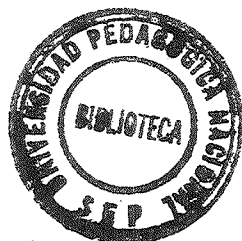


UNIVERSIDAD
PEDAGOGICA
NACIONAL

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
SERVICIOS EDUCATIVOS
DEL ESTADO DE CHIHUAHUA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 08-A

ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA FAVORECER
EN LOS ALUMNOS DE PREESCOLAR LA
ADQUISICION DE HABITOS ALIMENTICIOS



ALMA LUCILA BELTRAN DEL RIO FIERRO

PROPUESTA PEDAGOGICA
PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN EDUCACION PRIMARIA

CHIHUAHUA, CHIH., JULIO DE 1997





UNIVERSIDAD
PEDAGÓGICA
NACIONAL

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Chihuahua, Chih. a 5 de julio de 1997.

C. PROFR.(A) ALMA LUCILA BELTRAN DEL RIO FIERRO

En mi calidad del Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado "ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA FAVORECER EN LOS ALUMNOS DE PREESCOLAR LA ADQUISICION DE HABITOS ALIMENTICIOS" opción propuesta Pedagógica a solicitud de la C. LIC. ESTHER SOTO PEREZ, manifiesto a usted que reúne los requisitos establecidos al respecto por la institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar examen profesional.

ATENTAMENTE
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"


PROFR. JUAN GERARDO ESTAVILLO NERI
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN
DE LA UNIDAD 08-A DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL.



Universidad Pedagógica Nacional
UNIDAD UPN 08A
CHIHUAHUA, CHIH.
S. E. P.

MCM 28 IV 198

ESTA PROPUESTA FUE REALIZADA BAJO LA DIRECCIÓN DEL (LA)

C. LIC. ESTHER SOTO PEREZ

REVISADO Y APROBADO POR LA SIGUIENTE COMISIÓN Y JURADO DEL EXAMEN PROFESIONAL:

PRESIDENTE: LIC. ESTHER SOTO PEREZ

SECRETARIO: LIC. ROSARIO PIÑON DURAN

VOCAL: LIC. VICTOR HUGO FAVELA SALAS

SUPLENTE: _____

CHIHUAHUA, CHIH., A 5 DE JULIO DE 1997.

Dedico el presente trabajo;
con infinito agradecimiento
a Dios Nuestro Señor,
por hacer realidad una
vez más mis ilusiones.

A mis Padres
que sembraron en mí el
empeño y dedicación
por el estudio.

Al Compañero de mi vida,
y a mis tres pequeñas Hijas,
que con paciencia y cariño
han apoyado mis deseos
y esfuerzos de superación.

Asimismo, a todos y cada uno
de los Docentes que con su
dedicación y amor han contribuido
a mi formación profesional.

ÍNDICE

	Página
INTRODUCCIÓN	6
I EL PROBLEMA	
A. Planteamiento	9
B. Justificación	10
C. Objetivos	13
II MARCO TEÓRICO	
A. Ciencias Naturales	14
B. La enseñanza de las Ciencias Naturales	15
C. Los niños de preescolar y las Ciencias Naturales	16
D. Concepto de salud	18
E. Concepto de nutrición	19
F. La nutrición	20
G. La educación de la alimentación en México	30
H. Influencia de la sociedad	33
I. Teoría Psicogenética	35
J. Aprendizaje	38
K. Construcción del conocimiento	43
L. Sujetos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje	44
1. Rol del maestro	
2. Rol del alumno	45
M. La evaluación	46
III MARCO CONTEXTUAL	
A. Política Educativa	52
B. Artículo 3o. Constitucional	53
C. Ley General de Educación	54
D. Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica	56
E. Programa de Desarrollo Educativo 1995 - 2000	57
F. Plan de estudios	59
G. Papel de la escuela	61
H. Contexto social	62

IV ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

A. Presentación 66
B. Estrategias didácticas 68

CONCLUSIONES 80

BIBLIOGRAFÍA 82

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo aborda un tema de suma importancia como son los hábitos alimenticios en el alumno de preescolar. Esta problemática tiene gran relevancia debido a que el estado nutricional de los alumnos repercute en el aprovechamiento escolar de los mismos. Este tema no puede ser tratado de manera aislada, ya que los hábitos alimenticios son el resultado de la convivencia social; el niño aprende a comer lo que su familia consume, por lo que es necesario sensibilizar, tanto a los padres de familia como a los pequeños en formación, para transformar paulatinamente esas costumbres.

Existen múltiples factores que contribuyen a que se consuman alimentos ya preparados o de fácil preparación que por lo general tienen escaso contenido nutricional, pero que a su vez permiten a las amas de casa realizar con más facilidad sus diversas funciones, como son: las de esposa, madre, trabajadora, entre otras. De igual manera los medios de comunicación, fomentan ante todo el consumismo, sin tener en cuenta las verdaderas necesidades del organismo humano, contribuyendo a la venta de productos con escaso contenido nutricional.

Es por todo lo antes mencionado, que se hace necesario abordar esta

problemática en el ámbito escolar, con el fin de que la sociedad en general tome conciencia de las verdaderas necesidades de su organismo y busque así la manera de conservar su salud, teniendo como base una alimentación adecuada.

Este trabajo se encuentra organizado de la siguiente manera: El primer apartado aborda el del planteamiento del problema en el cual se da a conocer los antecedentes del problema, su justificación y los objetivos que se pretenden alcanzar.

En seguida se encuentra el marco teórico, donde se habla y analizan algunos conceptos y planteamientos teóricos que sustentan el desarrollo de la propuesta, dando gran importancia a los hábitos alimenticios, para un desarrollo óptimo tanto en el aspecto físico como el intelectual de los niños en formación. Se tomaron las ideas de Jean Piaget, en cuanto a la construcción del proceso de conocimiento en los niños. Asimismo se mencionan los factores que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Haciendo referencia a la evaluación como un medio por el cual el profesor puede conocer el proceso de cada alumno, para de esta manera orientar y reorientar la práctica educativa.

El tercer apartado es el marco contextual donde se mencionan de

una manera breve la Política Educativa, el Artículo 3o. Constitucional, Ley General de Educación, Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica, Programa de Desarrollo Educativo 1995 - 2000, Plan de Estudios, papel de la escuela y el contexto social donde se ubica la problemática con la finalidad de ubicarse en la realidad social tomando en cuenta los recursos materiales, económicos y humanos con los que se cuenta para poder solucionar el problema planteado.

En el cuarto capítulo se encuentran las estrategias didácticas que son las actividades que se ponen en práctica dentro del proceso enseñanza-aprendizaje incluyendo la metodología, materiales y aspectos a evaluar. Asimismo las conclusiones que es una síntesis de la temática de la propuesta y de los resultados esperados. Finalmente se da crédito a los autores y obras consultadas para estructurar el marco teórico y contextual. Con este documento se pretende contribuir en la comunidad escolar en general para transformar paulatinamente los hábitos alimenticios y lograr así mejores condiciones para el proceso enseñanza-aprendizaje de los alumnos.

I EL PROBLEMA

A. Planteamiento

El Jardín de Niños es de gran importancia para el alumno, ya que será la base de toda su futura formación. En el Programa de Preescolar se habla de un desarrollo integral de las capacidades físicas, intelectuales, sociales y afectivas del individuo, y se puede entender que es menester del maestro propiciar que los alumnos aborden temas que los motiven y los lleven a nuevos conocimientos.

La alimentación del escolar se encuentra contemplada en el Programa de Preescolar. Al llegar los pequeños al Jardín de Niños, este tema se maneja durante las actividades que cotidianamente se realizan, o bien mediante un tema específico donde se habla de los alimentos.

En este trabajo la principal preocupación estriba en hacer concientes a los niños de la gran importancia que tiene la alimentación para su desarrollo y a la hora de tocar el tema de los alimentos, aprovechar para recordar que los alimentos proporcionan vitaminas, minerales y proteínas que ayudan a que el organismo se encuentre saludable, y se logre así un mejor desarrollo físico.

Sin embargo es posible darse cuenta que todo lo antes mencionado no es suficiente, ya que la realidad es totalmente contraria a lo que en el salón se dice, pues los niños asisten a la escuela sin desayunar, con una bolsa de "papitas" y un "frutsi" para comer a la hora de recreo; por lo que es importante implementar en el grupo una campaña con los alumnos y padres de familia para evitar que se consuman estos alimentos de manera preferente, al mismo tiempo una campaña a nivel de toda la escuela, para promover que en todo el plantel educativo se lleve a cabo este plan, para facilitar el trabajo en el grupo, ya que es difícil que los alumnos cambien sus hábitos de alimentación, cuando diariamente ven a otros compañeros comiendo alimentos inadecuados a sus necesidades nutricionales.

Todo esto lleva a plantearse la siguiente pregunta: ***¿Qué estrategias didácticas pueden ayudar a que los alumnos de Jardín de Niños, adquieran hábitos de alimentación que contribuyan a su óptimo desarrollo?***

B. Justificación

La tecnología ha sido de gran beneficio para la humanidad, ya que gracias a ella la prioridad de abastecer sus necesidades de: alimentación vestido y hogar entre otras, se han simplificado, otorgando mayor

comodidad a los seres humanos. Al mismo tiempo, estos beneficios han contribuido a que el medio ambiente se vea cada día más deteriorado, por todos los contaminantes que esta tecnología ha traído consigo, como son: basura, gases y sustancias tóxicas, entre otros, por lo que es necesario que las nuevas generaciones tengan una formación más conciente y sobre todo que logren hacer un compromiso, con la naturaleza, tratando de vivir en mayor armonía con la misma.

Esta tecnología ha traído consigo una modificación absoluta en la forma de vida del ser humano, en sus costumbres, utilizando diversos medios de comunicación, para crear en él mismo la necesidad de consumo, incitándolo en muchas de las ocasiones a adquirir objetos innecesarios en el hogar, con poca calidad o que en nada contribuyen a la formación de un organismo sano.

Por lo que es necesario que la escuela fomente mentes críticas, con capacidad reflexiva, para que así puedan darse cuenta de la realidad y hacer su propio juicio de las cosas, escogiendo lo que más conviene a sus necesidades orgánicas y económicas, y no a lo que se les sugiere mediante propagandas que utilizan colorido, sonido, imagen para crear, las necesidades en el consumidor, que en mucho beneficia a quienes

venden y poco o en nada a quienes compran.

Además que todo esto permitirá se comprenda en la comunidad escolar la gran importancia que tiene para el niño, el ser alimentado de una manera nutritiva para así lograr un mejor aprovechamiento escolar. Poniendo al niño en antecedentes de la gran trascendencia que tiene para su desarrollo físico y mental, consumir alimentos adecuados a sus necesidades. Logrando así que el educando se convierta en un agente transformador dentro del hogar, que permitirá tener no solamente un alumno sano, sino una familia saludable.

En todo momento se habla de calidad educativa, pero la base de la educación, gira en torno a múltiples factores, y uno de ellos es el estado nutricional del alumno. Por lo que es importante aprovechar el ámbito escolar, para buscar alternativas que logren cambiar la mentalidad consumista, que se ha arraigado en la sociedad, de tal manera que permita discernir entre el beneficio o perjuicio de aquello que se come, recordando que el ser humano forma parte de un ecosistema que no debe romperse, si se logra aunque sea en una mínima parte, el Jardín de Niños habrá contribuido en gran medida en la formación del futuro ciudadano.

