



**UNIVERSIDAD
PEDAGOGICA
NACIONAL**

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 094 D.F. CENTRO

**TALLER PARA PADRES:
“LOS HABITOS ALIMENTICIOS, BASE PARA UN MEJOR
APRENDIZAJE DE SUS HIJOS”**

**PROYECTO DE INNOVACIÓN
PROYECTO PEDAGÓGICO
DE ACCIÓN DOCENTE**

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN EDUCACIÓN

PRESENTA :

MA. TERESA AYALA GONZALEZ

ASESOR: GUILLERMO RIOS BECERRIL

ÍNDICE

DEDICATORIA

DICTÁMEN

INTRODUCCIÓN

RETROSPECTIVA

I. XOCHIMILCO, SEMENTERA DE FLORES	1
A. MARCO DE REFERENCIA	1
1. Alrededores de Xochimilco	1
2. Una Delegación en crecimiento	2
3. Tlazocihualpilli, mujer preocupada por la alimentación de su pueblo	5
B. ASPECTO ESTRUCTURAL	9
1. Producción de alimentos	9
2. El gobierno del pueblo	11
3. Acervo Cultural	12
4. Colonia Ampliación Tepepan	13
C. DIAGNÓSTICO PEDAGÓGICO	20
1. El crecimiento de la Colonia	20
2. Los padres de familia en crisis	20
3. Delimitación del problema	22
4. Planteamiento del problema	25
D. PROPÓSITOS	25
1. Metas a corto plazo	25
2. Metas a mediano plazo	26
E. JUSTIFICACIÓN	27
1. Hacia la transformación de la educación	28

II.	FUNDAMENTOS TEÓRICOS	30
	A. TEORÍA Y REALIDAD ALIMENTICIA	30
	1. Fases de Piaget	31
	2. Enfoque de Gessell	33
	3. Brenner y el Desarrollo Infantil	35
	4. Aprendizaje y Construcción del Conocimiento	36
	5. Hábitos	39
	B. PROPUESTA PEDAGÓGICA DE ACCIÓN DOCENTE	40
	1. Si comemos bien, aprendemos mejor	40
	2. Sesiones con los padres de familia	40
	3. Sesiones con los niños	41
	4. Técnicas empleadas con padres de familia y niños	42
	5. Recursos que se utilizan para el plan de acción	46
	6. Planeación de sesiones	48
	7. Recomendaciones	80
III.	APLICACIÓN, HECHOS Y RESULTADOS	81
	A. INICIACIÓN DE LA ALTERNATIVA	81
	B. RESULTADOS	95
	C. EVALUACIÓN DEL PROCESO	98
	1. Programa	98
	2. Recursos	98
	3. Los padres de familia	99
	4. Evaluación final	99
	D. OBSERVACIONES	100
	E. SUGERENCIAS	102
	F. CONCLUSIONES	102
	ANEXOS	106
	BIBLIOGRAFÍA	149

DEDICATORIA

CON AMOR A MI FAMILIA POR EL APOYO
BRINDADO EN TODAS MIS DECISIONES.

CON CARIÑO A ADRIANA, POR SU
AMISTAD Y APOYO INCONDICIONAL.

INTRODUCCIÓN

En este Proyecto de Innovación en su modalidad de Acción Docente presenta una propuesta con la que se logra que los alumnos del Centro de Aprendizaje Integral (CENAI), adquieran un mejor desarrollo físico y mental a través de un buen hábito alimenticio, lo que implica un cambio en sus actitudes, ánimo, convivencia, más interés del que acostumbraban evidenciar, iniciativa propia, participación, etc., y asimismo un mejor desempeño de las actividades realizadas en el aula durante el proceso de este proyecto de innovación y durante su vida cotidiana.

Como veremos, esta Propuesta Pedagógica de Acción Docente, brinda la oportunidad de trabajar e interactuar con los padres de familia en forma directa, (lo que ayudará a tomar mayor conciencia en relación a una alimentación balanceada y a mejorar el aprendizaje de sus hijos) permitiendo así, conocer más sobre un problema significativo de la propia práctica.

El Capítulo I, hace referencia a la Delegación Xochimilco, la cual esta constituida por barrios, pueblos y colonias. Se caracteriza por ser un lugar rico en cuanto a sus recursos naturales, ya que desde la época prehispánica los nativos se dedicaron a la explotación de estos recursos: producción agrícola, ganadera, pesca y al comercio, aspectos que actualmente prevalecen, excepto la pesca. Otros aspectos que se presentan son el político y cultural. En el político se muestra la forma de gobierno que predomina en toda la Delegación. En cuanto al aspecto cultural, las tradiciones de los pueblos se enfocan a festejos religiosos en cada barrio, pueblo o colonia.

Actualmente se reconoce a la Delegación Xochimilco como una zona turística, donde se puede pasear a través de trajineras por los alrededores de las chinampas, asimismo existen centros arqueológicos, culturales, museos y monumentos ubicados en diferentes lugares de esta demarcación.

La fundamentación teórica de esta propuesta, se presenta en el Capítulo II y se sustenta en las Fases del Desarrollo de Piaget.

Las fases de Piaget se relacionan con el problema establecido, estas constituyen instrumentos indispensables para el análisis de los procesos del desarrollo, reflejan una gama de pautas de organización que se manifiestan en una secuencia definida dentro de un periodo de edad aproximado en el continuo desarrollo, y en la que se sugiere la capacidad potencial y el nivel de conducta probable.

Según Piaget, las fases del desarrollo son un proceso inherente, inalterable y evolutivo, en el cual se sitúa una serie de fases y subfases diferenciadas a las cuales llama estadios. Estas las dividió en fase sensoriomotriz, fase preconceptual y fase del pensamiento intuitivo. Estas ayudarán a identificar en que fase de su desarrollo el niño puede verse afectado a consecuencia de una inadecuada alimentación.

Durante el Capítulo III, se muestra la estrategia fundamental de la propuesta, la cual consiste en seguir un método a través de técnicas y dinámicas utilizando materiales y herramientas para que los padres, los niños y el docente participen de las actividades planeadas.

Con esta propuesta, los padres de familia se ven involucrados desde el momento en que aceptan hacerse responsables para mejorar el desarrollo de sus hijos. De su disposición, interés, participación en las dinámicas, juegos y la preparación de alimentos, los resultados serán favorables para adquirir el hábito de alimentar adecuadamente a sus hijos.

También se muestra como los niños se ven implicados desde el momento en que se les da a conocer que existen grupos de alimentos más nutritivos que otros, lo cual les

favorecerán para crecer sanos y fuertes. La preparación de algunos alimentos motiva a los niños a aprender como hacerlo y a tomarles gusto.

Se plantea, como los resultados obtenidos de manera positiva en la aplicación de la alternativa para la adquisición de hábitos alimenticios en los niños, se logra gracias a la implementación del desayuno en el CENAI, a la participación de las mamás y a la información transmitida que reforzó sus conocimientos en cuanto a la preparación y combinación de alimentos.

Asimismo, se muestra que a través de las practicas que realizaron los niños al preparar alimentos, los condujo a ser más independientes y tener iniciativa propia para la realización de estas actividades. Del mismo modo se considera que las convivencias fueron parte importante para reforzar la relación padres e hijos, ya que existe entre ellos mayor comunicación.

Finalmente esta propuesta demuestra que se puede ir más allá de lo que uno se plantea, como en este caso, lo que se fomentó (hábito alimenticio) aún sigue estando presente en padres y niños. Ha sido necesario seguir motivándolos para que no se pierda lo logrado, pues el adquirir el hábito de alimentarse adecuadamente, es trascendental por que puede ser proyectado por los niños y los padres de familia. (Se muestran trabajos de las actividades realizadas con padres y niños).

RETROSPECTIVA

Un sueño hecho realidad

Uno de mis sueños, desde la edad preescolar, era ser como mi maestra de kinder, para mí representaba lo máximo en todos los sentidos y aunque parezca incierto desde entonces siempre tuve en mente parecerme a ella. Influyó tanto en mi vida que a pesar de seguir otros caminos y querer emprender otras actividades, las circunstancias me han conducido hacia la realización de este sueño con los niños a nivel preescolar.

La experiencia adquirida durante estos años, me ha permitido reconocer que siempre hay algo nuevo que aprender para mejorar el trabajo de cada día y asimismo transmitirlo a los demás. Es por esta razón, que al tener la oportunidad de estudiar la Licenciatura en Educación, la acepte aunque reconozco que con un poco de temor, pero con mucho gusto e ilusión de cumplir un sueño más.

Actualmente mi nivel de estudios es pasante de la Licenciatura en Educación. Hace tres años que laboro en el Centro de Aprendizaje Integral (CENAI), ubicado en la Colonia Ampliación Tepepan, Xochimilco, en el que trato de contribuir a solucionar un problema surgido de mi práctica docente con relación a la falta de hábitos alimenticios y que afectan el aprendizaje de los niños de segundo grado y que involucra a los padres de familia; por esta situación he decidido estructurar una propuesta de trabajo, la cual tiene un objetivo a seguir y para lograrlo se toma como base el diagnóstico realizado; por consiguiente se plantean una serie de actividades que se realizarán en torno a fomentar los hábitos alimenticios de los alumnos para mejorar su desarrollo y aprendizaje, teniendo presente la intención de involucrar no solo a los padres, sino a quienes les interese mejorar el desarrollo del niño en el nivel preescolar.

No sería posible que esta propuesta se lleve a cabo sin consultar a los expertos que se han interesado por dejar diversos conocimientos que ayudan a comprender las conductas que deben presentar los niños preescolares y los métodos para encausar el desarrollo integral del niño.

I XOCHIMILCO

SEMENTERA DE FLORES

A. MARCO DE REFERENCIA

Se presenta a Xochimilco como una de las delegaciones ricas en cultura, recursos naturales y artesanales, la Colonia Ampliación Tepepan mantiene una relación muy estrecha, puesto que se ubica a solo diez minutos del centro de esta, pues es ahí, donde la comunidad de Ampliación adquiere la mayoría de los alimentos que ingiere y en donde se encuentran algunos de los lugares recreativos, turísticos y culturales que la gente disfruta.

1. Alrededores de Xochimilco

Es importante considerar el espacio donde se sitúa a la Delegación de Xochimilco, ya que forma parte del Distrito Federal. Como todas las delegaciones, ésta también tiene sus propias cualidades, las cuales permiten tener una visión más amplia para el que se interese por este proyecto, pues se dará una mejor idea del lugar donde se desenvuelve una problemática que en el Capítulo II se plantea.

La Delegación Xochimilco se localiza al sudeste de la Ciudad de México. Al Norte colinda con las delegaciones Tlalpan, Iztapalapa y Tláhuac, al este con Tláhuac y Milpa Alta; al sur con Milpa Alta, al oeste con Tlalpan (ver mapa de ubicación). Cuenta con una superficie de 125.17 km², mismos que representan el 18% de la existencia total del Distrito Federal.¹

¹ Monografía de Xochimilco. Dirección de Turismo, 1995.

Está integrada por 18 barrios localizados en la cabecera delegacional, 14 pueblos, 70 colonias (ver mapa), 6 ejidos y 4 terrenos de bienes comunales, lo cual indica que 20% de la totalidad de su territorio corresponde a suelo urbano y representa el 3.3% de las zonas urbanas del D.F.

Puede dividirse en dos zonas principales:

- a) Zona cerril, al sur y sudoeste de la Delegación, comprendida entre los 3,200 y 2,300 M.S.N.M.; formada por la sierra del Ajusco al Sur y a la Cuautzin al Sudoeste.
- b) La zona de llanura, ligeramente inclinada de Sur a Norte y en la que se encuentra el área chinampera y ejidal hasta los 2,250 M.S.N.M. aproximadamente.

En la parte media oeste entre Tlalpan y Xochimilco se encuentran los cerros del Tehuanpaltepetl, la Cantera, Tequilo, Santiago y Xochitepec. Entre los cerros principales podemos mencionar al Teutli, Teoca, Tzompole y Xochitepec.

2. Una delegación en crecimiento

La Delegación Xochimilco, cuenta con 332,314 habitantes, que representan el 3.92% del total del D.F., su población está conformada por personas jóvenes entre 0 y 24 años, en particular las mujeres tienen mayor participación en la población.

La población de esta región presenta una proporción de 51,211 inmigrantes, personas que nacieron en otra entidad u otro país es de 18.9%, ello significa solamente el 2.5% del total de inmigrantes del D.F., porcentaje inferior al 3.29% que representa la población de la Delegación. Cabe señalar que familiares de los alumnos del Centro de Aprendizaje Integral, se cuentan entre la cifra antes mencionada.

La vivienda es de predominio plurifamiliar, por lo que es importante señalar que en los poblados rurales se observa un alto índice de sobreocupación del espacio, precariedad, carencia de servicios públicos y viviendas con riesgo de deslave o hundimiento, se ubican en terrenos de alta pendiente y pedregosos, principalmente en Santiago Tulyehualco, San Gregorio Atlapulco, Santa Cruz Alcalpixca y muchos otros barrios de la montaña y de su periferia.

Actualmente Xochimilco cuenta con un subsuelo que tiene las reservas de agua más importantes del Valle de México, entre las cuales está la "Noria" de la que se abastece la Colonia Ampliación Tepepan, así como 400 km de canales y un área chinampera, ubicada en 3 pueblos y los barrios del norte de Xochimilco. El nivel de las aguas en los canales ha disminuido notablemente, debido a que desde principios de siglo se comenzó a desviar el agua hacia la Ciudad de México, lo cual a perjudicado en los últimos años a los habitantes de la mencionada colonia.

El uso del suelo predominante es el agrícola, que representa el 58.4 % de su superficie territorial y supera la cantidad de los 1,200 litros por segundo de agua tratada para la agricultura. Recientemente cuenta con un nuevo parque ecológico que contribuye a regular los excedentes de agua de la zona lacustre, además de reactivar la producción agrícola. Principalmente en las zonas agrícolas, chinamperas y de montaña, se ha registrado un desmesurado crecimiento urbano afectando a toda la población de la Delegación y del propio D.F., siendo factores determinantes la falta de vivienda, la especulación inmobiliaria, los proyectos de inversión, el alto flujo de inmigrantes provenientes de provincia, como consecuencia ha traído la pérdida de áreas verdes, la contaminación de agua y del suelo, la reducción de la carga de acuíferos con los hundimientos diferenciales, además de la alteración del microclima y la extinción de la flora y fauna de la región, para ello la Delegación ha formulado un programa de vivienda (parciales y rurales) que norme el crecimiento con base en criterios ecológicos, pero no se

aplican, como es el caso de la Colonia Ampliación Tepepan. El crecimiento desmesurado de población ha invadido las zonas ecológicas como el “Cerro de la Cruz” y otras zonas verdes como el “Oasis” que anteriormente fueron espacios recreativos y hoy son zonas habitacionales y residenciales.

La vegetación propia de esta zona lacustre está formada principalmente por ahuejotes, típicos de la región, los cuales se siembran para fijar chinampas. Bordeando los canales se encuentran también casuarinas, sauces, alcanfores y eucaliptos. A la orilla de los canales encontramos espadañas, asociaciones de *Cerophyllum* y abundantes hojas de flecha y alcatraces. En las partes elevadas hay pequeñas zonas de bosque mixto con algunos pinos, cedros, ahuehetes, ocotes, encinos y tepozanes. En zonas de menor altura hay capulines, jarillas, pirús, eucaliptos y alcanfores.

Desgraciadamente la fauna terrestre que fue típica, poco a poco ha ido desapareciendo (liebres, tigrillos, venados, tepexcuintles, carpas de gran tamaño, ajolotes, truchas, acosiles y tortugas) como consecuencia del progreso; algunas especies se han extinguido y otras están en peligro de desaparecer. Actualmente es relevante mencionar que en el mercado de Xochimilco las familias adquieren acociles y truchas, siendo estos un alimento propio de este lugar, además de que es parte de los platillos que se presentan al turista por ser alimentos ricos y nutritivos.

Entre otras problemáticas en materia de Recurso Naturales está el comercio ilegal de tierra de bosque, flora y fauna (hongos medicinales, musgo, etc.) problemas sanitarios de árboles de ahuejotes (plagas) etc. Estos problemas surgen a raíz de la falta de recursos económicos y de fuentes de empleo de las personas que viven en zonas cercanas a los cerros, pues al realizar la venta de estos, obtienen recursos económicos que les permiten solventar gastos del hogar.

3. Tlazocihuapilli, mujer preocupada por la alimentación de su pueblo.

El vocablo Xochimilco está formado por las palabras o náhuatl mexicano xochi (tl) flor (s) mil (li) sementera (s) ico, locativo; en las sementeras de flores.

En la Época Prehispánica los hallazgos más antiguos de la región de Xochimilco, son fósiles de mastodontes, mamuts, así como morteros, lascas, grafitos y metales que datan de cinco mil millones de años antes de Cristo.

Los primeros habitantes de Xochimilco fueron las tribus preclásicas de Cuicuilco, Copilco y Tlatilco y durante el Período Clásico los Teotihuacanos. Hacia el año 1254 D.C., en Cuahilama, en los alrededores de Santa Cruz Acalpixca, se instaló la primera de las siete tribus nahuatlacas que llegó al Valle de México procedente de Chicomostoc.

Entre los gobernantes más relevantes de la Época Prehispánica tenemos al gobernante Acatonalli, quien gobernó durante 23 años e intensificó el cultivo de las tierras y propone sobreponer en el lago unas varas y cieno o limo, creando así las chinampas, se empieza a producir maíz, frijol, chile, calabazas y otros cultivos. Alimentos que a la fecha se siguen cultivando. Desde entonces al lugar se le llamó Xochimilco: "Sementera de Flores" y a sus habitantes xochimilcas.

Tlahuicat, el tercer gobernante encabezó su mandato 10 años, estableció culto a la diosa Xochiquetzalli, el cuarto gobernante fue Tecutonallí, obligó a los Tlahuicas a que ayudaran en la excavación del canal que fuera diagonalmente de Cuemanco a Zapotitlán, su gobierno duró 10 años, le siguió Tzaltecuhtli quién instituyó las primeras leyes morales contra la poligamia, el adulterio y la embriaguez. Tlazocihuapilli, la única mujer que gobernó a los Xochimilcas, al asumir el mandato e inmediatamente instituye el matrimonio legal como una obligación, se le

reconoce el interés por la alimentación de su pueblo, asimismo se le atribuye la creación de algunos platillos de la cocina xochimilca, como el necuatolli (calabaza con dulce), chilleatolli (maíz con chile), los esquites y los tlapiques y tamales de maíz, de frijol y de quelite, alimentos que tradicionalmente ingieren los habitantes de esta región.

El noveno gobernador fue Caxtoltzin, mudó su ciudad sagrada a la zona del lago o islote de Titlan, donde actualmente se localiza la parroquia de Xochimilco para escuchar la celebración de la Santa Misa. La nueva ciudad lacustre se dividió en 14 barrios según los oficios: chinamperos, floricultores, agricultores en la parte alta o pueblo, tejedores de tule, redes, ixtle, vara, etc., escribanos; agoreros o adivinos; sabios de Chilililco, artifices en piedra o cerámica, albañiles, canteros, carpinteros, cesteros, músicos y cantores. Había tres zonas bien definidas: el barrio principal: barrio de producción agrícola y el de los comerciantes, la zona comercial y el llamado barrio de pescadores. Océlot instituyó las leyes morales y sociales castigando con severidad el robo, el asesinato, el estupro y los insultos. Siguió Lihuicatlalminatzin, quien ordenó que a las orillas de los canales se plantaran ahuejotes y diversas flores para embellecerlos. Xihutémoc II quien colabora con hombres para las guerras floridas la conquista de Tehuantepec.

Como podemos observar la mayoría de las actividades de la época prehispánica siguen arraigadas en esta Delegación, aún cuando la migración de habitantes de otros lugares del D.F., se han establecido y asimilado estas costumbres.

Al entrar Hernán Cortés y sus ejércitos a Xochimilco el 16 de abril de 1521, este es emboscado y capturado por los xochimilcas, su participación fue en defensa de Tenochtitlan, siendo este salvado por Cristóbal de Olea.

En la Época Colonial los lagos de Texcoco y Xochimilco proveían de más de un millón de pescados al año, hacia 1560 ya existía un matadero en Xochimilco. En 1559 Xochimilco fue designada ciudad por los Españoles. La labor evangelizadora fue iniciada por Fray Martín de Valencia con ayuda de otros fieles. Bernardino de Sahagún es quién traduce la vida de San Bernardino de Siena al náhuatl y Francisco Bautista. Entre los personajes que destacan en esta época, se cuenta al ilustre xochimilca Martín de la Cruz, autor del “Xihuipahtli macéhual amato” o “Libellus de medicinalibus indorum herbis”, conocido en todo el mundo como “Herbario Azteca” o “Códice Badiano”, el libro de medicina más antiguo que se ha escrito en el continente americano. Traducido al latín por el ilustre Juan Badiano.

Algunos habitantes de la Colonia Ampliación Tepepan, aún recurren a los remedios caseros que las personas de mayor edad recomiendan para aliviar algunas enfermedades o molestias.

Durante el movimiento de independencia, Xochimilco también participó con contingentes, especialmente dentro del grupo suriano que se desarrolla hacia 1815 después del fusilamiento del General José Ma. Morelos y Pavón. El paso hacia el sur era por los alrededores de Xochimilco y el camino antiguo a Acapulco, que pasaba por Tepepan y que era utilizado por Maximiliano y Carlota en sus viajes de descanso a Cuernavaca.

