



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL



✓ La influencia de los hábitos de higiene,
alimenticios y la psicomotricidad
en el niño preescolar

Jovita de la Torre Herrera

Propuesta Pedagógica

presentada para obtener el título de
Licenciado en Educación Preescolar

Tepic, Nay., Julio de 1996.

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL



UNIDAD UPN 181

TEPIC, NAYARIT.



UNIVERSIDAD
PEDAGOGICA
NACIONAL

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

TEPIC, NAYARIT; a 26 de octubre de 1996.

C. PROFRA. JOVITA DE LA TORRE HERRERA
P R E S E N T E.

En mi calidad de Presidente de la comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado: "LA INFLUENCIA DE LOS HABITOS DE HIGIENE, ALIMENTICIOS Y LA PSICOMOTRICIDAD EN EL NIÑO PREESCOLAR", opción Propuesta Pedagógica.

A propuesta del Asesor C. Profr. FRANCISCO JAVIER OLVERA BERMUDEZ, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

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



S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL
UNIDAD U. P. N. - 181
TEPIC, NAYARIT

ATENTAMENTE
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION
DE LA UNIDAD UPN - 181

M. en C. ARTURO RAMOS

Indice

	Pág.
Introducción	1
Capítulo I Características de la salud y la psicomotricidad del niño preescolar	3
Capítulo II La higiene, alimentación y psicomotricidad como aspectos fundamentales que favorecen el desarrollo físico y mental del niño	15
Capítulo III El alumno, factor primordial en la adquisición de hábitos de higiene, de alimentación y el desarrollo psicomotor mediante prácticas	31
Conclusiones y sugerencias	50
Bibliografía	53

Introducción

La sociedad actual está en constante cambio, exigiendo la superación en todos los ámbitos, siendo la familia la base principal para iniciar la formación del individuo ya que es ahí donde se reciben las primeras vivencias que conducen y preparan al niño para ingresar a una institución educativa.

Dentro de la educación preescolar, la salud es un factor imprescindible para el desarrollo del individuo, puesto que es necesario conocer y practicar medidas preventivas que ayuden al cuidado y conservación del estado físico y mental del niño en todos los ámbitos y situaciones que enfrenta en la vida cotidiana, por lo que es necesario fomentar buenos hábitos.

De acuerdo a lo anterior el presente trabajo tiene como finalidad ayudar a la adquisición de hábitos de

higiene y alimenticios de manera conjunta con algunas actividades psicomotrices para favorecer el desarrollo físico y mental del niño.

Capítulo I

Características de la salud y la psicomotricidad del niño preescolar

La educación de un individuo empieza desde el primer contacto con el medio ambiente, ésta debe ser dirigida y orientada hacia una formación adecuada ya que el medio influye de una manera determinante en el desarrollo del niño (ambiente familiar, alimentación y la comunidad de la que forma parte, entre otras). Estos aspectos deben estar equilibrados para favorecer un mejor desarrollo en el niño preescolar.

El programa de educación preescolar 1992 (PEP'92) concibe al niño como una unidad biopsicosocial ya que los aspectos que lo conforman se explican de una manera globalizada a través de lo que se denomina

dimensiones del desarrollo, éstas no se pueden dar por separado, se favorece mediante los juegos y actividades que realizan dentro o fuera del jardín de niños, al igual que con la interacción de los niños con los adultos, de esta manera se va haciendo autosuficiente, creativo, reflexivo, en general va formando su propia personalidad.

El pequeño posee un esquema referencial organizado a partir de su historia personal, es decir, dichos esquemas referenciales los conforma a partir de sus experiencias previas, su educación familiar, sus intereses y sus valores, los cuales están presentes en su forma de actuar y de pensar en relación con su realidad. A partir de esta interacción que se establece con el medio ambiente, el niño descubre y entiende el contexto que le rodea, siendo su influencia una forma evidente en relación a su comportamiento y que viene

modificando los esquemas referenciales a los que se hace mención.

Con la finalidad de elevar la calidad de la educación, la Dirección General de Educación Preescolar proporciona a los docentes de este nivel, varios apoyos didácticos que le son de gran ayuda para auxiliar su práctica cotidiana, Uno de estos textos es el libro titulado *“Bloques de juegos y actividades en el desarrollo de los proyectos en el jardín de niños”*.

Esto ayuda a llevar de una manera equilibrada las actividades y registrar que bloque ha sido favorecido.

