

“EL TEMA DE LA SALUD DIRIGIDO A  
NIÑOS DE NIVEL PREESCOLAR”

CLARA BEATRIZ AGUIRRE CASTILLO

**PROPUESTA PEDAGOGICA**

P R E S E N T A D A  
PARA OBTENER EL TITULO DE:  
L I C E N C I A D A E N  
E D U C A C I O N P R E E S C O L A R

Cuernavaca, Morelos

Julio, 1991

UNIDAD UPN 171 CUERNAVACA, MOR.

DICTAMEN DE TRABAJO DE TITULACION.

Cuernavaca, Mor., a 26 de Junio de 1991.

C. PROFRA. CLARA BEATRIZ AGUIRRE CASTILLO.

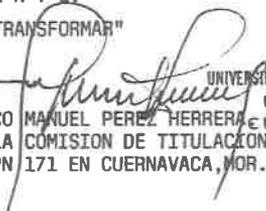
P R E S E N T E.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado: "EL TE MA DE LA SALUD DIRIGIDO A NIÑOS DE NIVEL PREESCOLAR", Opción: Propuesta Pedagógica, a propuesta de su asesor C. Profra. Ma. Eugenia Pineda Salinas, manifiesto a usted que reúne los requisitos establecidos al respecto por la institución.

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

A T E N T A M E N T E.  
" EDUCAR PARA TRANSFORMAR "



  
PROFR. FRANCISCO MANUEL PEREZ HERRERA  
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION  
DE LA UNIDAD UPN 171 EN CUERNAVACA, MOR.

S. E. P.

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

UNIDAD U. P. N.

CUERNAVACA

## INDICE

	pág.
Introducción -----	I
Objeto de estudio -----	2
Justificación -----	5
Objetivos -----	7
Referencias teóricas y contextuales -----	8
Estrategias metodológicas -----	24
Perspectivas de la propuesta didáctica -----	38
Conclusiones -----	39
Anexos -----	41
Bibliografía -----	52

Con cariño para mis padres

Mi más sincero agradecimiento a la Profra.  
Ma. Eugenia Pineda Salinas, por su apoyo y  
por sus orientaciones tan acertadas.

## INTRODUCCION

La salud desempeña una función importante en el desarrollo -- del ser humano, ésta es vital tanto para el logro de un buen estado físico como para tener un óptimo rendimiento en el trabajo, en la escuela e incluso en el aspecto recreativo.

Desde siempre el hombre ha luchado constantemente por combatir todo tipo de enfermedades sin lograrlo del todo, ya que mientras algunas desaparecen, surgen otras y esto se debe en parte a -- los avances tecnológicos actuales que, por un lado proporcionan al hombre todo tipo de comodidades y por otro, contaminan el medio ambiente y dañan al organismo.

Indudablemente en el deterioro de la salud también influye el ambiente socioeconómico y cultural del individuo, ya que en el contexto social se adquieren hábitos nutricionales e higiénicos que -- generalmente son negativos y que en muchos casos se deben a la apatía o ignorancia.

Esta situación puede contrarrestarse en la escuela a través -- del maestro, quien desempeña un papel muy importante en la formación de sólidos principios higiénicos que permitan al alumno alcanzar en lo posible, una íntegra salud individual y colectiva.

Es por esto que a través de la presente propuesta se intenta propiciar el interés de los alumnos de nivel preescolar hacia las normas higiénicas que le ayuden a cuidar la salud, tratando de que no sólo las conozcan sino que comprendan los beneficios de éstas.

## OBJETO DE ESTUDIO

En el nivel preescolar las ciencias naturales se abordan de manera muy general a través de los temas "La salud" y "La alimentación".

El tema de la salud es de suma importancia para el hombre porque se refiere a todos los aspectos relacionados con la prevención y conservación de ella, es un tema muy extenso y se refiere no sólo a las enfermedades físicas sino también a las mentales.

En el Programa de Educación Preescolar el tema se enfoca al cuidado del cuerpo a través de prácticas higiénicas; se hace referencia a las enfermedades como un medio de mostrar el trabajo de médicos y enfermeras y para evitar la formación de temores infundados en los alumnos hacia el personal de servicios médicos, también se hace alusión al cuidado del cuerpo a través del deporte.

De manera separada se trata el tema de la alimentación, y éste se enfoca a la higiene necesaria en la preparación de alimentos y se propicia la reflexión del niño acerca de la manera de conservarse sano a través del consumo de productos nutritivos.

A pesar de la importancia de estos temas como medio de sensibilizar a los alumnos y crear hábitos que les ayuden a prevenir enfermedades, los resultados son negativos porque éstos no se aplican adecuadamente y no se toma en cuenta el nivel de madurez de los niños.

Respecto a los deportes, éstos no se fomentan por diversas --

causas como son: la carencia de materiales, de un lugar adecuado - para realizarlos o bien, por desinterés de las educadoras. Obvia-- mente este aspecto pasa desapercibido para los educandos.

Independientemente del tema, diariamente se realiza una se--- sión de ejercicios a fin de inducir en el alumno el hábito y el -- gusto por éstos, sin embargo, sucede lo contrario, después de algu-- nos días de practicarlos pierden el interés y manifiestan su desa-- grado hacia ellos debido a que son rutinarios.

Los alumnos del Jardín de Niños "Dr. Julio Cáceres", ubicado en la Colonia Antonio Barona se desenvuelven en un ambiente social en el cual predominan los malos hábitos higiénicos y alimenticios. A pesar de esto las educadoras evitan en lo posible trabajar con - el tema de "La salud" o bien, se desarrolla muy superficialmente - porque no se sabe cómo lograr que los niños se interesen en él y - más aún, que lo comprendan.

De ahí que el tema sea poco atractivo para ellos, además, no se tiene la habilidad necesaria para hacerles ver que ellos mismos son susceptibles de contraer enfermedades como consecuencia de ma-- los hábitos higiénicos.

Esta situación motiva el siguiente planteamiento de propues-- ta: "EL TEMA DE LA SALUD DIRIGIDO A NIÑOS DE NIVEL PREESCOLAR".

Esta propuesta se aborda para complementar y enriquecer la -- unidad de "La salud" del Programa de Educación Preescolar, relacio-- nándola con las unidades que permitan promover en el alumno hábi-- tos de higiene personal y del medio que le rodea y, de ser posible trascender a la comunidad a través de los niños.

La propuesta se llevará a cabo en el Jardín de Niños "Dr. --

Julio Cáceres" con el grupo de tercer grado y tendrá un enfoque pedagógico.

## JUSTIFICACION

En su concepción más amplia, la salud se refiere no sólo al aspecto físico sino también al mental, pero debido a las condiciones observadas en este plantel educativo, la propuesta se relacionará principalmente con el bienestar físico y social de los niños.

Los educandos del Jardín de Niños donde laboro se desenvuelven en un contexto social en el cual adquieren hábitos que perjudican la salud, tales como tirar la basura en el piso, escupir en el mismo e incluso orinar en el patio. Para algunos niños estas actitudes son comunes, y si no se les orienta acerca de las consecuencias de ellas, continuarán con estos hábitos.

En los primeros años de la infancia se adquieren las costumbres que prevalecen en la vida adulta, la higiene es un aspecto -- que debe propiciarse desde temprana edad, pero la mayoría de los -- alumnos de este plantel carecen de ella. De este hecho se desprende la necesidad de fomentar en los niños reglas higiénicas que les permitan prevenir enfermedades y cuidar la salud.

Por otro lado, es conveniente tratar más a fondo el tema de -- "La alimentación" y hacer hincapié tanto en los alumnos como en -- las madres de familia acerca de la necesidad de consumir alimentos nutritivos y balanceados que contribuyan al bienestar físico así -- como en la importancia de la higiene en la preparación de éstos.

Esta necesidad surge debido a que la mayoría de los educandos tienen malos hábitos alimenticios --en esto coinciden las -----

educadoras del citado Jardín de Niños-, independientemente del nivel socioeconómico de los niños, casi todos manifiestan un consumo excesivo de pastas, frijoles, tortillas y refrescos embotellados, muy pocos consumen carnes, frutas y verduras, además, hay un alto consumo de dulces y de productos chatarra. Obviamente esta alimentación es deficiente y esto se refleja en la salud, algunos alumnos padecen de enfermedades estomacales y dentales de manera constante.