C. Objetivos

- Proponer estrategias que ayuden a los padres de familia a analizar la importancia de una alimentación adecuada para el desarrollo físico e intelectual de sus hijos.

- Estimular a los niños para que mediante la investigación y reflexión logren interesarse en cambiar sus hábitos de alimentación, para conservar su organismo más saludable.

- Guiar a los niños para que preparen alimentos nutritivos y de fácil preparación con el fin de que cambien la costumbre de comer golosinas, por un refrigerio con mayor contenido nutricional.

- Motivar a los padres de familia a participar en forma activa y consciente como agente de cambio dentro del hogar.

- Promover en el Jardín de Niños campañas que contribuyan a mejorar la alimentación de los alumnos, manejando los desayunos escolares y evitando manejar alimentos poco nutritivos en la tiendita escolar.

II MARCO TEÓRICO

A. Ciencias Naturales

“La naturaleza es el medio ideal para que el ser humano pueda vivir, ya que a través de la naturaleza, el hombre se provee de los alimentos que necesita para sobrevivir, y esto hace que exista una estrecha relación entre el hombre y la naturaleza.”¹ Desde los inicios de la existencia del ser humano fue necesario extraer lo necesario de la naturaleza, para poder subsistir, e ir conociendo los fenómenos naturales y a la naturaleza misma para hacer uso de ella.

Fue así como se originó el conocimiento científico, que día a día ha ido avanzando y que ha permitido conocer y transformar las cosas. La ciencia es el conocimiento que de manera sistemática va tratando de dar explicación del ¿cómo? y ¿por qué? suceden los fenómenos naturales y de aquellos que el mismo hombre ha provocado.

Desde los comienzos de la vida humana se ha utilizado todo lo que la naturaleza posee para vivir, pero la manera de utilizar los recursos naturales ha variado, ya que la industrialización ha dado origen a una

¹ S.E.P. “Bloques de juegos y actividades en el desarrollo de los proyectos en el Jardín de Niños.” p. 79

mayor capacidad para utilizar y modificar estos recursos y asimismo descubrir otros. Conforme se ha ido avanzando en la tecnología, el hombre ha olvidado esa estrecha relación, y ha dado origen a un grave deterioro ambiental, que cada día afecta más a la humanidad.

B. La Enseñanza de las Ciencias Naturales

La búsqueda de nuevas maneras de enseñar las Ciencias Naturales tiene sus raíces en pleno Siglo XIX, pero se desarrolla a fines de los 70's, y se consolida en los 80's, donde se busca que haya una interacción entre las Ciencias Naturales y la Sociedad. Sus iniciadores plantearon la necesidad de estudiar las Ciencias Naturales, integrándolas al contexto, de tal manera que permita comprender, cuáles son los factores que intervienen en las enfermedades, en la contaminación, etc., y cuál es la manera en que las mismas pueden ser prevenidas. Vieron la necesidad de conscientizar a la sociedad en cuanto al cuidado y conservación de los recursos naturales. Y ver la diferencia entre utilizar la ciencia para bien de la humanidad o en forma indiscriminada, llevándola a su propia destrucción.

Hoy en día a pesar de los esfuerzos que se han hecho por cambiar la manera de abordar las Ciencias Naturales en la escuela, sigue imperando un manejo indiscriminado, no diferenciado, enciclopédico de los

conocimientos científicos. Hay que tener en cuenta que el conocimiento permite entender cada vez mejor la realidad.

Además hay que recordar que las verdades científicas pueden dejar de serlo, en el momento en que nuevos conocimientos logran sustituirlas. Es importante considerar hechos, conceptos, ideas generales, teorías y leyes fundamentales, que debe distinguirse entre unos y otros, para abordar lo básico.

“Los conocimientos que se impartan deben tener un papel definido dentro de grandes construcciones conceptuales que se correspondan con los principales componentes de la naturaleza.”² Tomando en cuenta todo esto el profesor puede generar en sus alumnos una actitud más científica ante las problemáticas de la naturaleza de la sociedad en la que vive. Y así estará consciente de la importancia de cuidar de la naturaleza, ya que somos parte de ella.

C. Los Niños de Preescolar y las Ciencias Naturales

En el Jardín de Niños la enseñanza de las Ciencias Naturales, se aborda a través de diversas actividades que se realizan durante el año

² GUTIÉRREZ, Vázquez J.M. Cuatro ideas sobre la enseñanza de las ciencias en educación básica. Antología Evaluación y enseñanza de las Ciencias Naturales. U.P.N. Plan 85 p. 170

escolar, como son: actividades de rutina, las del proyecto, las actividades libres, las de música y las de Educación Física. Durante el año escolar se llevan registros del clima del crecimiento de las plantas, se abordan temas para el cuidado del medio ambiente, la manera de contribuir al cuidado, y preservación de la salud, entre otros.

La educadora al ir favoreciendo actividades en relación con la naturaleza y sus fenómenos, contribuye a que el pequeño conozca su entorno y establezca relaciones causa-efecto, que lo irán preparando poco a poco a adquirir conocimientos sobre diversas áreas de la ciencia, de una manera global y lógica, ya que observa los fenómenos y experimenta para obtener explicaciones a preguntas que él mismo hace.

El niño observa y vive la práctica de cuidado y conservación de la salud que su familia realiza. El Jardín de Niños tiene como principal objetivo propiciar en el niño hábitos de alimentación. Además de ser responsabilidad de la educadora orientar a los padres de familia y a los niños sobre la necesidad de ingerir alimentos, con alto contenido nutricional que permitan al niño crecer sano, aprovechando las fuentes de alimentación que su región le ofrece, y contribuir a la preparación de alimentos que se elaboren de una manera sencilla, pero que sean fuente

de un alto valor nutricional. Esto con el fin de que el pequeño, amplíe o modifique los hábitos de nutrición para contribuir con ello a su desarrollo integral.

En relación a las Ciencias Naturales en el Jardín de Niños se abordan los siguientes aspectos:

- Salud. Que es la adquisición de hábitos relacionados con la salud y la seguridad personal.

- Ecología. Que conozca su entorno natural, sensibilizarlos al cuidado y conservación de su medio ambiente natural.

- Ciencia. A través de las diversas actividades el niño desarrolle su pensamiento científico por medio de la observación y experimentación. Encontrando explicación a algunos fenómenos naturales.

D. Concepto de salud

"La Organización Mundial de la Salud, define a la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social."³ Todo esto quiere decir que para que el ser humano goce de salud, es necesario que exista un equilibrio entre su organismo, el medio natural, social y mental que lo rodea. Para que el ser humano mantenga ese equilibrio, el organismo

³ HEREDIA, Bertha. "Concepto de salud y enfermedad." Antología El método experimental en la enseñanza de las Ciencias Naturales. U.P.N. Plan 85 p. 21

realiza de manera continua ajustes. En el momento en que el organismo humano pierde el equilibrio dinámico en cualquiera de sus aspectos, ya sea físico, social o mental, se le puede considerar como un organismo enfermo. Existen diversas maneras de cuidar nuestra salud, como son: el aseo diario, el ejercicio, la alimentación, la recreación, entre otros. Y estos aspectos son abordados dentro de la escuela a veces de una manera superficial y en otras ocasiones de manera más profunda. El aspecto que se tratará aquí de manera amplia es el de los hábitos alimenticios, los cuales son básicos para una buena salud.

E. Concepto de nutrición

"Nutrición es el conjunto de procesos comprendidos en el crecimiento y reparación del organismo o de las partes que lo constituyen."⁴ La alimentación es la base de una nutrición adecuada, ya que son los alimentos los que proporcionan las cantidades de nutrientes que el organismo humano necesita para vivir, es de gran importancia que se seleccionen adecuadamente los alimentos que se habrán de consumir, ya de eso depende el estado nutricional del individuo.

El sujeto está en equilibrio nutritivo cuando su consumo de alimentos le

⁴ CASAJARES, H. J. Luis. "Nociones de nutrición." Compendio de anatomía y fisiología e higiene. México, 1979. p. 268

proporcionan la energía suficiente para las necesidades de su organismo. Si por el contrario hay una insuficiencia en la alimentación del individuo, produce la energía de las sustancias del mismo organismo y es cuando se le considera en estado de desnutrición. Todo lo mencionado permite darse cuenta que para mantenerse saludable es necesario llevar una dieta balanceada, combinando alimentos de todos los grupos, como son aquellos que proporcionan: energía, proteínas, vitaminas y minerales y de los que se habla con más amplitud en el siguiente punto.

F. La alimentación

La alimentación es muy importante, ya que es el combustible y lubricante de esa maquinaria que es el cuerpo humano. Y ésta tiene características muy especiales, ya que al nacer el individuo requiere de muchos cuidados para poder llegar a la vida adulta. "El crecimiento y la maduración del cuerpo a lo largo de la infancia y la pubertad dependen estrechamente de la alimentación, y es particularmente crítica durante los primeros tres años de vida."⁵

Por todo lo ya mencionado se puede comprender la importancia que tiene para el pequeño comer alimentos que le permitan desarrollarse de

⁵ FERNÁNDEZ, L. Beatriz. Cuide a sus hijos.... crecimiento y desarrollo... Editorial Trillas. México, 1994. Vol. 1 p. 138

una manera adecuada. Una alimentación deficiente durante la infancia puede tener efectos negativos, no solamente en la cuestión orgánica sino también, en el desarrollo intelectual y por lo tanto en el aprendizaje del pequeño. Todos estos factores han permitido que se tenga un mayor interés por los efectos que para el hombre tiene el alimento y la alimentación realizándose estudios constantes que han permitido establecer cuáles son los alimentos más adecuados.

Beatriz L. Fernández, (1994) afirma: "...para que el cuerpo humano pueda estar sano necesita tomar diariamente alimentos que permitan satisfacer su necesidad de energía, proteínas, vitaminas y minerales." ⁶ La clasificación más simple de alimentos, los agrupa por el aporte principal de estos tres requerimientos, como se describe a continuación.

<u>Energía</u>	<u>Proteínas</u>		<u>Vitaminas y minerales</u>	
	leguminosas y oleaginosas		frutas y verduras	
maíz	ajonjolí	haba	aguacate	acelgas
trigo	garbanzo	lenteja	tejocote	berros
arroz	cacahuate	nuez	coco	cilantro
avena	frijol	piñón	ciruela	naranja
cebada	garbanzo	soya	chabacano	coliflor
centeno			zapote	chayote
			guanabana	chile
			guayaba	espinaca
Raíces	Carnes rojas		limón	flor de
camote	carnero	puerco	mamey	calabaza

⁶ Ibidem. p. 139

papa	conejo	res	mandarina	zanahoria
yuca	chivo	vísceras	mango	jitomate
			melón	nopales
			naranja	pimiento
Azúcares	Carnes blancas		papaya	quelite
azúcar	pescado de mar		piña	rábanos
miel	pescado de agua		pitaya	romeritos
piloncillo	dulce		plátano	tomate
	aves			verdolagas

Grasas

Leches

aceites vegetales	leche de vaca
margarina	y otras.
crema	yoghurt
mantequilla	huevo de gallina
manteca	y otros

Para mantener una dieta equilibrada es necesario combinar un alimento de cada grupo en cada comida. Es importante consumir fibra y se encuentra presente en los alimentos de los tres grupos, ya que ésta permite eliminar los desechos orgánicos, evitando el estreñimiento. Los alimentos pueden combinarse de muy diversas formas para la preparación de platillos e integrar la dieta diaria.

