

**TOMANDO  
CONCIENCIA**

A BAKERY AGENCY FOUNDATION

# Tomando Conciencia es una fundación

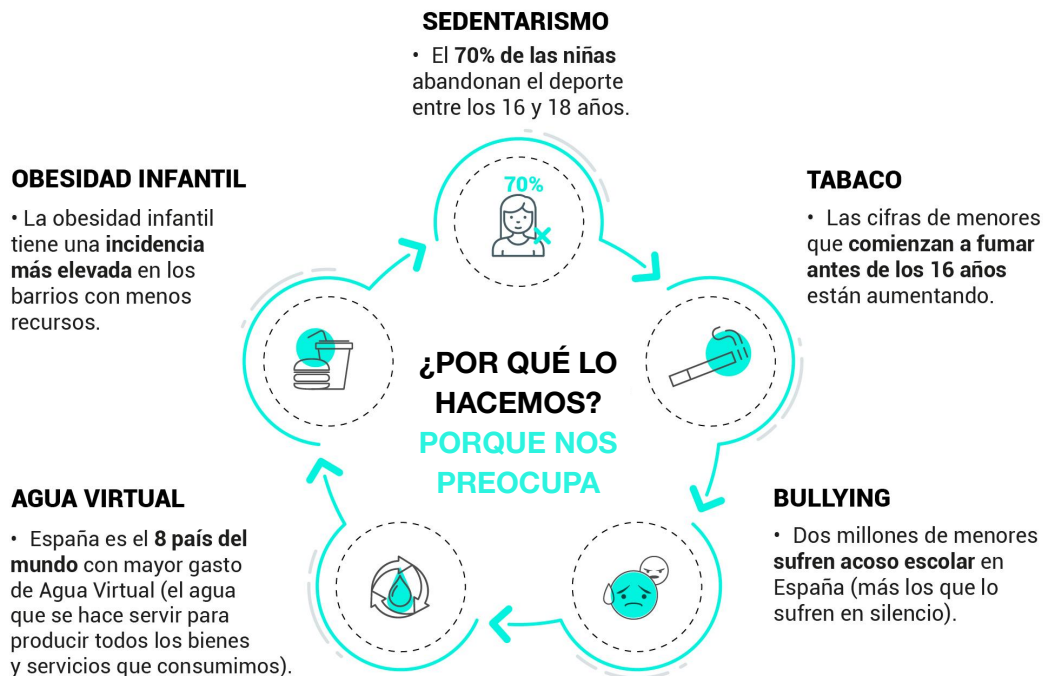
que contribuye a construir una sociedad más justa, humana, saludable y sostenible. Además, desarrollamos un programa pedagógico en las escuelas que tiene como objetivo promover hábitos saludables y sostenibles.

# Tomando Conciencia Schools es nuestro proyecto educativo

Un innovador programa pedagógico en las escuelas con el objetivo de concienciar a los niños y niñas de 10 a 12 años sobre la **importancia de los hábitos de vida saludables**, la gestión de las emociones y la sostenibilidad.



# Que trata de manera diferencial problemáticas muy actuales



# Un programa centrado en competencias clave como:



Alimentación



Actividad física



Emociones



Conocimiento  
del cuerpo



Sostenibilidad



Prevención de las  
sustancias tóxicas

# Y que, entre **2016-2019**, ha generado un relevante y tangible **impacto positivo**

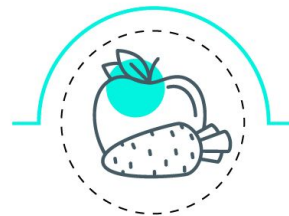
**58 ESCUELAS** de Barcelona con **3000 ALUMNOS** participantes