El deporte es otro aspecto que contribuye a la preservación de la salud y el desarrollo físico pero, por los motivos antes expuestos éste se excluye casi por completo.

Respecto a la actividad de educación física, obligatoria dos veces por semana, se limita a realizar competencias de carreras y a juegos tradicionales (del tipo de doña Blanca, el lobo, etc.) y esto es cuando se hace porque no todas las educadoras la realizan. En cuanto a los ejercicios físicos, se llevan a cabo de manera inadecuada y tediosa durante breves espacios de tiempo (deben reali--zarse diariamente durante quince minutos).

El objetivo de éstas actividades se olvida casi por completo, se hacen sólo para cumplir, por lo tanto los ejercicios no tienen una secuencia ni se gradúan de acuerdo al nivel de desarrollo del alumno, no se observa la realización de éstos por lo cual no se detectan posibles deficiencias motrices que puedan estar afectando el desarrollo físico del alumno.

Considerando las situaciones antes mencionadas y tomando en cuenta que el tema de "La salud" se desarrolla de manera incompleta y superficial, es conveniente dar un nuevo enfoque al tema e intentar sensibilizar a los alumnos al respecto.

## OBJETIVOS

Los siguientes objetivos pretenden llevar al alumno al descubrimiento de situaciones relacionadas con la conservación de la salud a través de la participación activa durante la aplicación de la propuesta:

- Los alumnos conocerán y analizarán el tema de la salud, descubriendo la importancia de ésta para el logro de un desarrollo óptimo.

- Identificarán los factores que intervienen en el deterioro de la salud y buscarán posibles soluciones al respecto.

- Adquirirán actitudes de autocuidado a través de la participación en actividades de higiene personal y colectiva.

- Analizarán la importancia y necesidad de alimentarse adecuadamente para prevenir enfermedades.

- Participarán activamente en el cuidado físico de su cuerpo a través de la práctica del ejercicio y el deporte.

- Reflexionarán acerca del cuidado del medio ambiente y de los beneficios que nos proporcionan los recursos naturales.

## REFERENCIAS TEORICAS Y CONTEXTUALES

La Organización Mundial de la Salud señala que la salud no sólo consiste en la ausencia de enfermedades, sino en un estado de bienestar físico, mental y social. Refiriéndose con esto a la adaptación del individuo al medio físico, biológico y social, y a la capacidad de expresarse correcta y creadoramente, teniendo un rendimiento óptimo consigo mismo y con sus semejantes.

"La salud es la resultante común de una serie de factores - que derivan del funcionamiento normal y sincrónico de todos los órganos que conforman el cuerpo humano como un todo anatómico y fisiológico. Cuando por una causa, cualesquiera -- que ésta sea se desequilibra ese sincronismo o armonía, sobreviene la enfermedad". (I)

Desafortunadamente, es común la apatía de la gente hacia la salud en general, no hay pleno conocimiento acerca de lo que ésta representa y de los cuidados que se requieren para conservarla. En algunos casos se cree que con el aseo personal es suficiente y no se toman en cuenta los diversos factores que influyen en el deterioro de ella, por ejemplo, la higiene del lugar en que se habita, la alimentación, el ejercicio y la contaminación ambiental.

En el caso de los niños, pasan desapercibidos casi por completo los significados de salud y enfermedad, más aún, los cuidados - que deben tener para prevenir enfermedades. Por tal motivo es indispensable inculcarles reglas higiénicas.

---

(I) MONREAL, José Luis, "Cajita de sorpresas" vol. 4 pág. 7I

"La higiene es la ciencia de la salud que dicta reglas e implica una disciplina tendiente a la preservación de -- las enfermedades, manteniendo así el buen estado físico y mental del individuo". (2)

Es decir, la higiene practicada de manera constante y adecuada ayuda al ser humano a conservar el bienestar físico.

Para algunos alumnos del Jardín de Niños "Dr. Julio Cáceres" pasan inadvertidas dichas reglas higiénicas, y esto se debe al medio ambiente en el cual se desenvuelven, ya que la mayoría de ---- ellos pertenecen a familias de escasos recursos y no cuentan con -- las instalaciones adecuadas, razón por la cual carecen de las más elementales reglas de higiene, hecho que origina en los educandos una disociación entre los hábitos que se inculcan en la escuela y los que observan y practican en su casa.

Lo anterior explica la necesidad de dar a los alumnos la oportu\_nidad de analizar y reflexionar acerca de los beneficios de la - higiene y de generar hábitos que le permitan un desarrollo físico óptimo, así como darle a conocer de manera más amplia los aspectos relacionados con la salud, éstos son:

Higiene personal- Es necesaria no sólo para lograr un buen as\_pecto, sino para evitar el desarrollo de parásitos (piojos, chin--ches) y prevenir enfermedades que se originan por el desaseo (sar-na y tiña). Uno de los medios para prevenir enfermedades es bañar-se lo más frecuentemente posible (lo más adecuado es hacerlo dia--rio), cepillarse los dientes por lo menos tres veces al día y man-tener las manos y uñas limpias. También es muy importante la -----

---

(2) SOLA, Mendoza Juan, "Higiene escolar" pág. 13

higiene de la ropa, ésta debe cambiarse diariamente, especialmente la ropa interior.

Higiene de la habitación- Se refiere tanto a la limpieza que debe haber en el hogar y la escuela como a las condiciones necesarias para brindar al individuo comodidad y seguridad que contribuyan al bienestar físico en todos los aspectos, esto es, en cuanto a la ventilación, iluminación e instalación sanitaria adecuada.

Higiene de la comunidad- Generalmente es a la que se concede menor importancia porque se piensa que no afecta de manera directa al individuo, sin embargo, ésta representa un papel decisivo en el deterioro de la salud.

"El progreso técnico y el creciente bienestar han ejercido en los últimos años una presión cada vez mayor sobre el medio ambiente. Todo ello trajo consigo serios peligros para la salud y el bienestar social del ciudadano". (3)

Las comodidades que gozamos actualmente (automóvil, avión, calefacción, plásticos, productos químicos, etc.) generan la contaminación ambiental, dañina no sólo para el hombre sino para el mundo en que vivimos. Y lo más grave del caso es que de alguna manera todos los ciudadanos contribuyen al deterioro de la salud a través de actitudes que favorecen la contaminación y rompen el equilibrio ecológico; los deshechos del hogar y la industria crean montañas de desperdicios, expanden olores molestos, contaminan el agua, --- transmiten epidemias y propician el desarrollo de animales perjudiciales al hombre (ratas, cucarachas y moscas).

---

(3) HALTMEYR, Rudolf "Los problemas del medio ambiente a través de la enseñanza" vol. II pág. 103

En la colonia Antonio Barona, en la sección donde se ubica el Jardín de Niños es muy común esta situación, las calles están sucias y utilizan lotes baldíos como basureros. De las casas continuas arrojan hacia el plantel escolar toda clase de desechos (botellas rotas, zapatos viejos, ollas inservibles). Esta actitud denota negligencia, para evitar estas acciones y el deterioro del medio ambiente, es necesario dar al ciudadano el conocimiento que favorezca el sentido de responsabilidad.

Esta situación conduce a la necesidad de reflexionar acerca de los factores que inciden en el deterioro de la salud, así como en la búsqueda de soluciones adecuadas. De aquí la importancia de introducir al niño de nivel preescolar en el tema de la salud y de proyectar las actividades a la comunidad para intentar sensibilizarlos al respecto, por tal motivo es indispensable la enseñanza teórica-práctica de las normas higiénicas, además de orientaciones a las madres de familia acerca de la prevención de enfermedades.

