy importante, deberás seleccionar cuales son las materias que te generan más dificultad y dedicarles más tiempo. También te recomendamos anotarte como recordatorio las fechas de exámenes y para obtener una mayor planificación tener un calendario en papel o digital.
- Organizate: Prepara todo el material de estudio antes del momento de ponerte a estudiar, busca un lugar tranquilo, ordenado y luminoso. Acompañado de sesiones de 25 minutos de estudio.
- Distracciones: Pone el celular en "modo no molestar" o en "silencio", desactiva todas las notificaciones y avísale a tu familia que vas a estar estudiando así evitas interrupciones.
- Recreos: En una hora de estudio deberás contar con pequeñas pausas de 5 minutos y hacer algo que te guste, como por ejemplo: prepararte algo para tomar, comer algún snack, responder algún mensaje en tu celular o hablar con alguien de tu familia.
- Cuida tu descanso: No pases toda la noche estudiando, es importante dormir porque ayuda a consolidar el aprendizaje. Te recomendamos que descanses al menos 8hs al día, que te alimentes de una forma saludable y hagas actividad física al menos tres veces por semana.

COE (Centro de Orientación Educativa - ESESC)

Ver más

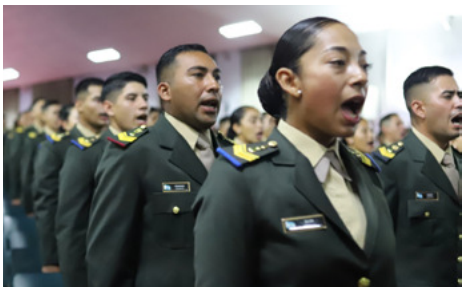
13. Egreso de Cabos y Cabos Artículo 11

En el cine del instituto, se realizó la ceremonia de egreso de los cabos y cabos artículo 11.

La ceremonia fue presidida por el ex-ministro de Defensa, Jorge Taiana. Luego de unas palabras alusivas, felicitó a los recién egresados por haber alcanzado la meta de ser suboficiales del glorioso Ejército Argentino. Durante esta ceremonia, el JEMGE, TG Guillermo Olegario González Pereda, junto al director del instituto, CR Ledesma Couto, realizaron la entrega de medallas UNDEF que se dividen según los mejores promedios en el área académica, en rendimiento físico y destacados en torneos deportivos.

El evento fue acompañado por la presencia de familiares que representan un pilar fundamental y un gran impulso en sus carreras.

Luego de su egreso, los 460 cabos y cabos artículo 11 fueron destinados dependiendo de su arma o especialidad. Los egresados en armas, fueron a la DEOP (Dirección de Educación Operacional) a hacer "el curso de perfeccionamiento básico" que tiene una duración de 6 meses para que luego de recibir instrucción, puedan sean destinados a sus unidades. Los egresados en especialidad y servicio, van directamente destinados a sus unidades específicas como cabos.



Clickeá para conocer más de nuestras noticias

Seamos cabrales - Décimas Roxana

3ra edición de la carrera "Corre por tu vida cabralero"

Competencia - "nada por tu vida cabralero"

Semana azul: exámenes finales

Cambios de encargados de agrupación

Relevo de jefes de agrupaciones y encargado del cuerpo de aspirantes

Cambio de encargado de escuela

Ceremonia por el cambio de abanderado, portaestandarte y escoltas

Anuario

Calendario 2024

Valores del soldado argentino: INTEGRIDAD

Bienvenida al nuevo personal de cuadros

3 febrero - Inmortalidad del SG Cabral

CONTACTOS

Clickeá para comunicarte

011 4664-1527 / 011 4664-5491 / 011 4664-0703

011 6123-4798

esesc.ejercito.mil.ar

Escuela de Suboficiales del Ejército "Sargento Cabral"

escueladesuboficiales.esesc

Escuela de Suboficiales Sargento Cabral

esesc_argentina

esesc_argentina

REALIZÁ TU CONSULTA ACÁ

UNIFORME
DEL ASPIRANTE

Cordón negro
Representa en lo alto, muestra el respeto y luto por los caídos en el cumplimiento del deber