Otro de los aspectos fundamentales que pretende la educación preescolar es conocer el desarrollo del niño de una manera globalizada ya que éste desde su concepción hasta que alcanza la edad adulta es un ser individual, destinado a crecer y desarrollarse física, intelectual, afectiva y socialmente. Este desarrollo se

efectúa a través de cuatro dimensiones mismas que están consideradas en el PEP'92, y que se enuncian a continuación:

La dimensión social la forman los aspectos de:

- pertenencia al grupo,
- costumbres y tradiciones familiares y de la comunidad,
- valores nacionales.

La dimensión afectiva está formada por:

- identidad personal,
- cooperación y participación,
- expresión y afectos,
- autonomía.

La dimensión intelectual está constituida por:

- función simbólica,
- construcción de relaciones (matemáticas, lenguaje),
- creatividad

La dimensión física la conforman:

- integración del esquema corporal,
- relaciones espaciales,
- relaciones temporales.

Estos aspectos que conforman las cuatro dimensiones se favorecen con las actividades que realiza el niño en la institución, basadas en los bloques de juegos y actividades que son: Bloque de juegos y actividades de sensibilidad y expresión artística, de psicomotricidad, de relación con la naturaleza, de matemáticas y

relacionadas con el lenguaje. Se analizan los bloques de juego y actividades de psicomotricidad y de relación con la naturaleza, ya que el tema de este trabajo se centra en el esquema corporal y sus funciones, al igual que los hábitos de higiene y alimenticios.

El bloque de juegos y actividades de psicomotricidad (SEP, 1992) apoya al docente para que el niño adquiera conocimientos de sí mismo y sea capaz de proyectarlo a su medio ambiente, por tanto, cuando se realiza la expresión corporal se encuentra la posibilidad de demostrar que cada uno existe como individuo que siente y piensa. Es por esto que al conocer su cuerpo es de gran significación para la acción en general, pues sin él, el niño no podría organizar los esquemas motores que dan origen a los actos más usuales. De los 5 a los 7 años se realiza la progresiva integración del cuerpo. Logra dependencia con respecto al eje

corporal, localización y control de las distintas partes de su cuerpo, adquiere habilidad y equilibrio en los diversos desplazamientos que realiza, ya que los ejercicios motrices son la base fundamental del desarrollo normal del niño, tanto físico como mentalmente.

Otro factor que influye en el preescolar es la adquisición de hábitos de higiene y alimentación, puesto que el hábito es la tendencia a repetir un acto anteriormente realizado, es una manera de conducirse, pensar o sentir que una vez establecida es fácil de seguir. Los hábitos se adquieren, no se heredan y una vez adquiridos ahorran tiempo en la realización de las actividades cotidianas

Los buenos hábitos deben comenzar desde los primeros días de la vida, donde la familia cobra gran influencia puesto que representa una fuente de seguridad para hacerlo.

En la edad preescolar estos hábitos deben tener un seguimiento de lo ya adquirido. También la alimentación es importante para el desarrollo del niño ya que de ahí depende en gran parte su nutrición, y la dieta adecuada a su edad (vitaminas, proteínas, minerales, etc.). Así mismo realizar ejercicios motores, que nos ayuden a detectar en los niños si presentan alteraciones, que posteriormente repercutan en su desarrollo. Por esto es necesario que el niño conozca su esquema corporal y que realice ejercicios motores de acuerdo a su edad, donde ejecute movimientos simultáneos o dirigidos; la educadora debe mostrar gran interés durante el desarrollo de actividades motrices, ya que por medio de ellos se dará cuenta si el niño presenta problemas o realiza movimientos torpes, rígidos, falta de equilibrio, etc.

Es triste ver que los docentes no prestan el interés requerido al realizar estas actividades, siendo

fundamentales para el desarrollo del niño y en caso de presentar algunas perturbaciones, sea atendido de inmediato, esto se logrará con las actividades que realiza en el Jardín de niños como son: educación física, en donde se favorece el equilibrio, psicomotricidad fina y gruesa, etc., llevándose éstas de una manera monótona, sin tomar en cuenta la problemática planteada.

También es necesario analizar el programa de educación preescolar ya que no marca un plan secuencial de actividades a seguir con la higiene personal y alimentación, siendo uno de los problemas que se presentan en este nivel en donde las educadoras no prestan la atención necesaria a este aspecto y la posible influencia que tiene en el desarrollo del niño.