"La prevención de enfermedades o el que éstas sean fácilmente superadas cuando se presentan se apoya en una serie de factores de gran importancia:

- Herencia de una constitución robusta, sin enfermedades ni predisposiciones a las mismas.
- Un régimen de vida saludable.
- Una alimentación apropiada y correcta.
- Medidas terapéuticas apropiadas y de higiene especial". (4)

Durante la infancia las enfermedades son muy frecuentes, el niño es muy propenso a enfermarse debido al rápido desarrollo físico. Por lo tanto, es necesario protegerlo contra las enfermedades, sobre todo las de tipo contagioso, ya que éstas se propagan con facilidad, especialmente en la escuela.

---

(4) AGUILAR, Isidro, "La madre y el niño" pág. 995

Por tal motivo cuando algún niño contrae algún tipo de enfermedad contagiosa, debe suspenderse inmediatamente de la escuela y no permitirle reanudar labores hasta que el médico lo considere -- oportuno y se presente un comprobante de ésto, ya que algunas madres de familia pasan por alto estas medidas preventivas exponiendo al resto de los alumnos.

Es necesario hacer campañas de vacunación en el Jardín de Niños, ya que existen algunas enfermedades como la varicela y poliomielitis, que impiden un óptimo desarrollo físico y repercuten en la salud mental.

"La vacunación consiste en la introducción en el organismo de sustancias microbianas y de microbios muertos, y aún vivos, que desprovistos de su acción perniciosa por medios artificiales, provocan en el organismo la formación de aquellos anticuerpos, que llegado el momento de la infección correspondiente, impiden que ésta tenga lugar. Es decir, de este modo se inmuniza al sujeto contra el padecimiento".(5)

Aún cuando la vacunación es indispensable para los niños y a pesar de las campañas de vacunación realizadas por los medios de comunicación, algunas madres de familia de la Colonia Antonio Barona se muestran renuentes al respecto, poniendo en peligro la salud de sus hijos y de las personas que le rodean.

Otro factor que influye en la salud es la alimentación. Generalmente ésta es inadecuada y pobre en nutrientes necesarios para el organismo, lo cual afecta la salud, especialmente la del niño - que se encuentra en pleno crecimiento y necesita un régimen alimenticio equilibrado para crecer sano, ya que son muy frecuentes las enfermedades que se generan por deficiencias nutricionales y por -

---

(5) Ibidem pág. 1002

la falta de higiene en la preparación de alimentos.

Podría decirse que los hábitos alimenticios están influidos - por el ambiente socioeconómico en que se desenvuelve el individuo y estos hábitos pueden actuar de manera favorable o negativa, de - aquí la importancia de que las mamás conozcan el valor nutritivo - de los alimentos e inicien a sus hijos en éste aprendizaje.

Actualmente el problema de nutrición se agrava debido al bajo valor nutritivo de los alimentos (resultado del refinamiento de -- productos básicos en la alimentación del hombre). La tendencia actual al refinamiento del arroz, cereal, azúcar, sal, etc. provoca la pérdida de nutrientes en dichos alimentos, además conduce de ma - nera progresiva a la adquisición de enfermedades tales como el cán - cer.

Aunado a esto, existe el problema del alto consumo de produc - tos chatarra y enlatados que carecen de valor nutricional y que de - bido a los componentes químicos utilizados en su elaboración dañan al organismo.

Cabe recordar que alimentarse bien no significa comer mucho - sino seleccionar los alimentos e ingerirlos de manera balanceada y con higiene. Para que un régimen alimenticio sea equilibrado, debe estar constituido por proteínas, vitaminas, carbohidratos, grasas, minerales y agua, éstos están incluidos en los siguientes alimen - tos:

A) Alimentos proteínicos- Carne, pescado, huevo, leche y sus derivados; de origen vegetal todas las leguminosas como el frijol, lentejas, garbanzo, soya y haba. Este tipo de alimentos favorecen - el crecimiento del niño, sirven para reparar el tejido corporal y

además, son elementos vitales de las células.

B) Alimentos vitamínicos- Los productos naturales de origen vegetal como las frutas frescas (naranja, guayaba, mandarina), verduras (zanahoria, espinacas, etc.), granos, mantequilla, leche y aceites de hígado de pescado son las mejores fuentes, las vitaminas son esenciales para el crecimiento y la salud, el doctor Isidro Aguilar las define así:

"Todas las vitaminas tienen gran importancia en la alimentación humana, es comprensible que sean particularmente indispensables en el régimen de la infancia. Actúan en funciones comunes, tales como el estímulo del crecimiento y del metabolismo de otros elementos tales como proteínas y grasas". (6)

C) Carbohidratos- En este grupo se encuentran los cereales y tubérculos, entre los primeros son muy importantes la tortilla, el pan, pastas y arroz y entre los segundos la papa y el camote. Este tipo de alimentos producen en el organismo energía y calor, por lo cual deben ingerirse de manera moderada, ya que el consumo excesivo provoca obesidad y éste depende de la actividad física que se desarrolle.

CH) Grasas- Mantequilla, aceite de oliva, margarina, aceite de soya, nueces y aguacates. Son las fuentes más concentradas de energéticos para el hombre, desempeñan la función de transportar vitaminas A, D, E y K.

D) Minerales- Se encuentran principalmente en la leche, huevo, fruta y verdura y en menor grado en el cereal, fortalecen los huesos y dientes y contribuyen en la formación de la hemoglobina.

---

(6) Ibidem pág. 849

Los minerales esenciales son: calcio, fósforo, hierro, cobre, cromo, magnesio y manganeso.

El agua es otro elemento indispensable al hombre, actualmente es desplazada por los refrescos embotellados, los cuales crean --- transtornos en la digestión y en las vías urinarias. Interviene en todas las funciones metabólicas del cuerpo y regula la temperatura.

El consumo de los productos antes mencionados posibilita un - mejor desarrollo físico y ayuda a prevenir enfermedades, desafortu- nadamente pocas personas conocen los beneficios de los alimentos, existe la creencia general de que alimentarse bien significa comer mucho.

De acuerdo a los datos obtenidos en la Entrevista de datos -- globales que se realiza en los Jardines de Niños, la mayoría de -- los alumnos del Jardín de Niños "Dr. Julio Cáceres" basan su ali- mentación en arroz, frijol, sopa de pasta, tortillas, café y re--- fresco.

Este tipo de alimentación no siempre se debe a la falta de re- cursos económicos, está relacionada en muchos casos con la ignoran- cia o apatía de las madres de familia. Hace falta que se les orien- te sobre el consumo y preparación de los alimentos.

El ejercicio, al igual que la alimentación y la higiene, está muy relacionado con la salud. El niño de cinco años se encuentra - en pleno crecimiento y el ejercicio le ayuda a desarrollarse mejor. Tomando en cuenta lo anterior, la Educación Preescolar pretende a través de actividades de educación física, favorecer y fortalecer el desarrollo físico, mental y social del niño al realizar activi- dades que involucren acciones motrices y al participar en -----

situaciones físico recreativas que le ayuden a integrarse al medio en que se desenvuelve.

Este tipo de actividades deben ser acordes al nivel de madurez del alumno y a su desarrollo físico, por lo cual se deben tener presentes los objetivos de éstas, ya que con frecuencia se pasa por alto la formación motriz como medio de favorecer el desarrollo físico y se da prioridad al aspecto recreativo.

En el deterioro de la salud intervienen diversos factores que pasan inadvertidos para los niños, es preciso por esta razón involucrarlos en el tema y crear el ambiente necesario para incitarlo a la búsqueda de soluciones que le ayuden a conservarse sano.

Sin embargo, este tema representa algo muy abstracto para el niño de preescolar, difícilmente comprende el significado de las actividades enfocadas al cuidado de la salud. Es por esto que dicho tema debe desarrollarse de manera concreta y conjuntamente con los padres de familia (a través de conferencias y actividades con los alumnos) para obtener mejores resultados.

Esto explica la necesidad de conocer más a fondo el desarrollo del niño a través de algunas concepciones psicológicas que contribuyan a mejorar los resultados durante la aplicación de la propuesta.

Dentro de las corrientes psicológicas que explican cómo se desarrolla el ser humano, está la psicogenética y uno de los autores de esta corriente es Piaget, quien estudió el desarrollo del niño y la forma cómo construye su pensamiento; Jean Piaget señala que el aprendizaje debe ser un proceso activo, ya que el niño aprende a través de la interacción con el mundo que le rodea.