Escarapela
Junto al crisol del instituto, presiden el uniforme del aspirante

Charreteras rojas
Recuerda la sangre derramada por nuestros próceres encombate

Botones del frente
Representan batallas y combates de la Campaña Libertadora

Botones dorados
Representan la nobleza, la magnanimidad y el ideal

Cinturón
Muestra al aspirante ceñido, envuelto noblemente por Dios y la Patria

Chaquetilla azul acerado
Representa las virtudes de todo militar: justicia, verdad y lealtad

Guantes
Señalan la transparencia y la pureza en obrar

14. SISTEMA INFORMÁTICO INTEGRAL DEL ASPIRANTE (SIIA)

Este sistema nace como proyecto a partir de la necesidad de tener un espacio digital en donde se puedan cargar, consultar y gestionar todos los datos de cada aspirante que transita por la Escuela de Suboficiales del Ejército "Sargento Cabral", desde que es un postulante hasta que egresa como cabo del Ejército Argentino.

Dicho proyecto, llevado a cabo desde los cimientos por parte de la División Informática del instituto, ha ido tomando nuevos retos a fin de permitir visualizar toda la información cargada por cada división del instituto con la intención de que los órganos que se encargan de la selección y formación del aspirante, tengan la posibilidad de ver la vida del aspirante y su desempeño general.

Este sistema cuenta con una credencial de usuario, la que permite visualizar o cargar datos solamente al personal autorizado a tal fin y en el área que le compete.
Dentro del sistema, podrán navegar por un menú para seleccionar la subunidad a visualizar, en donde tendrán como vista principal las estadísticas generales y una lista de los aspirantes que la componen. A su vez podrán elegir, ver la información en detalle, desplazándose por las pestañas elegidas por el usuario.

ACGE:

Los oficiales instructores, con su credencial de usuario habilitada para la carga de datos podrán ingresar todo lo referido a las notas de los aspirantes en el ACGE, en sus periodo básico, específico y avanzado. Como también, serán los encargados de completar lo referido a las asistencias, área de conducta y atributos personales.

ACBO:

Todas las notas referidas al área académica del instituto se podrán visualizar gracias a que el SIIA toma los datos del SIÚ GUARANÍ, plataforma en donde los profesores cargan las notas, asistencias y detalles académicos del aspirante durante el transcurso del año.

ACAF:

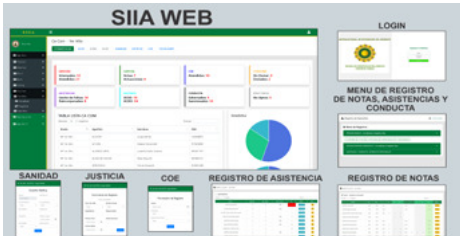
La División de Educación Física del instituto tendrá usuarios habilitados para la carga de todas las notas referidas a los exámenes obligatorios a los cuales los aspirantes son sometidos en distintas partes del año a fin de medir su aptitud física.

SANIDAD:

Dentro de esta pestaña, se podrá visualizar una lista con aquellos aspirantes que revistan algún tipo de cuadro de salud grave o que se encuentran realizando tratamientos específicos y deben terminarlos para obtener el alta médica.

FICHA DEL ASPIRANTE:

Dentro de esta ficha, se podrán ver todos los datos personales del aspirante referidos a sus antecedentes escolares, peso, talla, lugar en donde se hospeda y datos sanitarios como factor de sangre y alergias, etc.
También habrá un espacio en donde se verá de forma resumida, todos los datos de importancia de cada una de las áreas, haciendo posible de esta manera una vista general e integral de la persona.



CT Leonel Tapia Capurro
Jefe 3ra Ca Arsenales

15. Banda del Ejército Argentino: ceremonias y eventos

El Ejército siempre otorgó la música como forma de motivación para elevar la moral de la tropa y como vehículo de difusión de las tradiciones para forjar una nación con identidad.