En el transcurso del año escolar, en su mayoría, los niños se enfrentan a problemas de salud muy comunes

y frecuentes, como son: infecciones gastrointestinales, amebas, pediculosis, sarna, entre otras.

En el jardín de niños no se encuentran aislados los aspectos de higiene, alimentación y el conocimiento de su cuerpo, sino que se analizan de manera globalizada, siendo restringidos por la falta de disposición requerida por parte de la educadora para dar un seguimiento de los hábitos adquiridos en el hogar. Las actividades planeadas deben adaptarse a las necesidades e intereses de los niños, pero esto sería imposible sin antes conocer las características que los alumnos presentan, dado que existen etapas generales de evolución por las cuales pasa todo infante normal.

En la institución escolar el niño se enfrenta a situaciones que obstruyen su adaptación, tanto con sus compañeros como con la educadora, ya que es la separación brusca de su medio familiar, para tener nuevas formas de adaptación social, para su

integración a un nuevo grupo que favorecerá su proceso de socialización.

Generalmente se muestran dependientes, acostumbrados a que todo se les proporcione o realice. Es aquí donde el docente tiene que motivarlo para que el niño conozca el funcionamiento de su cuerpo, y poco a poco vaya siendo más independiente, esto le favorecerá bastante en la adquisición y formación de los buenos hábitos de higiene y alimenticios.

Objetivos:

Analizar la situación en torno a los hábitos de higiene, alimentación y cuidado del cuerpo en el niño preescolar.

Comprender los mecanismos de que hace uso el sujeto para el desarrollo de hábitos de alimentación y de autocuidado.

Efectuar un estudio teórico que nos permita comprender la manera como el niño conoce su esquema corporal, hábitos de higiene y alimentación.

Capítulo II

La higiene, alimentación y psicomotricidad como aspectos fundamentales que favorecen el desarrollo físico y mental del niño

“La salud se define por la O.M.S. como el bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de una enfermedad.”¹

La educación y salud son términos diferentes. El primero es un proceso social en el que el niño va adquiriendo nuevos conocimientos, de igual manera la salud es un proceso que ayuda al niño a desarrollarse sano, física y mentalmente por medio de prácticas de

¹ Salvat de la familia. *El libro guía para la salud*. p. 20

higiene de los alimentos, etc. Estos dos aspectos van paralelamente relacionados, además de que se adquieren conocimientos y se forman hábitos, ya que también crean y transmiten conductas que se fomentan desde el seno familiar, puesto que la educación para la salud se inicia en la familia, siendo ésta un proceso en donde el niño adquiere conocimientos y conductas importantes en su desarrollo.

Es necesario que el niño conozca medidas preventivas y las aplique cotidianamente a las situaciones que enfrenta; con esto, el niño aprende a conservar su salud física y mental en todos los ámbitos.

El niño desde que nace hasta que es autosuficiente depende del cuidado de los adultos ya que se encuentra sujeto a diversas enfermedades infantiles. Por esto es necesario conocer sobre la alimentación y la importancia de la higiene en general, ya que esta

edad es determinante para su salud. Es en el nivel preescolar cuando los padres tienen mayor oportunidad de enseñar a sus hijos, ya que el niño adquiere con mayor facilidad los hábitos fundamentales que son la base para su futuro, la decisiva participación de la educadora reforzaría estos hábitos que el educando forma en su hogar, para esto es necesario que el docente tenga los conocimientos adecuados para tener un resultado más eficaz.

Conforme el niño crece debe aprender a ocuparse él mismo de su propia persona y sobre todo, debe hacerlo con satisfacción. Chapotear en el baño, lavarse los dientes y peinarse deben convertirse en otras tantas costumbres fijas. Cada infante deberá poseer sus accesorios higiénicos personales y acostumbrarse a mantenerlos limpios.

“Los niños son un libro en blanco, donde sus códigos genéticos heredados y las enseñanzas de sus padres,

maestros y de la sociedad misma que van cincelando momento a momento y día a día, todo el programa por el que se regirá esta persona toda su vida."²

En el jardín de niños se pretende encauzar al alumno a la adquisición de hábitos de higiene y alimentación para lograr un buen desarrollo de su aprendizaje.

Como ya se ha mencionado anteriormente es en este nivel donde los conocimientos se adquieren con mayor facilidad. Es necesario que el niño reflexione acerca de lo importante que es la alimentación para su desarrollo físico y mental ya que ésta proporciona al organismo nutrimentos de mucho valor, puesto que su salud depende en gran parte de la alimentación que reciben.