De acuerdo a las etapas del desarrollo formuladas por Piaget, el alumno de nivel preescolar se encuentra en la etapa preoperacional. Esta se inicia entre los dos o dos años y medio y se prolonga hasta los seis o siete años.

Al inicio de esta etapa aparece la función simbólica, ésta -- consiste en la capacidad de representar hechos o situaciones conocidas por el niño en ausencia de ellas. La función simbólica se da a través del lenguaje, del juego simbólico, de la simbólica gestual y de la expresión gráfica.

El lenguaje surge con monosílabos y se desarrolla de manera -- muy rápida, el niño aprende a hablar en las múltiples interrelaciones que mantiene con los miembros de su comunidad, por lo tanto, -- su lenguaje está determinado en muchos de sus elementos por la región donde vive y por el ambiente socioeconómico.

El juego simbólico es una de las expresiones más notables y -- características de esta etapa. Es la representación que el niño hace de sus vivencias y situaciones de su entorno, juega a la casita, a la mamá, al papá, etc. y a través de estos juegos refleja dudas, miedos o deseos, de aquí la importancia de éste aspecto, pues habla de situaciones afectivas que influyen en el desarrollo de su -- personalidad de manera positiva o negativa.

La simbólica gestual se refiere a la imitación de movimientos y gestos que el pequeño hace de las personas que le rodean, cuando juega a la casita no sólo representa al papá o a la mamá, sino que trata de imitar la forma de hablar, el movimiento de manos e incluso el modo de reprenderle o mimarle.

"A lo largo del periodo preoperatorio, la función -----

simbólica se desarrolla desde el nivel del símbolo hasta - el nivel del signo. Los símbolos son símbolos individuales elaborados por el mismo niño sin ayuda de los demás y generalmente son comprendidos por él ya que se refieren a recuerdos y experiencias íntimas y personales.

Los signos a diferencia de los símbolos, son altamente socializados y no individuales; están compuestos de insig--nificantes arbitrarios en el sentido de que no existe ninguna relación con el significado y son establecidos convencionalmente según la sociedad y la cultura". (7)

Es decir, al interrelacionarse con el mundo que le rodea el - niño va incorporando esquemas de su entorno, dichos esquemas son - percibidos de manera individual por él, por ejemplo, un palo de es - coba es visto por el niño como un caballo (símbolo). De manera pro - gresiva el infante pasa del nivel del símbolo al signo, es cuando se percata de la realidad y da el nombre convencional a cada cosa.

En la expresión gráfica se manifiestan los símbolos por medio del dibujo, el niño plasma lo que sabe de determinados objetos, -- por medio de rayas representa una casa (símbolo individual), paula - tinamente llega a la representación objetiva (lo que sabe y ve del objeto).

Otra característica de esta edad es el egocentrismo del alum - no, en nivel preescolar es muy notoria esta conducta, el niño re - clama toda la atención para sí y le es difícil aceptar que hay --- otros puntos de vista ajenos al suyo, no quiere compartir materia - les y si lo hace, acapara la mayor parte.

"Egocentrismo- Tendencia del niño a centrarse en sus pro - pias experiencias y acciones sin tener en cuenta la de los

---

(7) SEP. "Programa de Educación Preescolar" elaborado por Margari - ta Arroyo y Martha Robles Libro I pág. 26

demás". (8)

Es decir, el niño percibe el mundo que le rodea de acuerdo a sus vivencias e intereses, no como es realmente. A lo largo de esta etapa va tomando conciencia de la realidad externa y de los demás.

En esta etapa son muy frecuentes los porqués, esto se debe a la necesidad que el pequeño tiene de conocer todo lo que le interesa del mundo que le rodea, incluyendo fenómenos naturales y situaciones de su medio ambiente, incluso hay niños que en su afán de conocimiento desarman juguetes u objetos atractivos para él.

En el enfoque psicogenético se hace mención acerca del pensamiento del niño, el cual aparte de las características antes mencionadas, presenta las siguientes:

El animismo- De acuerdo al pensamiento prelógico del educando todos los objetos inertes, astros y fenómenos naturales tienen vida y ésta se relaciona con la actividad del niño y se realiza en función de él, de aquí que una niña piense que si su muñeca se cae, se va a lastimar y a sentir dolor.

El artificialismo- El niño cree que todas las cosas han sido hechas por un ser divino o por el hombre (el sol, la luna, las plantas, etc.), por lo cual les atribuye características ficticias.

El realismo- El pequeño no es capaz de diferenciar hechos reales de los imaginarios o sueños, a esta edad es muy impresionable y cree que los personajes de cuentos o series televisivas son

---

(8) Ibidem pág. II2

reales, llega a pensar que él mismo es capaz de actuar como dichos personajes sin lastimarse (Batman, Robín, etc.).

El niño se adapta al mundo y va conformando su pensamiento a través de la interacción con el objeto. La relación recíproca de la asimilación y la acomodación constituyen las dos formas en que el niño interactúa con el mundo.

La asimilación es la apropiación de datos del medio en función de la estructura interna del sujeto, es el tipo de intercambio según el cual, el sujeto es influido por el objeto.

La acomodación es un proceso complementario en el cual los nuevos datos se ajustan a los ya existentes, creando la posibilidad de usar datos ya organizados.

Por lo tanto, la asimilación es la influencia del medio sobre el organismo, ésta influencia modifica el comportamiento según las exigencias del medio, es decir, al interactuar con el mundo el niño conoce y se adapta a nuevas situaciones, las cuales asimila, realiza las cosas que es capaz de hacer y al seguir interactuando con el mundo surgen situaciones desconocidas para él, las asimila y las complementa con las que ya conocía y esto se traduce en un equilibrio.

El complemento de la asimilación es la acomodación y desde este punto de vista, el equilibrio constituye el aprendizaje que el niño va teniendo al incorporar nuevos esquemas a los ya conocidos.

Acorde a lo mencionado anteriormente, Jean Piaget considera que el aprendizaje debe ser un proceso activo, ya que el niño de la etapa preoperatoria va desarrollando su pensamiento -----

paulatinamente y éste desarrollo se ve afectado por las interacciones que realice con el medio ambiente.

"La comunidad constituye el ambiente total dentro del cual el individuo asimila progresivamente, mediante experiencias, ejemplos y preceptos, el conocimiento y los patrones de conducta que van caracterizándolo". (9)

El alumno se ve muy afectado por reglas y prácticas morales e higiénicas no sólo de su familia sino de sus vecinos. Es por esto que los malos hábitos higiénicos que prevalecen en la comunidad, - se reflejan en el plantel educativo y en la higiene de los alumnos, la cual deja mucho que desear y provoca situaciones de rechazo que afectan el desarrollo de las actividades y las relaciones - afectivas entre los alumnos.

A pesar de que se realizan actividades higiénicas rutinarias, éstas no son significativas porque a los niños no se les dice el - objetivo de éstas o bien por el desinterés de los alumnos hacia su aspecto personal.

Esta situación también se observa en la higiene de la escuela, no hay respeto hacia las normas de higiene (elaboradas con la ayuda de los niños) y continúan arrojando basura en el piso y deteriorando paredes, plantas y materiales en general.

Las situaciones antes descritas justifican un nuevo enfoque - del tema "La salud", propiciando el interés por el bienestar físico a través de la práctica de la higiene.

Es conveniente introducir a los educandos en el tema por ----

---

(9) SANCHEZ, Hidalgo Efraín "Psicología educativa" pág. 457

medio de actividades sencillas y concretas relacionadas con su entorno para lograr mayor trascendencia, ya que lo que suceda a esta edad tiene un valor pedagógico incalculable.

Esto es posible a través del método experimental, el cual pretende la participación activa del alumno, se basa en la actividad experimental que conduce al análisis y reflexión del tema, este método parte de la misma actividad de los niños, a los cuales se incita a formular sus propios procedimientos para la investigación, así como a comparar respuestas para llegar a una conclusión.