En el porfiriato se construyeron las cajas de agua, bombas y red hidráulica, para conducir el agua de los manantiales de Xochimilco a la Ciudad de México que carecía de abasto suficiente. El agua llegaba hasta las estaciones de Dolores y de la Condesa.

El presidente Porfirio Díaz inauguró el servicio de tranvías eléctricos a Xochimilco, en julio de 1908, según el proyecto original, la ruta debía llegar hasta Tulyehualco

y nunca se logró. En la actualidad fueron sustituidos por el tren ligero, el cual es utilizado diariamente por residentes de la Colonia de Ampliación Tepepan para trasladarse a sus trabajos, además siendo esta la vía más rápida para salir de la periferia, pues otros medios de transporte se aglomeran debido al exceso de tráfico.

En la Época de la Revolución, también Xochimilco fue paso obligado, recibe a Villa y Zapata. Aquí se firma el pacto de Xochimilco que divide al Distrito Federal en 13 delegaciones, siendo Xochimilco una de ellas, por lo cual el primer Delegado fue el C. Pablo Rosas Velasco.

Por ser Xochimilco parte de la ruta revolucionaria de Zapata, recientemente el 10 de marzo del 2001, vive otro hecho histórico: los delegados (24) del Ejército Zapatista de Liberación Nacional, encabezado por el Subcomandante Marcos, los comandantes David, Tacho y Zebedeo, son recibidos en el Deportivo de Xochimilco por los pueblos que lo conforman y por numerosos grupos de colonos, jubilados, comuneros, pequeños comerciantes y visitantes, calculándose unas 15 mil personas, las cuales a través de su presencia muestran su apoyo y se integran a la marcha que posteriormente el Ejército Zapatista encabezaría al día siguiente hacia el Zócalo, para “exigir ante el Congreso de la Unión el reconocimiento de los derechos de los pueblos indígenas y una paz con justicia y dignidad”.

El Subcomandante Marcos dijo durante su estancia en este lugar, que “Xochimilco es la puerta que se abre hacia dentro de la ciudad. Esta ciudad ha, recibido todos los episodios de la historia nacional, y a todos les ha dado la cara”. Xochimilco da la cara por los zapatistas de Chiapas y nuevamente queda grabado en la historia de México.²

² Jesús Ramírez Cuevas y Ramón Vera Herrera. “Marcos: el poder Empresarial y la derecha política, asustados ante la marcha zapatista”. Periódico la Jornada, 11 de marzo de 2001.

B. ASPECTO ESTRUCTURAL

1. La producción de alimentos

Xochimilco es una de las delegaciones que destina la mayor parte de su superficie territorial a las actividades primarias en un 80%. La población económicamente activa corresponde a menos del 40%, y su actividad se ubica principalmente en el sector servicios con 406 pequeñas medianas empresas contempladas dentro del sector manufacturas, luego en el sector comercio con 4,487 establecimientos mercantiles. Por otro lado la población desocupada o subempleada alcanza un total de 20.3%, cifra mayor a la media del D.F.

Los ingresos por familia dependen del empleo o profesión que desempeñen los padres de familia o el número de personas que trabajen (A veces trabajan los hijos), los salarios mensuales son de uno a cinco.

Dada su riqueza histórica, cultural y ecológica, Xochimilco es uno de los principales puntos turísticos de la Ciudad de México, calculándose que recibe en promedio una afluencia de 20,000 visitantes nacionales y extranjeros cada fin de semana.

En Xochimilco existe una superficie susceptible de cultivo cercana a las 6,000 hectáreas; en las cuales la siembra de maíz se práctica en más de 2,500 y las hortalizas y flores en más de 800, se cuenta también con una extensión de agricultura intensiva en invernaderos que superan las 60 hectáreas. La dotación de agua tratada y la eliminación de aguas negras en los canales, ha hecho posible que una gran cantidad de chinampa se hayan reincorporado al cultivo de coliflor, brócoli, alcachofa, chile, lechuga, hierbabuena, romero, manzanilla, espinaca, flor de estali, chicharo, malvón y plantas de ornato.

Relativo a la ganadería en Xochimilco, ésta cuenta con un importante número de cabezas de ganado de diferentes especies, entre las que sobresalen el bovino, que hace de Xochimilco un destacado productor de leche, el ovino, el caprino y el porcino.

Cabe mencionar que la población consume una serie de alimentos que venden en las tiendas comerciales y que por su publicidad supuestamente son “buenos” y están olvidando de alguna manera los alimentos que son frescos, nutritivos y que son económicos. En esta colonia se puede observar que les es más sencillo acudir a la tienda comercial a cualquier hora, ya que incluso en la noche lo puede adquirir, en el mercado no. Pues esto resulta cómodo a los padres de familia que trabajan y que regresan tarde a sus hogares.

Entre el sector servicio, principalmente están 18 bancos, 12 rutas de transporte público, 27 rutas del autotransporte urbano de pasajeros ex ruta 100, el tren ligero y servicio constante de taxis. La infraestructura vial en Xochimilco dispone de 4 vías de acceso: La carretera Xochimilco Tulyehualco, las avenidas Guadalupe I Ramírez, Prolongación División del Norte y Anillo Periférico. Cuenta con clínicas, hospitales, centros de salud y 55 panteones.

La Delegación Xochimilco, ha avanzado considerablemente en la creación y dotación de infraestructura urbana y de servicios a su población. Xochimilco presenta un alto índice de asentamientos irregulares en zona de conservación, mediante la enajenación de predios con conflictos de regularización, producto de expropiaciones pasadas.

Actualmente los indicadores de equipamiento y servicios de la delegación muestran que en el área urbana tienen la siguiente cobertura: agua potable 93%, drenaje 89%, banquetas 92%, guarniciones 90% y pavimento 93%.

Respecto a los servicios de salud, se tiene al ISSSTE, el cual tiene instalada una unidad de medicina familiar, el sector salud tiene 13 centros de atención médica, el Gobierno del D.F., 6 centros de salud incluyendo un hospital pediátrico infantil.

En cuanto a la práctica de actividades deportivas existen 32 espacios distribuidos en un centro deportivo, 7 deportivos comunitarios, incluyendo el ecológico ubicado en Cuemanco y 6 populares.

También cuenta con 6 módulos de bienestar social los cuales tienen como objetivo principal, el desarrollo social e integral de los habitantes de comunidades de escasos recursos, acercando servicios sociales y asistenciales básicos a las zonas de la Ciudad de México con mayores índices de marginalidad, fomentando una intensa participación comunitaria. Además cuenta con aproximadamente 4,487 establecimientos mercantiles.

2. El gobierno del pueblo

La Delegación Xochimilco igual que otras, está gobernada por un Delegado, quien se sujeta a la Ley Orgánica de la Administración Pública del Distrito Federal, desde luego basada en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

La Delegación Xochimilco, actualmente se encuentra regida por el Delgado MVZ Juan González Romero, cuyo partido de procedencia es el PRD y quien ganó las elecciones por mayoría de votos para la candidatura por la Delegación en la que se encuentra, así mismo cuenta con dos representantes Populares, la Dra. Ma. de la Luz Lima Malvido, Dip. Federal por el XXXVI Distrito Electoral y el Lic. Eduardo Mondragón Manzanares, representante de la Asamblea del D.F. por el XXVI Distrito Electoral y por Directores Generales, Directores, Jefes de Unidad y de

Oficinas quienes se encargan de resolver las necesidades de las comunidades a través de los Consejeros Ciudadanos elegidos por las mismas comunidades que integran la Delegación. En este nivel la participación del pueblo es en orden a las elecciones.

Las comunidades están organizadas por barrios, pueblos, figura social, cultural y política y estos tienen peso en la elección de los candidatos.

Existen varias asociaciones en beneficio de los grupos de campesinos y ejidatarios (Grupos de Campesinos de Santa Cecilia, Comuneros Productores de San Francisco Tlanepantla, Asociación Agrícola Quinto Sol, Grupo Ecologista Xochimilco y el Grupo Xochiquetzalli A.C.).

3. Acervo Cultural

Existen 12 centros culturales entre ellos se encuentra el Foro Cultural Quetzalcóatl, la Casa de Arte, el Conjunto Cultural Carlos Pellicer, (en este centro se realizan algunas festividades propias del Centro Integral CENAI), el Museo Dolores Olmedo Patiño, donde se alberga una de las más importantes colecciones de la obra pictórica de grandes exponentes de la plástica mexicana como Diego Rivera y Frida Kahlo, una Zona Arqueológica en Santa Cruz Acalpixca en la que se exhiben muestras del esplendor de nuestra raza indígena, la Zona Arqueológica de Cuahilama, cuna de la cultura xochimilca, monumentos coloniales, entre los que resaltan la Parroquia de San Bernardino de Siena y las capillas de los pueblos y barrios tradicionales de Xochimilco. Asimismo se tiene en servicio 17 bibliotecas; y 19 centros comunitarios en los que imparten talleres de capacitación para el trabajo en apoyo de la economía doméstica.

Las fiestas religiosas tradicionales (católicas) son propias de esta delegación: Culto al niño PA, Fiesta de la “Santa Cruz” en Xochitepec, Fiesta de la “Asunción” en Tepepan y las posadas en navidad y entre las ferias más importantes están, “La Flor más Bella del Ejido”, “La Feria del Mole”, “La Feria de la Alegría y del Olivo”, “La Feria del Dulce Cristalizado”, “La feria Regional del Maíz Blanco y la Tortilla”, “La Feria de la Nieve”. Y más de 400 fiestas patronales, religiosas y populares al año. Además tiene varios atractivos turísticos como son: el paseo en trajinera, el mercado de flores o plantas, el parque ecológico, el bosque de Nativitas, el de San Luis Tlaxiatemalco y el Deportivo de Xochimilco, etc.

En Xochimilco existen 47 escuelas pertenecientes al sector privado y 173 escuelas públicas de los tres niveles educativos: preescolar, primaria y secundaria; 2 CECYT, un plantel CONALEP; un plantel de Colegio de Bachilleres, dos Escuelas Preparatorias y una Escuela de Artes Plásticas de la UNAM.

De una población escolar de 228,053 alumnos de 15 años, 5,239 son alfabetas, 25,447 analfabetas y no especificados 904. Esto es de gran importancia pues revela una demanda constante de educación básica en el mediano plazo y una fuerte presión y en los ciclos de los niveles medio y medio superior, así como la generación de nuevas plazas de trabajo para los jóvenes que se integrarán al mercado laboral.

4. La Colonia Ampliación Tepepan

Esta colonia donde se ubica el Centro de Aprendizaje Integral (CENAI) es una ampliación del Pueblo de Tepepan, tiene una extensión de 48.094.3 m², colinda al sur con el pueblo de Xochitepec y al norte con el pueblo de Tepepan.

En la actualidad cuenta con una población total de 5,041 habitantes de los cuales 2,468 son de sexo masculino y 2573 del sexo femenino.³

La urbanización en esta colonia comenzó hace 35 años, los primeros pobladores vivían en jacales de lámina y madera, no contaban con ningún servicio público, actualmente las casas son propias, en ellas viven de tres a siete personas, están construidas con tabique y aplanados, en su mayoría son de dos plantas con techos de concreto. Por lo general los patios de las casas son pequeños donde sólo caben uno o dos automóviles chicos, cuentan con todos los servicios públicos, aunque debido al crecimiento de la población de la colonia empieza a escasear el servicio de agua, creándose así un problema que perjudica a todos. A partir de los sismos del 85 se crearon varios fraccionamientos “Villa Xochimilco”, “Los Cantaritos”, “La San Diego” y otros que se encuentran en construcción agravando así, la única vialidad que conecta hacia la calzada de Tlalpan o el Periférico y aunado a esta problemática la instalación de una gasolinera, la cual en el futuro probablemente dañará los mantos acuíferos.

El suelo se caracteriza por ser adecuado para la siembra de casi cualquier tipo de plantas (bugambilia, azalea, rosas, alcatraces) y frutas (limón, naranja, toronja, guayaba, manzana, pera, higo, durazno, capulín, ciruelas, ahuate, etc.). En esta colonia ya se está perdiendo la práctica de la siembra, debido a que cada vez se está extinguiendo los espacios por el crecimiento urbano.

Existen un área verde y un cerro como áreas recreativas a donde asiste la gente a correr o hacer ejercicio. Año con año autoridades de la Delegación llevan a cabo un programa de reforestación del cerro, en el que trabajadores de la delegación y vecinos colaboran juntos. Existen dos parques con juegos infantiles, uno de ellos tiene una cancha de básquetbol y el otro tiene una cancha de fútbol rápido.

³ Cuaderno Estadístico Delegacional. Edición 2001 Xoch. D.F.

Cuenta con todos los servicios públicos: luz, agua, drenaje, pavimentación, teléfono (privado y públicos), transporte (peseros y taxis), vigilancia durante el día (patrullas), por la noche (veladores), servicios médicos particulares ya que los públicos se encuentran fuera de la colonia. Al servicio médico particular acude poca gente debido a que este es caro.

Se cuenta con dos coordinaciones delegacionales en las que se imparten talleres de tejido, migajón, tarjetería, pintura, algunos deportes como las artes marciales y aeróbicos. Por lo general en las familias de ésta comunidad el papá y la mamá trabajan todo el día debido a que los salarios no alcanzan para cubrir los gastos de las necesidades básicas. Los padres de familia por lo regular salen de paseo los sábados y los domingos.

Hay cierta división y falta de comunicación entre los colonos y las personas de las unidades habitacionales que han llegado a vivir en los últimos años, debido a que las condiciones económicas son diferentes.

Tiene con un mercado grande, 1 mercado sobre ruedas (martes), 4 tortillerías, 8 recauderías fuera del mercado, 15 tiendas de abarrotes, 3 tiendas de ropa, 8 papelerías, 10 salones de belleza, 3 farmacias, 1 gimnasio, 4 panaderías, 6 tiendas de regalos, 2 carpinterías, 6 refaccionarías, 3 sitios de internet. 1 pretrolería, 3 consultorios médicos, 6 cocinas económicas, 1 pizzería, 1 mercería, 2 tlapalerías, 2 videoclubs, 2 veterinarias, tintorerías, 2 lechería, 1 iglesia y 3 fabricas, una de motores de automóviles (se permite la visita de escuelas públicas y privadas), otra de cables de luz y una de dulces.

Algunos colonos son dueños de su propio negocio (refaccionarías, papelerías, tiendas, salones de belleza, chóferes de microbuses o taxis etc.). La colonia se encuentra regida por la Delegación Xochimilco; teniendo como representantes

vecinales a Eduardo Sánchez Maya y Heriberto Gallardo quienes se encargan de transmitir a la delegación las necesidades que tiene esta colonia. La mayoría de la gente es partidaria del PRD por lo que siempre se encuentran unidos para resolver los problemas que se van presentando.

En esta comunidad en un 80% de las personas son católicas y el otro 20% son de otras religiones (Testigos de Jehová, Evangelistas y Mormones). Mantiene su tradición como es el festejar el Día del Padre, ya que el templo está construido en honor al “Padre Nuestro” que es Dios.

Las personas de esta colonia son muy arraigadas a la iglesia debido a que el párroco Rubén Sandoval M., se encuentra en esta colonia desde que se comenzó a poblar y siempre ha manifestado que se debe luchar por el bienestar y la superación de la comunidad.

El sacerdote acostumbra invitar año con año a toda la gente a participar en los eventos culturales (teatro, baile, canto, poesía, oratoria y dibujo), lo que permite que la gente se interese y se mantenga unida. Cabe señalar que dentro de esta colonia se encuentra un convento de la congregación de “Religiosas Oblatas”.

La Colonia Ampliación Tepepan cuenta con dos primarias públicas “Juan Badiano” y “Mariano Galván Rivera”, un Jardín de Niños Público, una guardería por parte de la delegación y una secundaria. También hay un Colegio Alemán y otros ocho Jardines de Niños particulares, algunos incorporados a la SEP y otros sólo con inscripción. En las orillas de la colonia se encuentra un Colegio de Bachilleres, dos Tecnológicos y una preparatoria.

Actualmente mi práctica docente la llevo a cabo en el “Centro de Aprendizaje Integral” (CENAI) con número de registro ante la Secretaría de Educación Pública R.F.C. SAM700725 CU9, se encuentra ubicado en Avenida las Torres No. 3 Colonia Ampliación Tepepan, Xochimilco. Frente a este Centro de Aprendizaje se encuentra un pequeño parque, donde hay unas canchas de básquetbol y sobre la misma avenida hay otro jardín de niños “El CEVI” y la Escuela Primaria Mariano Galván Rivera y a un costado se encuentra el Colegio Alemán. El CENAI tiene aproximadamente siete años funcionando. Se encuentra construido en un terrero de 500 m², está integrado por 6 salones, cada salón tiene un cupo de 15 a 20 alumnos, la población existente es de 120. Los salones están construidos con tabique y aplanados, los techos son de concreto, las ventanas y puertas son de herrería, también hay esquineros para el material, percheros para los suéteres de los niños, cada salón cuenta con cinco mesas y cada mesa tiene cuatro sillas, un pizarrón, un escritorio pequeño con su silla, hay dos baños, uno para las niñas y otro para los niños, tiene un patio amplio, un pequeño jardín, una cocina y una dirección con un baño.

Este Centro de Aprendizaje Integral se encuentra organizado e integrado por una Directora, seis Educadoras, una Profesora de Educación Física, una Profesora de Inglés, una Cocinera y el Conserje. Los grados que se imparten son: Maternal 1, dos grupos de 1er. Grado, un grupo de 2º y uno de Preprimaria. La forma de trabajar se basa en los planes y programas de educación preescolar y el Programa de Desarrollo Educativo 1995-2000 editados por la SEP. Se observa que los métodos que aplican algunas educadoras son el conductismo (método tradicional) y otras el constructivismo.

En cuanto al ambiente entre los docentes es cordial, la mayoría de las educadoras se ayudan para realizar ciertas funciones que se les encomiendan, otras son muy individualistas para realizar sus propias actividades. La Directora cada mes

convoca a una reunión para que se traten puntos importantes, ya sean relacionados con los padres de familia, con los grupos, o para la organización de ceremonias, eventos o paseos etc. También en estas reuniones se estimula con algún detalle a la educadora que logró que su grupo sobresaliera en alguna actividad durante el mes, esta es una táctica que la Directora utiliza para mantener unido al personal académico.

Como podemos observar, la vida de esta colonia (recibe impacto de todos los aspectos mencionados: es una zona agrícola lacustre) en relación con otras ha perdido su característica agrícola, pues cada vez está más urbanizada, sin embargo las costumbres, la religión, la historia y la cultura de Xochimilco viejo siguen arraigadas.

La gente participa de los eventos que se realizan, acuden a llamados como fue el de la llegada los zapatistas chiapanecos, para los niños de preescolar aún es normal hablar de ellos, ponerse un paliacate, cubrirse el rostro, en sus dibujos y pláticas lo manifiestan.

De las fiestas religiosas no se hable, están estrechamente vinculados a ellas, la inasistencia por estas razones se deja sentir, por lo que la escuela tiene que participar.

El día de muertos los niños van de casa en casa cantando para que les den su calavera. La escuela no deja de realizar las pastorelas por ser una costumbre cultural.

Estos elementos son útiles en la definición del diagnóstico Pedagógico.

El CENAI tiene muy poca relación con los padres de familia, ya que cuando se les convoca a reuniones asisten muy pocos, pues en su mayoría trabajan tanto la madre como el padre, solo cuando más se hacen presentes son en los eventos como el desfile de la primavera, el festival del 10 de mayo, la clausura de fin de curso, el 16 de septiembre, el día de muertos o en las pastorelas en el mes de diciembre.

C. DIAGNÓSTICO PEDAGÓGICO

1. El crecimiento de la Colonia

En la medida que ha ido creciendo la Colonia Ampliación Tepepan, también se han ido presentando nuevas necesidades en las familias, las cuales, ya no pueden ser cubiertas totalmente con el salario del papá, motivo por el que la madre ha tenido que incorporarse a otro campo de trabajo que no es sólo el doméstico, lo que ha repercutido notablemente en la falta de atención a sus hijos, mostrando conductas que afectan el rendimiento escolar, por tal situación considero necesario dar un espacio para plantear la problemática que enfrentan los padres de familia de esta comunidad, como se puede observar en el siguiente apartado.

2. Los padres de familia en crisis

Es importante reconocer que la Colonia Ampliación Tepepan cuenta con casi todos los servicios públicos, lo que representa para los habitantes pagar mayores impuestos, aumentando así, los gastos del hogar, que son solventados por cada familia, situación que se complica para el padre, dado que sus ingresos son mínimos y tiene que sufragar los gastos de la alimentación, vestido y otras necesidades. Estas condiciones han ocasionado que la mayoría de las madres de familia que envían a sus hijos al CENAI tengan que trabajar para apoyar con los gastos del hogar y se vean en la necesidad de dejar a sus hijos en manos del hermano (a) o de algún familiar, situación que lleva a prestar una atención diferente al niño. Esta situación, resulta difícil, para que los padres de familia tengan un control de los alimentos que ingiere el niño, si es que los ingiere. La comunidad en la que se desarrollan los alumnos del CENAI está a diez minutos del Centro de Xochimilco, donde se vende una gran variedad de alimentos frescos (verduras, frutas y carnes) y de fácil adquisición. Aquí el tiempo y la atención son

factores que marcan el desmejoramiento nutricional de algunos niños que asisten a este Centro de Aprendizaje Integral.