Los alimentos de cada grupo son equivalentes y por lo tanto intercambiables. Los alimentos de distintos grupos son diferentes y no se pueden sustituir.

El niño en edad preescolar centra su atención en socializarse más que en alimentarse, además de tener escaso apetito, por lo que se originan grandes problemas. Para evitarlos es necesario que el niño descanse antes de sentarse a la mesa. Si tuviera poco apetito se le debe respetar, pero aún así deberá sentarse a la mesa y compartir este momento con la familia, lo que puede permitir que el niño descubra que sí tiene apetito y finalmente coma.

Los alimentos que se ofrezcan al niño deberán ser variados, que pueda ver, tocar, oler, oír y saborear, ya que esto le permitirá conocer y aceptar los alimentos con agrado. Hay que ofrecer alimentos nuevos, los cuales se le darán en pocas cantidades, sin obligarlo a comerlos; conforme se le ofrezca el mismo, se volverá familiar y lo irá comiendo con mayor agrado, hasta incluirlo en su dieta de manera regular. Hay que tener en cuenta que el niño está muy influenciado por la publicidad y la convivencia con sus compañeros y el grupo define qué alimentos se deben consumir.

Se han hecho muy populares los lugares de comida rápida, pero por lo general estos alimentos son pobres en calcio y vitamina "A" y abundantes en sodio y lípidos. Con un contenido de azúcar elevado y

escasos en fibra y vitamina "C". Si se comen con moderación no hay ningún problema; pero si se consumen como dieta principal, debe ser motivo de preocupación.

Por lo que es importante motivar al niño a seleccionar una dieta adecuada a sus necesidades de crecimiento y desarrollo. Es importante que en el núcleo familiar y escolar se proporcionen al pequeño alimentos, listos para comerse, que sean una buena alternativa y que se ajusten a sus costumbres gastronómicas y a su situación económica.

Es necesario involucrar al niño en la preparación de sus propios alimentos con la supervisión de sus padres o maestra. El desayuno es muy importante, ya que proporciona al niño la energía suficiente para desarrollar las actividades que se realizan durante una mañana de trabajo.

Pollit y sus colaboradores (1995) observaron en una investigación hecha con niños bien desayunados y sin desayunar, que cuando se encontraban en ayunas, el desempeño de los niños era muy pobre. Por lo que se puede entender que la falta constante del mismo puede repercutir en el aprendizaje escolar. "De acuerdo con la información obtenida por la Secretaría de Educación Pública y el Consejo Nacional de Ciencia y

Tecnología, el 70% de la población que inicia la educación formal en el Distrito Federal, lleva un alimento para comer a la hora de recreo, y el 80% adquiere por lo menos un producto de la cooperativa escolar. El mismo estudio informa que el 16.4% y el 5.4% de los escolares del turno matutino y vespertino respectivamente, van sin probar alimento alguno.”⁷ Estos datos dan una idea de la trascendencia que tiene, lo que el niño consume en el ámbito escolar.

Por lo que es necesario que los alimentos que se ofrecen en las instituciones escolares sean los adecuados para lograr una dieta recomendable. Es importante cumplir con los objetivos de la alimentación, en las instituciones escolares; con mayor razón, si ahí se atienden niños:

- Ofrecer alimentos nutritivos que estén acordes a las necesidades del escolar, durante el tiempo que se encuentren en la escuela.
- Formar hábitos positivos con respecto a los alimentos y a la alimentación.
- Recordando que las cooperativas escolares, serán sitios de aprendizaje, que deben complementar la educación integral del educando.
- La escuela debe ser el lugar donde el niño adquiera y ponga en

⁷ CASANUEVA, Esther. KAUFER, Martha. “Alimentación y nutrición del preescolar.” Nutriología médica. Editorial Médica Panamericana. México, 1995. p. 62

práctica conocimientos, hábitos y actitudes de una alimentación adecuada.

Colación o refrigerio es una pequeña cantidad de alimento menor a las tres comidas del día. Esta es muy importante para el niño de preescolar, pues deberá ser suficiente para proporcionar al niño la energía suficiente que le permitirá realizar las actividades de esa mañana de trabajo, pero no tanta que le impida llegar a comer a su hogar.

Alimentos que se recomiendan para los refrigerios:

- Agua fresca
- Jugo de verduras
- Leche sola
- Leche con helado
- Leche con fruta
- Leche con jugos
- Quesos
- Tortas y emparedados con distintos rellenos.
- Croquetas
- Palomitas
- Semillas de girasol
- Verduras crudas
- Frutas

Los estudios hechos por Esther Casanueva y Martha Kaufer, especialistas en nutriología médica permiten darse cuenta de los problemas de salud que se originan por una mala nutrición en los pequeños. A continuación se mencionan algunas de estas enfermedades.

- **Desnutrición.** Es una enfermedad ocasionada por la falta de los múltiples nutrientes, los cuales son necesarios para un buen desarrollo físico

y mental. Es causada por una nutrición insuficiente, la cual no va acorde a las necesidades energéticas del individuo. La desnutrición crónica es una de las causas y uno de los múltiples efectos del desarrollo cultural y económico de los pueblos.

Las causas de esta enfermedad puede ser por una afección orgánica o bien por las costumbres gastronómicas de la sociedad. Cuando un niño padece desnutrición, todo su organismo se modifica. Como es su aparato gastrointestinal que cambia de tal manera que deja de producir secreciones, lo cual ocasiona que el pequeño sea presa fácil de bacterias y parásitos, que sobrecolonizan el aparato intestinal, ocasionándole mayores afecciones a su organismo.

Asimismo su sistema inmunológico que es el encargado de proteger al pequeño de las enfermedades, se vuelve poco competente, ya que las barreras que son la piel y las mucosas, se modifican de tal manera que permiten que los microorganismos entren al organismo del niño desnutrido y lo invadan.

Por otra parte los niños que sufren desnutrición energético-proteínica severa en la infancia temprana, pueden tener un menor crecimiento

cerebral, afectando al mismo en su funcionamiento. La desnutrición progresa con más rapidez y gravedad en niños que reciben alimentos con muchos almidones y azúcares solubles, con escasa cantidad de proteínas, grasa, vitaminas y minerales.

- **Anemia.** Esta se manifiesta en forma tardía y se debe a una deficiencia de hierro. Estudios recientes hacen suponer que la prevalencia de anemia por deficiencia de hierro en niños mexicanos es muy elevada. Y esta afección adquiere mayor importancia cuando se le relaciona con el bajo aprovechamiento escolar, ya que en estos estudios se pudo encontrar mayor dificultad, para prestar atención en la clase, afectándose también su crecimiento corporal y observándose un alto índice de mortalidad en los niños con problemas de anemia por deficiencia de hierro. La causa de la anemia es en muchas de las ocasiones originada por una mala alimentación del infante.

- **Obesidad.** Esta es una enfermedad que se origina por múltiples factores, la cual es muy compleja, ya que en su desarrollo intervienen factores genéticos y ambientales. Hay que tener en cuenta que si el niño con problemas de obesidad proviene de una familia con este problema, la dieta que él adquiera durante los primeros años de su vida, tendrá

repercusiones a lo largo de su vida futura. Es por esto que se debe cuidar que desde los primeros años, los pequeños en general adquieran hábitos alimenticios que les nutran y permitan un mejor desarrollo tanto física como mental.

- **Avitaminosis.** Esta enfermedad se presenta por ausencia grave o total de las vitaminas, o por una deficiencia relativa, cuando las cantidades requeridas por el organismo no son suficientes al aumento de los procesos biológicos, como son: el crecimiento, por trabajo rudo, por embarazo o amamantamiento, etc., los cuales exigen al organismo un gasto mayor a la cantidad que se está ingiriendo, originándose un desgaste en las reservas orgánicas.

La causa principal de esta enfermedad es por una alimentación pobre en elementos nutritivos o por el consumo de alimentos carentes en vitaminas, entre otras causas.

- **Caries dental.** Este padecimiento se asocia al consumo exagerado de golosinas. Esto se debe a la existencia en la boca de bacterias que crecen y se reproducen mediante los hidratos de carbono, que contienen estos alimentos, al unirse forman un ácido que al estar en contacto con la

dentadura, puede deteriorar el esmalte de éstos, quitarles minerales y provocar lesiones cariosas.

Los hidratos de carbono presentes en frutas y verduras (sacarosa, glucosa y fructuosa) son poco cariogénicos, debido a que se consumen de manera normal. No es así con la azúcar, ya que ésta aumenta la posibilidad de que se ocasione caries dental debido a la cantidad que se consume, la frecuencia y el tiempo que dura en la boca. Los especialistas coinciden en que la mejor manera de combatir la caries es la prevención. La alimentación tiene un papel muy importante, al igual que la higiene dental, después de las comidas.

G. La educación de la alimentación en México

..... a través de la historia, podemos darnos cuenta que los granos fueron la alimentación básica de pueblos enteros. La existencia de grandes imperios de la antigüedad se construyeron, gracias a las cualidades nutritivas, que les proporcionaban dichos alimentos (como trigo, centeno, cebada, avena, arroz, maíz, frijol, alforfón, etc.).⁸

Todos estos alimentos les daban nutrientes que les permitían desarrollar sus facultades mentales y vigor físico. Legumbres, frutas, queso y carne se abastecían de manera irregular.

⁸ LOWENBERG, Miriam. "Antecedentes culturales." Los alimentos y el hombre. Ed. Limusa. México, 1985. p. 75

Se puede hacer referencia a los toltecas, los aztecas y los mayas, que fueron grandes pueblos constructores de grandes pirámides y sabios astrólogos, que se alimentaban principalmente de maíz y frijol. Hoy en día estos granos siguen siendo la base de nuestra alimentación. Sin embargo, la tecnología ha dado origen a grandes desequilibrios en la misma naturaleza humana.

.....endiosado y envuelto en un aire de orgullo y altivez, debido a sus conquistas en la ciencia y la tecnología, el hombre pierde de vista que él mismo ha surgido de la naturaleza, y por lo tanto no debe ni puede, transgredir las exigencias biológicas de su ser, en especial, las nutricionales. Es vital que se de cuenta de que la "civilización" que está creando, atenta peligrosamente contra la integridad de la raza humana, al frustrar la satisfacción de múltiples imperativos biológicos.⁹

El proceso de molienda y refinamiento de los granos ha originado un gran empobrecimiento de los alimentos, ya que la cascarilla de los mismos es la que proporciona la mayor parte de los nutrientes al organismo humano. Y esa cascarilla es utilizada como alimento para los animales, dando como resultado grandes producciones de carne, a costa de la desnutrición del ser humano.