El trabajo experimental consta fundamentalmente de las siguientes etapas:

Observación y experimentación- El alumno participa en la elección del objeto de estudio partiendo de situaciones y experiencias anteriores, se reúnen y analizan los datos del objeto de estudio.

Hipótesis- Elaboración de hipótesis formuladas en relación al objeto de estudio y con base en conocimientos del tema o de observaciones hechas anteriormente.

Comprobación experimental- A través de la actividad experimental se realizan comparaciones que llevan a la verificación o modificación de la hipótesis y posteriormente a la formulación de una conclusión (ésta no se da en preescolar debido al nivel cognoscitivo de los educandos).

El método experimental no puede aplicarse al pie de la letra con niños de cinco años por las características de éstos, pero es conveniente fundamentar la propuesta en él porque propicia la ---

interacción del alumno con el objeto de estudio y le da oportunidad de analizar y elaborar sus propias respuestas, facilitando -- así la participación activa.



91407

23

91407

## ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

Con el fin de sensibilizar al alumno de preescolar acerca del progresivo deterioro de la salud causado por descuido o por factores externos, es pertinente partir del reconocimiento de su cuerpo y el descubrimiento de las posibilidades y limitaciones del mismo, y posteriormente analizar los diversos factores que dañan al organismo.

Para poder identificar e interpretar los rasgos que amenazan la salud del hombre, el educando debe conocer las causas y efectos de dichos factores en el organismo y posteriormente analizarlas y buscar posibles soluciones al respecto.

Podría pensarse que debido a la edad de los niños, no es posible adentrarlos en el tema de "La salud", y menos aún que reflexionen sobre éste, sin embargo, cabe recordar que esta etapa es fundamental en la adquisición de hábitos que favorezcan o deterioren la salud.

Indudablemente los niños aprenden a partir de sus propias experiencias, motivo por el cual el tema se desarrolla de la manera más concreta posible (a través de situaciones) con la ayuda de padres de familia y servidores públicos.

Mediante la presente propuesta se pretende un enriquecimiento de la unidad "La salud" marcada en el Programa de Educación Preescolar, lo que da una dimensión curricular. La organización de ésta sigue el mismo diseño que el utilizado en el Programa.

La unidad se subdivide en seis situaciones, entendiéndose a éstas como partes de la unidad relacionadas con los aspectos que abarca la salud y que se analizaron en el apartado de referencias teóricas, éstas son: la higiene, la alimentación, el deporte y la contaminación ambiental, que adaptadas como situaciones de aprendizaje en el nivel preescolar, se proponen de la siguiente manera:

Unidad: La salud

Situaciones: Conozcamos nuestro cuerpo y su función.

Realicemos prácticas higiénicas (personal, de la escuela y comunidad).

Preparemos alimentos.

Prevención de accidentes.

Hagamos deporte y ejercicio.

Protección del medio ambiente.

Cada una de las situaciones tiene un objetivo específico y al término de éstas se realiza una evaluación, la cual es constante y consiste en observar a los niños al realizar escenificaciones, actividades manuales, juegos, etc.

El tiempo de aplicación de la propuesta es flexible, ya que algunas situaciones requieren de la participación de los padres de familia y dependen del interés de éstos y de sus hijos.

Algunas actividades se llevarán a cabo por equipos (los cuales se forman al inicio del año escolar, los niños se integran al equipo que deseen y eligen el nombre de éste).

Tomando en cuenta las características generales del educando como el animismo, artificialismo y simbolismo, las estrategias metodológicas didácticas se basarán en juegos y escenificaciones, se

realizarán visitas a la comunidad y actividades con los padres de familia, las que se fundamentarán en el método experimental, es decir, se propiciará que los niños elaboren hipótesis, que indaguen e investiguen, en síntesis, que elaboren su conocimiento.

Situación: Conozcamos nuestro cuerpo y su función.

Objetivo: Identificarán las partes de su cuerpo y su función (grandes segmentos).

Tiempo: dos días

Por medio del juego "Había un navío cargado de..." nombrarán diferentes segmentos, posteriormente identificarán y señalarán en sus compañeros los segmentos que mencionaron anteriormente, señalando su función y elaborando hipótesis acerca de lo que sucedería en caso de perder un pie, una mano, etc.

Tratarán de manipular una pelota con una mano, con un pie, al terminar comentarán sus experiencias respecto a la actividad, realizando comparaciones entre las respuestas y tratando de llegar a un acuerdo, después armarán muñecos articulados (se evaluará como arman estos muñecos).

Material- pelotas, cartoncillo

Participantes: alumnos y educadora

Segundo día

Objetivo: Identificarán las partes de la cara y su función, así como segmentos finos.

Los alumnos observarán un espejo diciendo su utilidad, se observarán en él diciendo que es lo que ven, tratarán de hacer movimientos con los ojos, nariz, dedos, etc. mencionando la utilidad de éstos.

Jugarán al espejo imitando acciones tales como gritar, gesticular, etc. al terminar analizarán las acciones que realizaron y dirán con que parte del cuerpo las hicieron, mencionando si fue cierto lo que supusieron (en cuanto a la función de los órganos y

las posibilidades de movimiento de éstos).

Se realizará un juego de rapidez, señalarán en sus compañeros el segmento que nombre uno de los niños.

Material- espejo

Participantes: alumnos y educadora

Situación: Realicemos prácticas higiénicas ( personales).

Objetivo: Fomentar hábitos higiénicos a través de la práctica.

Tiempo: tres días.

Se mostrará a los alumnos una cara en la que destaquen los --- dientes pintados de negro, haciendo hincapié en ésto a fin de incitarlos a analizar el porqué de esta situación y las posibles soluciones para evitarlo, el niño que de una respuesta podrá colorear - de blanco uno de los dientes (cepillarlos).

A través de una conversación se analizará la actividad ante--- rior, mencionando cuales son los factores que infieren en el dete--- rioro de la dentadura, así como en las posibles soluciones para curarla. Se preguntará a los alumnos quien puede ayudar en caso de pa--- decerla y si conocen algún dentista, de acuerdo a sus respuestas se planeará una visita al dentista para el día siguiente.

Elaborarán un "cuestionario" por equipos sobre las preguntas - que se harán al dentista, se les pedirá que lleven su cepillo den--- tal.

Segundo día

Se llevará a cabo la visita al dentista que trabaja en la comu--- nidad, los niños harán las preguntas planeadas y de ser posible ob--- servarán algún caso en el cual se manifieste la caries. Los alumnos

dirán si fue cierto lo que supusieron y cual es la solución para evitar la caries.

De regreso a la escuela cepillarán sus dientes llevando a la práctica lo que el dentista les dijo, mencionarán la sensación que tuvieron después del cepillado.

Material: cepillo dental, pasta, una lámina y crayola

Participantes: alumnos, dentista y educadora.

Tercer día

Observarán dos muñecos guiñoles que contrasten respecto a su aseo, mencionarán las características de ambos y formularán una hipótesis respecto a las consecuencias del desaseo en el ser humano.

Con ayuda de una mamá y algunos niños, se escenificará el cuento de "Pedro el cochinito", cuyo contenido se refiere a las enfermedades que origina el desaseo (ver anexo I). Posteriormente los alumnos comentarán el cuento, diciendo si tenían razón o no respecto a las consecuencias de no asearse, formularán posibles soluciones.

Por medio de la técnica "Lluvia de ideas" los alumnos dirán cuales son las medidas de higiene que deben realizar para prevenir enfermedades (bañarse, cambiarse, etc.), en caso necesario se corregirá o ampliará la información.

Material: guiñoles

Participantes: alumnos, madre de familia y educadora.

Situación: Realicemos prácticas higiénicas en la escuela.

Objetivo: Sensibilizar a los alumnos acerca del cuidado y limpieza del plantel escolar.