Como se ha visto, el desarrollo urbano ha hecho que los niños se vean un tanto descuidados, las carencias económicas hacen trabajar a la madre y padre lo que lleva a un consecuente descuido familiar. Otra consecuencia es que se ha observado que son distraídos, muestran desánimo en las actividades físicas y cognitivas, les da pereza, están cansados, se fatigan, tienen sueño y se irritan con facilidad.

Las situaciones extremas son: el bajo rendimiento de las actividades escolares, la inasistencia o deserción, lo cual repercute seriamente en su desarrollo físico y mental.

Ante esta situación me pregunto ¿Qué es lo que está pasando?, ¿Tienen problemas en su casa?, sí las actividades cotidianas a las que se enfrentan durante el día son las que permiten estimular su desarrollo, ¿Se desvelan? ¿Porqué expresan tener hambre y cuando tienen que comer no lo ingieren? ¿Porqué no les mandan refrigerio? ¿Porqué ingiere la comida de los compañeros y la propia no?.

Se preparó un cuestionario para realizar entrevistas personales a los niños cuyas preguntas fueron:

¿A que hora te duermes?

¿Quién te prepara el desayuno?

¿Qué desayunas?

¿Te gustan los alimentos que te preparan en el desayuno? Sí ¿Por qué?, y No

¿Por qué?

¿Te terminas todos los alimentos?

las respuestas de los niños ante estas preguntas fueron: los niños no se desvelan, sino que se duermen temprano, a la mayoría de los niños el desayuno se lo prepara el hermano/a mayor, la abuelita o la tía, ya que los padres se van temprano a trabajar, esto refleja que los padres delegan su responsabilidad con respecto al cuidado de los pequeños a sus familiares más cercanos o vecinos. El desayuno que ingieren no les gusta o no lo apetecen en ese momento, y no se lo terminan. La mayoría de ellos dicen sentirse presionados al ingerirlos (los regañan para que se apresuren a comer) por temor a que se les puede hacer tarde para acudir a la escuela.

Este diagnóstico nos presenta los siguientes problemas:

- Descuido familiar
- Falta de atención
- Carencias económicas
- Niños con desánimo
- Problemas de inadecuada alimentación en los niños
- Falta de interés de los padres de familia.

3. Delimitación del problema

De los problemas planteados, considero que urge darle solución a la problemática de la inadecuada alimentación y para ello se trató de hablar con los padres de los alumnos a través de una junta (asistieron 5 padres de familia) para comunicarles la situación en la que se encontraban sus hijos. Los padres de familia trataron de justificarse al afirmar que sus hijos sí desayunaban, aunque tal vez no lo suficiente, aunque no siempre los observan al desayunar, “tienen que acostumbrarse a comer con la persona que este bajo su cuidado, pues ellos tienen que trabajar”. Para dar solución acordaron enviarles lunch en las semanas

posteriores a la junta, pero no funcionó, ya que los niños no se lo comían y dejaron de enviarles.

Debido a la ausencia de algunos padres a la junta, se les informó a sus familiares o vecinos que llevaban a los niños al CENAI, sobre el acuerdo que se tomó para que los niños complementaran su desayuno; fue inútil, ya que no hubo respuesta por parte de ellos.

Ante el diagnóstico realizado, los padres de familia confirman que los niños no tienen la suficiente atención ni un hábito alimenticio adecuado, esto me permitió reflexionar:

¿Es acaso la necesidad económica, lo que lleva a los padres de familia a desatender a sus hijos?

a. Vínculo escuela-padres de familia

Es cierto que los padres son responsables de que se presenten estos problemas, pero el profesor debe sensibilizarse y considerar las conductas que los niños vayan manifestando y lo hagan del conocimiento de los padres, para que estos consideren la importancia que tiene alimentarse adecuadamente. Esto ayudará a evitar las exigencias de la educadora sobre los alumnos al pedirles que realicen cualquier actividad propia de su edad y al no llevarlas a cabo, tome en cuenta que el niño no las efectúa porque ni siquiera ha satisfecho su primera necesidad, como es el alimentarse bien.

Este problema parece no ser tan serio, pues la mayoría de los padres creen que sus hijos se alimentan bien, pero sucede que cuando estos presentan bajo

rendimiento escolar, baja autoestima, inseguridad y se muestran poco sociables, es entonces cuando el padre de familia protesta, es por eso que tanto los papás como la educadora, deben prever estos aspectos y así tratar de evitar que el aprendizaje del alumno se vea truncado.

Esta problemática incumbe a los padres de familia por que ellos son los primeros educadores de sus hijos, lo que implica que no deben delegar toda la responsabilidad a la escuela, sino que escuela y familia deben actuar armónicamente para así educar mejor.

Es relevante que los maestros y papás conozcan la alimentación que debe ingerir un niño a la edad de cuatro años y las repercusiones que este pueda tener al no hacerlo adecuadamente y evitar rezagos innecesarios en los alumnos. No rinde igual un niño sin buenos hábitos alimenticios al que si los tiene, especialmente en el segundo grado del Centro de Aprendizaje Integral (CENAI).

Considerando la importancia de esta problemática, en cuanto a la falta de hábitos alimenticios y el bajo rendimiento escolar de los niños de 2º grado de preescolar del CENAI, es conveniente que en seis meses con la cooperación de los padres de familia se obtengan avances cualitativos en el ciclo escolar 2001-2002, a través implementar una propuesta para adquirir el hábito de una buena alimentación, ya que es parte del desarrollo Integral del niño, pues cualquier padre quisiera que su hijo fuera siempre dinámico, práctico, sobresaliente, lleno de vigor, con ganas de conocer, de opinar, de investigar, etc. A parte de que es una necesidad alimentarse, él crearse un buen hábito alimenticio se reflejará en el desarrollo físico y mental del preescolar.

Por todas las observaciones y reflexiones anteriores, se plantea el siguiente problema esperando dar una respuesta favorable que supere esta problemática:

4. Planteamiento del problema

¿Cómo influir en los padres de familia para fomentar hábitos alimenticios y mejorar el aprendizaje de los niños de segundo grado de preescolar del CENAI ubicado en Ampliación Tepepan Xochimilco, D.F. durante seis meses del ciclo escolar 2001-2002?

D. PROPÓSITOS:

- Lograr que las estrategias planeadas sensibilicen y provoquen el interés de los padres de familia para superar la inadecuada alimentación de los niños a través de ingerir alimentos sanos y nutritivos.
- Lograr que los alumnos del 2º grado de preescolar del CENAI adquieran el hábito de alimentarse adecuadamente y este se vea reflejado en su aprendizaje.

1. Metas a corto plazo.

- Invitar e impulsar a los padres de familia para que asistan a dos reuniones por mes, con el fin de que adquieran el compromiso de llevar a la práctica acciones que permitan al niño adquirir hábitos de alimentarse adecuadamente.
- Propiciar y motivar en los padres de familia, que respeten horarios para que se puedan realizar las actividades de la mejor manera y se mantenga el interés de estas prácticas durante todas las reuniones.

- Motivar a los niños mediante diversas actividades: Clasificar los diferentes alimentos según el grupo que le corresponda (frutas, verduras, cereales, leguminosas, carnes) conocerlos por sus nombres y preparar algunos alimentos, con el fin de reforzar la adquisición del hábito de alimentarse adecuadamente.
- Promover en los niños la importancia del desayuno, ya que es básico para su desarrollo integral y es fundamental para obtener un mejor aprendizaje.

2. A mediano plazo

- Lograr la participación de los padres de familia durante las actividades realizadas, que expresen sus dudas, inquietudes, ideas, etc.
- Contribuir para que los padres de familia puedan observar mejoras en el aprendizaje de sus hijos.
- Lograr mayor comunicación e interacción entre los padres e hijos durante las convivencias programadas.
- Los padres de familia comunicarán e invitarán a los familiares que estén al cuidado de sus hijos para que contribuyan con las acciones que están realizando en el CENAI y así, adquieran un buen hábito alimenticio.

E. JUSTIFICACIÓN

Una de las razones que impulsaron la realización de este proyecto fue a raíz de la problemática suscitada en el grupo del 2º grado del CENAI, (relacionado con la falta de hábitos alimenticios). Esta se venía presentando desde el ciclo anterior, pero en menor número de niños. En el presente período escolar afecta a la mayoría de los educandos, lo que hace difícil que estos rindan en las actividades que realizan, situación que implica la necesidad de buscar una solución.

Otra razón es por que en la UPN se está motivando constantemente a los maestros para que a partir de la práctica realizada, se detecten los problemas que afecten el aprendizaje del niño o a la institución misma y se busquen alternativas para darles solución. Estando en esa situación me propuse darme a esta tarea.

El presente proyecto pretende lograr que los alumnos del 2º grado del CENAI, adquieran el hábito de alimentarse adecuadamente, teniendo como base principal en el hogar el apoyo de los padres de familia y el refuerzo por parte de la educadora en el aula, pues ella, debe propiciar la formación de alumnos que adquieran habilidades y actitudes positivas mediante prácticas habituales. Las prácticas habituales son formas de proceder o un conjunto de actuaciones ordenadas y orientadas a la consecución de un fin, es saber hacer y saber actuar.

La necesidad de que este proyecto se lleve a cabo, es por que las actitudes que los niños presentan constantemente (cansancio, somnolencia, pereza, dolores de cabeza, etc.) no son propias dentro de las fases del desarrollo de los niños de cuatro años, como lo menciona Piaget, aún cuando se considera que el niño va presentando una serie de cambios en sus conductas y en los siguientes aspectos: psicológico, físico, adaptativo, social y de lenguaje.

1. Hacia la transformación de la educación

Este Proyecto Pedagógico es de Acción Docente, porque surge de la práctica y es pensado para la misma, favorece la profundización y enriquecimiento del saber docente mediante un proceso de construcción permanente que permite conocer y comprender un problema significativo, propone un cambio pedagógico y expone la estrategia de acción mediante la cual se desarrolla la alternativa, se lleva a cabo mediante el método cualitativo de la etnografía educativa, utilizando el método de investigación-acción como técnica de la observación participativa y la herramienta principal es el diario de campo, además de la entrevista personal a niños de preescolar, la entrevista escrita y oral a padres de familia y controles semanales (formatos con aspectos a evaluar para fomentar el hábito de alimentarse adecuadamente).

Para la aplicación del proyecto pedagógico de Acción Docente con los padres de familia de los alumnos del 2º grado de preescolar del CENAI, se programaron dinámicas de grupos y juegos. Las dinámicas son las fuerzas que actúan en cada grupo a lo largo de su existencia y que la hacen comportarse en la forma como se “porta”, movimientos, acción, cambio, interacción, reacción, transformación, etc., y se distinguen de los aspectos relativamente estáticos, tales como el ambiente físico, el nombre, la funcionalidad y la constitución etc. La interacción o acción recíproca de estas fuerzas y sus efectos resultantes de un grupo dado, constituyen su dinámica.

Por medio de las dinámicas se logrará un ambiente de confianza y participación entre los padres de familia, lo que facilitará la aportación de comentarios, ideas o discrepancias, sobre como mejorar en el hogar los hábitos alimentarios de sus hijos.

Las condiciones previas que se presentan en los niños y padres de familia, se lograrán modificar. El número de mamás que sean constantes en las reuniones, mostrarán interés, disposición e iniciativa para mejorar los horarios y las costumbres alimenticias en sus hogares. En el CENAI también se llevarán a cabo clases de cocina para mamás y niños con el fin de practicar la combinación de nuevos menús ricos en su valor nutritivo.

Con base a anterior los padres de familia confirmarán que el proporcionar una adecuada alimentación a los niños, sobre todo desde las primeras horas del día (desayuno nutritivo, atractivo y en un ambiente de armonía) influye en el rendimiento escolar.

Se considera que el trabajar con los padres de familia para crear conciencia en ellos sobre como fomentar en sus hijos los hábitos de alimentarse adecuadamente será una innovación en el CENAI, ya que las experiencias que se obtengan en el grupo del 2º grado durante la aplicación de este proyecto, serán favorables e implicará que los niños tengan que seguir realizando estas prácticas alimenticias y no olvidar que el hábito es una conducta que debe repetirse constantemente.

II. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

A. Teoría y realidad alimenticia

Los fundamentos teóricos que sustentan la propuesta pedagógica de acción docente, implican analizar y mostrar enfoques teóricos y conocimientos en general que se consideran valiosos para este estudio.

Se trata de dar un enfoque constructivista y para ello se retoma la teoría de Piaget, quien plantea las “Fases del Desarrollo” del niño. Estas constituyen elementos indispensables para el análisis de los procesos del desarrollo, y se manifiestan en una secuencia definida dentro de un periodo de edad. Además sugiere la capacidad potencial y el nivel de conducta probable. Lo anterior nos lleva a darnos cuenta en qué fase de su desarrollo el niño puede verse afectado a consecuencia de la falta de alimentación.

El Taller para padres: “Los hábitos alimenticios, base para un mejor aprendizaje de sus hijos” es una propuesta que tiene dos líneas: la primera es básica y deberá tener efectos para la segunda, va dirigida a los padres de familia, de ahí el nombre de taller; la segunda; tiene que ver con los niños, pues lo que hagan los padres en casa deberá reflejarse en el desarrollo que sus hijos manifiesten al realizar diversas actividades en el aula, patio y jardín, etc., además de hacer conciencia en el niño sobre el aspecto variante de la alimentación; por estas razones el enfoque dado es constructivista.

Las fases de desarrollo aportadas por Piaget, se relacionan con las características de Gessell para adecuar las actividades de los niños, por lo mismo hay que tener claro el concepto del desarrollo infantil, de aprendizaje y el proceso de construcción del conocimiento.

Las actividades que se realicen en el Taller para padres implicará que los padres de familia estén en contacto permanente con los niños, por lo que debe quedar claro que es un hábito y que alimentos los nutren y benefician. Un niño bien alimentado, logra un buen desarrollo cognitivo, físico y afectivo que se reflejará en su aprendizaje.

1. Fases de Piaget

Según Piaget,⁴ el desarrollo es un proceso esencial, inalterable y evolutivo, en el cual se sitúa una serie de fases y subfases diferenciadas a las cuales llama estadios. Estas fases las dividió en: Fase sensomotriz, Fase preconceptual, Fase del pensamiento intuitivo y Fase de las operaciones concretas. De estas fases sólo abarcaremos las dos primeras que corresponden al niño en edad preescolar.

a. Fase Sensomotriz.- Las tareas fundamentales de este periodo son la coordinación de los actos o actividades motoras y la percepción o censo percepción en un “todo” tenue. En otras palabras, el nuevo organismo debe verse como parte activa de su medio y ser capaz de percibir a este último en el horizonte de su experiencia inmediata. El desarrollo sensomotriz puede explicarse de acuerdo a seis estadios sucesivos de organización: uso de los reflejos, reacciones circulares primarias, reacciones secundarias, coordinación de los esquemas secundarios y su aplicación a nuevas situaciones, reacciones circulares terciarias, invención de medios nuevos mediante combinaciones mentales.

b. Fase Preconceptual o Intuitivo.- En esta fase Piaget, señala que el niño de 2 a 4 años pasa por un periodo de transición entre las pautas de vida propias de una conducta puramente dedicada a la autosatisfacción y a la conducta

⁴ Jean Piaget “Fases del Desarrollo”, Edit. Madrid, 3ª Edición España.

rudimentariamente socializada. La vida del niño en este periodo parece ser de permanente investigación. Investiga su ambiente y las posibilidades de actividad en él. Todos los días descubre nuevos símbolos que utiliza en la comunicación consigo mismo y con otros. No siempre poseen un marco común para comunicarse; el contenido del pensamiento del niño es fundamentalmente preconceptual.

El juego ocupa la mayoría de las horas de la vigilia del niño, con énfasis en el cómo y el porqué, se convierte en el instrumento primario de adaptación; el niño transforma su experiencia del mundo en juego con rapidez. Como juego, el lenguaje también es vehículo del desarrollo, el niño repite palabras y las vincula con objetos visibles o acciones percibidas, gracias a su reciente adquisición de la fonación adecuada y el uso de las palabras. El centro del juego de los niños de tres a cuatro años son sus propias actividades. “Ganar” significa realizar eficazmente dichas actividades. A menos que su triunfo exija la eliminación del otro niño, no le parece nada contradictorio que varios niños triunfen al mismo tiempo. Lo único que importa es completar exitosamente su juego.

Para los niños de 4 años, el hecho más importante es la ampliación del interés social en el mundo que los rodea. El contacto repetido con otras personas inevitablemente reduce la egocentricidad y aumenta la participación social. Piaget, indica que abarcan el pensamiento preoperacional y juntos constituyen un puente entre la aceptación pasiva del medio. Su pensamiento y su razonamiento todavía permanecen ligadas a las acciones. El niño comienza a utilizar palabras para expresar su pensamiento, pero debe coordinar sus propias versiones subjetivas y egocéntricas del mundo, con el mundo real que lo rodea. Tiende a comportarse de un modo similar al de sus mayores, como si supiera intuitivamente cual es la naturaleza de la vida que lo rodea. Para el niño de 4 años la obediencia a los adultos todavía significa ser “bueno”, mientras que la desobediencia significa ser

“malo”. En esta fase un niño considera que todos los actos de los adultos son justos.

2. El enfoque de Gesell

Asimismo, Arnold Gesell (1980),⁵ refiere los siguientes aspectos: psicológico, físico, adaptativo, lenguaje y social, pues hace precisiones propias del niño preescolar (4 años), auxilia en la observación que se haga a los alumnos.

a. Desde el Punto de Vista Psicológico

(durante los cuatro años)

- El niño es más refinado y hasta algo dogmático, debido a su vocabulario y manejo de palabras e ideas.
- Su seguridad puede engañarnos atribuyendo más conocimientos de los que posee.
- Es observador.

b. En el Aspecto Físico

(durante los cuatro años)

- Es capaz de realizar un buen salto en largo a la carrera o parado.
- Puede brincar hacia arriba o hacia abajo.
- Puede mantener el equilibrio sobre un pie.
- No puede brincar sobre un pie.
- Realiza pruebas motrices siempre que no sean muy difíciles.
- Le gusta salir airoso.
- Hay menos totalidad en sus respuestas corporales y piernas, tronco, hombros y sus brazos no reaccionan tan en conjunto.

⁵ Gesell Arnold. El niño de 1 a 5 años Vol. II. Edit. Piados. Buenos Aires, 1980, Pág. 394.

- Le proporcionan placer las pruebas que le exigen una coordinación motora fina.
- Toma una aguja a manera de lanza y tiene gran puntería, se abotona la ropa y hace el lazo de los zapatos con toda facilidad.
- Al dibujar es capaz de concentrarse.
- Es capaz de dibujar un círculo.
- Puede trazar entre líneas paralelas distantes de un centímetro.

c. En el Aspecto Adaptativo

(durante los cuatro años)

- Ya empieza a sentirse en sí mismo, como uno solo de entre muchos.
- Sus procesos intelectuales son estrechos en alcance.
- Su comprensión de pasado y del futuro es muy escasa.
- Puede contar hasta cuatro o más de memoria.
- En su juego teatral no mantiene el mismo papel por mucho tiempo.
- Tan literal es su pensamiento que las analogías usadas en un cuento tienden a confundirlo.
- El dibujo típico es el de un hombre que tiene dos cabezas y a veces también con dos ojos.

d. Lenguaje

(durante los cuatro años)

- Los interrogatorios alcanzan su culminación.
- Tienden a articular de una manera todavía infantil.
- Los porqué y los cómo aparecen frecuentemente en las preguntas.
- No construyen estructuras lógicas coherentes, sino que cambian hechos, ideas y frases solo por reforzar su dominio de palabras y oraciones.
- No le gusta repetir las cosas, en todo caso dice “eso ya lo dije antes”
- Puede sostener largas y complicadas conversaciones.
- Puede contar una historia entre mezclada con ficción y realidad.

e. Conducta Personal Social

(durante los cuatro años)

- Presenta una interesante combinación de independencia y sociabilidad.
- Su confianza en sí mismo, en los hábitos personales, su seguridad en las afirmaciones, cierto espíritu de “sargento” y su enfático dogmatismo contribuyen a ser lo más firme e independiente.
- En la vida hogareña requiere mucho menos cuidado.
- Ya puede vestirse y desvestirse casi sin ayuda.
- En la comida le gusta elegir el mismo plato.
- En muchos casos ya no hace siesta.
- Por las noches trata de dilatar el momento de irse a la cama.
- Una vez que se acuesta se duerme enseguida.
- Duerme ininterrumpidamente durante la noche sin tener que levantarse.
- Sus juegos reflejan una mezcla equilibrada de independencia y sociabilidad.
- Es hablador.
- Es excelente para encontrar pretextos.
- También tiene fama de embustero.
- Dada su inmadurez es incapaz de realizar una distinción realista entre la verdad y la fábula.