Es importante que se modifiquen los hábitos alimenticios, consumiendo

⁹ MOSQUEIRA, F.G. "La salud y los alimentos." Antología El método experimental de la enseñanza de las Ciencias Naturales. U.P.N. Plan 85 p. 189

mayor cantidad de alimentos naturales, evitando los alimentos enlatados y congelados al máximo, ya que estos procesos también contribuyen a la pérdida de nutrientes en los alimentos.

Es necesario además sazonar los alimentos con yerbas aromáticas, sustituyendo los cubos sazonadores que tienen grandes concentraciones de sal y conservadores y ningún aporte nutricional para el organismo humano. Para que esto suceda se hace necesario que las poblaciones se den cuenta de lo que realmente sucede con la alimentación para que traten de modificar en lo posible sus hábitos y poder llegar a una autosuficiencia alimentaria que de como resultado poblaciones más saludables.

Y es el ámbito escolar el lugar ideal para que se generen conocimientos que permitan a las nuevas generaciones en formación retomar el camino hacia una nutrición acorde a las necesidades del ser humano. "La inteligencia reflexiva, la verdadera inteligencia humana, se aplica fundamentalmente a descubrir y plantear problemas. Se trata en suma del espíritu crítico, que racionalizando las situaciones, libera al hombre de sus instancias y le devuelve la condición humana perdida por

alienación.”¹⁰

H. Influencia de la sociedad

Los hábitos en la alimentación se refieren a las costumbres de una comunidad, que son las conductas que en esa sociedad se aceptan, y donde se van haciendo patrones dietéticos comunes. Los hábitos alimenticios se adquieren desde la infancia, como la mayoría de los hábitos. El pequeño aprenderá a comer lo que en su hogar se consume, por lo que es necesario fomentar desde el inicio de su vida, una dieta balanceada y equilibrada, que le permitirá gozar de un estado más saludable.

Claramente lo apunta Gabriela Mistral del país de Chile:

Estamos enfermos de muchos errores y de otras tantas culpas; pero nuestro peor delito se llama abandono de la infancia. Descuido de la fuente de vida. Muchas de las cosas que necesitamos pueden esperar, el niño no. El está haciendo ahora mismo sus huesos, criando su sangre y ensayando sus sentidos. A él no se le puede responder “mañana”. Él se llama “ahora”.¹¹

La sociedad es un aspecto importante, ya que el niño en sus relaciones con los adultos aprenden reglas, valores, hábitos, que le

¹⁰ MERANI, Alberto L. “Educación y relaciones de poder.” Antología Análisis de la práctica docente. U.P.N. Plan 85. p. 196.

¹¹ LOWENBERG, Miriam. Op. Cit. p. 97

permiten vivir y desenvolverse en la sociedad a que pertenece. Hoy en día la nutrición deficiente se encuentra fuertemente ligada a la economía de nuestro país, ya que gracias a la industrialización, se ha creado la necesidad del consumo entre la población.

Debido por una parte al "bombardeo" publicitario, que incita al espectador a comprar sin analizar en realidad, si el producto es verdaderamente necesario. Además la necesidad cada vez mayor de contribuir a la economía familiar ha provocado que las amas de casa permanezcan fuera del seno familiar por largas horas, para cubrir con el horario que su empleo requiere.

Viéndose en la necesidad de adquirir productos altamente industrializados, como son latas, verduras, precocidos, alimentos preparados que obedecen más al sabor que a la calidad nutricional de los mismos, ocasionando deficiencias en las necesidades alimenticias del ser humano. "Los individuos situados dentro de una cierta cultura, responden a las presiones de la conducta sancionadas por una sociedad, eligiendo, consumiendo y utilizando los alimentos puestos a su disposición."¹²

Es importante mencionar que las madres que tienen la costumbre de

¹² Ibidem. p. 99

alimentar a sus hijos con alimentos "chatarra", fueron alimentadas de esa manera, por lo tanto no tienen idea de las consecuencias que esto provoca. Con todo esto se puede comprender lo importante que es sensibilizar a la sociedad en cuanto a la necesidad imperiosa, de cambiar los malos hábitos alimenticios, que en nada benefician al ser humano.

1. Teoría Psicogenética

Este trabajo se fundamenta en la Teoría Psicogenética de la cual su mayor exponente es Jean Piaget. Esta Teoría explica la manera en que el niño construye su pensamiento, mediante la interacción con el medio social y material, tomando en cuenta el desarrollo del niño, su personalidad y la forma que va estructurando su pensamiento a partir de las experiencias que día a día se le presentan.

Este enfoque es muy importante, ya que considera el proceso de aprendizaje, analizando los aspectos externos al individuo y los efectos que en él producen, los procesos internos del mismo, la manera en que construye el conocimiento y la inteligencia que el individuo pone en práctica al interactuar con su realidad.

El desarrollo mental del niño es considerado similar al crecimiento del

organismo humano, ya que al igual que el cuerpo evoluciona constantemente hasta alcanzar la madurez con la edad adulta. Este desarrollo mental del pensamiento se va construyendo de manera continua, de tal manera que sucesivas fases de ajuste van permitiendo un mayor equilibrio mental en el individuo.

Etapas del desarrollo.

Jean Piaget ¹³ considera que el individuo va pasando diversos estadios hasta llegar a la etapa adulta y son los siguientes:

- Sensoriomotriz (0 a 2 años). Egocentrismo en sus acciones.
- Preoperacional. (2 a 7 años). Egocentrismo simbólico.
- Operaciones concretas (7 a 11 años). Pensamiento concreto.
- Operaciones formales (11 a 15 años). Egocentrismo idealista y pensamiento abstracto.

En la etapa preoperacional se encuentran los pequeños de educación preescolar, por lo que se ampliará más este punto:

2 - 4 años. Pensamiento Unidireccional.

- Irreversibilidad de pensamiento.
- Incapacidad de invertir mentalmente una acción sobre un objeto.

¹³ PIAGET, Jean. Seis estudios de Psicología. Editorial Origen Planeta. 1985 p. 67

- Las acciones se empiezan a internalizar.
- El lenguaje lo maneja a través de conceptos.
- Simbología. Utiliza objetos diversos para representar algo que él desea, ejemplo: caja por carrito.

4 - 7 años. Etapa intuitiva o preoperatoria.

- El niño aprende a hablar las palabras más conocidas, a percibir a través de sus sentidos, el pensamiento figurativo que aparece con el lenguaje tiene dos aspectos diferentes: figurativo y operativo.

- Figurativo. Para el niño las cosas no cambian, son estáticas en posición.

- Operativo. Se presenta cuando el niño empieza a experimentar, se da cuenta de que las cosas cambian, se transforman, evolucionan.

- El niño egocéntrico está caracterizado por centraciones, lo real lo transforma en función de la acción y los puntos de vista particulares, la satisfacción inmediata es más importante que la adquisición de conocimientos. Hacia los tres años el niño empieza a formular las preguntas, ¿por qué?, no hay azar en el niño, necesita explicar o una explicación a lo que no entiende y lo que le rodea.

- La representación pre-lógica puede resumirse en tres características:

- **Artificialismo.** El pequeño cree que todo fue hecho por el hombre,

incluso el cielo, la tierra, los animales, los árboles, etc.

- **Animismo.** Esta característica se presenta cuando el niño les da vida a los objetos, ejemplo cuando juega con las muñecas y las hace como que llora, o juega con un palo al caballo, lo monta y hasta lo hace relinchar.

- **Realismo.** El niño piensa que los hechos que ha visto son reales, ejemplo: un sueño piensa que en realidad sucedió, o una película de ficción que es verdad.

J. Aprendizaje

El aprendizaje se realiza en la persona a través de su interacción con el medio ambiente, por su actividad sobre las cosas se modifica a sí mismo, esto constituye la experiencia del sujeto, condición para cualquier aprendizaje, según Piaget. Además las relaciones sociales en las que el individuo se desenvuelve permite que adquiera una amplia gama de experiencias que le permiten adquirir nuevos y mayores aprendizajes.

Es totalmente equivocado considerar aprendizaje únicamente a las experiencias adquiridas en la escuela, estos son importantes, pero no menos importantes son la adquisición de hábitos, habilidades, destrezas motoras, aptitudes, en fin una gran cantidad de conocimientos que se adquieren dentro y fuera de la institución escolar y que permiten la

formación integral de la personalidad.

Para que una persona pueda entender el mundo que le rodea es necesario que exista en su interior elementos que le permitan construir su propio entendimiento (instrumentos mentales) y con ello ir desarrollando su intelecto. Este desarrollo se va transformando de manera continua en el individuo, desde que nace hasta llegar a la madurez. Para que esto suceda existe un proceso de transformación y factores que lo determinan.

El proceso de transformación del individuo incluye la adaptación por parte de él mismo al medio ambiente, permitiendo una serie de cambios en la organización de las estructuras mentales del individuo. Piaget dice: "A medida que los individuos se desarrollan conforme a su potencial genético, cambian su comportamiento para adaptarse a su entorno. Estos cambios de adaptación conducen así a una serie previsible y estable de cambios en la organización y en la estructura cognitiva."¹⁴

Para que un individuo se adapte al medio y pueda organizar sus estructuras mentales, es necesario que se lleven a cabo tres procesos básicos, que son: asimilación, acomodación y equilibrio. La **asimilación** es

¹⁴ WOOLFOLK, E. Anita y LORRAINE, M. Nicolich. "Una teoría global sobre el pensamiento. La obra de Piaget." Antología Teorías del Aprendizaje. U.P.N. Plan 85 p. 202

la utilidad que el individuo le da a las conductas que en forma natural posee o que ha aprendido a través de diversas experiencias. La **acomodación** se hace presente cuando al poner en práctica esas experiencias no logran un resultado que sea de su entera satisfacción y queda inconforme, originándose en él una conducta de cambio, de búsqueda, desarrollándose nuevos esquemas que son la base para nuevos conocimientos. En el momento que el individuo logra comprender ese nuevo conocimiento y además a través de él obtiene otros conocimientos llega al **equilibrio**.

“La inteligencia es adaptación y consiste en un equilibrio entre los mecanismos de asimilación y acomodación.”¹⁵ Aquí el lenguaje es muy importante, ya que permite que el niño amplíe su intelecto a través de la convivencia con sus padres, compañeros y maestros. El niño no necesita vivir de manera directa todas las experiencias, le basta con oír los relatos de las personas con quien vive, de la radio, televisión, entre otros. Todo esto permite que su intelecto se desarrolle, planteando a través del lenguaje sus inquietudes y curiosidad intelectual, encontrando él mismo la explicación del mundo que le rodea, es decir, el ¿por qué?, y el ¿para qué? de las cosas.

¹⁵ PIAGET, Jean. Seis estudios de Psicología. Editorial Planeta. 1985 p. III

Existen cuatro factores de gran importancia para que se de este desarrollo, que son: maduración, actividad física y lógico-matemática, transmisión social y equilibrio.

- **La maduración.** Se refiere a la serie de cambios que el organismo humano sufre biológicamente, a través de los genes que cada ser humano posee. Y este crecimiento biológico le permite actuar con mayor facilidad en su entorno y apropiarse del conocimiento. La actividad que el individuo realiza en su entorno, le permite actuar, observar, pensar, explorar, sobre un problema, esto puede dar origen a una modificación en sus procesos mentales.