Tiempo: un día

Se retomará el tema induciendo a los alumnos a reflexionar -- acerca de si la higiene sólo se realiza a nivel corporal, de acuerdo a sus respuestas se hablará sobre el aseo de la escuela y se -- les pedirá que mencionen las características de dos láminas, en -- las cuales observarán dos escuelas, una limpia y ordenada y la --- otra sucia. Después de esto se les sugerirá que observen su salón y el patio y se propondrá una visita a otro plantel educativo, establecerán una relación entre ambas escuelas respecto a la limpieza, diciendo cual les agrada más y porqué, en caso necesario dirán como pueden mejorar el Jardín de Niños.

Si surge la idea de limpiar, se les pedirá que se organicen -- para esto. Al terminar observarán nuevamente el salón y menciona-- rán los cambios que hubo y a que se deben, así como las medidas -- preventivas para conservar limpio.

Realizarán expresión libre, de manera gráfica dirán como les gustaría que estuviera su escuela, el niño que lo desee mostrará -- su trabajo a sus compañeros y lo interpretará verbalmente.

Material: láminas, hojas, crayolas y material de limpieza.

Participantes: alumnos y educadora.

Situación: Conozcamos y elaboremos alimentos nutritivos e hi-- giénicos.

Objetivo: Fomentar una alimentación nutritiva y normas de hi-- giene en ésta.

Se mostrará a los niños fruta sin lavar, se les preguntará -- que deben hacer antes de comerla, de no surgir la respuesta adecuada, se les recordará que tanto la fruta como las manos deben estar

limpias y que realicen ambas cosas.

Posteriormente se les mostrará un folleto en el cual se observen las consecuencias de comer con las manos sucias. De acuerdo -- con esto, los niños verificarán o modificarán su idea al respecto, manifestándolo verbalmente y comparando su conclusión con la de -- sus compañeros, después comerán la fruta.

Material: fruta y un folleto

Participantes: alumnos y educadora.

### Segundo día

Se leerá a los alumnos el cuento de "La hormiguita Valentina" (ver anexo 2), en el cual identificarán alimentos naturales y productos chatarra, mencionarán cual es la diferencia entre ambos y -- las posibles consecuencias del consumo de éstos.

Se escenificará el cuento con la participación de los niños y se evaluará el que mencionen los productos chatarra y alimentos naturales, así como los beneficios o perjuicios de éstos.

Material: cuento

Participantes: alumnos y educadora

### Tercer día

Se retomará el tema por medio de una conversación, posteriormente una enfermera (a la cual se invitó previamente) les hablará sobre las consecuencias que se derivan del consumo de los produc--tos chatarra y los alimentos naturales .

Colorearán dibujos de ambos alimentos, el niño que lo desee -- pasará al frente con su trabajo, diciendo el nombre del producto o alimento que coloreó y los beneficios o perjuicios que provoca al organismo.

Conjuntamente con las madres de familia se planearán las actividades de los días siguientes, ya que se requerirá su participación.

Material: láminas

Participantes: alumnos, mamás, enfermera y educadora.

De acuerdo al programa de calendarización hecho con las mamás de los niños, se organizarán las actividades de los días siguientes, las señoras elaborarán con la ayuda de sus hijos platillos nutritivos con productos cosechados por ellas mismas o accesibles a su presupuesto (jitomate, calabaza, papa, etc.).

Se dará una sugerencia de menú a las mamás (ver anexo 3) y se les pedirá que aporten otros.

El tiempo que dure esta situación dependerá del interés de mamás e hijos.

Material: diversos productos alimenticios.

Participantes: alumnos, mamás y educadora.

Situación: Prevención de accidentes.

Objetivo: Propiciar el autocuidado de los niños en diversas situaciones.

Tiempo: tres días

Se mostrará a los alumnos una lámina con diferentes dibujos (vela, tijeras, cuchillo, plancha, etc.), la observarán y dirán que es lo que ven y cual es su función, elaborarán hipótesis acerca de como pueden usar este tipo de objetos sin lastimarse.

Se les pedirá que lleven a la práctica sus hipótesis acerca del uso de dichos objetos en la elaboración de un friso -----

relacionado con la prevención de accidentes. Utilizarán técnicas - que requieren del uso de vela, plancha, agujas y tijeras.

Al terminar se realizará una conversación con los niños acerca de la actividad realizada, se les pedirá que mencionen la sen- sa- ción que tuvieron al usar dichos objetos, y si hubo o no accidentes, dirán a que se debió.

Al concluir las actividades, se pedirá a las mamás que observen el friso, sus hijos les comentarán acerca de las técnicas y ob- jetos que utilizaron, los cuidados que tuvieron y la conveniencia de aprender a usarlos.

Material: vela, plancha, agujas, tijeras, cartoncillo.

Participantes: alumnos y educadora.

Segundo día

Objetivo: Sensibilizar a los alumnos acerca del cuidado que - deben tener al transitar las calles.

Por medio del juego "Simón dice" los niños realizarán accio-- nes tales como correr y caminar dentro del salón en diferentes di-- recciones, previamente se les indicará que no deben chocar, cuando un niño lo haga perderá y saldrá del juego.

Al terminar el juego dirán cual fué el motivo de que chocaran (en caso de haberlo hecho) y se les hablará acerca de las señales que hay en las calles y su función, los alumnos expresarán posi--- bles consecuencias de no atender tales señales, se les mostrarán - diferentes señales de tránsito para que las recuerden.

En el patio se dibujarán carreteras y se colocarán algunas se- ñales, los niños jugarán con coches y muñecos y se les pedirá que respeten las señales de tránsito; comentarán sus experiencias ---

sobre el juego y en caso de que haya habido accidentes, dirán cuáles fueron las causas y cómo pueden evitarlos.

Se planeará la actividad del día siguiente y se pedirá que -- lleven triciclo los niños que tengan.

**Máaterial:** coches y muñecos de plástico.

**Participantes:** niños y educadora.

**Tercer día**

Escenificarán el juego del agente de tránsito, se colocarán -- en la calle semáforos elaborados previamente, una vez que los niños mencionen las acciones que deben realizar cuando se encuentren con el foco verde o rojo, saldrán a la calle, algunos niños se disfrazarán de agentes de tránsito, otros circularán en la calle con su triciclo (se alternará con los que no lleven).

Cuando los peatones quieran cruzar la calle deberán observar antes el semáforo y en caso de que no lo comprendan, deberán pedir ayuda al agente de tránsito. Al terminar externarán su opinión sobre el juego y lo sucedido en éste, diciendo el porqué de si hubo o no accidentes.

**Material:** triciclos

**Participantes:** alumnos y educadora

**Situación:** Hagamos deporte y ejercicio

**Objetivo:** Fomentar el deporte y habilidad motriz como medio -- de propiciar un óptimo desarrollo físico.

Los niños ubicarán en su propio cuerpo diferentes segmentos, mencionarán su función y posibilidades de movimiento. Tratarán de

realizar los movimientos que sugirieron, se les dirá que deben hacerlos suavemente para que no se lastimen.

Se moverán libremente al compás de la música, cuando ésta cese deben parar y el que no lo haga perderá. Posteriormente se comentarán las actividades realizadas, se incitará a los educandos a buscar el motivo de éstas.

### Segundo día

Por medio de una conversación los niños dirán que tipos de ejercicios han visto practicar a sus papás o cuales conocen, de acuerdo a sus respuestas se realizará una rutina de ejercicios dirigida por ellos mismos. Al terminar dirán como se sienten y porqué, en caso de que no mencionen el porqué de los ejercicios se les dará o ampliará la información.

Se les mostrará en una lámina la figura de dos niños, uno delgado y uno obeso, mencionarán las diferencias y las posibles causas que originan ambas características, se les hará hincapié sobre los problemas de salud que causa la obesidad, los niños mencionarán posibles soluciones para evitarla. Se confrontarán las opiniones, las cuales verificarán o modificarán en una plática con las mamás (se llevará a cabo al término de la mañana).

Expresarán gráficamente la manera de favorecer el desarrollo físico.

### Tercer día

A través de la técnica de "Lluvia de ideas" los alumnos mencionarán los diferentes deportes que conocen y como se practican, para reafirmar se les mostrará una lámina de deportes, dirán cuales gustaría practicar.