3. Bronfenbrenner y el Desarrollo Infantil

Urie Bronfenbrenner (1979),⁶ dice que el desarrollo infantil: “Es un proceso de cambio continuo, en el que el niño aprende a dominar niveles cada vez más complejos de movimiento (plano motor), pensamiento (plano intelectual), sentimiento (plano emocional) y relación con los demás (plano social)”. Todos estos planos están interrelacionados, ya que el niño se desarrolla como un todo y

⁶ Bronfenbrenner. Desarrollo Infantil. Escuela para Padres, Preescolar 2000. Edunexo. com

lo que logre en un plano influirá en todos sus otros planos, por ejemplo, cuando el niño aprende a caminar (plano motor), aumenta su sensación de libertad e independencia (plano emocional), amplía su campo de exploración y de aprendizajes (plano intelectual) entra en una etapa de mayor socialización y querer mostrar sus logros (plano social).

Aunque existe cierta secuencia del desarrollo, la velocidad característica y la calidad del mismo varían de un niño a otro. Por ello es tan determinante la estructura biológica del niño y el ámbito en el que vive, el contexto ecológico donde crece y las oportunidades que le ofrece el sistema social.

El desarrollo del educando debe ser integral; es decir, un ser crítico, autónomo, participativo, independiente y seguro de sí mismo. Para esto es necesario que desde la formación de su ámbito escolar por medio de la enseñanza-aprendizaje, se logre estimular dichos aspectos.

4. Aprendizaje y Construcción del Conocimiento

El aprendizaje,⁷ juega un papel fundamental, ya que es el resultado de la propia actividad del alumnado, por lo que se considera a la escuela como una “escuela de actividad”. Tiene una perspectiva funcional, es decir se aprende en la vida y para la vida.

Se reconoce que el aprendizaje se da a partir del deseo o la necesidad de aprender, por lo tanto respetan los intereses de los niños y niñas que son el movimiento, el juego y la expresión.

⁷ Guía para la Planeación Docente, Ciclo Escolar 97-98.

La concepción constructivista del aprendizaje escolar,⁸ se sustenta en la idea de que la finalidad de la educación que se imparte en las instituciones educativas, es promover los procesos de crecimiento personal del alumno en el marco de la cultura del grupo al que pertenece, (Coll.,1988). Así, la construcción del conocimiento escolar puede analizarse desde dos vertientes:

- a) Los procesos psicológicos implicados en el aprendizaje.
- b) Los mecanismos de influencia educativa susceptibles de promover, guiar y orientar dicho aprendizaje.

Se ha postulado que es mediante la realización de aprendizajes significativos que el alumno construye, enriquece su conocimiento del mundo físico y social potenciando así, su crecimiento personal (D. Ausbell 1978).

Esta postura constructivista al no aceptar al alumno como un receptor o reproductor de los saberes culturales, así como tampoco acepta la idea de que el desarrollo es una simple acumulación de aprendizajes específicos, permite reflexionar cómo se debe promover a los alumnos para que de una manera social e individual construyan una identidad personal dentro su contexto cultural y social.

Una manera de dar un enfoque constructivista tratando de conjuntar el cómo y el cuándo de la enseñanza, la idea central sería: enseñar a pensar sobre contenidos significativos y contextuales.

La construcción del conocimiento escolar es en realidad un proceso en el que el alumno selecciona, organiza y transforma la información que recibe de diversas fuentes, estableciendo relaciones entre dicha información, ideas y conocimientos previos. Por lo que “aprender un contenido” quiere decir que el alumno le da un significado, construye una representación mental a través de imágenes o

⁸ Frida Díaz Barriga Arceo. “El aprendizaje Significativo desde una perspectiva Constructivista.”, 1993.

proposiciones verbales o bien elabora una especie de teoría o modelo mental, como marco explicativo de dicho conocimiento.

Solé (1991), nos afirma que “se puede y se debe enseñar a construir” y que “si nadie puede suplir al alumno en un proceso de construcción personal, nada puede sustituir la ayuda que supone la intervención pedagógica para que esa construcción se realice”.

Si el niño por hambre tiene distracciones, el proceso de construcción del conocimiento se interrumpe y finalmente no se llega a éste, por eso, para mí, los hábitos alimenticios adecuados, tienen una gran importancia; un niño mal alimentado es igual a un niño con hambre, este se dispersa, no logra concentrar la atención por el tiempo necesario.

En realidad se cree que no existe una metodología didáctica, lo que hay es una estrategia didáctica general de la naturaleza constructiva, si se rige por el principio de ajuste de la ayuda pedagógica, este principio se logra proporcionando al alumno información organizada y estructurada, en algunas se les ofrece modelos de acción a imitar, en otras formulando indicaciones y sugerencias más o menos detalladas para resolver las distintas tareas, permitiendo que él elija y desarrolle de forma totalmente autónoma determinadas actividades del aprendizaje.

A la edad de 3 a 6 años, en el periodo preescolar, es cuando el niño está más preparado para el reforzamiento de los hábitos.⁹

5. Hábitos

⁹ Enciclopedia de la Psicología. El Desarrollo del Niño.

a. El hábito.- es una conducta aprendida que se repite frecuentemente y forma parte de la vida cotidiana de todo niño y adulto.

Los factores que se consideran elementos importantes para la formación de hábitos alimenticios en los niños, son la textura, el sabor, el ambiente y la familiaridad con los alimentos.

Es una tarea que requiere de perseverancia y determinación. La formación de un hábito puede durar semanas, meses y hasta años, pero llegará un día en que no se necesitaran más esfuerzos para que su hijo coma bien.

Los hábitos son importantes porque forman parte de nuestra vida diaria, nos facilitan la vida, hacen que no debamos pensar en cada cosa, movimiento o acción que realizamos y enfoquemos nuestra atención en aquellas cosas que sí lo requieren, de ahí la importancia de estos.¹⁰

Procurar que los preescolares consuman alimentos preparados de manera higiénica en casa, en un horario determinado, mantener un ambiente agradable a la hora de las comidas y evitar consumir cantidades excesivas de alimentos industrializados, que son de alto costo y bajo valor nutritivo. Estos son factores importantes que intervienen para fomentar de una mejor manera los hábitos alimenticios en los niños.

Si el niño no se alimenta bien puede desnutrirse y la desnutrición en esta etapa puede afectar su desarrollo: se vuelve apático y se cansa muy fácilmente, además de que no se desarrolla conforme a su edad, sino más lentamente.

B. PROPUESTA PEDAGÓGICA DE ACCIÓN DOCENTE

¹⁰ Hábitos. Gladis Brites de Villa, Edunexo.com.

1. Si comemos bien, aprendemos mejor

Para lograr que esta propuesta ante la problemática presentada se lleve a cabo satisfactoriamente, es fundamental la disposición que tengan los padres de familia para que se ponga en práctica desde su hogar, la formación de hábitos alimenticios en sus hijos.

Aquí el docente juega un papel importante de mediador, orientador, motivador, entre el niño y el padre de familia, para que surja entre ellos mayor comunicación, confianza, afecto, y seguridad, pretendiendo así, que al niño le sea más fácil asumir las sugerencias de sus padres en cuanto a la adquisición de hábitos alimenticios.

2. Sesiones con los padres de familia

- Esta propuesta está planeada para aplicarla en un tiempo de seis meses, cubriendo un total de 12 sesiones con los padres de familia y alumnos. Diario se trabajará con los niños mediante las practicas del desayuno, tanto en su casa como en el CENAI.
- Las reuniones serán los viernes.
- Se efectuarán dos reuniones por mes.
- El horario de cada sesión, tendrá como máximo una duración de dos horas de 9:00 a 11:00 (con papás) y de 11:00 a 13:00 (con los alumnos), las cuales requieren de la integración y participación de los padres de familia y alumnos para que cada reunión sea lo más dinámica posible.

- En todas las reuniones se inicia con una canción para saludarnos como por ejemplo: “Buenos días”, “Que linda la mañana”, etc. con una duración de 5 min. Posteriormente en las dinámicas de reflexión, “binas”, “cuchicheos”, etc., están consideradas en un tiempo de 10 a 20 min., juegos de 10 a 15 min., conclusiones de 20 a 25 min., en las exposiciones el tiempo que se requiera y para la preparación de alimentos de 15 a 25 min.
- La dinámica de cada sesión se realiza mediante técnicas, juegos, reflexiones, música y videos.

La forma de trabajar con los padres de familia, se realiza a través de técnicas pedagógicas, que son recursos organizados lógicamente y psicológicamente para dirigir y promover el aprendizaje. Hay que procurar utilizar técnicas eminentemente activas, que permitan la participación en este caso del educando para su propia formación.

3. Sesiones con los niños

- Se aplicarán 12 sesiones con los niños durante seis meses.
- Las reuniones también se realizarán los viernes, después de las sesiones con los padres de familia (de 11:00 a 13.00 hrs.).
- Los niños realizarán prácticas diarias al desayunar en el CENAI.
- Las actividades propias de las sesiones inician con la propuesta de canciones de las cuales podrán escoger las que prefieran.

- Las canciones tendrán un máximo de 5 minutos y las actividades de 15 a 20 minutos.
- Para la realización de las actividades con los niños, se aplicaran las mismas técnicas que con los padres de familia.
- La forma de trabajar las actividades con los niños, será de manera dinámica, empezando por identificar los alimentos que apetecen más y prefieran conocer según se les presenten en cada sesión. Realizarán prácticas de preparación de algunos alimentos.

4. Técnicas empleadas con padres de familia y niños.

Se consideran dos tipos de técnicas: individual y grupal.

- a. La técnica individual:** son el conjunto de sugerencias que en forma de secuencia le son presentadas al alumno para realizar actividades, que lo llevarán a la adquisición de conocimientos y desarrollo de múltiples capacidades personales.
- b. La técnica en grupo:** son procedimientos que permiten reunir en equipos flexibles a los educandos para informar, dialogar, analizar, discutir, juzgar, sintetizar y evaluar sobre un tema o aspecto determinado que el maestro presenta.
 - Permiten afirmar y ampliar los conocimientos adquiridos en el trabajo individual.
 - Promover una constante renovación y revisión crítica de conocimientos, medios, recursos y actividades.

- Estimular la iniciativa y creatividad, favoreciendo un ambiente de libertad, para que el educando aprenda a elegir, decidir y comprometerse.
- Fomentar las relaciones humanas.
- Investigar en forma personal y en equipo.

c. Técnicas de comunicación.-¹¹ De motivación (lluvia de ideas, cuchicheo, escenificaciones) de información (corrillos: pequeños grupos discuten durante un tiempo determinando un tema o parte del mismo hasta llegar a conclusiones).

1) Lluvia de ideas.- Es una forma de trabajo que permite la libre presentación de ideas, sin restricciones ni limitaciones, con el objetivo de producir ideas originales o soluciones nuevas.

Objetivo:

- Desarrollar la imaginación creadora.
- Fomentar el juicio crítico sobre algunos problemas o situaciones.
- Promover la búsqueda de soluciones distintas.
- Facilitar la participación de todos los alumnos con autonomía y originalidad.
- Establecer una atmósfera de ideas y de comunicación que permita la consideración del tema, desde diferentes puntos de vista.

Requisitos:

- El grupo debe conocer el tema con anticipación.
- Saber cuánto tiempo tiene para este trabajo.

Mecánica:

- El maestro hará la introducción necesaria, insistiendo en: la forma de trabajar, el tiempo y la importancia del tema.
- Se nombrará un secretario que vaya anotando las ideas o críticas.

¹¹ Ferrini Ma. Rita, "Bases Didácticas ", Edit. Progreso 1985. México D.F., Pg. 127.

- Una grabadora o el pizarrón facilitará el trabajo.
- Cada alumno va expresando libre y espontáneamente las ideas.
- El maestro o un coordinador llevarán un orden no permitiendo hablar a varias personas a la vez, ni un asunto ajeno al tema.
- Terminado el tiempo para la “creación de ideas”, se pasa a la siguiente fase, que será: la crítica, síntesis y conclusión de lo que se expuso por todos los alumnos en el periodo anterior.
- Las anotaciones hechas por el secretario, permitirán conservar las ideas expuestas.
- Se culmina con las conclusiones y un resumen.

Recomendaciones:

- La intervención de cada alumno será breve, una palabra o una frase.

2) Cuchicheo.- Dividir a un grupo en parejas para tratar un tema o cuestión en voz baja.

Objetivo:

Permite la participación individual y simultánea de todos los integrantes de un grupo en un tema determinado.

Requisitos:

- Trabajar por parejas y casi en silencio para no interrumpir.

Mecánica:

- El maestro presenta la pregunta o tema a tratar.
- Aclara el objetivo que se persigue y el tiempo de que se dispone.
- Invita a cada alumno a trabajar con un compañero.
- Terminado el tiempo, se invita a uno de los integrantes de la pareja a informar por escrito u oralmente al maestro del resultado de su trabajo.

Variantes:

- De todos los subgrupos se extraerá la conclusión general.
- Se puede aplicar como motivación y/o evaluación.

3) Corrillos.- Pequeños grupos (desde dos alumnos hasta grupos de ocho) discuten durante un tiempo determinado un tema o parte de un tema, hasta llegar a conclusiones. Del informe de todos los grupos se obtienen conclusiones generales.

Objetivo:

Enseña a estudiar.

Favorece el diálogo y compañerismo.

Fomenta el trabajo en grupos.

Responsabiliza al alumno de su propio aprendizaje.

Requisitos:

- Redactar preguntas sobre el tema que se va a tratar.

Mecánica:

- El maestro explica a los alumnos en qué consiste esta forma de trabajo.
- Hace la presentación del tema, y fija el tiempo de “corrillos” (20 minutos aproximadamente).
- El maestro o un alumno sugieren las preguntas, alrededor de las cuales dialogarán y analizarán hasta llegar a las conclusiones.
- El maestro pasea por entre los grupos, orientando y supervisando.
- A la hora señalada todos regresan a sus lugares, y entregan al maestro sus conclusiones.
- Se realiza una evaluación de las mismas, y el maestro informa al grupo de los resultados obtenidos (15 a 20 minutos).

5. Recursos que se utilizan para el plan de acción:

- a. Materiales educativos:** Para la realización de estas actividades es necesario los siguientes medios, recursos materiales, recursos técnicos y recursos humanos:
- b. Medios:** tríptico, rotafolios, dinámicas, juegos, láminas, y canciones que son parte de la motivación que deberá persistir en cada sesión.
- c. Recursos Materiales:** Gafetes, seguros, papel kraft, cartulinas de colores, hojas blancas, marcadores, lápices, tijeras, pinturas digitales, revistas, resistol, cinta canela, vasos, platos, tenedores, cucharas, cuchillos, tabla de madera, moldes, refractario, charola, cazuela, leche y cereales, frutas y verduras, alimentos (varios).
- d. Recursos Técnicos:** grabadora, casetes, televisión, video y videocasete, mismos que propician un ambiente adecuado para la realización de actividades, como para fomentar la reflexión.
- e. Recursos Humanos:** Educadora, Nutrióloga, Padres de Familia y Niños.
- f. Espacio:** Salón, patio y jardín.
- g. Recursos Económicos Mínimos: \$2,000.00** Los recursos económicos utilizados se obtuvieron de las ganancias recavadas del desayuno que fue implementado en el CENAI, de la aportación de algunos materiales que proporcionó la directora y otra parte por iniciativa de los padres al colaborar, proporcionando lo que podían en cuanto alimentos para su preparación.
- h. Evaluación:** Para evaluar la presente propuesta, es necesario tomar como base el confrontar las anotaciones del tríptico, la hoja de control del formato de

evaluación donde se hacen las anotaciones respecto a “Aspectos practicados para fomentar el hábito de alimentarse adecuadamente” (desayuno) y el formato del control de “Conocimientos obtenidos durante el proceso escolar” y el diario de campo.

6. Planeación de sesiones

A continuación se muestra la planeación de las sesiones.

1ª Sesión

Invitación y presentación de la propuesta

Buenas tardes a todos:

Me llamo Ma. Teresa Ayala González, soy Educadora Puericultista, y estudiante de la Universidad Pedagógica Nacional, curso el séptimo semestre de la Licenciatura en Educación. El motivo de mi presencia en este Centro de Aprendizaje Integral (CENAI), es para hacerles una atenta invitación a las reuniones sobre “Como fomentar en los niños los hábitos de alimentarse adecuadamente” que habré de llevar a cabo en 12 sesiones durante seis meses del ciclo escolar 2001-2002.

- Las reuniones tendrán una duración de dos horas (9:00 a 11:00 hrs.), si están de acuerdo.
- De manera muy general, puedo decirles que en estas dos horas tendremos determinados tiempos para realizar una serie de actividades, acompañadas de música, juegos y dinámicas; veremos algunos audiovisuales, así como les presentaré una serie de propuestas nutritivas (desayunos, refrigerios, comidas, cenas, botanas), y la preparación de los mismos. Además habrá apoyo por parte del DIF, en la obtención de menús que ayuden a mejorar el desarrollo del niño, todo esto con el fin de que las reuniones sean amenas, prácticas e interesantes y en beneficio del niño.
- Estas actividades son parte de un proyecto planeado para la formación de hábitos alimenticios, dirigido a ustedes padres de familia con el fin de que sus hijos adquieran el hábito de alimentarse de una forma sana y adecuada.
- Para llevar a cabo este proyecto, es necesaria la participación de ustedes papás, ya que la formación de hábitos comienza en el hogar y por consiguiente la escuela es la encargada de reforzarlos.
- Cabe señalar, que los preescolares se encuentran en la etapa adecuada (2 a 6 años) para la adquisición de hábitos.
- Trabajaré con los niños realizando actividades que nos permitan verificar el cambio de conductas en cuanto a hábitos alimenticios nos referimos, de tal manera que así, reforzaremos las prácticas realizadas durante estas reuniones.

Centro de Desarrollo Integral (CENAI)
Plan de trabajo, 07/09/01
2ª Sesión con padres de familia

Tema: Presentación de la propuesta e integración de padres de familia

Objetivo: Dar a conocer a los padres de familia la propuesta.

HORARIO	ACTIVIDADES
09:30 A 10:00	<p>Bienvenida, Colocación de gafetes con nombres, dinámicas de integración: “Recolección de firmas” y animación.</p> <p>“Recolección de firmas” La dinámica de recolección de firmas consiste: repartir una hoja la cual tiene impresas varias ordenes y un lápiz, posteriormente el participante tiene que conseguir en el menor tiempo posible la firma de las personas que se indican, no se vale repetir firmas y que se queden sentados, al final tiene que gritar que ya terminó.</p>
10:00 A 10:30	<p>-Presentación del proyecto. Calendario.</p> <p>-Problemática (cómo surge)</p> <p>-Propósitos (generales y particulares)</p> <p>-Forma de trabajar (individual y grupal)</p> <p>-Propuestas (preparación de alimentos: desayuno, refrigerios, comida y cena)</p> <p>-Forma de evaluar:</p> <p>-Evaluación (diarios de campo con padres de familia y niños, parte desprendible del tríptico, y formato de control),</p>
10:30 A 11:00	<p>-Se formaran grupos de tres personas (con quien quieran)</p> <p>-Repartir hojas con cuatro preguntas impresas</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Porqué te interesó la invitación?2. ¿Estas dispuesta a participar en estas reuniones?3. ¿Qué te gustaría conocer en estas reuniones, que consideres importante?4. ¿Estas de acuerdo que el desarrollo físico, mental y social del niño puede esperar?, Sí ¿porqué? Y No ¿porqué? <p>-Expresar respuestas de las preguntas.</p>
11:00 A 11:30	<p>-Dudas, opiniones</p> <p>-Sugerencias.</p>

Centro de Desarrollo Integral (CENAI)

Plan de trabajo, 07/09/01

2ª Sesión con los niños

Tema: Integración de los niños.

Objetivo: Que los niños logren mayor integración entre compañeros y maestra.

HORARIO	ACTIVIDADES
11:00 A 11:30	-Colocación de gafetes con nombres y dibujos en el reverso, canción "Buenas días" "Encuentra a tú pareja" (dinámica de integración) según el gafete que le tocó.
11.30 A 12:30	-Contar historia del hombre más fuerte -Opinión en cuanto a la historia -Preguntas: 1. ¿Qué les gusto de la historia? 2. ¿Por qué era tan fuerte el hombre? 3. ¿Qué podemos hacer para ser fuertes como el hombre? -Se les proporcionarán a los niños, dos dibujos con figuras que representan al niño sano, fuerte y alegre, la otra donde se represente al niño débil, triste y agobiado. -Colorearán, contrastarán los dibujos y pintarán las figuras con pintura digital.-
12:30 A 13:00	-Dinámica "fuercitas" por binas -Canción" "Adiós linda maestra" mañana volveré me espera mi papito y mi mami también. -Tarea: Traer revistas.

2ª Sesión (papás y niños)

Recursos materiales

- Tríptico (invitación)
- Gafetes, seguros, hojas, lápices, marcadores,
- Mesas, sillas, pizarrón y gises, dibujos

Espacio

- Aula

Recursos didácticos

- Láminas con los objetivos y temas a tratar

Evaluación

- Se utilizará una parte del tríptico como una forma de confirmar la situación en la que se encuentran los niños, el cual contiene dos preguntas que tendrán que contestar y entregar al finalizar la presentación del proyecto.
- Observación de las actitudes que muestren los niños.

Centro de Desarrollo Integral (CENAI)
 Plan de trabajo, 28/09/01

3ª Sesión con los padres de familia.

Tema: ¿Qué es alimentarse adecuadamente?