- **Actividad física.** Es la abstracción que el niño realiza (y las personas) de las características observables de la realidad externa, es decir, las propiedades físicas de los objetos, forma, tamaño, color, peso, etc., son abstraídos por el niño al actuar sobre ellos, material y mentalmente, descubriendo cómo los objetos reaccionan a sus acciones, el juego con diferentes tipos de materiales, le permite al niño ir observando y comparando las características de cada objeto, con el fin de ir construyendo sus estructuras.

- **Actividad lógico-matemático.** Es la abstracción reflexiva del niño y

comprende relaciones mentales entre los objetos, clases, subclases, ordenamientos lógicos.

- **La transmisión social.** Es todo lo que el pequeño aprende de otras personas, este aprendizaje varía según la etapa cognitiva en que se encuentra. Este tipo de conocimiento es arbitrario, pues se da de acuerdo al contexto social cultural en donde se desenvuelve el pequeño. Este conocimiento lo adquiere el niño en su relación con los adultos, de ellos y con ellos aprende reglas, valores, el lenguaje, la escritura, los hábitos alimenticios, entre otros.

El niño no requiere de otra cosa que su actividad sensoperceptiva y motora, la que es imprescindible para fortalecer su desarrollo integral, al cooperar en las actividades con otros niños, se promueve en él la descentralización, que es un poco el egocentrismo que va dejando de lado y se integra al trabajo grupal, aportando y aceptando opiniones de sus compañeros.

El verdadero cambio se realiza en el individuo mediante este último factor que es el proceso de equilibrio. La persona se encuentra en desequilibrio en el momento en que no encuentra una respuesta

satisfactoria a su cuestionamiento, este desequilibrio origina en él una búsqueda que le permite llegar a la respuesta correcta, llegando así al equilibrio, dando origen a que el individuo se adapte mejor al medio.

K. Construcción del conocimiento

Piaget considera que la construcción del conocimiento es un proceso continuo que resulta de la propia actividad del niño en la interacción con el ambiente, donde los conocimientos que éste adquiere, no tienen un punto de partida absoluto, debido a que parten siempre de experiencias anteriores y sirven de base para nuevos descubrimientos que se van constituyendo progresivamente a lo largo del desarrollo, dependiendo de su constante interacción con los objetos y partiendo siempre de un conflicto cognitivo; es decir, es la necesidad en una situación significativa que despierta el interés del niño y lo motiva a actuar sobre ella para reconocerla y superarla.

Hay que tener en cuenta que en el proceso de conocimiento está presente el sujeto y el objeto. El sujeto se considera el niño, y el objeto es el conocimiento que el niño habrá de alcanzar. Es necesario que la relación sujeto objeto sea activa para que el sujeto pueda construir el conocimiento.

L. Sujetos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje

En el proceso enseñanza-aprendizaje intervienen el sujeto y el objeto, como ya se mencionó. En este caso el sujeto se considera maestro y alumno, y el objeto sería el conocimiento que maestro alumno habrán de alcanzar. El sujeto deberá interactuar con el objeto de conocimiento para que pueda ser alcanzado por el sujeto. La educadora deberá ser guía, llevando al alumno a adquirir conocimientos y experiencias que permitan al mismo formar su personalidad, sin olvidar que la familia debe ayudar en este proceso.

La planeación de las actividades escolares es una etapa importante en el proceso de enseñanza aprendizaje, y hay que tomar en cuenta los objetivos que se pretenden alcanzar, el tema que se va a abordar, características del grupo, el tiempo en que se realizarán las actividades, los alumnos, el material.

La realización de las actividades, es cuando se realiza todo lo planeado por el maestro y los alumnos, y a la vez se va observando los problemas que se presentan, durante el trabajo escolar, y la maestra se va dando cuenta si están alcanzando los objetivos, o no. La evaluación es un factor importante del cual se hablará más adelante con mayor amplitud.

No puede dejar de mencionarse que todo experimento que el niño realiza, lo que observa el niño, lo interpreta de acuerdo a sus estructuras intelectuales y que éstas evolucionan de acuerdo a su desarrollo. Por lo que es muy relevante permitir que el niño formule sus propias preguntas, las analice, les de respuestas, las justifique y que las valide o descarte, ya que solamente así estamos permitiendo que el niño construya su conocimiento.

1) Rol del maestro

Es dar al alumno oportunidad de que plantee sus propias preguntas y él mismo, poco a poco encuentre las respuestas de todo aquello que le rodea. el maestro debe ser un ser que fomente el análisis, el cambio, la búsqueda; pues solamente de esta manera podrá generar en sus alumnos estas características.

Debe preocuparse por fomentar la comunicación y la cooperación entre sus alumnos. Coordinando las actividades del grupo. Encargándose además de que haya una serie de intercambios entre los distintos grupos de alumnos.

2) Rol del alumno

Debe de tenerse muy en cuenta que el niño es una persona que tiene

sus propias características, las cuales deben respetarse, por lo que es necesario que exista en el grupo, un ambiente donde la relación que se establezca entre compañeros sea de mutuo respeto. Donde la educadora respete el desarrollo individual tanto en lo emocional como en lo intelectual, de cada uno de sus alumnos y les proporcione actividades que faciliten la incorporación del educando a su vida en sociedad.

Hay que tener siempre presente que el niño va creando su propio aprendizaje, a través de su pensamiento, ya que constantemente pregunta, explora y construye. Es decir, el niño es quien construye su mundo a través de las acciones y reflexiones al interactuar con los objetos.

M. La evaluación

A lo largo de la historia de la educación han existido diversas formas de evaluación, acordes a las metodologías de ese momento como son: evaluación idealista, con referencia a normas, por medición, entre otras. Hasta llegar a lo que hoy se conoce como evaluación ampliada y en la que se toman en cuenta todos los aspectos que intervienen en el proceso enseñanza-aprendizaje. Y que permiten al docente dar un resultado más acorde a la individualidad de cada uno de sus alumnos.

La evaluación es muy importante en el proceso de enseñanza aprendizaje, ya que por medio de la misma, el docente puede darse cuenta del proceso que cada uno de los alumnos, va siguiendo. En el Jardín de Niños la evaluación es con el fin de orientar y reorientar la práctica educativa.

Durante el año escolar la evaluación se realiza en tres momentos:

- **La evaluación inicial.** La cual se hace en base a las observaciones que el docente hace desde el momento en que el alumno ingresa al Jardín de Niños, hasta la primera semana de Octubre, en que deberá registrar las observaciones en el documento oficial.

- **La evaluación permanente.** Se lleva a cabo durante todo el año escolar y comprende las observaciones de la maestra, en cuanto a cambios significativos en el niño; así como las observaciones que se registran en el libro de planificación, de manera continua y que son en relación a las actividades diarias y que se originan de la evaluación que los alumnos y maestra realizan después del trabajo de cada día.

- **La evaluación final.** Se realiza en base a los registros que se hicieron

durante el año escolar, y se registra en la primer semana de Junio en el documento oficial, dicho registro es con el fin de ver los logros y dificultades de cada niño al finalizar el año escolar.

Estos tres tipos de evaluación, pero sobre todo la evaluación permanente se llevan a cabo en el trabajo cotidiano que se propone dentro del grupo y al cual se le llama trabajo por proyectos. Este trabajo surge gracias a que en el año de 1992 se implantó el "Método por Proyectos" a raíz de la Modernización Educativa y tiene como objeto que participe el niño en base a sus intereses de una manera activa y sobre todo que ese interés coadyuve a que vaya construyendo su propio conocimiento.

El Programa de Preescolar se sustenta en la globalización donde se toma en cuenta el desarrollo infantil del niño, como proceso integral, en los que están internacionalizados los elementos que lo conforman (afectividad, motricidad, aspectos cognoscitivos y sociales). Se toma en cuenta la manera en que el niño se relaciona con su entorno natural y social de una manera global.

El método globalizador consiste en que se lleve al niño en forma grupal

a realizar proyectos que le den la posibilidad de organizar juegos y actividades, a proponer ideas y llevarlos a la práctica. Se toma en cuenta el aprendizaje lúdico del niño, ya que para él mismo el juego es una necesidad y un derecho. La metodología por proyectos va acorde a los requerimientos del programa, respetándose el desarrollo individual del niño. Con todos estos elementos se ha conformado en el plano educativo el método de proyectos.

El método de proyectos propone una forma de trabajar activa por parte de los alumnos y maestro con el fin de alcanzar un propósito educativo. "Su fundamentación teórica se halla en la filosofía de la vida de John Dewey, quien es su más alto exponente."¹⁶ Esta propuesta didáctica tiene la finalidad de desarrollar actividades entorno a un problema concreto que sirve a una serie de propósitos educativos.

El proyecto contempla varias etapas que son:

- **La elección del proyecto.** Este se elige a partir de juegos y actividades libres de los niños, de observaciones y/o experiencias grupales o individuales, sucesos imprevistos, alternativas sugeridas por el docente, actividades comunes a toda la escuela, tradiciones y fiestas de la comunidad.

¹⁶ LUZURIAGA, Lorenzo. "Los métodos de trabajo colectivo." Antología de Apoyo a la Práctica Docente de Preescolar. México, 1992. p. 51

- **Planeación general del proyecto.** En esta etapa se propone lo que se va a hacer y se plantean las primeras previsiones. Se hace una representación de todo lo planeado con dibujos, recortes, entre otros.

- **Realización del proyecto.** Se llevan a cabo las actividades y juegos con significación para los niños en el contexto del proyecto.

- **Culminación del proyecto.** Es la autoevaluación grupal de todos los juegos y actividades que se realizaron durante el proyecto. Con el fin de reflexionar sobre las actividades realizadas y ver cuáles fueron los obstáculos, logros y preferencias.

En el Programa de Preescolar se contemplan los bloques de juegos y actividades, y tiene la finalidad de que el docente organice el trabajo de una manera equilibrada. El bloque de juegos y actividades de relación con la naturaleza, tiene como finalidad que el niño desde la etapa preescolar conozca, aprecie, respete y contribuya a la conservación de la naturaleza, considerándose parte de la misma, ya que de la relación que el pequeño establezca con su medio ambiente natural, aprenderá a utilizar racionalmente los recursos naturales.

El niño de preescolar tiene múltiples experiencias a través de su contexto social, para conservar y cuidar de su salud. En el Jardín de Niños

es necesario propiciar experiencias que permitan al alumno adquirir hábitos de alimentación, de autocuidado, de higiene personal, de su hogar y de su comunidad. El docente debe realizar actividades entorno a la naturaleza y sus fenómenos, para que el alumno conozca su entorno y establezca relaciones causa efecto, y que le permitan prepararse paulatinamente para conocer diferentes áreas de la ciencia, a través de la observación, la experimentación y la explicación a sus mismas interrogantes. Asimismo el docente deberá encausar al grupo para la realización de experimentos, juegos y actividades dentro y fuera del plantel escolar, promoviendo la salud física y emocional del niño a través del conocimiento de su organismo, de cómo funciona y de la adquisición de hábitos y prácticas de aseo, alimentación y recreación.