La Tecnicatura Universitaria Militar en Instrumento de Banda que se dicta en la Escuela de Suboficiales del Ejército "Sargento Cabral", tiene como finalidad formar a los futuros cabos músicos quienes formarán parte de una de las 54 Bandas Militares del Ejército Argentino.

Como práctica principal, los aspirantes aprenden a ejecutar un instrumento de viento o percusión, así como también todo lo relacionado a la lectoescritura musical y los movimientos de orden cerrado específicos de Banda lo cual les brinda la habilidad, no solo de tocar, sino también de hacerlo mientras son parte de una formación y desfile. En las aulas los aspirantes músicos tienen clases de instrumento, lenguaje musical, práctica oral e historia de la música.

Como parte de su práctica profesional, los aspirantes realizan actividades en conjunto con la Banda Militar de la escuela "Combate de San Lorenzo" participando en la formación de salida de aspirantes,

servicios extraordinarios en el ámbito civil y conciertos para el instituto.

En el instituto la Banda Militar de aspirantes cumple un rol muy importante y ha participado en distintas actividades, como la representación de un concierto en el marco de los festejos de mayo, donde realizaron un recorrido de cómo la música militar acompañó al Ejército Argentino a través de su historia. También brindaron un concierto para los cuadros del instituto en el marco del día del estudiante, con la interpretación de canciones populares, y además formaron parte de la jornada de puertas abiertas ofreciendo un "carrusel" para demostrar sus destrezas a los futuros postulantes del instituto.

16. Ceremonia por el cambio de encargado de Escuela

En la Plaza de Armas del instituto, tuvo lugar la puesta en posición del encargado de escuela, mediante el cual, el suboficial mayor Rodríguez hizo entrega del cargo. Así fue como en una emocionante ceremonia, el director del instituto, coronel Ledesma Couto, entregó formalmente el famoso cordón de Tuyutí al suboficial mayor Raso.

"Es honorable lucir con orgullo esta distinción y por sobre todo, llevar a cabo la trascendental función designada." Por eso, queremos contarte más acerca de nuestro nuevo encargado de escuela, Sebastián Marcelo Raso.

Nacido en la provincia de Buenos Aires, en la ciudad de Temperley. Su primer contacto con el mundo militar surgió debido a que tuvo la oportunidad de formarse en el Liceo Aeronáutico Militar en Rosario, Santa Fe durante tres años. Este suceso, despertó en él un sentimiento de vocación que lo llevó a tomar la iniciativa de comenzar su carrera militar. Decidido a seguir sus sueños, ingresó a la Escuela de Suboficiales del Ejército "Sargento Cabral" en el año 1990.

Fue aspirante del arma de Caballería, eligió esta arma porque se vio atraído por los tanques y la movilidad en combate, logrando así egresarse en el año 1992.

Ser suboficial lo llena de orgullo y es una carrera que lo hace feliz. Entre sus opciones, eligió formarse en la Escuela de Suboficiales porque siempre se vio atraído por el uniforme y las armas, al momento de ingresar se dio cuenta de lo mucho que lo apasionaba.

Luego de su egreso, su primer destino fue el Regimiento de Caballería de Tanques 2 "Lanceros General Paz" en la ciudad Olavarría, provincia de Buenos Aires, donde estuvo cuatro años y se desempeñó como apuntador y conductor de tanque.

En el Colegio Militar de la Nación, pudo realizar el curso de adiestramiento físico y educación física que lo ayudó a dictar clases en las unidades y también, ese mismo año, realizó el curso de operador de radar RASIT.

Como próximo destino, se vio encaminado a la Escuela de Suboficiales del Ejército "Sargento Cabral" donde estuvo por nueve años en su primera etapa, logrando desempeñarse como encargado de curso y encargado de sala de armas.

Posteriormente, fue destinado al Estado Mayor General del Ejército donde estuvo ocho años en la Dirección General de Planes, Programas y Presupuestos que le permitió llegar a su próximo destino, la subjefatura del Estado Mayor donde estuvo por dos años.