El factor primordial de ésta es nutrir y agradar, son cualidades que deben estar unidas para lograr una alimentación ideal.

²J. M. Alcocer. *El niño ecológico*. p. 10

“Se define a la alimentación como un vínculo de nutrientes dependiendo del alimento que se trate.”³

En la institución escolar el niño puede encontrar muchas oportunidades para que actúe, reflexione, seleccione e identifique los alimentos que son perjudiciales para su salud, como son: sopas enlatadas, jugos, sabritas, etc., a éstos no se les puede llamar alimentos debido a que no reúnen las características propias de los que en sí es un alimento.

Es recomendable no forzar a los niños a que coman, pero sí ofrecerles alimentos variados para estimularles sus apetito y evitar el castigo por no comer. Hay que evitar al máximo consumir dulces, refrescos y alimentos chatarra entre comidas; dichos alimentos en lugar de favorecer su desarrollo, pueden ocasionar la ausencia de hambre ingiriéndolos constantemente y por consecuencia sufrir enfermedades como anemia,

³ ISSSTE. *Educación para la salud en el magisterio*. p. 22

debilidad, etc., así como retrasar el proceso de su desarrollo.

Una buena alimentación debe estar constituida por leche, huevos, carne, pescado, frijoles y frutas, puesto que éstos tienen los nutrientes naturales necesarios que el organismo requiere para el crecimiento normal del niño, sin necesidad de adquirir medicamentos que sustituyan su alimentación.

El consumo de alimentos que el cuerpo recibe y utiliza determina en gran medida su crecimiento, desarrollo y mantenimiento.

El nivel socioeconómico de la mayoría de los mexicanos es deficiente y no llena los requisitos de una alimentación completa que contribuya a su desarrollo físico y mental, una problemática que afecta esta situación es la falta de orientación hacia el poco o mucho dinero destinado a la compra de alimentos.

Una dieta recomendable para el pequeño está integrada en tres grupos, de los cuales se hablará a continuación.

Grupo 1. Cereales, los cuales están constituidos por carbohidratos que proporcionan al organismo energía.

Grupo 2. Leguminosas y alimentos de origen animal que aportan proteínas.

Grupo 3. Dentro de este grupo se encuentran las verduras y las frutas, las cuales contienen vitaminas y minerales indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo.

Es recomendable comer frutas y verduras de la temporada lo más frecuentemente posible, el agua también es un factor esencial del organismo y debe tomarse hervida, en un mínimo de 4 a 5 vasos diarios.

Es muy importante conocer y preparar los alimentos higiénicamente ya que la principal enfermedad en niños menores de 5 años son las diarreas o infecciones intestinales que se originan por consumo de alimentos contaminados de diversa naturaleza (químicos o parásitos).

El niño para que adquiriera hábitos de higiene debe recibir el ejemplo de los adultos y tener una orientación adecuada acerca de la importancia que tiene el aseo personal en la conservación de la salud.

La higiene es una rama de la medicina que previene enfermedades y mantiene la salud en general, además nos protege de gérmenes que se encuentran en el medio ambiente.

La higiene diaria habitual previene las infecciones, al igual que hace sentir sanos y agradables. También es

fundamental para mejorar el aspecto personal y ser aceptado en la sociedad de la que forma parte.

Es importante que el infante adquiera hábitos personales que le favorecerán en su salud como: bañarse con agua y jabón, así mismo cambiarse de ropa con frecuencia, los oídos y nariz también requieren un aseo diario, al igual que las manos, siendo éstas un factor primordial que con facilidad se exponen al medio ambiente, por ello, deben de ser lavadas cada vez que se requiera. Dentro del aseo personal es importante que el niño practique la higiene bucal ya que, de no llevarse a cabo puede sufrir alteraciones posteriores como: la pérdida de piezas dentales a temprana edad o presentar dificultades en el lenguaje.

La higiene escolar tiene como principio fundamental realizar actividades higiénicas y sociales donde haya participación directa de niños, educadora y padres de familia. El aseo y la higiene en la escuela deben estar

bajo la responsabilidad de todos sus miembros, principalmente del docente y enseñar a los educandos el uso adecuado de las instalaciones y los materiales.

La educadora debe orientar a los niños acerca de la limpieza del mobiliario y material didáctico y hacerlos responsables del cuidado tanto de su aula como del plantel educativo.