Objetivo: Contribuir con los papás para que adquieran mejores costumbres en la alimentación de sus hijos.

HORARIO	ACTIVIDADES
09:00 A 09:30	<p>-Saludo.</p> <p>-Dinámica de animación y para formar equipos "busca una parejas", la cual consiste: Se utilizan papeles pequeños.</p> <p>Se escriben en los papelitos nombres de animales (dos de cada uno) ejemplo León en un papelito y en el otro León. (tantos papeles como participantes). Se distribuyen los papelitos y se dice que, durante 5 min., sin hacer sonidos deben actuar como el animal que les tocó y buscar a su pareja. Cuando se cree que lo han encontrado se toman del brazo y se quedan en silencio alrededor del grupo; no se puede decir a su pareja que animal es.</p> <p>Una vez que todos tienen su pareja, dice que animal estaba representando cada uno para ver si acertaron.</p> <p>-Repartir una tarjeta a cada equipo con una pregunta para que la discutan y den sus respuestas y conclusiones, por medio de la "técnica de cuchicheo"</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Cuántos tipos de alimentos conoces?2. ¿Conoces qué vitaminas o proteínas contienen?3. ¿Te gusta toda clase de alimentos?4. ¿Tu hijo tiene preferencia por alguno?5. ¿Te comprometes a tratar de mejorar las costumbres alimenticias?
09:30 A 10:30	<p>-Video "Una Alimentación Idónea"</p> <p>Receso</p>
10:30 A 11:00	<p>-Nuevamente forman equipos para comentar por medio de la técnica de "lluvia de ideas" los siguientes puntos con respecto al video:</p> <p>-Las vitaminas o proteínas que contienen los diversos alimentos</p> <p>-Las consecuencias de ingerirlas en exceso</p> <p>-Las consecuencias por falta de consumirlas -Como conclusión, dirán según el grupo que le toque, las características de las verduras, fruta etc. que recuerde que se mencionó durante la exposición.</p> <p>Como tarea. Se pide a los papás, que observen en el hogar las actitudes que presentan los niños al ingerir sus alimentos.</p> <p>-Se reparten dos cuadernos. Uno para anotar las observaciones de las actitudes del niño en el hogar y el otro para anotar las recetas.</p> <p>-Despedida.</p>

Plan de trabajo, 28/09/01

3ª Sesión con los niños

Tema: ¿Qué son los alimentos?

Objetivo: Que el niño conozca la variedad de alimentos

HORARIO	ACTIVIDADES
11:00 A 11:30	<p>Saludo cantando "Buenos días"</p> <p>Buenos días, buenos días (palmadas) Así nos saludaremos Buenos días, buenos días (palmadas) Así nos contestaremos.</p> <p>Proporcionar a los niños revistas e indicarles que recorten figuras de alimentos que conocen y consumen. Posteriormente mediante la dinámica "rueda, rueda la pelota", la cual consiste en que los niños formen un círculo. Un niño rueda una pelota hacia un compañero, y al que le toque, identifica el nombre y tipo de grupo al que pertenece algún alimento.</p>
11:30 A 12:30	<p>-Exposición mediante rotafolio de los tres grupos de alimentos -Las vitaminas o proteínas que contienen -La importancia que tienen para nuestro desarrollo -Formar equipos observar los trabajos de sus compañeros -Expresar comentarios.</p> <p>Se proporciona a los niños dibujos de alimentos(pan, leche etc.), los cuales deberá identificar y hacer mención de sus características y posteriormente los colorearán.</p> <p>Aprenderán una adivinanza: Es flauta pero no suena y lo comes en la cena (EL pan)</p> <p>-Receso</p>
12:30 A 13:00	<p>-Exposición en el aula de sus dibujos Canción "Adiós linda maestra". A dios linda maestra mañana volveré, me espera mi mamita y mi papi también.</p>

3ª Sesión (papás y niños)

Recursos materiales

- Pelotas, rotafolio, láminas, hojas, crayones, colores, mesas, sillas, tijeras, resistol, papelitos de colores

Espacio

- Aula

Recursos didácticos

- Dibujos de alimentos, exposición del tema, reflexión en equipo
- Televisión, videocasete

Evaluación

- (Cuestionario) sobre el video (padres de familia) y Diario de campo (niños)

Contenido de la Tercera Sesión

¿Qué es alimentarse adecuadamente?

Problemas de Nutrición:

- Uno de cuatro niños menores de cinco años en México sufre desnutrición.
- 8 de cada 10 personas han sufrido desnutrición.
- Los niños tienen una estatura extremadamente baja para su edad, producto de una mezcla de alimentación inadecuada y de infecciones repetidas y prolongadas como resultado de la pobreza (Orígenes del Área de Nutrición y Salud).

- Las enfermedades más comunes por la inadecuada alimentación son:¹²
- *Arteroesclerosis*.- alimentación excesiva por el consumo de grasa animal, lo cual provoca engrosamiento de las arterias.
- *Infartos al corazón*.- esta es más frecuente en los hombres.
- *Hipertensión*.- Exceso de alimentos, con alto contenido de sal, lo que provoca daños en los riñones.

Como prevención para evitar la desnutrición se debería considerar una alimentación idónea y para ello se requiere de **Tres Principios**:

1. Incluir Frutas y verduras, ya que es fuente de vitamina y de fibra.

- Es conveniente adquirir frutas y verduras de temporada ya que suelen ser más económicas.
- Deben lavarse bien.
- Las que se tengan que cocer ponerles poca agua.
- Se sugiere que al preparar alguna ensalada, debe agregársele limón y vinagre.
- Las verduras deben comerse con cáscara, ya que esta contiene vitaminas (papas, zanahorias).

2. Combinación de Alimentos.

- Combinar cereales con tubérculos, ya que estos proporcionan fibra.
- Cereales con leguminosas. (enfrijoladas, sopa de lenteja, etc.).

3. Incluir una pequeña cantidad de origen animal y combinarlo, ya que es fuente de grasas (lo que provoca altos índices de colesterol).

- Se puede combinar con cereales, verduras y leguminosas.
- Consumir pescado de temporada pues este proporciona proteínas.
- No se debe consumir más de 3 huevos a la semana. No es recomendable comerlo crudo, ya que contiene gran cantidad de salmonella.
- Se recomienda ingerir grasas vegetales como es el aceite vegetal de girasol, cártamo, etc.
- No se recomiendan las grasas de cerdo, como la manteca y el tocino.
- Evitar el consumo de alimentos chatarra (alimentos altos en calorías y grasas).
- Comer mejor es encontrar el equilibrio entre los alimentos, combinar cereales con tubérculos o leguminosas.
- La persona que come adecuadamente debe realizar algún deporte para desarrollarse sanamente.

La alimentación idónea: es la forma de comer sin deficiencias ni excesos.

¹² Videocasete: "Una Alimentación Idónea" Forma de Comer sin Excesos y Deficiencias. RCA.

Centro de Aprendizaje Integral (CENAI)

Plan de trabajo, 12/10/01

4ª Sesión con los padres de familia.

Tema: Importancia del desayuno en los niños

Objetivo: Lograr que los padres de familia tomen conciencia de la importancia que tiene el desayuno.

HORARIO	ACTIVIDADES
09:00 A 09:30	-Saludo. "Buenos días" -Se hará un pequeño recordatorio de la sesión pasada. -Repartir tarjetas de colores y según el color que les toque, formarán equipos. -En las tarjetas describirán lo que comúnmente desayunan sus hijos. -Posteriormente, mediante la "técnica de cuchicheo" (comprar lo que anotaron). -Se leerá una Nota Periodística sobre el desayuno y se harán comentarios.
09:30 A 10:30	-Dinámica de Collage: Elaboración de un periódico mural. -Proporcionar a los padres, papel Kraff, marcadores, revistas, tijeras, resistol, etc. -Recortarán alimentos que consideren necesarios que el niño debe desayunar y alimentos que desayunan y ordenarlos conforme el niño los come. -Receso
10:30 A 11:00	-Por equipos, comentar y responder las siguientes preguntas: ¿Qué es el desayuno? ¿Por qué es importante el desayuno? ¿Qué alimentos deben ingerir los niños? ¿Conoces cuales alimentos son nutritivos? -La educadora sugiere y propone desayunos y refrigerios para los niños -Exposición del periódico mural -Comentarios

Plan de trabajo12/10/01

4ª Sesión con los niños

Tema: importancia del desayuno en los niños

Objetivo: Que los niños identifiquen los alimentos que deben desayunar y el por qué es importante desayunar.

HORARIO	ACTIVIDADES
11:00 A 11:30	-Saludo Cantando "Que linda la mañana" Que linda la mañana que alegre salió el sol Los pajaritos cantan una linda canción Los niños muy contentos nos saludamos tan bien Buenos días señorita que usted la pase bien. -Aprenderán la canción de "Lechero" Compre señora y señorita, leche espumosa de mi vaquita. -Dinámica de collage: elaboración de un periódico mural. Se le proporcionará al niño revistas, en donde buscaran figuras de alimentos que acostumbra desayunar, las recortarán y pegaran en papel kraft.
11:30 a 12:00	-Exposición de su periódico el cual estará junto al que las mamás elaboraron para que los niños puedan observar y comparar. -Comentarios
12:30 A 13:00	-El niño aprenderá una adivinanza: Casarita blanca Bien amarillito. ¿sabes quién es? Dilo despacito (El huevo) -Aplicarán la técnica de periódico rasgado en dibujos de frutas -Despedida "Son las doce" Son las doce, son las doce vamos ya, vamos ya vamos a casita, vamos a casita, con papá con mamá.

4ª Sesión

Recursos materiales

- Tijeras, pegamento, papel kraft, revistas, periódicos etc.
- Marcadores, cinta canela, mesas, sillas, pared
- Papel crepe, hojas, marcadores, crayones.

Espacio

- Patio y aula

Recursos didácticos

- Trabajo en equipo, Collage,
- Exposición del trabajo realizado por los padres de familia y niños
- periódico mural y conclusiones

Evaluación

- Participación y cooperación
- Diario de campo

Contenido de la Cuarta Sesión

Importancia del desayuno en los niños

En la actualidad las múltiples actividades de las madres de familia y los cambios de vida que esto conlleva, exigen nuevas tendencias en la alimentación, en el sentido de asegurar la calidad en las tres comidas del día. Los especialistas recalcan sobre todo la importancia del desayuno para los pequeños, pues luego del ayuno de toda la noche, los niveles de azúcar en la sangre disminuyen significativamente y se requieren los alimentos del desayuno para producir la energía necesaria para enfrentar el día. Además la práctica de desayunar es fundamental en la formación de buenos hábitos alimenticios en el niño que redundarán en beneficios en la vida adulta en cuanto a alimentación y aprovechamiento.

- Es importante estar pendientes de la calidad de la dieta que se ofrece a los pequeños, principalmente en el desayuno, pues generalmente los nutrientes no ingeridos en la primera comida del día no se obtendrán tan fácilmente en las restantes, lo cual puede tener implicaciones importantes para su salud y crecimiento.
- El desayuno debe proveer al organismo aproximadamente del 25% de la recomendación diaria de los diferentes nutrientes y energía, considerando niveles bajos en grasas y colesterol, y sí muy rico en carbohidratos complejos, es decir, un desayuno que incluya cereal con leche, pan tostado integral y fruta, es ideal en el consumo diario.
- También es importante poner atención en cuanto a excesos, pues según estudios al respecto, enfermedades cardiovasculares, diabetes y varios tipos de cáncer se deben a malos hábitos alimenticios que generalmente fueron adoptados en la niñez.¹³
- El pequeño alimentado crece sanamente, rinde más y tiene mayores probabilidades de obtener éxito en sus labores. Un niño mal alimentado manifiesta un crecimiento y aprendizaje lentos.¹⁴

¹³ “La importancia del Desayuno”, Periódico Novedades/Vida y Estilo: C2 Lunes 12 de junio de 2000.

¹⁴ ¿Qué es el refrigerio?. Revista: “Rehilete” No. 17, Octubre. Cenid, SG.

Centro de Desarrollo Integral (CENAI)
Plan de trabajo, 26/10/01

5ª Sesión con los padres de familia.

Tema: Importancia del aprendizaje en los niños preescolares y factores que lo impiden.

Objetivo: Lograr que los padres de familia comprendan la importancia del aprendizaje de sus hijos.

HORARIO	ACTIVIDADES
09:00 A 09:30	-Saludo. "Buenos días" -Se presentará un video "El Desarrollo y aprendizaje de los niños preescolares"
09:30 A 10:30	-Comentarios (por binas) sobre el video. -En una cartulina anotarán los factores que impiden el aprendizaje en los niños preescolares, así como los que observaron en el video y que permiten adquirir un mejor aprendizaje. -Las cartulinas se pegarán en el pizarrón o en la pared. -Cada mamá expondrá sus propias conclusiones sobre el aprendizaje, mediante la técnica de "lluvia de ideas" -Receso.
10:30 A 11:00	-Se proporcionaran recetas de menús proporcionadas por el DIF y se harán comentarios sobre algunas que ya hayan puesto en práctica las y que les den buen resultado con los niños. -Contestarán la siguiente pregunta: ¿Qué es lo que más les ha interesado de estas sesiones?

Plan de trabajo, 26/10/01

5ª Sesión con los niños

Tema: Importancia del aprendizaje en los niños preescolares y factores que los impiden.

Objetivo: Los niños realizarán actividades que le ayuden a desarrollar su coordinación motora fina (pintarán con acuarelas un dibujo) y gruesa (juego de cuerda, imitación de saltos de animales, como la rana, el canguro etc.) la manera en que va aprendiendo.

HORARIO	ACTIVIDADES
11:00 A 12:00	<p>-Canción "Tres saltitos vamos a dar" Unos saltitos vamos a dar Uno adelante y otro hacia tras. A un lado al otro y nada más.</p> <p>-Recordatorio sobre los alimentos propios del desayuno -Aprenderán la canción "Luna Golosa" La luna se comió un queso La luna aumento de peso La luna está enojada La luna se ve pesada La luna aprendió una cosa La luna ya no es golosa.</p> <p>-Se proporcionarán figuras de frutas, verdura, frutas, carnes, cereales para que las identifiquen y clasifiquen según el grupo al que pertenecen.</p> <p>-Se proporcionará al niño un dibujo de una fruta (plátano) para que lo pinte con acuarela o lo rellenen con papel boleado o picado, como ellos lo prefieran.</p>
12:00 A 12:30	<p>-En el patio se jugará con la cuerda para comparar fuerzas entre los niños.</p> <p>-Imitarán saltos de animales (rana, canguro, chapulín etc.)</p>
12:30 A 13:00	<p>-¿Porqué y para qué nos alimentemos?</p> <p>-Les proporcionaré rompecabezas de diferentes frutas.</p>

5ª Sesión

Recursos materiales

- Televisión video, Mesas, acuarelas, cartulinas, papel crepe, dibujos

Espacio

- Aula y patio

Recursos didácticos

- video, canciones, dibujos, rompecabezas de frutas, figuras de verduras.

Evaluación

- Participación y comentarios sobre el video.

Contenido de la Quinta Sesión

Importancia del aprendizaje de los preescolares y factores que lo impiden

Durante la infancia, los nutrientes necesarios para un óptimo crecimiento proporcionan un modelo de salud, pues disminuye las posibilidades de contraer diversas enfermedades y ante todo, se asocia a beneficios como una mayor capacidad en el aprendizaje .

Diversas investigaciones en niños, han demostrado que el hecho de no desayunar, tiene varios efectos adversos sobre su capacidad mental:

- Repercutiendo en el rendimiento escolar, la falta de alimento interfiere con funciones cognoscitivas, principalmente afecta la capacidad visual, disminuye la retención mental, lo cual redundan en un pobre vocabulario y baja comprensión de lectura.
- La necesidad de vitaminas y minerales, que aumentan conforme a los requerimientos de energía y la actividad física de los niños, crecen con ellos mismos (Novedades Vida y Estilo, Lunes 12 de Junio de 2000).

Aprendizaje.- Según Ausbel 1978, debemos diferenciar los tipos y situaciones de aprendizaje que se dan en el salón de clases. Estas pueden ser:

1 Las que se refieren al modo en que se adquiere el conocimiento.

2 La forma en que el conocimiento es subsecuente incorporado en la estructura cognoscitiva del aprendiz.

Dentro del primer punto, en la primera infancia y en la edad preescolar la adquisición de conceptos y proposiciones se realiza primero por descubrimiento, mediante un procesamiento de la experiencia empírica y concreta.

Para que se logre un aprendizaje significativo es necesario reunir varias condiciones como: la información debe relacionarse de modo no arbitrario y sustancial con lo que el alumno ya sabe, dependiendo también de las disposiciones (motivación y actitud) de este por aprender, así como de la naturaleza de los materiales o de los contenidos del aprendizaje.

La concepción constructivista del aprendizaje escolar se sustenta en la idea de que la finalidad de la educación que se imparte en las instituciones educativas es promover los procesos de crecimiento personal del alumno en el marco cultural del grupo al que pertenece.

Centro de Desarrollo Integral (CENAI)

Plan de trabajo, 9/11/01

6ª Sesión con los padres de familia y niños.

Tema: Convivencia con padres e hijos.

Objetivo: Lograr la interacción entre padres e hijos.

HORARIO	ACTIVIDADES
11:00 A 11:30	<p>-Bienvenida. -Entrega de gafetes de colores con el nombre de los padres de familia y de los niños.</p> <p>-Saludo Canción "Cuando llego al jardín" Cuando llego al jardín, al jardín, al jardín Digo buenos días así Buenos días así Me saludo así (Se cruzan los brazos y se papachan los hombros)</p> <p>-Dinámica de integración. Posteriormente, los niños distribuyen globos de colores a los padres de familia, cada globo contiene un papellito dentro, tienen que romperlo y hacer lo que indique el papellito (puede ser que en él se indique que tengan que inventar una canción, un cuento o un baile), lo que hagan lo tendrán que hacer junto con su hijo, ya que de esta manera resulta más divertido.</p> <p>-Posteriormente se realizarán competencias: Con una cuerda, los niños y papás tiran de una punta y otros de la otra a ver quien gana. (Se trata de tener cuidado para que nadie pueda salir lastimado).</p>
11:30 A 12:30	<p>-Aprenderán una canción "Paseo en la cocina" En la casa de Ernestina Habrá una fiesta en la cocina. Cumple años un melón y adornaron con el salón. La señora mandarina Ya llegó con su sobrina Una pequeña ciruela vendrá después de la escuela Aparece ilusionada la coqueta mermelada Al azúcar está aliada Quieren hacer ensalada Todos a correr Pues se los quieren comer.</p> <p>-Los padres de familia prepararán refrigerios nutritivos: -Atún con lechuga, jitomate y crema (galletas saladas) -Germen de alfalfa con limón y sal -Fruta picada -Ensalada rusa -Agua de fruta -Sándwich jamón, queso, lechuga, jitomate y aguacate</p> <p>-Los niños prepararán zanahorias ralladas con gajos de naranja, pepinos con sal y limón, y nachos con guacamole y frijoles.</p>
12:30 A 13:00	<p>-Disfrutar de la preparación de alimentos.</p> <p>-Comentarios y conclusiones sobre el convivio.</p>

6ª Sesión

Recursos materiales

- Gafetes, seguros, marcadores, cuerda, pelota, globos, mesa, sillas, comida, tazones, platos, vasos, cucharas charolas y servilletas.

Espacio

- patio

Recursos didácticos

- Juegos, dinámicas, competencias
- Conclusiones

Evaluación

- Integración.

Contenido de la Sexta Sesión

Primera Convivencia

La convivencia se llevará a cabo en el Jardín del CENAI, con la participación de los padres de familia y los preescolares.

Se desarrollará de la siguiente manera:

- Repartir gafetes a cada uno de los asistentes (serán de diferentes colores para formar equipos).
- Bienvenida.
- Juego de integración.
- Preparación de alimentos.
- Competencias cuerda, fuercitas, pelota, etc.
- Dinámica para resolver preguntas y conclusiones.
- Observación de conductas que presentan los padres con sus hijos.

Centro de Aprendizaje Integral (CENAI)

Plan de trabajo23/11/01

7ª Sesión con los padres de familia.

Tema: Los hábitos alimenticios

Objetivo: Que los padres de familia conozcan qué es un hábito.

HORARIO	ACTIVIDADES
11:00 A 11:30	<ul style="list-style-type: none">-Saludo "Buenos días"-Recordatorio sobre la sesión pasada.-Verán un video "Nutrición y Salud" "La nueva alimentación" (formación de hábitos alimenticios)-Formarán equipos y por medio de la "técnica de corrillos", comentaran que les pareció el video.- Qué es un hábito-Cómo adquirirlo-Cómo influye en el aprendizaje de los niños
11:30 A 12:00	<ul style="list-style-type: none">-Pegarán un árbol en la pared, al cual, le pondrán las hojas y en ellas escribirán los pasos que ayudan a la formación de hábitos en los niños lo que observaron en el video.-Por medio del Juego "había un avío, un avío cargado de:" (con este juego pasarán a pegar las hojas al árbol). Consiste en repetir la frase antes mencionada y enseguida se levanta la persona de su lugar y dice el paso que se sigue para ayudar a formarse un hábito.
12:00 A 12:30	<ul style="list-style-type: none">-Presentación del árbol con todos los pasos para formarse un hábito. (repetición, horario, armonía, gusto, tiempo, paciencia, etc)Conclusiones (quien quiera hacerla)
12:30 A 13:00	<ul style="list-style-type: none">-Se invitará a hacer comentarios respecto a las prácticas que están llevando a cabo en el hogar.-Las mamás sugerirán alguna receta propia de ellas y que se a nutritiva.