Por otra parte es responsabilidad del docente orientar tanto al alumno como a sus padres de la importancia de consumir alimentos nutritivos que permitan al pequeño desarrollarse y crecer sano, aprovechando los alimentos que su región le ofrece, propiciando la elaboración de alimentos nutritivos y de fácil preparación, visitando además instituciones de salud para que el niño tenga experiencias que le permitan observar la manera en que se cuida la salud en estos centros.¹⁷

¹⁷ Ideas entresacadas de Bloques de juegos y actividades en el Desarrollo de los Proyectos en el Jardín de Niños

III MARCO CONTEXTUAL

A. Política Educativa

La educación no se da de manera aislada, en ella se encuentra presente los hechos históricos, filosóficos y políticos. Por lo que se encuentra en constante transformación y esto permite a los pueblos expandirse y crecer.

Además la misma requiere de ciertos lineamientos y una amplia organización, por lo que es la Política Educativa la encargada de hacer cumplir las leyes de acuerdo a lo estipulado en las mismas, la cual se define de la siguiente manera.

"Es el conjunto de disposiciones gubernamentales que, en base a la legislación en vigor, forman una doctrina coherente, utilizando determinados instrumentos administrativos para alcanzar los objetivos fijados al Estado en materia de educación."¹⁸ El principal objetivo de esta Política Educativa debe ser resolver los problemas que entorpecen la labor educativa; organizando y administrando equitativamente lo que a educación se refiere.

¹⁸ GALLO, Martínez Víctor. "Definición y antecedentes de la Política Educativa en México." En: Antología Política Educativa. U.P.N. Plan 85 p. 49

B. Artículo 3o. Constitucional

La Educación en México se enmarca dentro del Sistema Educativo Nacional, donde es titular la Secretaría de Educación Pública formada por instituciones y organismos donde se lleva a cabo el proceso educativo formal en base al Artículo 3o. Constitucional.

Las reformas realizadas al Artículo 3o., tienen la finalidad de dar educación básica a toda la ciudadanía, elevar la calidad de la educación, acorde a las necesidades actuales del país, ya que es de gran importancia la función social que cumple la escuela pública.

El Artículo 3o. Constitucional establece: Que es obligación de todos los Estados-Federaciones y Municipios, impartir educación preescolar, primaria y secundaria. Y la impartición de las dos últimas no tendrá límite de edad. Será obligación de los padres que sus hijos cursen los dos últimos ciclos citados. Quedando como propósito de Política Educativa promover la educación preescolar.

Al incluir la secundaria en la escolaridad obligatoria de los mexicanos se pretende alcanzar un mejor nivel educacional. Se suprimió la última parte de la fracción tres del Artículo 3o., con la finalidad de definir a los

particulares que imparten educación. Reconociendo validez a los estudios realizados en instituciones particulares. Las reformas hechas al Artículo 3o. Constitucional solamente han quedado en palabras, ya que para elevar la calidad de la educación, es necesario: elevar el nivel de vida de las familias con empleos mejor remunerados, además de ofrecer a los maestros mejores salarios que permitan concentrar toda su atención en el proceso educativo. Por otra parte al hacer obligatoria la educación secundaria no se mejora el nivel educativo, ya que se dejan de lado todos los factores antes mencionados.

C. Ley General de Educación

Para alcanzar los grandes objetivos nacionales y enfrentar el desarrollo y competencia internacional se ha delineado una nueva Política Educativa, llamada Modernización Educativa, se contempla la Ley General de Educación, llamada así porque habla de la descentralización educativa, lo cual significa que reconoce la participación de la Federación, Estados y Municipios; dando facultad a cada comunidad de organizar y gestar su propia educación, de acuerdo a los valores históricos de nuestro país e integración nacional. Además pretende inducir a la sociedad a una mayor participación, una conciencia solidaria y una mayor identidad nacional. Reconociendo a la educación como responsabilidad

nacional (la sociedad, comunidades, sectores, Federación, Estados y Municipios).

La finalidad de las reformas hechas a la Ley General de Educación, tienen el propósito de que todo individuo reciba educación, de manera suficiente y con calidad. Se reformaron los Artículos 3o. y 31o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Propone medidas determinantes para el derecho educativo; sin dejar de tomar en cuenta la obligación que existe por parte del Estado de impartir educación preescolar, primaria y secundaria.

Conservando su carácter de ley reglamentaria del Artículo 3o. y su aplicación a todo el Sistema Educativo Nacional. Ratificando la gratuidad de la educación impartida por el Estado. Ratifica la obligación de los Estados de atender todos los niveles educativos, incluyendo el nivel superior. Estableciendo que se harán las adaptaciones requeridas para las características lingüísticas y culturales de los diferentes grupos indígenas del país, reconociendo al Español como idioma común de los mexicanos.

Precisa la atribución de las autoridades educativas locales, como es: prestar servicios de educación inicial básica, especial y la formación de

maestros de educación básica y normal. Establece medidas para llevar a cabo de manera continua y organizada para evaluar el Sistema Educativo Nacional.

D. Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica

El Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica, reúne los compromisos del gobierno federal, gobiernos estatales de la República y del S.N.T.E., de unirse al gran esfuerzo, que extienda la cobertura de los servicios educativos y elevar la calidad de la educación. Proponiendo la reorganización del sistema educativo, la reformulación de los contenidos y la revaloración de la función magisterial.

Este Acuerdo Nacional se concentra en la educación básica, ya que a través de ella se impulsa la capacidad productiva de la sociedad y mejor sus instituciones. Generando niveles más altos de empleos bien remunerados, una mayor productividad y mejores condiciones de vida que permitan actitudes cívicas más positivas y solidarias. El Acuerdo Nacional tiene el compromiso de reconocer en la educación la principal fuente que contribuye al porvenir de la nación. Por lo que se compromete a seguir otorgando de manera prioritaria el gasto público que la educación requiere.

Atiende tres líneas fundamentales de estrategias para impartir una educación, con la cobertura necesaria y con la calidad adecuada, que son:

- La reorganización del Sistema Educativo.
- La reformulación de contenidos y materiales educativos.
- La revaloración social de la fundación magisterial, la cual compren-

de seis aspectos principales:

- * La formación del maestro.
- * Su actualización.
- * El salario profesional.
- * Su vivienda.
- * El aprecio social por su trabajo.
- * La Carrera Magisterial.

E. Programa de Desarrollo Educativo 1995 - 2000

Este Programa tiene el propósito de lograr que se realice de manera plena los principios y mandatos contenidos en el Artículo 3o. Constitucional, y en todo lo dispuesto en la Ley General de Educación que plantea innovaciones trascendentes. Los propósitos fundamentales que tiene el Programa de Desarrollo Educativo, son: calidad, equidad y pertinencia en la educación.

Intenta ampliar la cobertura de los servicios educativos, para que lleguen los beneficios de la educación a todo individuo,

independientemente de su clase social, económica o localización geográfica. La igualdad educativa incluye la calidad de la educación que se imparte. Además habla del fortalecimiento y perfeccionamiento de los programas que pretenden compensar la desigualdad económica y la falta de ambiente propicio para el desarrollo educativo de los niños, estimulando a los maestros para realizar mejor su quehacer docente y arraigarlo en las zonas donde más se necesita.

La educación permite una mejor manera de vivir, por lo que debe vincularse a las necesidades e intereses del educando, para que pueda ayudar al mantenimiento y superación de las comunidades y sociedades en general. Para que exista calidad educativa es necesario la evaluación, actualización e innovación.

El Programa considera al maestro como el agente principal en la dinámica de la calidad, otorgando atención especial a su condición social, cultural y material. Establece además la formación, actualización y revaloración social del magisterio en todo el sistema educativo. El programa define prioridades, dando mayor importancia a la educación básica, ya que en ella se adquieren valores, actitudes y conocimientos que toda persona debe poseer a fin de alcanzar su desarrollo individual y

social.

Los objetivos del Programa son la cobertura de la educación básica (preescolar, primaria y secundaria), pero unida a la calidad para lograr una mayor equidad, con la finalidad de alentar a la sociedad en general a trabajar más y mejor, ayudando a una mayor integración de los planteles de educación y la comunidad. En preescolar se pretende que en el año 2000, se atienda al 65% de la población de 4 años y que sólo el 10% de la población no tendrá preparación preescolar para ingresar a la primaria.

F. Plan de estudios

En los Planes y Programas se considera la reformulación de contenidos, obedeciendo a la Modernización Educativa; y en lo que toca a educación preescolar tiene como finalidad promover el proceso de socialización del niño para que pueda integrarse con mayor facilidad a la sociedad en la que se desenvolverá durante toda su vida.

La Modernización Educativa en congruencia con el Acuerdo Nacional, establece como objetivo general el desarrollo integral del niño, fundamentándose en las características propias del educando, favoreciendo de manera integral en el niño, su desarrollo físico, afectivo,

social e intelectual, se pretende que el niño se convierta en un sujeto crítico, analítico, reflexivo y creativo, para que desarrolle su capacidad de dar solución a los acontecimientos que se le presentan en su vida diaria, favoreciendo así su autonomía.

En el Jardín de Niños la educadora trata de favorecer en el alumno todos estos aspectos, pero hay una ruptura entre la escuela y sus vivencias dentro del hogar. Pues en éste el niño pasa largas horas viendo el televisor y recibe una gran cantidad de información que no permite que se refuerce todo lo que el niño aprende en el aula. Añadiendo la poca comunicación que existe entre el niño y sus padres. Por otra parte el docente para poder favorecer la crítica, la reflexión, el análisis, primero tendrá que tener él mismo esas cualidades por lo que es un proceso de cambio, que requiere de tiempo y esfuerzo.

La Metodología que sustenta al Programa de Educación Preescolar es por Proyectos y responde al principio de globalización. La globalización toma en cuenta el desarrollo infantil como un proceso integral, en donde todos los elementos que lo conforman se relacionan entre sí (afectivos, motrices, cognitivos y sociales). El método globalizador consiste en que los niños en grupo construyan proyectos que les permitan planear juegos y

actividades, desarrollar ideas, deseos y hacerlos realidad.

G. Papel de la escuela

La educación tiene un papel muy importante en el desarrollo de la sociedad y cada periodo histórico le concede un rol específico, basado en factores políticos, filosóficos y sociales; mismos que permiten el progreso educativo, quien es transmisor de valores, hábitos, destrezas y conocimientos de una sociedad, con el fin de obtener un desarrollo físico, intelectual y social. Por todo lo ya mencionado se concibe a la educación como un proceso dinámico que tiene gran poder de expansión y crecimiento; ya que la educación permite al hombre crearse a sí mismo.

Todo este proceso requiere de ciertos lineamientos y una gran organización, ya que gracias a la sistematización y planeación se deberá lograr la autonomía del individuo al actuar, desarrollando su creatividad, inteligencia y voluntad con el fin de que llegue a conseguir su desarrollo integral, y con esto llegar a integrarse como un miembro más de la sociedad a la que pertenece y que posee una cultura, costumbres, ideas, en fin características de la sociedad de la cual es parte.

Esta formación se propicia en la escuela donde el niño tiene un marco

mayor de relaciones con sus compañeros de grupo y comunidad escolar en general, teniendo la oportunidad de convivir con otros niños y adultos y poner en práctica la cooperación, participación, confrontación de ideas y responsabilidad. La educación poco a poco se va perfeccionando en cada etapa de la vida del individuo y la escuela se puede considerar como el eje vital en el desarrollo social del niño con sus compañeros, maestros y comunidad en general, siendo cada uno de ellos agente de socialización.