Otro aspecto que debe tomarse en cuenta dentro de la higiene escolar es el manejo de la basura, ya que los depósitos de ésta tienen un alto riesgo de contaminación. Por lo tanto la educadora dentro de las actividades que realiza diariamente invitará a los niños a no tirar basura en el piso y depositarla en lugares adecuados, haciéndoles hincapié en lo importante que es esto para la salud. Es importante que el docente conozca el medio socioeconómico y cultural de la comunidad para que se dé orientaciones a los padres de familia sobre higiene y preservación de

la salud del niño en el hogar, y que esta información sea útil y aplicable a las necesidades de la comunidad.

Es necesario tomar en cuenta lo mencionado anteriormente, ya que es importante que el niño esté en condición de desarrollar su cuerpo mediante movimientos psicomotrices, a partir de los movimientos naturales del niño e identifique su propio cuerpo y el dominio que logre de éste, favorecerá aspectos psíquicos y motrices.

El desarrollo psicomotor es fundamental en el niño, ya que favorece las capacidades intelectuales, ubicación del espacio-tiempo, al igual que el control y dominio de su cuerpo.

El niño en los primeros años de vida realiza el aprendizaje de lo que le rodea con todo su cuerpo, así, cuando él lo domine podrá aprender, es decir desarrollará su inteligencia.

Las actividades psicomotrices son parte integral del desarrollo del niño, su evolución se facilita de una manera progresiva y así desarrolla al máximo sus potencialidades.

La psicomotricidad abarca diversos aspectos fundamentales, que son el esquema corporal, la noción espacial, temporal y lateralidad.

“El esquema corporal o imagen del cuerpo se puede definir como institución global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, sea en estado de reposo o movimiento; en función de la interrelación de sus partes, y sobre todo de la relación con el espacio y los objetos que le rodean.”⁴

El niño debe tener conocimiento de sí mismo para que lo proyecte a su medio ambiente, y cuando realiza la expresión corporal se dé cuenta y demuestre que existe cada uno como individuo que siente y piensa.

⁴ SEP. Folleto de educación física.

Desde su nacimiento el niño se identifica por medio de su cuerpo.

El conocimiento del esquema corporal es de vital importancia para la acción en general, ya que sin él, el niño presentaría problemas corporales y psicológicos impidiéndole un desarrollo normal.

Este conocimiento (del esquema corporal) se da mediante un proceso. Durante los dos primeros años de vida, el niño delimita su propio cuerpo al diferenciarlo de los objetos, dominando primero los segmentos más cercanos al eje corporal (manos, pies). De los 5 a los 7 años se realiza la progresiva integración del cuerpo con la posibilidad de un conocimiento de sí mismo hacia los demás.

Al adquirir conocimientos de las distintas partes de su cuerpo, se ve todo un conjunto organizado, logrando ver las partes de éste por segmentos, además de

localizar y controlar las distintas partes del mismo, también adquiere habilidad en los movimientos corporales.

En cuanto a la noción espacio-tiempo, el niño como ser humano necesita conocer el medio en que se desarrolla, él se mueve en el espacio y necesita situarse en el mundo en que vive, el conocimiento del cuerpo y el medio que le rodea se estructuran en forma conjunta.

La noción corporal es el conocimiento que tiene una persona de un lugar y de su relación con objetos y otras personas. Al adquirir la noción espacial se va evolucionando, ya que integramos un espacio en el que nos desplazamos. Es necesario conocer las distintas ubicaciones, interrelaciones espaciales, para ubicarnos en el propio espacio, respetar el de los demás, al igual que los objetos que nos rodean y de valorarlos de manera organizada. Al adquirir la noción espacial se

facilita el aprendizaje de la lecto-escritura y de los procesos matemáticos.

La noción temporal no se ve ni se percibe y es más abstracto que el espacio. Cuenta con dos dimensiones, hacia adelante y hacia atrás, éstas permiten la ubicación del niño en el pasado, en el presente y la posibilidad de planear el futuro. Se va adquiriendo en base a las propias experiencias y mediante las acciones cotidianas. El niño a los 2 años comprende la palabra *espera*, a los 4 años confunde el pasado con el presente y a los 5 años empieza a comprender dichas acciones.

Lateralidad es la experiencia relacionada con las partes de su cuerpo que integran a sus mitades que son derecha e izquierda. Esta es de vital importancia para el niño preescolar, ya que le ayuda a resolver problemas de orientación relacionados con el aprendizaje formal que el ser humano adquiere para utilizar los lados de su cuerpo.