Pasó esos diez años con muchas intenciones y ganas de volver a la Escuela de Suboficiales de la que él se había ido con el grado de sargento en su último año.

Con mucho esfuerzo y dedicación, regresó a la **Escuela de Suboficiales del Ejército "Sargento Cabral"** donde se desempeñó como suboficial superior, ayudante del director un año y luego, siguiendo su camino soñado logró ser encargado del Escuadrón de Caballería, encargado de la Agrupación Armas, encargado del Cuerpo de Aspirantes y este año logró ser nombrado como encargado de elemento de la escuela. Su intención y mayor logro, es apuntar al bienestar de sus subalternos, conociendo la intensidad y el desafío que esta carrera requiere.

Suboficial Mayor Marcelo Raso - Encargado de ESESC

El mensaje que nuestro encargado de elemento quiere dejarles a los aspirantes es que la carrera militar es una carrera noble, hermosa, acompañada de la vocación de servir y que estén dispuestos a aceptar los nuevos desafíos. Día tras día, la carrera militar es un desafío en el que cada uno se va probando mediante actividades operacionales, intelectuales, físicas y distintos cursos.

La superación con uno mismo es un rol que se pone a prueba constantemente y que nos prepara para la vida, nada podría haber sido sin el apoyo de su familia y sus camaradas.

Ser encargado de elemento del instituto que lo formó desde sus principios, lo llena de orgullo y es un broche de oro para su carrera militar.

PRÓXIMAMENTE

17. 26 de febrero - Inicio del año lectivo

El instituto dará inicio al año lectivo para todos nuestros aspirantes, donde serán recibidos por sus docentes y preceptores en las aulas y talleres donde comenzarán con sus actividades académicas y operacionales.

18. 8 de marzo - Día Internacional de la Mujer

Estamos próximos al Día Internacional de la Mujer y desde el instituto conmemoraremos y reconoceremos a las mujeres de nuestra Patria y al compromiso de generar una igualdad de oportunidades y respeto.

19. 26 de marzo - Aniversario de la Escuela de Suboficiales del Ejército Sargento Cabral

La Escuela de Suboficiales del Ejército "Sargento Cabral" cumplirá 143 años, hogar de los futuros suboficiales del Ejército Argentino. Nuestro objetivo es y será que cada graduado represente el compromiso con los valores que nos legaron nuestros héroes de Malvinas y nuestro arquetipo el sargento Juan Bautista Cabral.

20. 2 de abril - Día de los Veteranos y de los Caídos en la Guerra de Malvinas

Conmemoraremos un nuevo aniversario de la Guerra de Malvinas, conflicto bélico que legó y fortaleció valores a nuestro Ejército, dejándonos como ejemplo héroes e historia.

Conocé más acerca de las efemérides del Ejército Argentino en nuestro Calendario 2024

Estudia y formate en la
ESCUELA DE SUBOFICIALES DEL EJÉRCITO "SARGENTO CABRAL"

INSCRIPCIONES ABIERTAS

A PARTIR DEL 1 DE ABRIL

Egresá con el grado de cabo y con una técnicatura superior del arma, especialidad o servicio que elijas

Once Tecnicaturas Universitarias Militares con venticuatro orientaciones

Conocé la oferta académica en esesc.ejercito.mil.ar

RP 202 S/N CP:1659, Campo de Mayo 1161234798 esesc.ejercito.mil.ar

ENTRETENIMIENTO

Te invitamos a disfrutar de momentos de distracción y curiosidades. Acompaña tu lectura con la búsqueda de palabras en nuestra sopa de letras o conocé información nueva en la sección "¿sabías qué?"

¿Sabías qué?

- Los suboficiales desempeñan un pilar fundamental de la cohesión y espíritu de equipo dentro de las Fuerzas Armadas, tienen una larga historia de contribuciones significativas, son responsables de liderar y entrenar a las tropas teniendo una amplia experiencia y conocimientos técnicos en áreas especializadas, lo que los convierte en expertos en su campo donde todo se ve reflejado a través de la dedicación, habilidades y liderazgo demostrado.