Es necesario que el papel de la escuela sea activo; que tenga un carácter formativo y que desarrolle integralmente las capacidades del individuo en lo intelectual, social, física y afectiva. La escuela es la agencia educativa por excelencia, dedicada únicamente a la educación y de carácter formal. Los objetivos que persigue están apegados a la Constitución y cuyo objetivo general es: integrar al ser humano a la sociedad y hacer de él un ser crítico, analítico y reflexivo.

H. Contexto social

El Jardín de Niños "Amado Nervo" No. 1018, pertenece al sistema estatal. Se encuentra situado en Avalos, Chihuahua; el personal docente está conformado por nueve educadoras, de las cuales, ocho atienden los

grupos y una está encargada de la dirección. Hay además un profesor de Educación Física y una maestra de Educación Musical, por lo que la educación que se brinda a los niños es más completa. La relación existente entre el personal docente es cordial, apoyándose entre todos para lograr mejores resultados en el quehacer educativo. El plantel educativo es un edificio antiguo, cuyas condiciones son aceptables, ya que las educadoras en coordinación con los padres de familia, lo mantienen en buenas condiciones, reparando y arreglando el mismo. El material didáctico es suficiente, gracias a que los padres de familia, cada año se preocupan de llevar lo necesario para la educación de sus hijos. Algunos salones son reducidos y otros amplios, las educadoras se preocupan en acondicionarlos en áreas de trabajo.

Al inicio del año escolar, se detectan los niños que manifiestan algún problema físico, de conducta o lenguaje y se habla con los padres de familia para orientarlos en la atención que requiere el niño. Durante el ciclo escolar 1996-1997, se atendió un grupo compuesto por doce niños y trece niñas. El nivel socioeconómico de la comunidad escolar es medio-bajo y esto se refleja en el trabajo escolar, ya que son pocos los que tienen experiencias enriquecedoras como viajes y pasatiempos.

La relación que existe entre educadora y padres de familia es de

cordialidad y respeto, y al tomar decisiones se pide la aprobación de los padres de familia, e involucrándolos en lo posible en la educación de su pequeño. Es importante tener presente las etapas de desarrollo por las que atraviesa el niño para poder contribuir en el avance del mismo. Y la educadora es muy importante en este caso, ya que solamente podrá favorecer de manera adecuada su desarrollo.

El ambiente que se propicia en el aula escolar es bueno, ya que en todo momento se entabla la comunicación entre el docente-alumnos y alumnos-alumnos, poniendo gran empeño e interés durante el trabajo escolar y aprovechando así mismo las horas de recreo para relacionarse y jugar con sus demás compañeros.

Al inicio de clases cada mañana de trabajo se lleva a cabo una asamblea para realizar las actividades de rutina, como son: saludarse, ver cuántos asistieron ese día, cómo está el clima, etc., asimismo se aprovecha para platicar qué desayunó cada uno, qué hicieron el día anterior entre otros. Fue así como se pudo detectar que los pequeños en su mayoría asisten a la escuela sin desayunar, y a la hora de recreo los niños en su mayoría llevaban de lonche papitas y frutsi.

Al hablar con los padres de familia se disculpan diciendo que sus niños no quieren desayunar en la mañana y que ellos como padres prefieren que coman aunque sea papitas y frutsi; sin darse cuenta que los pequeños a esta edad están en plena formación y que depende totalmente de los padres el que adquiera hábitos alimenticios adecuados.

Por otra parte, tomando en cuenta que la Institución Educativa debe ser formadora de buenos hábitos alimenticios, entre otros, se llegó a la determinación de contribuir en lo posible a la adquisición de los mismos, convirtiéndose los alumnos en promotores en sus hogares.

IV ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

A. Presentación

Es aquí donde se proponen alternativas de trabajo docente, que permiten plantear las ideas que actualmente se tiene sobre el proceso enseñanza aprendizaje. Es muy importante tener en cuenta la Teoría Psicogenética, ya que es a través de ella que la educadora puede comprender los procesos por los cuales atraviesa el niño y que le permiten adquirir progresivamente los conocimientos.

El Programa de Educación Preescolar se sustenta en esta teoría, permitiendo atender las necesidades y características del niño, en esta primera etapa de su educación. Es de gran relevancia que la educadora analice su quehacer educativo a la luz de la Teoría Psicogenética, ya que le permite reflexionar sobre los medios que utiliza para la enseñanza.

Tomando en cuenta la fundamentación teórica del presente trabajo y en congruencia con el Programa de Educación Preescolar se proponen algunas estrategias con la finalidad de que el educando construya sus pensamientos de manera más elaborada y se desarrolle progresivamente su inteligencia.

Es importante mencionar que:

..... las estrategias didácticas son los procedimientos que hacen posible la operación de la conceptualización y principios pedagógicos contenidos en la propuesta, por tanto su elaboración representa esquemas orientadores de las acciones para el trabajo cotidiano del aula en la enseñanza y aprendizaje de los conocimientos escolares.¹⁹

Las actividades escolares que aquí se proponen permiten que se respete la individualidad de los niños y contribuyen a que los pequeños interactúen con el objeto de conocimiento. Estas actividades surgen del trabajo cotidiano en el grupo y sobre todo del propio interés de los escolares, esto permite que exista un ambiente de confianza en el grupo donde el niño y educadora participan activamente elaborando la planeación de actividades y la elección de los proyectos a realizar.

El trabajo educativo es muy amplio, ya que se abordan diversos aspectos que permiten desarrollar en el individuo hábitos, actitudes, conocimientos, entre otros. Y es aquí en donde se aborda los hábitos alimenticios que son un aspecto muy importante en la educación del niño.

Las actividades que aquí se proponen son alternativas que tienen

¹⁹ "Una definición de la propuesta pedagógica del área terminal." Antología Una propuesta pedagógica para la enseñanza de las Ciencias Naturales. U.P.N. Plan 85. p. 6

como finalidad sensibilizar a los alumnos y a los padres de familia sobre la importancia de una alimentación adecuada a las necesidades del pequeño en formación, para que así lleguen a sentir la necesidad de modificar sus hábitos alimenticios.

B. Estrategias didácticas

Estrategia No. 1: **"La alimentación de nuestros hijos"**

Objetivo: Que los padres de familia analicen la importancia de una alimentación adecuada para el desarrollo integral de sus niños.

Material: Papelitos con preguntas, papel manila y marcadores.

Desarrollo: Se reúnen padres de familia y educadora. Luego la educadora les pide que se organicen en equipos. Se reparte a cada equipo un papelito con una pregunta sobre la importancia de una alimentación adecuada para un mejor desarrollo integral de sus pequeños, ejemplos:

- Una manera de conservar la salud de su hijo, ¿puede ser a través de la alimentación?, ¿por qué?
- ¿Será la alimentación base para un buen desarrollo físico, mental e intelectual de sus hijos?, ¿por qué?
- ¿Será falso o verdadero que el cuerpo humano necesita diariamente alimentos que le den energías, proteínas, vitaminas y minerales?, ¿por qué?
- ¿Es necesario ofrecer al niño alimentos variados, nuevos, para la

adquisición de buenos hábitos de alimentación?, ¿por qué?

- ¿Cree usted que sea necesario que en el núcleo familiar y escolar, se fomente en el niño los buenos hábitos alimenticios?, ¿por qué?

Una vez que cada equipo discuta sobre las preguntas dirán el por qué de la importancia o la no importancia de la pregunta que analizaron. Al término de la discusión elaborarán un pequeño informe sobre los acuerdos a que llegaron y lo expondrán a los demás equipos.

Evaluación:

Al término de la actividad la educadora les hará preguntas con el fin de ver si fue enriquecedora la actividad y qué resultados se obtuvieron con la misma.

Estrategia No. 2: ***“Lonche nutritivo”***

Objetivo: Que el padre de familia busque nuevas alternativas que contribuyan a cambiar los hábitos alimenticios de sus hijos.

Material: Hojas, lápices o plumas.

Desarrollo:

Se hará una reunión con los padres de familia. Con anterioridad la educadora, hará una lista de todos los alimentos que los niños llevan para comer a la hora de recreo con el costo aproximado de dichos alimentos.

En la reunión la educadora dará lectura a esta lista.

Posteriormente la educadora les dará una breve plática sobre la importancia de formar hábitos de alimentación adecuados en los niños. Luego les hará preguntas como: ¿podremos encontrar otros alimentos de menor costo y con mayor contenido nutricional?, ¿cuáles podrán ser éstos?, etc. ¡Hagamos una lista de ellos!

Una vez que cada voluntario escriba sus sugerencias, se comparan el precio de esta nueva lista con la anterior; comentando además sobre las propiedades de estos alimentos. Entre todos hablarán de la importancia de modificar hábitos alimenticios en los pequeños. La lista elaborada se pondrá fuera del salón con un título que diga: "Sugerencias para un lonche nutritivo", con el fin de que toda la comunidad escolar tenga acceso a ella.

Evaluación:

Al final de la actividad los padres de familia darán su opinión sobre esta actividad, si les gustó, si les servirá, etc.

Estrategia No. 3: ***"Conozcamos las propiedades de los alimentos"***

Objetivo: Que el niño mediante la investigación conozca las propiedades

de los alimentos y la importancia de incluirlos en su alimentación.

Material: Recortes, estampas, libros, un cartón grande en forma de círculo y pegamento.

Desarrollo:

Un día antes se acordará traer investigado de su hogar qué vitaminas, minerales, proteínas, etc., nos aportan los alimentos. Los niños y la educadora se sentarán en círculo para que cada niño explique qué fue lo que investigó sobre los alimentos.

Una vez que todos den la información, cada uno pasará a pegar en el círculo los alimentos que proporcionan energía en un apartado, los que aportan vitaminas y minerales y en otro apartado los que contienen proteínas. Se pondrá el nombre a cada apartado y se pondrá en exposición para la comunidad escolar.

Evaluación:

Se realizará en el grupo diciendo cada quien qué fue lo que aprendió con esta actividad.

Estrategia No. 4: ***“Cuidemos nuestra salud”***

Objetivo: Que el niño a través de una escenificación con títeres, reflexione sobre la importancia de consumir alimentos nutritivos.

Material: Títeres, teatrino, ~~dibujos de~~ verduras, frutas, carnes, leche, huevos, dulces, refrescos y papitas.

Desarrollo:

Los niños se sentarán en una sillita frente al escenario de títeres. Luego se presentarán los títeres (doctor, enfermera, Tito y Rosita). Se les contará la historia de Tito: Era un niño que comía muchas golosinas y los alimentos que su mamá le preparaba su mamá no los consumía. Por el contrario, Rosita comía siempre todos los alimentos que su mamá le hacía en casa y la niña crecía cada día sana y feliz.

El niño se enferma por la alimentación deficiente y el doctor y la enfermera lo tienen que curar, hasta que finalmente se restablece. El doctor habla a Tito de la importancia de que se alimente bien. El niño al saber que se enfermó por no alimentarse bien, decide cambiar su alimentación, prefiriendo los alimentos que su madre le prepara. Después el médico y la enfermera cuestionarán a los niños sobre el ¿por qué se enfermó Tito?, ¿cómo podemos cuidar de nuestra salud?, etc.