De acuerdo al proceso de maduración se determina que los individuos poseen mayor habilidad de un lado que de otro. Todavía el niño a los 2 años utiliza las dos manos, de los 3 a 4 años empieza a definir su lateralidad.

Capítulo III

El alumno, factor primordial en la adquisición de hábitos de higiene, de alimentación y el desarrollo psicomotor mediante prácticas

En esta propuesta el contenido principal a desarrollar son actividades que se sugieren para la comprensión de la importancia que tiene para la salud, la adquisición de hábitos básicos, también que conozcan la importancia de los alimentos nutritivos en su desarrollo físico y mental. De igual manera se pretende que los niños desarrollen favorablemente su psicomotricidad tanto gruesa como fina, ya que influye de una manera determinante en diversos aspectos de su personalidad, como son lenguaje, adquisición de la

lecto-escritura y alteraciones psicomotrices, realizando actividades prácticas.

Para favorecer estos aspectos del desarrollo del niño se requiere de una práctica continua tanto en el jardín de niños como en el hogar.

Durante el año escolar es necesario dialogar y practicar conjuntamente niños y educadora, para detectar si los objetivos propuestos se han logrado positivamente. Es también importante la relación que tienen los padres de familia para favorecer dichos objetivos.

Se necesita que el docente muestre más confianza e interés hacia éstos últimos, involucrándolos a participar en las diferentes actividades que se realizan dentro del aula y la institución escolar, para que el objetivo sea desarrollado de manera favorable. Es importante realizar conferencias, pláticas, actividades

y convivios, y de esta manera apoyar el proceso de desarrollo del niño.

Tomando en cuenta que las relaciones interpersonales entre maestro-alumno y alumno-alumno sean de disposición para participar activamente en las actividades propuestas ya que esta relación es importante para llevar a cabo el proceso enseñanza-aprendizaje.

En esta metodología se pretende utilizar el método por proyectos, puesto que está basado en el principio de globalización, ya que los aspectos motrices, cognitivos y sociales se relacionan entre sí. También se presentan actividades para el trabajo individual, por equipo y grupal, a través de la metodología juego-trabajo, que es la base en la que el docente se puede apoyar para planear sus actividades y desarrollarlas de una manera más efectiva, aprovechando la espontaneidad de los niños inclinados al trabajo en donde tengan una

participación activa y dinámica durante el proceso enseñanza-aprendizaje.

Esta propuesta se realiza con la finalidad de que los niños concientes de la importancia de los hábitos alimenticios, higiénicos que favorecen su salud, ya que en su mayoría consumen alimentos chatarra, ocasionando infecciones gastrointestinales, convirtiéndose en una de las probables causas del ausentismo escolar.

En esta metodología se utilizarán recursos didácticos como: humano, láminas, utensilios de aseo, alimentos para preparar, así mismo, material de educación física para realizar ejercicios corporales.

En esta investigación se pretende apoyar a los docentes del nivel preescolar, ya que la falta de hábitos alimenticios e higiénicos se presentan en todas las instituciones escolares, influyendo en el

nivel socioeconómico de los padres de familia y el medio en que se desenvuelven.

En este trabajo se sugieren algunas propuestas de solución a manera de actividades que ayudarán a favorecer la salud de los niños y tener un México mejor en todos los aspectos.

La evaluación es un aspecto importante en el aprendizaje del educando, para esto hay que tomar en cuenta la observación directa para ver el comportamiento de los niño, cómo se relaciona y su participación con los demás, de esta manera realizar un análisis que permita obtener información acerca de cada niño al igual que la caracterización del grupo para detectar las necesidades de los mismos (ejemplo, lavarse los dientes sin ayuda).

En el jardín de niños al iniciar el ciclo escolar, se realiza una evaluación diagnóstica que consiste en la

detección de las necesidades y problemas de los niños bajo cuatro dimensiones, afectiva, social, intelectual y física, que son la base para seleccionar los objetivos y actividades para el desarrollo integral del niño.

El segundo momento en la evaluación llamada intermedia, que se realiza en el mes de febrero, con el propósito de conocer cuáles son los objetivos que se han logrado y cómo se han llevado a cabo las actividades con respecto a la planeación anual. El tercer momento de la evaluación se realiza en el mes de junio, haciendo un análisis de los logros y limitaciones con respecto a la programación de actividades derivadas del programa.

A continuación se presentan una serie de actividades que pretenden concientizar al niño sobre la importancia de la formación de hábitos de higiene y alimenticios, así como ejercicios que ayuden a

fortalecer el cuerpo, al igual que promover la salud individual y comunitaria.