**85%** DE PARTICIPACIÓN  
ACTIVA DE LOS ALUMNOS  
SEMANALMENTE



**2 MILLONES**  
DE IMPRESIONES DIGITALES

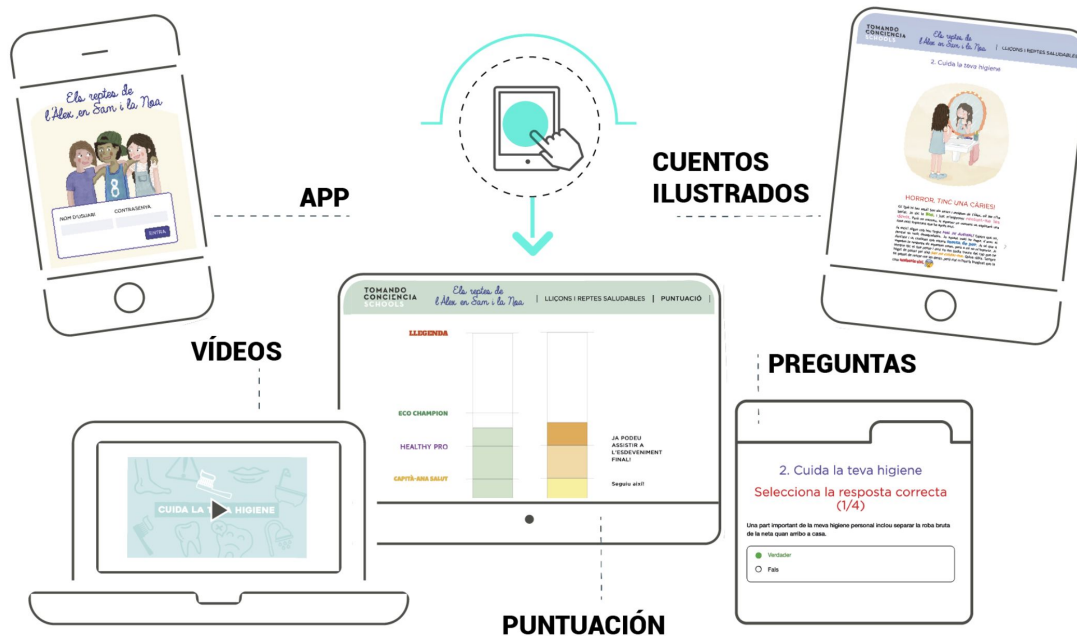


**CAMBIOS** REALES  
EN LOS HÁBITOS SALUDABLES  
Y SOSTENIBLES DE LOS  
PARTICIPANTES



# ¿Cómo lo hemos hecho?

## Con el poder de las TIC y contenidos atractivos





# ¿Cómo lo hemos hecho?

## Con embajadores



Con embajadores que promueven un estilo de vida saludable y sostenible, y que saben **empatizar** con los niños y niñas.



**DIEGO LÓPEZ**  
Portero del RCD Espanyol



**Mª JOSÉ CAYUELA**  
Periodista y Blogger



**ANNA GODOY**  
Triatleta profesional



**NURIA MASTERCHEF**  
Participante de Masterchef Junior



**LAIA SERVERA**  
Directora de Info K de TV3



**RODRIGO FÁEZ**  
Periodista y Youtuber



**LAURA RÀFOLS**  
Ex jugadora del FCB



**JORDI GIL**  
Periodista de TV3 y Triatleta

# Protagonizado por 3 personajes



*Els reptes de  
l'Àlex, en Sam i la Noa*

El programa se articula en lecciones semanales que siguen la misma estructura y se pueden trabajar online y en clase.

## **FORMATO LECCIONES:**

- Vídeo prescriptor
- Cuento ilustrado
- Cuestionario

# Que ha conseguido un impacto muy favorable

- Aumentan en un 6% los niños y niñas que desayunan diariamente.
- Se reduce un 5% el consumo de comida rápida y 7% de bollería industrial.
- En cuanto a la actividad física que realizan diariamente, el porcentaje aumenta hasta llegar al 74,5%.
- Al finalizar la intervención, el 77% muestran buenas habilidades sociales.
- En cuanto al tabaco, mejoran aspectos relacionados con el conocimiento, la actitud y la eficacia frente al tabaco.
- Más del 90% se sienten capaces de rechazar un cigarrillo si se lo ofrecen.

En conclusión, el proyecto tiene una influencia muy positiva en los jóvenes, mejorando aspectos claves para la salud cardiovascular, como la dieta, la actividad física o la prevención del tabaco y desarrollando habilidades sociales que mejoran su autoestima y gestión de emociones.

Contamos con partners que nos ayudan a garantizar contenidos pedagógicos, integradores y de calidad



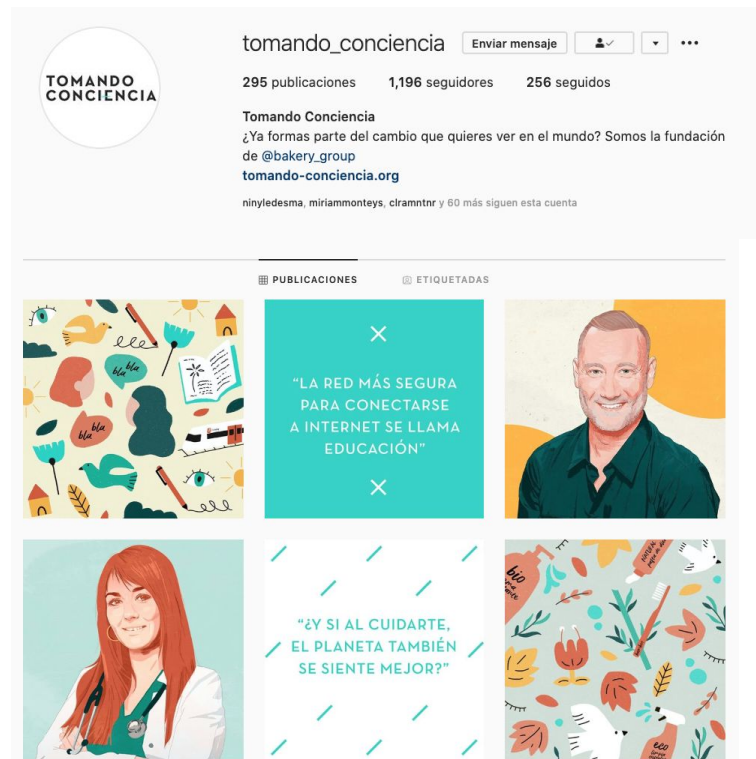
**También compartimos estos  
contenidos con la **sociedad.****

---

# Cada mes trabajamos un hábito saludable distinto a través de distintos soportes

[ARTÍCULOS](#)

[ENTREVISTAS](#)



# Cada mes trabajamos un hábito distinto a través de distintos soportes



**TOMANDO CONCIENCIA**  
A BAKERY AGENCY FOUNDATION

**Fundació Jesús Serra**  
Catalans Occident

Lleugers, de fàcil digestió i amb prioritat d'aliments d'origen vegetal. Si vols descansar bé i menjar saludablement, així han de ser els sopars.

**TOMANDO CONCIENCIA**

SI VOLS DORMIR MILLOR, QUÈ ES RECOMANA?

- 1 EVITAR LES BEGUES ENERGETIQUES I AMB CAFEÏNA
- 2 FER UN SOPAR ABUNDANT
- 3 SALTAR-SE LA MIGDIADA

**¡GRACIAS!**

**TOMANDO  
CONCIENCIA**  
A BAKERY AGENCY FOUNDATION