Contenido de la Séptima Sesión

El Hábito Alimenticio

Hábito.- Del latín Habitus que significa costumbre. Es una conducta que se repite frecuentemente.¹⁵

La tarea de crear buenos hábitos y cambiar los malos hábitos requiere de mucho esfuerzo y energía por parte de los padres, cuidadores y educadores de los niños. Pero el esfuerzo vale la pena: un niño que fue criado y educado con hábitos saludables, no sólo contará con un gran recurso que lo beneficiará en forma personal, sino que tendrá abierta una gran puerta hacia una mejor inserción en todos los ámbitos sociales en los cuales se maneje en el futuro.¹⁶

Se ha venido aceptando que los hábitos alimenticios se establecen en los primeros tiempos de la vida y que los padres son elementos básicos en el origen y desarrollo de dichos hábitos, ya que desde siempre, han tenido la posibilidad de constituirse como parte esencial en la elección de los alimentos del niño.

Factores que recientemente se consideran elementos importantes para la formación de hábitos alimenticios en el niño pequeño son:

- Es recomendable establecer horarios de alimentos desde los primeros seis meses de vida.
- La textura, el sabor y la familiaridad con los alimentos, las preferencias de los niños según las paternas o las de otros adultos con ellos relacionados.
- Así como las interacciones entre padres y niños en relación con el alimento.
- Es importante la variedad y la calidad de alimentos que se ofrecen al niño, casi todos los gustos y preferencias se desarrollan durante la infancia.
- Las preferencias alimenticias, pueden influir positiva o negativamente, a corto o largo plazo, sobre el propio estado de salud.

¹⁵ Los Hábitos. www.edunexo.com/mexico/notas/kinder

¹⁶ Dr. John Pearce. Buenos Hábitos y Malos Hábitos. De la vida en familia a la vida en sociedad. Edit. Paidós.
Dr. T. Berry Brazelton. Su hijo, Momentos claves en su desarrollo desde el periodo prenatal hasta los 6 años. Ed. Norma, 1992)

Centro de Aprendizaje Integral (CENAI)

Plan de trabajo, 7/12/01

8ª Sesión con los padres de familia.

Tema: Los alimentos del preescolar

Objetivo: Cada mamá dará una propuesta de desayuno, comida y cena para sus hijos.

HORARIO	ACTIVIDADES
09:00 A 9:30	<p>-Saludo diciendo "buenos días"</p> <p>-Recordatorio de la sesión pasada mediante el dicho o la dinámica "De tin marín de do pingüe" (motiva y proporciona confianza e invita a participar) De tin marín, de do pingüe Cucara macara, tire fue Yo no fui, fue te te, Péguenle péguenle, Que este merito fue.</p> <p>-Se invita alguna mamá a repartir hojas para que individualmente anoten alguna receta de un desayuno, refrigerio, comida, o cena. Intercambiarán sus recetas con quienes quieran.</p>
9:30 A 10:30	<p>-La educadora mostrará láminas con dibujos de frutas, verdura, y las vitaminas que contienen algunas verduras y como influyen en el desarrollo del niño.</p> <p>-Mediante lluvia de ideas aportarán sus opiniones sobre lo que contienen determinadas frutas y verduras.</p>
10:30 A 11:30	<p>-Preparación de salpicón con pollo (lo prepararán individualmente, se lo llevaran a su casa) y ensalada de verduras (se la comerán al terminar de prepararla.)</p> <p>Receta: Pechugas de pollo, lechuga picada, jitomate y cebolla en rodajas y una cucharada de vinagre, se mezclan todos estos ingredientes en un recipiente y se acompaña con tostadas.</p> <p>Ensalada de verduras:</p> <p>Zanahoria rayada Germen de alfalfa (la desinfectarán con gotas de cloro) Espinaca (picada muy finamente y se desinfecta con gotas de cloro) Una vez que este todo listo se mezclan en un recipiente y se les pone sal y se exprime limón.</p>

Plan de trabajo 7/12/01

8ª Sesión con los niños

Tema: Los alimentos del preescolar

Objetivo: El niño aprenderá a preparar cóctel de frutas

HORARIO	ACTIVIDADES
11:00 A 11:30	<p>-Saludo cantando "Cuando llego al jardín" Cuando llego al jardín, al jardín, al jardín Digo buenos días así Buenos días así Me saludo así.</p> <p>-Cantaran la canción "paseo en la cocina" -Aprenderán la adivinanza: ¿Salado, dulce? Te digo justo. ¿Quién lo adivina? Este es mi gusto.</p> <p>-Se le proporcionaran a los niños figuras de frutas, verduras, leguminosas, y cereales todas revueltas, con el fin de que el niño identifique los diferentes grupos de alimentos.</p>
11:30 A 12:30	<p>-El niño plastificará (plastilina) las frutas y verduras que más les gusten.</p>
12:30 A 13:00	<p>-El niño se lavará las manos antes de preparar una ensalada de verduras:</p> <p>Zanahoria rayada Germen de alfalfa (la desinfectarán con gotas de cloro) Espinaca (picada muy finamente y se desinfecta con gotas de cloro) Una vez que este todo listo se mezclan en un recipiente y se les pone sal y se exprime limón. (Se lo comerán en el aula).</p> <p>-Como despedida nuevamente se repetirá la adivinanza que aprendieron.</p>

8ª Sesión

Recursos materiales

- Hojas, plastilina, Mesas, sillas comida, Platos, vasos, cucharas, servilletas, tazones, tablas, pelador, cuchillo, y verduras (lechuga, espinaca, germen de alfalfa, zanahorias, jitomate) y carne de pollo (pechuga)
- Figuras de los alimentos de los cinco grupos, plastilina

Espacio

- Patio y aula

Recursos didácticos

- Dinámica, láminas, técnicas de corrillo, de lluvia de ideas, canciones y una adivinanza.
- Clasificación mediante de los cinco grupos de alimentos (frutas, verduras, leguminosas, derivados del animal, etc)

- Trabajo por equipos de niños y papás

Evaluación

- Participación e interés en las actividades

Contenido de la Octava Sesión Los alimentos del preescolar

Los niños preescolares deben recibir diariamente una “alimentación completa y variada”.¹⁷ Es importante que los niños empiecen a desarrollar hábitos alimenticios adecuados para la salud. Esta etapa es ideal, ya que el niño aprende rápidamente. Hay que enseñarle a comer y combinar alimentos de origen animal y leguminosas, ya que aportan proteínas muy necesarias durante su crecimiento. El niño debe consumir los alimentos de los tres grupos que son:

- *Del grupo de cereales encontramos:* maíz, trigo, arroz, avena, entre otros; de los tubérculos: papa, camote, yuca. Éstos nos aportan energía.
- *Del grupo de leguminosas y alimentos de origen animal se tienen:* al frijol, lenteja, haba seca, soya, garbanzo y carnes como pollo, res, pescado, leche, queso, huevo, entre otros. Estos alimentos aportan las proteínas que el niño necesita para su desarrollo, ya que le ayudan a formar músculos, huesos, dientes, pelo, sangre, etc. Prácticamente todo el cuerpo está compuesto por proteínas; por ello se aconseja que el niño tome por lo menos dos raciones diarias de este grupo.
- *Del grupo de frutas y verduras tenemos:* nanche, naranja, mandarina, plátano, melón, sandía, lima, guayaba, papaya, tuna, ciruela, mango, toronja; y de las verduras: rábano, pápalo, quelite, verdolaga, berro, acelga, malva, zanahoria, calabacita, nabo, chícharo, betabel, ejote, etc. Estos son fuente de vitaminas y minerales. Se recomienda darle al niño diariamente tres raciones, ya sea una verdura y dos de frutas o una de frutas y dos de verdura. Procurando que éstas incluyan las de color verde intenso.

Es necesario que la madre sepa cuáles alimentos son más apropiados para el niño. Asimismo, cuáles son los de bajo valor nutritivo y que son sólo para consumo ocasional.

También hay que recordar siempre los *alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina A, entre los que se encuentran:* tortilla, leche, espinaca, hígado, frijol, lenteja, huevo y zanahoria, entre otros.

- El niño prefiere 5 alimentos pequeños al día que 3 abundantes. El apetito de estos no es muy bueno, especialmente de los 3 a 4 y medio años.
- Procurar que el niño consuma alimentos elaborados en casa y evite la compra de alimentos industrializados, ya que éstos son de alto costo y bajo valor nutritivo. Igualmente, procure que el ambiente sea siempre agradable durante las comidas.
- Si el niño no se alimenta bien puede desnutrirse y la desnutrición en esta etapa puede afectar su desarrollo, se vuelve apático y se cansa muy fácilmente, además de que no se desarrolla conforme a su edad, sino más lentamente.
- Cuando el niño se muestre inapetente se sugiere que a la hora de comer, primero ingiera los alimentos que contienen proteínas, después los que aportan vitaminas y minerales y finalmente los que contienen calorías. Se recomienda dar colaciones al preescolar; es decir un alimento entre una comida y otra (fruta, gelatina, camote, arroz con leche.)

Centro de Aprendizaje Infantil (CENAI)

¹⁷ Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia. Programa de Orientación Alimentaria. “Alimentación del Preescolar” DIF. 1998

Plan de trabajo, 14/12/01

9ª Sesión con los padres de familia.

Tema: Preparación de refrigerio

Objetivo: Que el papá o mamá realice prácticas de preparación de alimentos

HORARIO	ACTIVIDADES
09:00 A 10:00	<ul style="list-style-type: none">-Saludo "Buenos días" -Recordatorio de la sesión pasada mediante el juego "Reventando Globos". -Cada participante toma un globo, algunos tienen dentro un papelito y a la cuenta de tres lo tiene que reventar, al que le tocó papelito ese tiene que hacer el recordatorio. -¿Que es un lunch o refrigerio? -Se repartirán hojas de colores para que noten lo que es un refrigerio para los papás o un lunch. -Expondrán sus puntos de vista de manera espontánea -Se les proporcionarán sugerencias para la preparación de un lunch.
10:00 A 11:00	<ul style="list-style-type: none">-Preparación de un sándwich nutritivo -Comentarios y conclusiones.

Centro de Desarrollo Integral (CENAI)

Plan de trabajo 14/12/01

9ª Sesión con los niños

Tema: Preparación de un sándwich

Objetivo: El niño preparará un refrigerio.

HORARIO	ACTIVIDADES
11:00 A 11:30	-Saludo cantando la canción que ellos prefieran. -El niño identificara alimentos de origen animal por medio de figuras que se le proporcionará: leche, mantequilla, queso, huevos, carnes (pollo, res, cerdo, pescado etc.) -Se le proporcionarán revistas para que busque y recorte figuras de alimentos de origen animal
11:30 A 12:30	-El niño se lavará las manos antes de preparar un refrigerio (sándwich nutritivo) Sándwich de jamón de pavo Rebanadas e pan bimbo doble fibra 1 cucharadita de mayonesa cucharadita de catsup cebolla cortada en rodajas y delgada hojas de espinaca, cruda, lavadas, desinfectadas y en trozos pequeños rebanada de jamón de pavo -Comerán lo que prepararon.
12:30 A 13:00	Comentarios sobre la preparación del sándwich. Despedida cantando una canción que ellos prefieran.

9ª Sesión

Recursos materiales

- Globos, hojas, tijeras, revistas, resistol, mesas, sillas, platos, cucharas, servilletas, tablas de madera, pan, carne, (rebanadas de jamón de pavo) verdura, (espinaca), mayonesa, etc.

Espacio

- Aula y Jardín

Recursos didácticos

- Receta, práctica.

Evaluación

- Iniciativa y práctica.

Contenido de la Novena Sesión

Preparación de refrigerios

1. *¿Qué es el refrigerio?*¹⁸.- El refrigerio o colación, que también se conoce como *lunch* en diversas partes de la república, es una comida ligera que se realiza entre el desayuno y la comida, con el fin de cubrir los requerimientos alimenticios de los niños durante el día y evitar que pasen largos periodos sin comer. Un buen refrigerio debe combinar alimentos que aporten proteínas, vitaminas y minerales, pero sobre todo energía.
2. *¿Para qué sirve el refrigerio?.*- Para proveerle al pequeño los nutrientes que le ayuden a mantener la energía que desde las primeras horas del día ha utilizado su organismo al realizar diferentes actividades como estudiar, jugar, trabajar. Vale la pena resaltar que el refrigerio de media mañana proporciona al niño la energía que ya consumió durante esas primeras horas del día.
3. *¿Por qué es importante el refrigerio para el niño?.*- Porque evita que sienta apetito, lo que le impediría concentrarse en sus tareas escolares disminuyendo su rendimiento y capacidad de aprendizaje. Además, los niños con hambre tienden a desarrollar menor actividad física y realizar lentamente su trabajo.

Cabe destacar que el refrigerio no sustituye al desayuno, pues si el niño no se desayuna no tendrá la energía, los nutrimentos fundamentales para su óptimo desarrollo y estado de ánimo.

Los pequeños deben de beber suficiente agua; es recomendable entre seis y ocho vasos de agua al día.

¹⁸ ¿Qué es el Refrigerio?. Revista: "rehilete" No. 17 octubre. Cendi, SG.

Centro de Aprendizaje Integral (CENAI)

Plan de trabajo, 4/01/02

10ª Sesión con los padres de familia.

Tema: Preparación de botanas nutritivas

Objetivo: Que los papás preparen botanas nutritivas.

HORARIO	ACTIVIDADES
09:00 A 9:30	-Saludo "Buenos días" -Recordatorio de la sesión pasada (se invita a quien quiera hacer el recordatorio) -Se repartirá una hoja en la que anotarán alguna sugerencia de "botanas nutritivas". Expondrán las sugerencias y las intercambiarán con quien quieran y que le interesen.
09:30 A 10:30	-Formarán tres equipos. -Los padres de familia prepararán botanas nutritivas con los alimentos que trajeron. El equipo 1. Preparará la botana: Queso blanco con guacamole o frijoles, (rebanadas gruesas de queso y sobre estas una pequeña porción de guacamole) Equipo 2. -Galleta saladas con atún (sobre las galletas se sirve el atún, este puede revolverse con verduras y mayonesa) Equipo 3. -Tostadas de pollo con crema, lechuga y queso etc. -Compartirán las botanas que prepararon.
10:30 A 11:00	-Comentarios sobre la preparación -Se proporcionarán recetas de menús.

Centro de Aprendizaje Integra (CENAI)

Plan de trabajo, 4/01/02

10ª Sesión con los niños

Tema: Alimentos derivados de animales

Objetivo: Que los niños identifiquen los alimentos derivados de los animales.

HORARIO	ACTIVIDADES
11:00 A 11:30	<p>-Saludo cantando la canción: “Que linda la mañana” Que linda la mañana Que alegre salió el sol Los pajaritos cantan una linda canción Los niños muy felices Nos saludamos también Buenos días señorita Que usted la pase bien.</p> <p>-Recordatorio sobre la sesión pasada mediante el juego “Reventando Globos”. Cada participante toma un globo, algunos tienen dentro un papelito y a la cuenta de tres lo tiene que reventar, al que le tocó papelito ese tiene que hacer el recordatorio. -El niño conocerá por medio de láminas, alimentos derivados del animal como son: vaca, gallina, cerdo, borrego, cabra y pescado. -El niño participará opinando o aportando comentarios sobre lo expuesto y se darán algunos dibujos (vaca, gallina, cerdo, borrego, cabra y pescado) para que los coloren con crayones.</p>
11:30 A 12:30	<p>-El alumno simulará pegar las escamas a un pescado (las escamas son círculos de papel estaño o aluminio). -Cantará la canción: “Vamos a la mar” A comer pescado rico y azao Boca colorado La, la, la, la, la, la</p> <p>-Al terminar la actividad anterior, el niño se lavará las manos antes de preparar una botana. -La educadora puede repartir botanas de las que prepararon los padres de familia.</p>
12:30 A 13:00	<p>-Despedida cantando la canción: “Vueltecitas dan” Vueltecitas dan Muñequitas y payasos Vueltecitas dan Se saludan y se van.</p>

10ª Sesión

Recursos materiales

- Mesa, sillas, platos, cucharas, tazones, cuchillos, y tablas de madera, alimentos (Queso blanco, aguacates, jitomates o frijoles, galletas, atún, tostadas, pollo crema etc.).

Espacio

- Aula y patio

Recursos didácticos

- Láminas, dibujos y práctica.

Evaluación

- Iniciativa, sugerencias y prácticas.

Contenido de la Décima Sesión

Preparación de botanas nutritivas

Las botanas son una manera excelente de recargar combustible. Elija botanas de los distintos grupos de alimentos.- un vaso de leche baja en grasa o unas galletas saladas, una manzana o unas varitas de apio con crema de cacahuete y pasitas, o algún cereal en seco. Si se come en forma inteligente durante los alimentos, no importa que de vez en cuando se coman unas galletitas, chocolates o dulces como botana.

Botanas nutritivas:

- Jícamas o zanahorias ralladas con limón y chile.
- Arroz con leche.
- Cóctel de frutas.
- Apio con queso Cotage.
- Pepinos con limón en rodajas.¹⁹

¹⁹ Consejos prácticos para una alimentación y una adecuada actividad física. www.claa.org.mx/cliado/0999tips.html

Centro de Aprendizaje Integral (CENAI)

Plan de trabajo 25/01/02

11ª Sesión con los padres de familia y niños

Tema: Convivencia con padres e hijos

Objetivo: Crear un ambiente de confianza entre los papás y los niños para que compartan sus experiencias en cuanto a las reuniones anteriores.

HORARIO	ACTIVIDADES
09:00 A 10:00	<p>-Saludo "Buenos días"</p> <p>-Se les proporcionarán gafetes de colores con su nombre, los cuales tendrán una figura de un animal en el reverso, el cual servirá para la siguiente dinámica de animación "Busca una pareja":</p> <p>Se utilizan papeles pequeños (gafetes).</p> <p>Se escriben en los papelitos nombres o se ponen figuras de animales (dos de cada uno) ejemplo León en un papelito y en el otro León. (tantos papeles como participantes).</p> <p>Se distribuyen los papelitos (gafetes) y se dice que, durante 5 min., sin hacer o haciendo sonidos deben actuar como el animal que les tocó y buscar a su pareja. Cuando se cree que lo han encontrado se toman del brazo y se quedan en silencio alrededor del grupo; no se puede decir a su pareja que animal es.</p> <p>Una vez que todos tienen su pareja, dice que animal estaba representando cada uno para ver si acertaron.</p> <p>Posteriormente las parejas tendrán 10 minutos para platicar de lo que quieran y anotar en una cartulina con marcadores lo que más les agrado de las sesiones (incluyendo la opinión de los niños).</p>
10:00 A 11:00	<p>-Nuevamente se organizarán equipos según el color del gafete y prepararán: Ensalada rusa (padres) Pepinos con zanahoria (niños) Postre (cuadritos de ate con queso y cuadritos de piña con durazno y crema) (papás y niños).</p> <p>-Mientras se preparan los alimentos se pone música ambiental.</p> <p>-Disfrutarán de los alimentos que prepararon</p>

11ª Sesión

Recursos materiales

- Gafetes, mesa, sillas, platos, vasos, cucharas, tazones, cuchillos, pelador y tablas de madera. Verduras y frutas. Grabadora y música.

Espacio

- Patio

Recursos didácticos

- Dinámicas

Evaluación

- Iniciativa, interacción, comentarios en cuanto a las prácticas en el hogar con los niños.

Contenido de la Décima Primera Sesión

Segunda convivencia

La convivencia se llevará a cabo en el patio del CENAI, con la participación de los padres de familia y los preescolares.

Se desarrollará de la siguiente manera:

- Repartir gafetes a cada uno de los asistentes (serán de diferentes colores para formar equipos).
- Bienvenida.
- Juego de integración.
- Preparación de ensaladas: espinacas con champiñones y postres: cuadritos de queso con ate.
- Dinámica para resolver preguntas y conclusiones.
- Observación de conductas que presentan los padres con sus hijos.

Centro de Aprendizaje Integral (CENAI)

Plan de trabajo, 08/02/01

12ª Sesión con los padres de familia.

Tema: Evaluación

Objetivo: Evaluar tomando en cuenta las observaciones que los padres detectaron en sus hijos, en cuanto a su aprendizaje.

HORARIO	ACTIVIDADES
09:00 A 10:00	<p>-Saludo "Buenos días"</p> <p>-Por medio de binas comentarán las conductas y actitudes relevantes ya sean negativas o positivas que han observado en sus hijos.</p> <p>-Anotarán en cartulinas, los aspectos o actitudes más relevantes de los niños.</p>
10:00 A 11:00	<p>Les entregaré a cada mamá la parte que desprendieron del tríptico y que me entregaron en la primera sesión, donde anotaron las actitudes que sus hijos presentaban en aquellos momentos.</p> <p>-Compararán las actitudes que anotaron en el tríptico con las actitudes o conductas actuales e identificarán si hubo cambio alguno en los niños.</p> <p>-Finalmente contestarán un cuestionario:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Mostró interés por esta reuniones?2. Describe brevemente lo que te gustó o disgustó de estas sesiones en cuanto al ambiente, dinámicas, prácticas, convivencias, participaciones, tareas, exigencias.3. Crees que se logró el objetivo planteado: Fomentar el hábito alimentario en tu hijo/a sí o no ¿por qué?4. ¿En cuanto al aprendizaje o conducta de tú hijo/a, noto algún cambio? ¿Cuáles?5. ¿Te gustaría asistir a otras reuniones o prácticas como las que realizamos?