Actividades de higiene

La higiene desarrolla el sentido de responsabilidad principalmente en los niños de edad preescolar, ya que se les orienta por el camino de la salud y el bienestar individual y social.

- Realice prácticas de higiene personal.
- Lavarse las manos y cara después de recreo.
- Prácticas de cepillado de dientes después de tomar los alimentos.
- Lavarse las manos antes de tomar los alimentos.

- Reflexione acerca de la necesidad de mantener una buena alimentación como factor indispensable para el crecimiento y desarrollo.
- Prepare sencillas recetas con alimentos nutritivos.
- Utilice adecuadamente las instalaciones como: baño, cocina, etc.

Psicomotricidad

La psicomotricidad estudia la relación entre el movimiento y las funciones mentales, considerando que el cuerpo como presencia del niño en el mundo, es el agente que establece la relación, la primera comunicación y que integra progresivamente la realidad de los otros, de los objetos, de los espacios y del tiempo.

Actividades en relación con el esquema corporal.

El niño debe tener un conocimiento de sí mismo para que sea capaz de proyectarlo a su medio ambiente. La importancia del esquema corporal es vital para la acción en general, ya que sin éste, el niño no podría organizar los esquemas motores que dan origen a los actos más usuales.

- Nombrar las diferentes partes de su cuerpo.
- Jugar con cuerdas.
- Representar diferentes oficios (carpintero, cartero, etc.)

Espacio-tiempo

La ubicación tiempo-espacio pretende que el niño utilice su espacio físico, desplazándose o desplazando objetos de diferentes dimensiones, tomando en cuenta la ubicación en relación a sí mismo y a los objetos,

también asociará la distancia al tiempo de la actividad.

- Se coloque abajo de, delante de, atrás de diferentes objetos.
- Se coloque cercas o lejos de un objeto.
- Se coloque dentro o fuera de un aro.
- Camine al frente, atrás y sobre una línea recta.
- Se desplace gateando en todas direcciones.

Lateralidad

Es la noción que tiene el individuo de percibir su cuerpo como dos partes simétricas y la posibilidad de proyectarlo hacia el ritmo, empleando la fuerza y magnitud de sus movimientos en forma armónica y establecer una unidad con la asociación en espacio y

tiempo que le permitirán adaptarse a nuevas situaciones de su medio ambiente.

- Manipule objetos en movimientos alternados.
- Trace con gis líneas en el piso con una u otra mano.
- Conduzca una pelota a corta distancia esquivando objetos.

Equilibrio

Es la habilidad del individuo para sostener el dominio de su cuerpo al usar ambos lados del mismo. El niño deberá encontrar el apoyo de su cuerpo para dominarlo.

- Camine con lentitud, efectuando giros con brazos laterales.

- Camine a diferentes ritmos y detenga varias veces su marcha.
- Camine y se detenga parándose sobre un solo pie. Repita la acción alternando el movimiento.
- Salte cayendo en ambos pies.
- Camine a diferentes ritmos.
- En posición para gatear, eleve una pierna manteniendo su equilibrio.

Coordinación motriz gruesa

La coordinación motriz nos conduce a proponer medios para realizar el desarrollo de habilidades naturales, con el propósito de educar haciendo uso del movimiento para adaptar e integrar al niño a su medio social.

La coordinación motriz gruesa. Considerando el estrecho paralelismo entre el desarrollo de las funciones motrices y psíquicas, es de vital importancia afirmar y perfeccionar por medio de la estimulación, la habilidad motora que está dotado el ser humano para integrarse a su mundo y utilizar su propio cuerpo para desplazarse con seguridad, precisión, ritmo, empleando la fuerza y magnitud de sus movimientos en forma armónica y establecer una unidad con las asociaciones de tiempo y espacio que le permitirán adaptarse a nuevas situaciones de su medio ambiente.

- Lance y pase pelotas medianas por el centro de un aro.
- Hacer movimientos con los dedos de las manos.
- Abrochar y desabrochar botones de su camisa.
- Juegue a quitar y poner su suéter.

- Realizar movimientos con distintas partes de su cuerpo, siguiendo indicaciones.
- Jugar por parejas en el sube y baja, sujetándose con las manos e incorporándose alternadamente.
- Caminar deslizando los pies y a una palmada de la educadora cambiar de movimiento.
- Colocar partes de su cuerpo en un determinado lugar, por ejemplo, poner la punta del pie encima de la silla, colocar el codo encima de la mesa.