De acuerdo al material existente en el Jardín de Niños, elegirán el deporte que deseen practicar y se organizarán por equipos, después del juego dirán como se sienten y que cambios notan en su cuerpo, se realizará un debate para llegar a una conclusión sobre los beneficios del deporte.

Material: pelotas, aro para ensartar, portería.

Participantes: alumnos y educadora.

Al igual que el ejercicio, el deporte se prolongará de acuerdo al interés que manifiesten los alumnos, en caso necesario se organizarán miniolimpiadas invitando a los padres de familia a participar.

Situación: Protección del medio ambiente.

Objetivo: Identificarán los elementos que contaminan el medio ambiente y los efectos que éstos producen en el ser humano.

Tiempo aproximado: diez días

Observarán y comentarán diversos folletos y láminas referentes al efecto que causa la contaminación ambiental al hombre y al medio ambiente.

Se estimulará la reflexión y acción acerca de las posibles soluciones que ayuden a conservar la salud, de acuerdo a las respuestas de los alumnos se organizarán actividades como las siguientes u otras que se propongan:

-Hacer campañas de limpieza en la escuela y en la comunidad.

-Empapelar botes y colocarlos en el patio para que depositen la basura.

-Elaborar mensajes acerca del cuidado del agua, de la luz y -

eliminación de basureros, salir a la comunidad con ellos.

-Hacer conferencias al respecto.

-Invitar a los padres de familia a participar en las actividades mencionadas anteriormente.

Material: botes, carteles elaborados con los niños.

Participantes: alumnos, padres de familia y educadora.

## PERSPECTIVAS DE LA PROPUESTA DIDACTICA

La salud a nivel general es considerada como la ausencia de enfermedades en el individuo, pocas veces se reflexiona acerca de lo que ésta significa en toda la extensión de la palabra y esto -- también se observa en el Jardín de Niños, no se da oportunidad a los alumnos de tratar de manera más amplia y más profunda el tema de la salud.

Esta situación originó el desarrollo del presente trabajo con la finalidad de poner al alumno en contacto con hechos y situaciones de su entorno que perjudican la salud, tratando de que analicen las causas y efectos que producen en el organismo.

El desarrollo de esta propuesta está enfocado a la adquisición de hábitos relacionados con la higiene, alimentación y ejercicio, se intenta que los niños conozcan la utilidad y beneficios de la práctica constante y adecuada de éstos aspectos. Por otro lado, se pretende trascender a la comunidad a través de los mismos niños con el fin de unificar criterios respecto a la salud.

Esta propuesta es factible de aplicación en diversos contextos sociales, ya que las actividades propuestas se llevan a cabo -- con materiales existentes en cualquier plantel educativo y con la ayuda de los padres de familia y servidores públicos.

La salud es un tema que puede relacionarse con varias situaciones y actividades, reafirmando hábitos de higiene siempre que sea necesario.

## CONCLUSIONES

El desarrollo de las capacidades intelectuales en nivel preescolar, está relacionado con la ejercitación y aprovechamiento de procesos psicológicos que en un futuro llevarán al educando a la adquisición de un pensamiento lógico que le ayudará a razonar los hechos y situaciones que se le presenten.

A los cinco años el niño se encuentra en una etapa en la cual necesita que se le encauce y apoye, pero a la vez, necesita sentirse independiente, esto explica la importancia de permitirle interactuar con objetos concretos constantemente, dando las bases necesarias para que logre salir satisfactoriamente de esta etapa e iniciar la siguiente con paso firme.

El desarrollo intelectual, el desarrollo físico y los buenos hábitos higiénicos hacen posible una vida saludable en el futuro. Sin embargo, frecuentemente se olvida en las escuelas y se da más importancia al aspecto informativo, por lo tanto, es importante inducir en el educando hábitos propicios para un buen desarrollo físico.

Sin olvidar que es necesario conocer las características del educando para poder realizar las actividades acordes a su nivel, no forzándolo o saturándolo de actividades que produzcan efectos contrarios a los deseados.

Se debe prestar especial cuidado en que el niño comprenda de manera sencilla la utilidad de las actividades que realiza y -----

ponerlo en contacto con el mundo que le rodea para que dichas actividades le sean reales y significativas, así como darle oportunidad de interactuar con sus compañeros para que perciba las diferentes situaciones, las reflexione y las analice.

## Pedro el cochinito

Pedro era un niño muy sucio, no le gustaba bañarse ni cepi---llarse los dientes. Todos los días su mamá lo despertaba temprano para que fuera a la escuela.

-Pedro, tienes que levantarte para que te de tiempo de bañarte y desayunar antes de ir a la escuela.

-No, yo tengo mucho sueño- contestaba Pedrito y se envolvía nuevamente entre las cobijas.

Finalmente se levantaba poco antes de ir a la escuela, con el tiempo justo para desayunar y salía corriendo sin asearse.

Camino a la escuela, Pedrito encontró a sus compañeros (muy limpios y arreglados) y se acercó muy contento a saludarlos, los niños, sin contestar el saludo lo observaron y comentaron:

-Pedro, que mal te ves ¿porqué no te aseas antes de venir?

-No, no me gusta, contestó Pedrito sin importarle que sus compañeros no quisieran caminar ni conversar con él.

Cuando llegó a la escuela saludó muy contento a la maestra y ésta al verlo le dijo -Pedrito, mira nada mas como vienes, debes bañarte porque de lo contrario vas a enfermarte -

¡No! contestó Pedro, así soy muy feliz y no me importa que los niños no quieran jugar conmigo.

Al salir de la escuela Pedro estaba un poco triste porque nadie quería jugar con él, pero dijo -no me importa, yo voy a jugar solo- y siguió caminando y jugando con las piedras. De repente oyó que alguien le gritaba;

-Niño, niño ven a jugar con nosotros -

Al voltear, Pedrito vio unos cerditos sucios jugando en el lodo, echando a correr contestó -¡no!, yo no quiero ser un cerdito, estoy avergonzado de ser tan sucio.

Decidió ir a su casa, pero en ese momento sintió un dolor en el estómago, no le dió importancia y siguió caminando, pero el dolor aumentaba poco a poco y cuando llegó a su casa ya era muy fuerte y empezó a gritar -¡ay ay, me duele mucho!.

Su mamá salió corriendo muy asustada y al verlo le preguntó ¿donde te duele ?, el niño le señaló y cuando la señora le tocó éste lloró más fuerte, por lo que la señora decidió llevarlo con el doctor.

Quando el doctor vio a Pedro exclamó -que barbaridad este niño está muy sucio - después de revisarlo le dijo:

-Estás enfermo del estómago, ¿no te lavas las manos antes de comer?

-No, contestó Pedrito muy apenado de que el doctor le viera así.

-Con razón estás enfermo, le dijo el doctor, los microbios que tienes en las manos van a tu estómago cuando comes y esto provoca que te crezcan lombrices y que te enfermes, además, tienes los ---dientes muy sucios y picados y si no te los lavas pronto se te ---caerán.

El doctor recetó medicina al niño y le recomendó que se asea ra diariamente si quería aliviarse.

Al otro día, Pedro se sintió mejor y quiso dar una sorpresa a su mamá y a la maestra, se levantó y se bañó, después de desayunar cepilló sus dientes. Su mamá se puso muy contenta al verlo me jor y al notar el cambio en el niño.

Camino a la escuela Pedro encontró a sus compañeros y éstos al verlo preguntaron -¿quien es ese niño? -, se acercaron y al re conocerlo exclamaron, - no puede ser ;es Pedrito; -

No podían creerlo, pero les dio mucho gusto y le dijeron :

- Pedrito, que cambiado estás y que bien te ves así-

-Si, de hoy en adelante seré un niño muy limpio -

Al llegar a la escuela la maestra lo felicitó y a partir de ese día Pedrito fue un niño muy limpio y muy feliz porque ya tenía muchos amigos.

## La hormiguita Valentina

Nuestra amiga Valentina se dirige a casa luego de una atareada mañana, había recolectado víveres y los llevaba al hormiguero, de pronto, al cruzar una calle, pasa un carro y salpica agua sucia, Valentina alcanza a brincar y dice, - ¡de la que me salvé; - pero en ese momento se da cuenta que sus víveres se han contaminado con el agua sucia.