Plan de trabajo, 8/01/02
12ª Sesión con los niños

Tema: Evaluación

Objetivo: Que los niños hagan un recordatorio en cuanto a lo que se ha dicho sobre la alimentación.

HORARIO	ACTIVIDADES
11:00 a 12.00	<p>-Saludo cantando la canción que prefieran.</p> <p>De manera individual, les proporcionaré a los niños dibujos de alimentos en general, los clasificarán por grupos de frutas verduras, leguminosas, alimentos derivados de animales etc. De esta manera mostrarán si alcanzan a diferenciar a que grupo corresponde cada alimento.</p>
12:00 A 13:00	<p>Se retomaran las actitudes que presentaron los niños durante todo este tiempo mediante el diario de campo. (actividades físicas, cognitivas, y sociales).</p> <p>-Además se considerará la cooperación, participación que tuvo en las sesiones y en las clases cotidianas.</p> <p>-Despedida recordando y cantando: las canciones (paseo en la cocina, luna golosa, lechero, vamos a la mar, etc.) que se han memorizado respecto a los temas de la alimentación, así como las adivinanzas (el pan, el huevo, el gusto)</p>

12ª Sesión

Recursos materiales

- Pluma, hojas, cuaderno, diarios de campo

Espacio

- Aula

Recursos didácticos

- Tríptico
- Diarios de campos
- Cuestionarios y dibujos

Evaluación

- Comparación de las expectativas que se dieron al inicio de las reuniones (parte del tríptico que fue contestado por los papás) con los resultados finales.

- **Contenido de la Décima Segunda Sesión**

Evaluación en cuanto a los siguientes aspectos:

Al finalizar todas las sesiones planeadas, se realizará una pequeña evaluación tanto con los padres de familia como con los niños, en la que se tomarán en cuenta varios aspectos que se trabajaron durante las sesiones. Estos aspectos permitirán darse cuenta si hubo cambios que ayudaron a mejorar los hábitos alimenticios de los niños y si se observaron mejoras en su aprendizaje.

La evaluación permite al docente corregir y mejorar los procedimientos y recursos empleados hasta el momento y obliga a una revisión de lo programado. La evaluación cumple las funciones de verificar y retroalimentar el proceso de enseñanza-aprendizaje, proporcionando información para su realización, permite una mejor adecuación de los propósitos y de los medios del aprendizaje.

Los aspectos a evaluar con los niños son:

- *Aspecto Cognoscitivo:* la percepción, capacidad de recordar y conocer, comer e identificar, iniciativa, dificultades en el aprendizaje, conceptos erróneos, participación y prácticas.
- *Aspecto Afectivo:* las actitudes hacia el aprendizaje, el profesor, los compañeros, la escuela, hacia sí mismo, comunicación, interés, sentimientos, temores y trabajo en equipo.
- *Aspecto Psicomotor:* expresión, creatividad, habilidades y destrezas, educación física, todo esto a través de dibujos, manualidades, juegos, cantos, actividades físicas dramatizaciones, etc.
- Todo lo anterior se incluirá en el formato de evaluación de aprovechamiento. Otro medio de evaluación será a través del diario de campo de la educadora.
- La evaluación se realizará con los padres de familia, se dará una lista con las conductas o logros que el niño alcanza a la edad de 4 años, el padre de familia indicará con una palomita que logros ha tenido su hijo, a partir del taller de hábitos alimenticios. Así como, auto-evaluará su participación, la del docente y el contenido del taller.

- El docente recopilará todos los resultados de sus sesiones, con los padres de familia y con los niños, para evaluar que tanto se cumplió el propósito de fomentar hábitos alimenticios en los padres de familia, para mejorar el aprendizaje del niño en edad preescolar.

7. Recomendaciones

- Cabe mencionar que es muy importante que los padres de familia en sus hogares traten de que exista un ambiente de cordialidad al ingerir los alimentos, pues a veces es la hora en que se les ocurre estar llamándoles la atención a los niños por su conducta, su mala postura, porque tiran la comida o se pone a jugar y platicar en ese momento, los presionan para comer, y la comida suele ser un momento de incomodidad. El ejemplo de los padres es parte importante de cómo el niño puede adquirir buenos hábitos
- Es importante que los padres de familia se responsabilicen, no sólo en el momento que tienen un problema, sino que tienen que estar atentos en cuanto a las conductas que presentan sus hijos.
- Que los niños aprendan a comer alimentos que les nutran y que estén al alcance de los bolsillos de cada familia.
- Qué los docentes de preescolar tomen conciencia de que hay formas de apoyar a los padres de familia para solucionar problemas como el que se está presentando y si existen otras alternativas las den a conocer y las practiquen, para que de esa manera se coadyuve a un mejor desarrollo integral del niño. Asimismo es un valor que perdurará toda la vida.
- Finalmente presento una sugerencia de cronograma de las estrategias propuestas con papás y niños que sirve como guía para realizar las actividades.

III. APLICACIÓN, HECHOS Y RESULTADOS

A. INICIACIÓN DE LA ALTERNATIVA

Este proyecto inició en el mes de agosto del 2001 cuando me vi en la necesidad de pedir una cita con la Directora para platicar y ver la posibilidad de presentarle mi propuesta y de que autorizará la aplicación en este Centro de Aprendizaje.

Una vez que me concedió la cita y atendió, me pidió le dejara la propuesta para revisarla con detenimiento, pasaron varios días y no tenía noticias, nuevamente solicite hablar con ella y dijo que esperara, pues lo estaba revisando, después de una semana la respuesta fue positiva, pero dijo que si alguna actividad de la alternativa coincidía con las del CENAI que involucrara a los padres de familia, no la debía cambiar bajo ninguna circunstancia porque ya estaban programadas.

1ª Sesión. Invitación y presentación de la propuesta a los padres de familia

Participantes: Padres de familia, directora y docente.

Como todos los años, al iniciar el ciclo escolar, se presenta a todos los padres de familia el plan de trabajo y reglamento de la escuela, etc. Este día fue el momento que la directora me permitió que de manera breve hiciera la invitación a todos los padres de familia y en especial a los de segundo grado, ya que a ellos se dirigía la alternativa. Se les entregó un tríptico, y mediante él les hice la invitación, les explique brevemente en que consistía y les pedí, que quién decidiera asistir a las sesiones por favor respondiera las preguntas que se encontraban escritas ahí y las entregaran el día que iniciaran las reuniones. Además ese día se daría información más detallada acerca de la alternativa. (Ver anexos de la 1ª Sesión).

2ª Sesión: Presentación e integración

Participantes: Padres de familia, educadora y directora.

Hubo una gran asistencia por parte de los padres de familia, como bienvenida y en presencia de la directora, se les colocó un gafete con su nombre el cual se ocuparía posteriormente. Se les invitó a participar de una dinámica: “Recolección de firmas”, en la que se mostraron tímidos.

Durante esta reunión se había convenido entregar la parte desprendible del tríptico que se les repartió en la reunión anterior, la cual serviría para confirmar la situación en la que se encontraban los niños respecto a sus hábitos alimenticios.

Viendo la conveniencia de aprovechar mejor el tiempo, se discutió y modificó el horario de inicio de las sesiones media hora antes, quedando de 9.00 a 11:00 hrs.

2ª Sesión: Integración

Participantes: Niños.

La integración de los niños durante la primera sesión fue divertida, pues les causaba risa imitar los sonidos del animalito dibujado en el gafete que les tocó. En cuanto a la historia se mostraron distraídos y en el momento de colorear con crayones los dibujos relacionados con la historia, manifestaron muy poco entusiasmo.

3ª Sesión: ¿Qué es alimentarse adecuadamente?

Participantes: Padres de familia.

En esta sesión los padres de familia manifestaron mayor confianza para participar, salvo algunos que se resistían durante la dinámica: “Encuentra a tu pareja”.

Se motivó mediante un cuestionario como introducción para la presentación del video: “Una alimentación idónea”, la cual les pareció interesante. Al reunirse en equipos, comentaron y concluyeron que realmente es de gran importancia mantener una alimentación nutritiva, tomando en cuenta medidas higiénicas, conocer y combinar los alimentos.

Se acordó con los padres de familia llevar dos cuadernos. Uno serviría como un diario, en el que anotarían las observaciones en cuanto a las conductas positivas o negativas de los niños en su hogar, y el otro para escribir recetas de cocina.

3ª Sesión: ¿Qué son los alimentos?

Participantes: Niños.

En esta sesión los alumnos manifestaron pereza y desesperación al buscar en revistas figuras de alimentos para recortarlas y pegarlas.

Al exponer por medio de la dinámica: “rueda, rueda la pelota” las figuras de alimentos que recortaron, los niños reflejaron un poco más de ánimo.

Al mostrarles un rotafolio con los grupos de alimentos, por un momento fijaron su atención y enseguida se distrajeron.

La exposición de los dibujos que colorearon los niños resultó de su agrado, ya que se dieron a la tarea de auto-criticarlos (sí estaban bonitos, o feos, bien coloreados o menos coloreados, sí recortaron pocos o muchos y qué alimentos eran, etc.).

Les llamó la atención una adivinanza, la cual no podían memorizar y durante el día la estuvieron repitiendo.

4ª Sesión: Importancia del desayuno en los niños

Participantes: Padres de familia.

Fue muy notoria la inasistencia de los padres de familia, ya que en esta sesión asistieron menos de la mitad de los que se habían estado presentando, de quince padres, bajo a seis, lo cual fue desmotivante para los que acudieron. Sin embargo se trabajó el tema.

No se repartieron todas las tarjetas de colores que llevaba para formar equipos debido a la inasistencia de los padres.

Los padres participantes elaboraron un periódico mural, el cual resultó atractivo y de interés, porque plasmaron sus ideas que obtuvieron a través del análisis de las preguntas que se les proporcionaron. Además este fue expuesto a la entrada del CENAI, despertando la atención de los padres de familia ajenos al segundo grado.

La presencia de la directora en esta sesión fue de gran relevancia, porque al estar escuchando las aportaciones de las mamás, les propuso, si estarían de acuerdo en un momento dado, que se implementara el desayuno en la escuela, durante el tiempo programado para llevar a cabo esta alternativa y así brindar el apoyo a las mamás que no pudieran dedicar la atención necesaria a sus hijos, sobre todo durante el desayuno.

Ante esta situación las mamás dijeron que lo pensarían, una vez que supieran el costo y en qué consistirían los desayunos que se les proporcionarían a los pequeños.

4ª Sesión: Importancia del desayuno en los niños

Participantes: Niños.

Durante esta sesión los niños aprendieron una canción: “Lechero”, les gusto tanto que la memorizaron muy rápido.

También como sus papás, realizaron un periódico mural. Al iniciar no querían recortar, estuvieron bostezando mucho, necesitaron ayuda en la búsqueda de las figuras de alimentos y para recortarlas.

Mostraron un poco más de entusiasmo cuando se indicó que el periódico se pegaría en la pared junto al elaborado por sus papás. Esto provocó la comparación de sus trabajos, opinando que el de ellos era más bonito, que el de sus mamás.

5ª Sesión: La Importancia del aprendizaje en los niños preescolares y factores que lo impiden.

Participantes: Padres de familia.

Al iniciar la sesión se comentó el acuerdo al que se llegó con la directora, respecto a la implementación del desayuno. Se aceptó la propuesta, el desayuno tendría un costo de \$20.00 por semana. Los menús fueron proporcionados por una Nutriologa a través de la educadora de segundo grado.

Las mamás que no asistieron en las sesiones pasadas, avisaron que ya no asistirían más, porque su trabajo se los impedía y les era imposible estar pidiendo permiso constantemente.

La proyección programada se tuvo que sustituir por el video: “El desarrollo y aprendizaje de los niños en edad preescolar”, porque el proyector que me iban a prestar no lo entregaron a tiempo.

Se comentó sobre una nota del periódico con relación al aprendizaje, donde se confirma realmente que los niños no adquieren a primera hora los ingredientes nutritivos necesarios para su organismo; tienen bajo rendimiento escolar y afecta su aprendizaje (recordar que los niños siempre están aprendiendo).

Respecto a las observaciones realizadas por las mamás en el hogar, surgió un comentario interesante acerca del chocolate: La mamá de Víctor, logró percatarse que su hijo al comer chocolate por las tardes, le quita el apetito y le provoca ser extremadamente inquieto.

De las experiencias obtenidas por las mamás al llevar a la práctica algunas recetas de las que se han proporcionado en estas sesiones y con base a las escasas observaciones que anotaron en su cuaderno, se retomaron las más sobresalientes: la Sra. Lourdes, mamá de Uriel, logró que el niño comiera espinacas aún cuando no le agradaban (influyó la forma de guisarlas), la mamá de Citlali, logró que su hija ingiera cereal por las noches, la mamá de Marcos consiguió que este comiera carne (influyó la forma de cocinarla) etc.

5ª Sesión: La Importancia del aprendizaje en los niños preescolares y factores que lo impiden.

Participantes: Niños.

Los niños mostraron pereza al realizar los movimientos que indicaba la canción: “Tres saltitos vamos a dar”, unos no lo hacían, otros se enojaban por que se equivocaban, etc.

Algunos niños recordaron lo que vimos la reunión pasada y mostraron gusto al querer aprender la canción: “Luna golosa”, la cual recordaron durante el día y lo que no recordaban me preguntaban.

Durante la identificación y clasificación de alimentos los niños se aburrieron, lo que les interesó fue estar pegando las figuras en el pizarrón, ya que estas tenían imán al reverso. Las actividades para rellenar no las terminaron, además discutieron por el material. Estar tirando de una cuerda de un lado hacia otro les agrado bastante. No querían dejar de jugar con ella. La imitación de animales no se llevó a cabo, ya que no dio tiempo, por lo cual se les proporcionaron rompecabezas, esto les produjo entretenimiento y relajamiento mientras se retiraban a casa.

6ª Sesión: Convivencia

Participantes. Padres de familia y niños.

Esta sesión no se realizó conforme a lo planeado, ya que en el CENAI estaba programada una mini-olimpiada para todos los niños y a la cual estaban invitados todos los padres de familia.

Los niños de segundo grado participaron con entusiasmo en las actividades, aún cuando al final ya cansados compitieron junto con sus mamás tirando de la cuerda para ver quien ganaba. Hubo algunas mamás que no quisieron participar y los niños se sintieron mal, pues hubo quien lloró.

No se quedaron todas las mamás a la convivencia, ya que la mini-olimpiada terminó a las 11.00 hrs. y la mayoría no pudo permanecer más tiempo.

Las mamás y los niños que se quedaron, se mostraron cooperativos en la preparación de alimentos: Lechuga con atún y crema, nachos con frijoles y queso,

agua de naranja. Tomaron medidas higiénicas lavándose las manos y desinfectando la lechuga.

En el momento de compartir los alimentos, las actitudes de las mamás fueron variadas: La mamá de Víctor fue exigente con él, al decirle, que tuviera cuidado de no manchar su ropa y no tirar la comida. La mamá de Aníbal fue muy seria, no hubo comunicación salvo para preguntarle que le servía de comer. La mamá de Esteban platica mucho con él, pero no se cerciora de que coma bien. El niño hace berrinche cuando no le sirven lo que él dice.

7ª Sesión: Los hábitos alimenticios

Participantes: Padres de familia.

Con base en el video: “Nutrición y salud”, “La Nueva alimentación” y la reflexión del mismo, mediante la dinámica: “Había un avío, un avío cargado de”, permitió que las mamás aportaran características que ayudan a adquirir un buen hábito alimenticio.

Formaron un árbol con las características mencionadas en la reflexión. Anexo⁽⁷⁾

En esta sesión fue notorio que todavía les incomoda a las mamás participar de las dinámicas, ya que las cohibe. Finalmente les parecen amenas las reuniones.

Resaltaron que a veces no es posible cumplir con todas las características para adquirir un hábito, pues la falta tiempo es uno de los factores que más lo impiden.

7ª Sesión: Hábitos alimenticios

Participantes: Niños.

Se les transmitió el mismo video que a las mamás. Este les pareció que duró mucho tiempo, cuando apenas se aproximaba a los 20 minutos. Mencionaron lo que observaron en el video por ejemplo: la forma en que el niño se lavó las manos, los alimentos que comía la niña, como la mamá lavó la fruta, la unión y el ambiente familiar a la hora de la comida, etc.

Pasando a otra actividad se les proporcionó a los alumnos una naranja para que la pelaran, unos optaron por lavarla antes de comerla, y otros la pelaron sin lavarla, lo cual quiere decir que no todos tomaron las medidas higiénicas.

Mediante las actividades que han estado realizando los preescolares, se ha podido observar que tienen mayor disposición para llevarlas a cabo y además son más activos, aunque les cuesta trabajo tomar la iniciativa.

8ª Sesión: Los alimentos del preescolar

Participantes: Padres de familia:

Cabe señalar que la asistencia de padres al taller, desde la tercera sesión se ha mantenido de seis a siete mamás, aún cuando se les hace el recordatorio una semana previa a la sesión mediante una cartulina que se pega en la puerta de la escuela, asimismo se les envía una invitación por escrito en papel fluorescente un día antes de la reunión para que no la olviden, pero aún así, no les es posible asistir a todas.

Con relación a las vitaminas, las mamás señalan conocer algunas que deben de ingerir los niños en sus comidas, pero no las ubican en todos los alimentos y

aunque se les diga, se les olvida. Ello permite pensar que falta mayor conocimiento y atención por parte de todos los que consumimos algún alimento.

En esta sesión, la preparación de alimentos no se llevó a cabo en su totalidad, por falta de ingrediente para hacer el salpicón de pollo y por falta de tiempo.

8ª Sesión: Los alimentos del preescolar:

Participantes: Niños.

En esta sesión lo que más les gustó a los niños fue rayar la zanahoria, no obstante les cuesta mucho trabajo hacerlo porque no saben usar el pelador.

En lugar del germen de alfalfa y la espinaca, llevaron pepinos, los pelaron y rayaron, esto los emocionó al ver la cantidad de pepino que habían ya rayado. Lo revolviaron en un tazón y al exprimir los limones no podían, les faltaba fuerza y les causaba risa.

9ª Sesión: Preparación de un refrigerio.

Participantes: Padres de familia

Esta sesión se suspendió debido a que este día se programó la posada del CENAI con los padres de familia; sin embargo en la posada se observaron actitudes positivas que los padres de familia están adoptando en beneficio de los niños.

Lo más relevante de esta posada fue que las mamás del grupo de segundo grado llevaron fruta para las piñatas y otros grupos dulces. Los hijos de las mamás que asisten a las reuniones comentaban a compañeros de otros grupos que “las piñatas deben contener también fruta, ya que es sana y nutritiva y no solo dulces por que hacen daño”. Estos comentarios que hicieron los niños son muy

significativos lo cual, demuestra que las mamás se están preocupando por proporcionarles alimentos nutritivos, evitando en exceso los dulces porque estos hacen daño e inhiben el apetito.

10ª Sesión: Alimentos derivados de animales (preparación de botanas nutritivas).

Participantes: Padres de familia.

En cuanto a la dinámica “reventar globos” utilizada para hacer el recordatorio de la sesión pasada, algunos mostraron temor para romper el globo, y otros con gran facilidad lo hicieron.

Las mamás no llevaron todos los ingredientes para la preparación de botanas; sin embargo se prepararon tostadas de carne de pollo con crema, galletas de atún con mayonesa y sándwich vegetariano (zanahoria, lechuga, queso y jitomate), fue lo que más les agrado.

10ª Sesión: Alimentos derivados de animales.

Participantes: Niños.

Los niños se mostraron sorprendidos al ver la gran variedad de alimentos derivados de animales presentados en láminas. Respecto a estos, estuvieron diciendo cuales conocían y cuales no. Para reafirmar sus conocimientos sobre los alimentos se les proporcionaron dibujos para colorear, actividad que realizaron rápidamente, a diferencia de cuando intentaron dibujar un alimento, el cual les costó mucho trabajo y algunos pidieron ayuda y otros recortes.

Finalmente se les repartieron botanas que prepararon sus mamás por la mañana y se las terminaron.

11ª Sesión: Convivencia con padres e hijos.

Participantes: Padres de familia y niños.

La dinámica “busca tú pareja”, como ya la conocían, permitió que tanto papás y niños sintieran mayor confianza, disfrutaron imitando los sonidos de los animales, contrario a los padres de familia, a ellos se les dificultó imitar, esto ocasionó situaciones chuscas con las que todos se divirtieron.

Como resultado de las actividades (platicar por parejas y responder un cuestionario sobre lo que más les gustó de las sesiones), los padres de familia expusieron en cartulinas que las dinámicas y preparación de alimentos fueron lo que más les agrado.

Durante la comida expresaron que los alimentos eran fáciles de preparar; sin embargo a veces carecen de ideas para variar y combinar alimentos, así que es importante tener recetarios para no olvidarlo y brindarles a sus hijos platillos diferentes. Por lo antes mencionado, se logró el objetivo de esta sesión: creando un ambiente de confianza entre padres e hijos, ya que expresaron realmente lo experimentado durante el proceso de este taller.