Motriz fina

La estimulación de esta área favorece la independencia progresiva de los músculos, así como el control de los movimientos, que permiten al niño, desarrollar las habilidades y destrezas que lo llevan a obtener la precisión y rapidez de los movimientos.

- Corra lento y rápido tramos cortos, siguiendo una línea recta.
- Salte libremente diciendo la fruta que más le guste.
- Gatee apoyando rodilla y manos, llevando la vista al frente.
- Hacer movimientos con los dedos de las manos y los pies.
- Realizar diálogos o escenificaciones con muñecos digitales.
- Levantar objetos pequeños con los dedos.
- Dibujar con papel enrollado diferentes figuras.
- Armar objetos con palitos.
- Rasgar papel libremente.

Las formas e instrumentos de evaluación que se utilizan en el nivel preescolar, fundamentalmente cobran vida en la observación de conductas y comportamientos del niño, pues sólo así podemos entender cómo es que piensa un niño pequeño, sus actitudes son parte de la formación, porque los contenidos y actividades del actual programa tiene un enfoque constructivista en donde el niño aprende a través de la relación que establece con los objetos; de ahí la importancia de crear un ambiente rico en experiencias educativas que le ayudarán a construir su lenguaje ya que su mejor expresión está en los juegos, oportunidad que debe aprovechar la educadora para conocer al niño.

Es importante la observación directa, además de llevar un registro que nos ayude a conocer el avance que ha tenido el educando en la adquisición de hábitos de higiene, de alimentación y psicomotricidad, para los

cual se presenta el siguiente esquema que nos ayuda a llevar una observación más exacta de los aspectos ya mencionados, esto nos ayuda a darnos cuenta si se han favorecido los bloques de juegos y actividades que intervienen directamente en el desarrollo del niño.

Ficha de control grupal

Nombre del alumno	1	2	3	4	5	6

Aspectos a evaluar

1. Lavarse los dientes sin ayuda.
2. Identifica alimentos nutritivos.
3. Limpieza de la nariz adecuada.
4. Utiliza adecuadamente el baño.

5. Trae las uñas cortas.

6. Lavarse las manos y cara.

El nivel de educación preescolar, mismo donde se fundamenta la presente propuesta pedagógica, considera el principio de globalización como un proceso integral para el desarrollo infantil, en el cual lo conforman los elementos afectivos, motrices, cognitivos y sociales, todos ellos interrelacionados entre sí, por esta razón, esta investigación se involucra en los diferentes bloques de juegos y actividades, ya que en todos se encuentran inmersos los buenos hábitos y diversos ejercicios motrices, al dramatizar un cuento, preparar un platillo y lo más común, utilizar los utensilios de aseo para llevar a cabo la limpieza de nuestro salón. Ya que por medio de la práctica cotidiana, principalmente en la etapa preescolar, se adquieren los hábitos y buenas costumbres, mismas que serán la base y el apoyo para

el niño en su vida futura, ayudando en gran medida al desarrollo social de la comunidad que forma parte, como ya se ha hecho mención, es imprescindible en este nivel, ya que la relación que se dé entre la escuela y los padres de familia se va a favorecer o entorpecer el proceso enseñanza-aprendizaje.

Conclusiones y sugerencias

Al concluir un trabajo es necesario dar los resultados finales, para ello es importante retomar los aspectos más sobresalientes de esta propuesta para lo cual se enuncian las siguientes conclusiones y sugerencias.

- La formación de hábitos de higiene se obtiene por medio de acciones de transformación social y educativas, ya que el niño adquiere por medio del ejemplo y la orientación adecuada.
- La higiene diaria habitual previene de las infecciones y es el primer paso hacia un aspecto sano y agradable, siendo ésta fundamental no sólo para la buena salud, sino para mejorar el aspecto y la aceptación en sociedad.

Bibliografía

Alcocer, J. M. *El niño ecológico*. Ed. Anaya editores, S. A., México, D. F. pp. 147.

ISSSTE. *Educación para la salud en el magisterio*. Compendio, 1987. pp. 311.

Enciclopedia de la familia. *La salud*. Ed. Salvat editores, Barcelona, España. 1980. pp. 211.

SEP. *Folleto de educación física*. Nayarit, México, 1990. pp. 18

SEP- *Bloques de juegos y actividades en el desarrollo de los proyectos en el jardín de niños*. Mayo de 1993. pp. 125