Evaluación:

Esta se realizará con las respuestas que los pequeños den al doctor y la enfermera; el interés que muestren durante la actividad y los cambios que se observen durante la actividad y los cambios que se observen

durante el año escolar, en cuanto a sus hábitos alimenticios. Y se irán anotando en su evaluación permanente de cada niño, la cual se realiza en un cuaderno en el que se asigna una determinada cantidad de hojas para cada niño.

Estrategia No. 5: ***“Visitemos la embotelladora de refrescos”***

Objetivo: Que el niño a través de una visita descubra las propiedades que tienen los alimentos embotellados. Y se interese en cambiar sus hábitos alimenticios.

Material: Libretas, lápices y dinero para el transporte.

Desarrollo:

Entre los niños y la educadora planearán qué preguntas se pueden hacer el día de la visita. Ejemplo: ¿Cómo hacen los refrescos?. ¿De qué los hacen?, entre otras. El día de la visita cada quien llevará su libreta y su lápiz para anotar las respuestas que se les den durante el recorrido por la embotelladora. Así como también las preguntas y respuestas que surjan durante la visita.

Posteriormente se platicará en el grupo, sobre las preguntas y respuestas que se dieron, haciendo hincapié en el contenido de los refrescos y los aportes vitamínicos que éste da al organismo.

Evaluación:

La educadora observará durante la realización de la actividad, el interés de cada niño, su participación, etc., y lo anotará en la evaluación permanente de cada uno.

Estrategia No. 6: "Los refrescos"

Objetivo: Que el niño a través de la experimentación se de cuenta de la manera que reacciona su organismo al consumir una coca; y la diferencia de tomar una agua fresca (limonada).

Material: Un refresco embotellado, agua fresca en una botella, dos globos, y sal.

Desarrollo:

Se sientan los niños en círculo, la educadora muestra a los niños las dos botellas que contienen refresco y agua respectivamente, dos voluntarios le pondrán sal a cada una de las botellas y luego con la ayuda de la educadora les ponen el globo a cada una. El globo del refresco se infla por el gas que contiene y el de la limonada no.

En ese momento la educadora empezará a cuestionar a los niños, remitiéndose a la visita. Ejemplo:

- ¿Recuerdan qué nos dijeron que tenía el refresco?

- ¿Qué pasará en nuestro estómago con el gas que contiene el refresco?

- ¿Será lo mismo que con este globo?

- ¿Será bueno el refresco para nuestro organismo?

- ¿Por qué no sucede lo mismo con la limonada?

- ¿Cuál de los dos alimentos será mejor para nuestro organismo?

Evaluación:

Se realizará en base a la participación de cada niño, el interés, las respuestas y los cambios que poco a poco se observen en cada uno de los pequeños. Y se irán anotando en la evaluación de cada uno.

Estrategia No. 7: "Agua fresca para la fiesta"

Objetivo: Que el niño se involucre en la preparación de alimentos nutritivos.

Material: Licuadora, jarra, tablero, cuchillo, pelapapas, cucharas; azúcar, dos limones, un pepino y hielos; vasos y cuchara.

Desarrollo:

Con las manos previamente lavadas, los niños se reunirán por equipos, unos llenarán la jarra con agua del filtro y le pondrán la azúcar; otro equipo le quitará la cáscara al pepino, lo parte y lo pone en la licuadora y lo licúa; otro equipo le añade el pepino licuado al agua endulzada, parten los limones y se los exprimen, le añaden los hielos; el último equipo se

encargará de servir la limonada en vasos y repartirla en una charola durante la fiesta.

Al final de la actividad la educadora les sugerirá que les pidan a sus papás permiso para prepararla en su hogar.

Evaluación:

Se interrogará a los niños en cuanto a si le gustó preparar su propia agua fresca; si será más saludable tomar ésta o tomar un refresco; cuál será más cara, etc. y se anotarán los cambios que se observen durante y después de la actividad.

Estrategia No. 8: ***“Ensalada de frutas”***

Objetivo: Que los niños se motiven a preparar alimentos nutritivos.

Material: Fruta de temporada, limones, sal, chile en polvo, tableros, cuchillos, recipiente grande, vasos y cucharitas de plástico.

Desarrollo:

Una vez que cada niño se lave las manos, se reunirán en equipos para trabajar, cada uno lavará su fruta y luego la picará, cada equipo la pondrá en el recipiente grande y la revolverán; después partirán los limones. Se servirán la ensalada en vasos y cada uno le pondrá sal, limón y chile al gusto. Y se la comerán a la hora de recreo. La educadora los motivará para que en su hogar preparen este tipo de alimentos con la

ayuda de sus padres.

Evaluación:

Cada niño dará su opinión sobre la actividad. Ejemplo: Si fué de su agrado, si será bueno comer esto en lugar de golosinas, etc.

Estrategia No. 9: ***“Recetario de postres”***

Objetivo: Que los padres de familia se interesen en cambiar los hábitos alimenticios de su familia.

Material: Una receta de postres por padre de familia y copias de cada una, tijeras, pegamento, grapadora, revistas y hojas.

Desarrollo:

En una reunión anterior se habrá acordado traer una receta de postre y 25 copias de la misma. En la reunión cada uno dará lectura a su receta y se aclararán dudas sobre la misma. Posteriormente entre todos mencionarán los aportes vitamínicos, proteínicos y energéticos que contienen los ingredientes de estas recetas.

Cada uno reparte su copia a los demás padres de familia, agrupan sus recetas y recortan un dibujo alusivo al tema (de una revista), se pega en una hoja y se pone de portada. Se grapan todas las hojas de manera conjunta y cada familia se lleva a su hogar su recetario para utilizarlos en su

hogar.

Evaluación:

Entre padres de familia y educadora, irán diciendo qué opinan de la actividad realizada, si les será de utilidad, si contribuirá a las necesidades alimenticias de sus hijos, etc.

Estrategia No. 10: ***“Cuidemos la dentadura de nuestros hijos”***

Objetivo: Que los padres de familia se conscienticen de la importancia que tiene para la salud dental de sus pequeños, el consumir preferentemente alimentos nutritivos.

Desarrollo:

La educadora promoverá una visita por parte de una dentista, con el fin de revisar la dentadura de los niños. Se hará un registro de los niños con problemas de caries y de niños sin problemas; y la educadora le pedirá a la dentista que les explique a los padres la importancia de cuidar la dentadura de sus niños.

Se mostrará el registro de niños sanos y niños con problemas; además se hará hincapié sobre la importancia de atender a aquellos niños que tienen problemas.

Evaluación: La educadora preguntará a los padres de familia qué fué lo

que aprendieron de la plática, si les pareció interesante, etc.

Estrategia No. 11: ***“La importancia de los alimentos”***

Objetivo: Que los padres de familia se interesen en cambiar los hábitos alimenticios, para conservar la salud de su familia.

Material: Pizarrón y gis.

Desarrollo:

La educadora promoverá una conferencia con una nutrióloga. Citará a la comunidad escolar para que escuchen esta plática; se les otorgará una hoja y un lápiz para que anoten dudas o lo que les parece significativo. Al término de la conferencia los padres preguntarán para aclarar dudas o enriquecer el trabajo.

Evaluación:

Los padres de familia darán su opinión sobre esta actividad.

CONCLUSIONES

Al llegar al contexto social donde se encuentra inserto el problema, fue preocupante ver el escaso interés que existe por alimentar a los pequeños en forma adecuada, habiendo una lucha constante por parte de los padres que sí les brindan una alimentación adecuada a sus hijos y aquellos que no. Viendo año con año que la problemática era la misma, todo esto contribuyó a la búsqueda del origen y la posible solución del problema.

Durante el desarrollo del trabajo se aplicaron diversas estrategias que ayudaron a transformar esta situación, encontrando gran apoyo por parte de muchos padres de familia, así como indiferencia y negativas en algunos otros. No es fácil lograr el cambio tan esperado en la sociedad, ya que en la adquisición de hábitos influye la familia y la sociedad en que se desenvuelve los individuos; pero es importante que la escuela se convierta en promotora de cambios que permitan al escolar cuidar de su organismo.

Con todo esto se puede decir que debe ser un trabajo continuo, que año con año deberá ser abordado por la comunidad escolar, pues sólo de esta manera se podrán lograr resultados favorables. Es muy importante

conocer los procesos por los cuales atraviesa el individuo para adquirir los conocimientos, ya que de esta manera la educadora puede propiciar mayores y mejores situaciones de aprendizaje para los alumnos. Todo esto permite al alumno conocer y entender su naturaleza humana, respetando así la fragilidad del organismo humano para cuidar de él y de la naturaleza en sí, ya que somos parte de ella.

Es importante tener en cuenta los conocimientos que la Universidad Pedagógica Nacional aporta al alumno, poniendo en práctica los mismos, ya que son herramientas indispensables para que el profesor transforme su práctica docente, que le permiten saber el por qué y el para qué de estos cambios.

La elaboración del presente trabajo permitió vincular la teoría con la práctica y buscar mejorar cada día el trabajo escolar así como ir interesando a los niños y padres de familia en el cuidado de su organismo, a través de un cambio en sus hábitos alimenticios. Si en cada generación que ingresa se siembra la semilla, poco a poco germinará y se logrará hacer mayor conciencia de la relación que existe entre el ser humano y la naturaleza y sobre todo la importancia de cuidar y respetar esta relación.

BIBLIOGRAFÍA

- Análisis de la práctica docente. Antología U.P.N. S.E.P. México, 1986. 223 p.
- CASAJARES, H.J. Luis. "Nociones de Nutrición" Compendio de Anatomía Fisiología e Higiene. México, 1979. 396 p.
- CASANUEVA, Esther y KAUFER, Martha. Nutriología Médica. Editorial Médica Panamericana. 1995. 573 p.
- Ciencias Naturales Evolución y Enseñanza. Antología U.P.N. S.E.P. México, 1986. 400 p.
- El Método Experimental en la Enseñanza de las Ciencias Naturales. Antología U.P.N. S.E.P. 1986. 272 P.
- FERNÁNDEZ, Beatriz L. Cuide a su hijo... crecimiento y desarrollo... Edit. Trillas. Vol. 1. México, 1994. 144 p.
- LOWENBERG, Miriam. Los alimentos y el hombre. Editorial Limusa. México, 1985. 347 p.
- PIAGET, Jean. Seis estudios de Psicología. Editorial Origen Planeta. 1985. 227 p.
- Política Educativa en México. Antología U.P.N. S.E.P. México, 1986. 335 p.
- S.E.P. Dirección General de Educación Pública. Antología de Apoyo a la Práctica Docente de Preescolar. México, 1993. 151 p.
- ____ Dirección General de Educación Pública. Bloques de juegos y actividades en el desarrollo de los proyectos en el Jardín de Niños. México, 1993. 125 p.
- Teorías del Aprendizaje. Antología U.P.N. S.E.P. México, 1986. 450 p.
- Una propuesta pedagógica para la enseñanza de las Ciencias Naturales. Antología U.P.N S.E.P. México, 1988. 450 p.