12ª Sesión: Evaluación con los padres de familia.

Finalmente se concluye que en las dos primeras sesiones hubo una asistencia de 15 padres de familia y de la tercera a la onceava sesión se mantuvo una asistencia de seis a ocho mamás.

La comparación de respuestas de los trípticos que inicialmente entregaron lo padres de familia con respecto a los cambios de conducta actuales de los niños, y

la pregunta 3 y 4 del cuestionario que respondieron, los resultados obtenidos fueron los siguientes:

- Ha ido cambiando poco a poco su alimentación.
- Tratan de comer mejor, ya se comen las cremas de verduras gracias a la forma de prepararlas. (Ver anexo gráfica nº 1)
- A los niños ya no les molesta tanto lavarse las manos como en un principio, ahora ellos mismos lo recuerdan.
- A veces le cuestionan a la mamá si lavaron bien las frutas y verduras.
- Reconocen el horario del desayuno, comida y cena.
- No fue posible que las mamás llevaran su diario, ya que días se acordaban de hacer anotaciones y días no.

Finalmente cada mamá dio respuesta a cinco preguntas obteniendo lo siguiente:

- Mostraron interés según las posibilidades de su tiempo.
- Les agradaron las dinámicas que se utilizaron en las sesiones, ya que no se aburrieron.
- En cuanto a las prácticas de higiene, estas fueron buenas porque los niños las llevaron a cabo al preparar y combinar algunos alimentos y al ingerirlos tanto en su casa, como en el CENAI.
- Las mamás creen que se logró el objetivo que pretendía este taller, pues algunos niños presentaron pequeños cambios con respecto a mejorar su alimentación:
- Son más ordenados en su alimentación.
- Comen sin tirar gran cantidad de alimentos.
- Muestran interés cuando la mamá prepara la comida.

- Otros niños no presentaron cambio alguno, aunque las mamás admiten que fue por que les faltó insistencia en llevar a cabo las indicaciones que frecuentemente se mencionaban en las sesiones.
- Los cambios logrados en cuanto al aprendizaje de los niños se ven reflejados en el anexo gráfica n° 2.
- Finalmente las ocho mamás concluyen que les gustaría asistir a otro taller como este. Ver anexo gráfica n° 3.

12a. Sesión. Evaluación con los niños.

Los niños dibujaron y clasificaron en una hoja los diferentes alimentos según se les indicó.

Se consideró valioso el diario de campo de la educadora para ver las actitudes que los niños tuvieron durante la hora del desayuno, así como la participación y cooperación en estas sesiones. Ver anexo gráfica n° 4.

Los niños recordaron y cantaron las canciones que aprendieron durante todas las sesiones.

B. RESULTADOS

- La invitación mediante el tríptico atrajo a los padres de familia, esto demuestra el interés que sienten por sus hijos.

Las dinámicas realizadas para integrar al grupo de padres, rompen con la desconfianza y timidez, facilitando así, la comunicación entre ellos y creándose un ambiente agradable.

- Con la presentación de videos, los padres de familia constatan que se desconoce la gran variedad de alimentos que existen y las vitaminas o proteínas que contienen para poder combinarlos y balancearlos de una mejor manera. Lo importante de esto, es reconocer sus carencias y que acepten comprometerse para mejorar las costumbres alimenticias de sus hijos y evitar el consumo de los alimentos poco nutritivos o chatarra.
- Los padres de familia manifestaron no haber realizado notas de campo por olvido y por falta de tiempo e inseguridad al escribirlas. Los niños se ven motivados al conocer los grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, leguminosas, carnes, así como memorizar adivinanzas, recortar, pegar, realizar dibujos, colorearlos, etc., además esto es parte de su aprendizaje.
- La atención que los padres de familia muestren a sus hijos proporcionándoles una sana alimentación, repercute positivamente en su conducta, mejorando el estado anímico, seguridad, sociabilidad, favoreciendo así el desarrollo del niño.
- La implementación del desayuno en el CENAI, fue una respuesta a la preocupación por querer el bienestar del niño y como un apoyo a los padres de familia que no tienen la suficiente atención a sus hijos, sobre todo en la hora del desayuno.

- La realidad de los padres de familia en el CENAI, indica que no es fácil dedicar el tiempo que se quisiera o cuando menos el necesario a sus hijos, pues la situación económica hace que se vean en ocasiones en la necesidad de dar prioridad al trabajo.
- El niño está constantemente aprendiendo y si no se alimenta adecuadamente baja su rendimiento, ello no significa que deje de aprender, sino que lo hará con mayor dificultad y menor comprensión.
- Para que el aprendizaje del niño no se vea truncado, es importante que la educadora de a conocer a los padres de familia, cuándo el niño no está rindiendo en la escuela, ya que puede ser, que no tenga las suficientes energías por que no esta comiendo adecuadamente u otra causa.
- La presencia y participación de los padres de familia en la escuela, motiva e impulsa a los niños a tomar actitudes de participación, lo que les permite desenvolverse con mayor seguridad.
- Los niños aprenden mejor a partir de lo que les llama más la atención y de la libertad que se les dé, que al sentirse presionados u obligados a realizar alguna actividad.
- Se logró la interacción entre padres e hijos.
- La falta de tiempo es un factor que impide la adquisición de los hábitos. Es importante mencionar que a pesar de que se les pueden mostrar a los padres de familia, videos, láminas, rotafolios, etc., para informar lo que es un hábito alimenticio, no es suficiente para adquirirlo, lo importante en este sentido es lograrlo a través de la práctica.

- Adquirir los hábitos alimenticios es un reto y transmitirlos aún lo es más, es necesario que se practiquen a diario a un determinado horario y que haya atención por parte los padres de familia a la hora de ingerir los alimentos.
- Con la preparación de alimentos en el taller para padres, se lograron conocer nuevas formas de combinar alimentos y variar la comida de sus hijos.
- Gracias a los alimentos nutritivos fáciles de preparar dados a conocer a los niños, ayudó a disminuir la ingesta de alimentos poco nutritivos o chatarra que dañan su organismo.
- Los niños disfrutaban preparar alimentos, lo cual quiere decir que tiene iniciativa para hacerlo, lo que no saben es cómo utilizar los diversos utensilios: pelador, rayador, tenedor, cuchillo, etc., esto los limita a prepararlos.
- La falta de recursos económicos no impiden preparar ciertos alimentos como botanas nutritivas, ensaladas, etc.
- Los convivios permiten fomentar las relaciones entre padres e hijos y crear un ambiente de confianza. Además es visible la sociabilidad del niño, la seguridad para desenvolverse con otras personas, mayor espontaneidad en sus expresiones, iniciativa para realizar diferentes actividades, e independencia para tomar decisiones, etc.
- La estrategia mediante dinámicas de grupo y la participación individual, despertó el interés en los padres de familia para reflexionar e intercambiar puntos de vista que les permitieron ampliar los conocimientos sobre la manera de preparar y combinar alimentos sanos, que ayudarán al niño a obtener un mejor rendimiento en las actividades escolares.

C. EVALUACIÓN DEL PROCESO

1. Programa:

- La programación de las sesiones fue adecuada. Los procesos escolares aplicados de una manera dinámica, práctica y creativa resultan motivantes para quienes participan, evitando así el aburrimiento al escuchar sólo al que expone. Con el método constructivista se logra la interacción de padres e hijos, permitiendo que los participantes sean críticos, reflexivos, aporten sus ideas y soluciones.
- La planificación de las actividades se llevó a cabo como se habían planeado, pero hubo imprevistos como la mini-olimpiada, que impidió que el convivio se realizara conforme a lo planteado, asimismo sucedió con la sesión nueve, tuvo que suspenderse por la posada del CENAI.
- Una de las cuestiones más difíciles que se presentaron en este proyecto fue mantener la asistencia de los padres, ya que en su mayoría trabaja tanto la mamá como el papá.

2. Los recursos

- Los recursos utilizados fueron los apropiados, hubo ocasiones en las que no se ocuparon por falta de tiempo o por que no se contó con ellos.
- Algunos recursos materiales se tuvieron que cambiar debido a preferencias de los niños y a la falta de otros, como el caso del proyector por el video.

- En cuanto a los recursos didácticos, las dinámicas y prácticas fue lo que más les gustó a los padres, asimismo, expresaron estar dispuestos a participar en otras reuniones como estas.

3. Los padres de familia

- Se confirmó que las mamás son las que prestan mayor atención al cuidado de los hijos, ya que sólo algunos papás estuvieron en las primeras reuniones. Por parte de ellos sigue prevaleciendo su desinterés por involucrarse en las cuestiones escolares de sus hijos, dejando como es común la responsabilidad a la mamá.
- Gracias al Taller para padres de familia que se realizó, ahora ellos son más sociables y ha aumentado la comunicación entre ellos. La relación entre la docente-niño-mamá es más estrecha y tienen mayor atención a los sucesos de la escuela.
- De los centros educativos de nivel preescolar cercanos, el CENAI es el único que se ha interesado por abrir sus puertas a los padres de familia para realizar este tipo de actividades con el fin de mejorar la calidad educativa.

4. Evaluación final

- Se realizó la comparación de las respuestas de los trípticos que inicialmente se entregaron con respecto a los cambios de conducta actuales, obteniendo como resultado cambios favorables en la alimentación de sus hijos. Ver cuadro comparativo nº 5.

- Cabe señalar que el diario de campo que las mamás se comprometieron a llevar, funcionó poco, ya que no fue posible llevar diario el registro de las observaciones por falta de tiempo.
- La educadora llevó un diario de campo en el que se recabaron las actitudes y conductas que los alumnos fueron presentando a lo largo del proyecto con respecto a la adquisición del hábito alimenticio, así como los avances en su aprendizaje.
- Se presentan dos gráficas con resultados del vaciado de los formatos para el control de hábitos que se llevó durante el proyecto: “Aspectos para fomentar el hábito de alimentarse adecuadamente y el nivel de rendimiento de conocimientos generales”. Anexo gráfica nº 1 y 2.
- El resultado de la evaluación de la participación de los padres de familia, se basó en el control de participación que se llevó durante el proyecto. Anexo gráfica nº 3.
- Finalmente se repartió una lista a las mamás de los niños que asistieron a estas sesiones para que señalaran las habilidades que han alcanzado y que ellas han observado en sus hijos. Anexo Cuadro de logros obtenidos nº 6.

D. OBSERVACIONES

- Los niños demandan atención y lo demuestran en las actitudes y conductas negativas que manifiestan en el aula, truncando la convivencia entre compañeros de la escuela y la familia, por lo que las educadoras de cualquier Centro de Aprendizaje, deben ser muy observadoras e indagar tanto en la

familia de los niños como en el contexto que los rodea, para orientarlos y prevenir problemas que afecten su aprendizaje.

- La etapa del preescolar es muy importante, es en ésta, cuando se puede fomentar en los pequeños, buenos hábitos alimenticios, ya que tienen la ventaja de “comportarse de un modo similar al de sus mayores”, por lo que el ejemplo de los padres de familia ayuda para que los niños adquieran el hábito con mayor facilidad. Asimismo, para los niños “la obediencia a los adultos significa ser bueno” característica de la cual los padres pueden valerse para convencerlos.
- Es importante que los padres de familia estén pendientes e informados de los alimentos que ingiere el niño, sobre todo cuando es remilgoso para comer, se alimenta fuera de casa o cuando otra persona le ofrece, ya que es fundamental recibir diariamente una “alimentación completa y variada”, que aporte las proteínas necesarias para su desarrollo.
- Es satisfactorio darse cuenta que en la medida que se da importancia adecuada a un problema, se pueden buscar alternativas para solucionarlo con el apoyo de los padres de familia, ver como funcionó o qué falló y de ésta manera retroalimentarse y contribuir al mejoramiento de una educación de calidad.
- Es conveniente buscar momentos en que los padres de familia puedan convivir frecuentemente con sus hijos en la escuela, ya que es motivador para ellos, además de fomentar las relaciones humanas y promover la educación integral.

E. SUGERENCIAS

- Es importante que no se someta u obligue al niño a realizar actividades que no le agradan y sobre todo cuando se ha detectado que algo le está pasando, pues lo único que se consigue es que se ponga de mal humor y no haga nada.
- Procurar que los niños eviten la compra de alimentos industrializados o chatarra y que los ingieran, pues estos son de alto costo y poco valor nutritivo. Estos pueden ser substituidos por alimentos preparados en casa: frutas picadas o rayadas y condimentadas con un poco de sal, limón y chile, condimentos que les agradan a los niños y que contienen los dulces que ingieren, además resulta atractivo para ellos.
- Permitir que los niños aprendan y participen en la preparación de alimentos, por que así los ingieren con mayor agrado, permitiéndoles ampliar su campo de degustación y los hace autosuficientes.
- Se sugiere que durante el proceso de preparación de alimentos con los niños en el aula, se procure que todos tengan tareas diferentes, para obtener una mayor retención de cómo la llevaron a cabo y se concluya en que juntos lograron preparar los alimentos, además de fomentar el trabajo en equipo.

F. CONCLUSIONES

- A pesar de que el proyecto en un principio era ambicioso porque involucraba a los padres de familia y representaba un reto contar con su asistencia al taller durante seis meses; la realidad nos mostró que es difícil que un grupo de papás sea constante, debido a las ocupaciones y circunstancias que cada uno tiene, pero no imposible, ya que se logró fomentar en los padres que

asistieron el interés por erradicar el problema de la inadecuada alimentación que sus hijos estaban presentando y que afectaba su rendimiento escolar.

- Con esta alternativa se logró el objetivo del Taller para padres de familia: fomentar los hábitos alimenticios en los niños de 2º grado del CENAI, confirmando que para ello se requiere de tiempo, una rutina diaria, ambiente familiar agradable, variar la alimentación en cuanto a sabor, color y textura, evitar obligarlos a comer, una disposición permanente y esfuerzo por parte de los padres de familia para adoptar esta conducta. Anexo (gráfica 1). Cabe señalar que las costumbres alimenticias de las personas son culturales y si no hay suficiente voluntad y conciencia por parte de los padres de familia en sus hogares, no habrá forma de superar el problema de la inadecuada alimentación en sus hijos.
- Siempre que se pretenda trabajar con los padres de familia es conveniente considerar los tiempos disponibles de estos, tratando de acordar cual es el horario ideal para que la mayoría asista.
- Las estrategias planeadas con padres de familia mediante dinámicas de grupo y la participación individual fueron adecuadas, despertaron el interés para reflexionar e intercambiar puntos de vista que les permiten ampliar los conocimientos sobre la manera de preparar y combinar alimentos sanos que ayudan al niño a obtener un mejor rendimiento en las actividades escolares. Además favorece la relación interpersonal, así como la comunicación dando lugar a una mejor organización y proyección de equipo.
- Las recetas proporcionadas a las mamás les sirvieron para combinar y variar sus costumbres alimenticias en el hogar. Esto despertó el interés en ellas para

intercambiar recetas conocidas que no han puesto en práctica y son atractivas para a sus hijos.

- El bajo rendimiento que presentaban los niños del segundo grado del CENAI, fue superándose durante el proceso del taller, gracias al interés de los padres al asistir a este, poniendo en práctica lo aprendido, mostrando a sus hijos mayor atención y cuidado a la hora de ingerir los alimentos cuando están en casa y sobre todo al apoyar la implementación del desayuno en el CENAI, confiando en que les brinda la atención necesaria para que ingieran un desayuno nutritivo, asimismo a la motivación y prácticas que la educadora realizó con los pequeños, impulsándolos a través de actividades cotidianas para que su desarrollo no se vea limitado, sino por el contrario para que sea sano y rindan al máximo.
- Para que los padres de familia pudieran observar mejoras en el aprendizaje de sus hijos, fue necesario que primero estos cubrieran su primera necesidad como es la de desayunar bien, ya que el hecho de no hacerlo trajo como consecuencia efectos adversos en su capacidad mental repercutiendo en el rendimiento. La falta de alimento interfiere con funciones cognoscitivas, principalmente afecta la capacidad visual, la retención mental, lo cual influye en un pobre vocabulario.
- Las convivencias programadas lograron una mayor comunicación e interacción entre las mamás y sus hijos, ya que las dinámicas que se realizaron no excluían a nadie, todos participaron en la preparación de alimentos y al compartirlos, incluso al cantar las canciones durante los convivios, lo hicieron juntos. Con esto se confirma un hecho importante, “el contacto repetido con otras personas inevitablemente reduce la egocentricidad y aumenta la participación” (Piaget).

- Las actitudes y conductas de los niños: apatía e irritabilidad, sueño, desinterés, manifestadas en un principio durante las diferentes actividades, se vieron superadas a partir de las frecuentes tareas realizadas en equipo y a través de implementar el desayuno en el CENAI. Estas acciones permitieron que los alumnos adquirieran mayor participación, iniciativa, equidad y que desarrollaran otras habilidades que no tenían como: utilizar utensilios (cuchillo, pelador y abrelatas), pelar naranjas con las manos, rayar fruta, picar verduras, untar mermelada, crema o mayonesa en el pan, rellenar jamón con queso y zanahoria rayada, espolvorear queso en frijoles o botanas, cortar cuadritos de jalea, etc.
- El taller resultó de gran interés con los niños al realizar diversas actividades ya que aprendieron a: interactuar con diversos materiales, jugar, aprender canciones, identificar alimentos de todo tipo, clasificar por grupos, practicar medidas higiénicas, preparar alimentos, compartir, servir, manipular, utilizar cubiertos y poner la mesa, etc.
- Cabe recalcar que el desayuno en los niños es fundamental pues generalmente, los nutrimentos no ingeridos en la primera comida del día, no se obtendrán tan fácilmente en las restantes lo cual puede tener implicaciones importantes para su salud y crecimiento, por lo que a petición de las mamás se continua proporcionando a los niños el desayuno en el CENAI, aún cuando culminó este taller.

BIBLIOGRAFIA

1. Pérez Cevallos, Juan Manuel. *"Xochimilco ayer I"*, México: Instituto Mora: Gobierno del Distrito Federal. Delegación Xochimilco, 2002.
2. Garzón Lozano, Luis Eduardo. *"Xochimilco hoy"*, México: Instituto Mora: Gobierno del Distrito Federal. Delegación Xochimilco, 2002.
3. Delegación Xochimilco. *"Monografía de Xochimilco"*. Dirección de Turismo, 1995.
4. Ramírez Cuevas, Jesús y Ramón Vera Herrera. *"Marcos: el poder Empresarial y la derecha política, asustados ante la marcha zapatista"*. Periódico la Jornada. 11 de marzo de 2001.
5. Gobierno del Distrito Federal. *"Cuaderno Estadístico Delegacional. Edición 2001. Deleg. Xochimilco"*.
6. Piaget, Jean. *"Fases del Desarrollo"*. Edit. Madrid, 3ª Edición, España.
7. Gesell, Arnold. *"El niño de uno a cinco años"*, Vol. II. (Guía P/ Estudio del Niño Preescolar). Edit. Piados. Buenos Aires, 1980, Págs. 394
8. Gesell, Arnold. *"El niño de cinco a diez años"*, Vol. III". Edit. Piados. Buenos Aires, 1980, Págs. 401.
9. Bronfenbrenner. *"Desarrollo Infantil"*. Escuela para Padres, Preescolar 2000. Edunexo. Com.
10. Universidad Pedagógica Nacional. *"Guía para la Planeación Docente"*, Ciclo Escolar 97-98. SEP.
11. Díaz, Barriga Arceo. *"El Aprendizaje Significativo Desde una Perspectiva Constructivista."*. 1993.
12. Autores varios. *"El Desarrollo del Niño"*. Enciclopedia de la Psicología.

13. Brites de la Villa, Gladis. *"Hábitos"*. Edunexo. com.
14. Ferrini, Ma. Rita. *"Bases Didácticas"*. Edit. Progreso 1985, México D.F., Págs. 127.
15. ILCE. Video: *"Una alimentación Idónea: Forma de Comer sin Excesos y Deficiencias"*. RCA.
16. Herrera González Andrea. *"La importancia del Desayuno"*. Periódico Novedades/ Vida y Estilo: C2, Lunes 12 de junio de 2000.
17. Secretaría de Gobernación. *"Refrigerios"*, Revista: Rehilete No. 17, Octubre, Cendi, 2001.
18. Edunexo. *"Los Hábitos"*. www.edunexo.com/mexico/notas/kinder, 2001.
19. Pearce, John. *"Buenos Hábitos y Malos Hábitos"*. De la vida en familia a la vida en sociedad. Edit. Paidós.
20. Brazelton, Berry. *"Su Hijo, Momentos Claves en su Desarrollo Desde el Periodo Prenatal Hasta los 6 años"*. Ed. Norma, 1992.
21. DIF. *"Alimentación del Preescolar"*. Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia. Programa de Orientación Alimentaria. 1998.
22. "Consejos prácticos para una alimentación y una adecuada actividad física". www.clia.org.mx/cliado/0999tips.html
23. De Mendoza, Margarita M., Saenz De Santa María, Isabel. *"Guía Práctica Para la Maestra del Jardín de Niños"*. Gil Editores. México 2000. Pag. 71-73.
24. Centro de Documentación Científica. *"Hábitos Alimenticios"*. Universidad de Zaragoza.