- El sargento Juan Bautista Cabral se considera el primer suboficial del Ejército Argentino debido a su destacada trayectoria, valentía y liderazgo en el ámbito militar. Durante su servicio, Cabral demostró una dedicación excepcional, participando de la Batalla de San Lorenzo con valentía y determinación. Su compromiso con la defensa de la nación y su destacado desempeño lo convirtieron en un referente para las futuras generaciones de suboficiales. Por estas razones, nuestra escuela lleva el nombre de este honorable héroe, su legado y contribución al Ejército Argentino lo han posicionado como el primer suboficial de esta institución.

Sopa de letras

R	É	Ó	A	R	T	I	L	L	E	R	Í	A	K	X	K	N	C	S
C	O	N	D	U	C	T	O	R	M	O	T	O	R	I	S	T	A	J
D	D	D	A	B	L	J	J	N	D	X	M	O	A	I	G	Q	Y	U
M	H	Ñ	G	Í	E	A	Á	E	O	O	É	É	P	E	Ú	F	P	Q
X	S	X	N	Ñ	R	A	X	V	G	S	O	M	M	T	Q	G	B	B
M	Z	S	J	P	N	E	I	V	S	C	V	C	W	P	H	Í	C	V
C	U	E	F	Í	N	K	T	W	É	Ü	T	Ü	I	Ñ	J	A	T	V
A	O	N	C	N	W	Í	T	N	Y	S	C	Ú	Q	S	B	B	R	U
I	R	O	Í	U	V	X	Ñ	Ú	A	T	E	Í	A	A	Ú	A	E	L
C	E	I	T	I	U	I	M	W	Z	F	P	L	L	É	T	M	M	X
N	M	C	T	P	N	J	F	M	Ñ	D	N	L	A	S	L	Ñ	Í	Z
E	R	A	A	E	Q	G	T	T	V	W	E	I	I	N	S	T	Q	H
D	E	C	C	I	T	N	E	D	T	R	H	N	V	T	E	Ü	B	Ú
N	F	I	R	A	R	B	Í	N	Í	C	I	J	W	Ú	M	S	Y	R
E	N	N	H	W	D	T	Ó	A	I	C	H	R	F	J	O	F	R	Z
T	E	U	U	I	G	V	C	Z	I	E	W	Ú	Y	R	I	Ñ	V	A
N	W	M	W	K	D	T	Í	F	A	L	R	Ñ	Ó	Á	G	D	R	X
I	P	O	Ñ	U	Í	Ú	O	Z	B	V	L	O	A	A	Ü	F	H	G
W	P	C	I	C	M	Z	L	F	J	F	Á	P	S	F	Ó	J	Z	M

Revista Digital Universitaria - ESESC

¡Compartilo en tus redes sociales y etiquetanos!

Tecnicaturas Universitarias Militares

Horizontales

- Artillería
- Conductor motorista

Verticales

- Intendencia
- Enfermero
- Comunicaciones

Diagonales

- Oficinista
- Ingenieros
- Arsenales
- Músico
- Caballería
- Infantería

ESCUELA DE SUBOFICIALES DEL EJÉRCITO
SARGENTO CABRAL

Formando Cabrales
Creada por el Elemento de Comunicación Institucional - ESESC, el 01 de mayo del 2023
Nro 04 - Febrero/24
...

Director
CR Esteban Guillermo Ledesma Couto
Subdirector
CR Diego Ignacio Berra
Secretario Académico
CR Alejandro Rodríguez Correa
Encargado de Escuela
SM Marcelo Sebastián Raso

...

Director ejecutivo
SM Marcelo Sebastián Raso
Marketing y comunicación
SV Alejo Josué Rodríguez
Diseño gráfico
SV Angie Lea Stein
SV Florencia Stella Maris Ríos
Redacción
SV Agustina Soledad Molnar

Foto ganadora del 2do puesto del concurso de fotografía:
SV Angie Lea Stein