- ¡Oh no!, todo se contaminó, ahora qué voy a hacer, no puedo llevar estos alimentos al hormiguero, si los llevo todos enfermaremos al comerlos, pero no puedo volver sin víveres -

Valentina se queda pensando y de pronto exclama - ¡eureka; - aquí cerca hay una escuela y ahí debe haber mucha comida -

La hormiguita va corriendo a la escuela, al llegar, descubre la cooperativa escolar y se dirige a ella, empieza a probar lo que encuentra (papas, chicharrones, etc.) y dice:

- Todo esto sabe muy mal, nada me sirve -

La hormiguita se pone muy triste porque no encuentra comida, pero en ese momento escucha el sonido de una campana y ve salir muchos niños al patio.

- ¡Viva!, dice la hormiguita, los niños deben traer almuerzo y yo podré recoger las migajitas.

Valentina camina por el patio buscando las migajas, pero al -

no encontrar nada exclama muy triste, - que raro, nadie trae comida -

En ese momento se da cuenta que todos los niños compran en la cooperativa escolar.

-;no lo puedo creer; , todos los niños compran esa comida que sabe tan mal, y además tiran la basura por todas partes -.

En eso, Valentina oyó que alguien se quejaba - ay, ay , que - débil me siento, descansaré aquí. ;No; gritó Valentina, me aplasta rás si lo haces.

-¿Quién habló, quién está aquí? -

- Yo, contesta la hormiguita -

- Estoy tan débil que imagino cosas -

- No imaginaste nada, aquí estoy, me llamo Valentina y busco comida para mi hormiguero. -

El niño la ve muy sorprendido y le dice -¿sabes hablar?-

- Sí, ¿porqué gritabas?

- Es que me siento muy débil, me mareo y no tengo ganas de jugar.

En ese momento llega Minerva, la amiga de Hugo, el niño la -- presenta con la hormiga y le dice que busca comida. Los niños aconsejan a Valentina que vaya a la cooperativa.

-Ya fuf, dice la hormiguita, pero lo que hay ahí no sirve, no son alimentos comestibles, son productos chatarra. -

- Pero cómo, contestan Hugo y Minerva, si todo lo que hay en la cooperativa es muy rico, nosotros siempre comemos de lo que -- venden ahí.

- No, le dice Valentina a Hugo, no sirven y por eso te has de sentir mal.-

-Yo creo que me hicieron daño los romeritos que me dio mi mamá, contesta Hugo. -

- Yo creo que fue otra cosa, contesta Valentina, los productos chatarra no alimentan, es como si comieras rebanadas de aire, están hechos para vender, no para nutrir y si sigues comiéndolos - diariamente, cada vez estarás más débil. -

-Tienes razón Valentina, voy a decirle a mi mamá que de ahora en adelante me prepare almuerzo.

& NOTA:

En el cuento de "La hormiguita Valentina" se emplean algunas - palabras poco usuales para los niños, esto se debe a que una de las funciones de los cuentos es ampliar el vocabulario de los alumnos.

Durante la narración de los cuentos, por lo general, los niños preguntan el significado de alguna palabra desconocida por ellos y en caso de que no lo hagan, al término de ésta se les preguntará -- que fué lo que entendieron o no de dicho cuento, y es el momento de aclarar los nuevos términos empleados, en este caso son: víveres, - chatarra, nutrición, comestibles.

En la Colonia Antonio Barona algunas señoras siembran jitomate, maíz, tomate, cilantro y frijol; otras tienen nopales y algunas tienen gallinas. Tomando en cuenta estos productos y algunos otros que son nutritivos y económicos, se elaboró el siguiente menú, el cual se incrementará de acuerdo a las sugerencias de las ma más.

Nopal- Contiene calcio y hierro, se puede consumir en varios platillos como sopas, ensaladas, guisados y hasta solos.

#### Nopales rellenos

Ingredientes: 12 nopales tiernos

6 rebanadas de queso asadero

1 cebolla en rebanadas

2 dientes de ajo

1 rama de epazote

aceite y sal

Procedimiento: Se cuecen los nopales en agua con un trozo de cebolla, los dientes de ajo y sal. En cada nopal se coloca una rebanada de queso, una hoja de epazote, una rebanada de cebolla, se cubre con otro nopal y se asegura con palillo.

Se fríen en aceite muy caliente hasta que el queso se derrita, se sirven acompañados de jitomate en rebanadas.

Calabaza- Proporciona vitaminas y minerales, se utiliza para preparar ensaladas, sopas, purés, rellenas o en postres. Para evitar que se pierdan las vitaminas es conveniente utilizar el agua en que se cocieron para preparar otros platillos.

#### Calabazas con elotes

Ingredientes: 8 calabazas medianas

I taza de granos de elote  
2 jitomates  
I/2 taza de queso rallado  
I trozo de cebolla  
I diente de ajo  
aceite y sal

Procedimiento: Se lavan las calabazas y se pican en cuadritos, se licua el jitomate con el ajo y la cebolla. Se fríen las calabazas y los granos de elote, se agrega el jitomate, sal y el queso.

Maíz- Es un cereal que proporciona principalmente energía por medio de los carbohidratos que contiene, también aporta minerales como fósforo, calcio y potasio.

El maíz se puede preparar de muchas formas, la más común es - la tortilla, se utiliza en platillos mexicanos como el pozole, los tamales, etc.

Crema de elote

Ingredientes: 2 tazas de elote desgranado  
I cebolla chica  
I taza de leche  
2 cucharadas de harina  
I taza de caldo de pollo  
sal y mantequilla

Procedimiento: Se cuecen muy bien los elotes y se muelen con la leche, harina y el caldo de pollo, se fríe la cebolla finamente picada con la mantequilla y se añade el elote molido y sal, se sazona al gusto y se deja hervir durante cinco minutos.

Frijol- Es una leguminosa que aporta proteínas vegetales, carbohidratos y hierro. Su consumo más común es en forma de caldo, sopas, guisados y cocidos.

#### Enfrijoladas

Ingredientes: 1 1/2 tazas de frijol cocido

18 tortillas

1/2 taza de requesón

2 jitomates

aceite, sal y chiles verdes al gusto

Procedimiento: se licúan los frijoles con un poco de su caldo y se fríen hasta que queden suaves, se sumergen las tortillas en los frijoles licuados, se doblan a la mitad y se colocan en un plátón. Se bañan con el frijol que sobra y se les espolvorea encima el requesón, se sirven con la salsa de jitomate y si se desea con los chiles asados.

#### Moros y cristianos

Ingredientes: 2 tazas de arroz

1 taza de frijol negro cocido

2 tazas de caldo de frijol

1/2 cebolla mediana

1 diente de ajo

1 rama de epazote

2 plátanos machos

aceite y sal al gusto

Procedimiento: El arroz se lava, se fríe unos minutos y se añade el ajo y la cebolla (molidos). Se agregan los frijoles y el caldo, sal y epazote, se cuecen sin moverse hasta que el arroz esté tierno, los plátanos se rebanan, se fríen y se ponen sobre el arroz con los frijoles al servirse.

Lenteja- Contiene protefnas, fósforo, potasio y hierro. Se -- puede consumir en forma de sopa, caldo, crema o como puré.

#### Croquetas de lentejas

Ingredientes: I/2 kilo de lentejas  
3 cucharadas de perejil  
2 huevos  
I cucharadita de ajo picado  
4 cucharadas de cebolla picada  
I/2 taza de pan molido

Procedimiento: Se cuecen las lentejas en dos tazas con agua - hasta que queden secas, se muelen y se les agregan todos los ingredientes, incluso los huevos previamente batidos. Se toman porcio-- nes con una cuchara, se empanizan y se fríen.

Cebolla- Es una vitamina, contiene potasio, calcio y fósforo. Se utiliza en la preparación de sopas, guisados, ensaladas, sal--- sas, como botana o como aderezo.

#### Sopa de cebolla

Ingredientes: I I/2 taza de cebolla rebanada  
I barrita de margarina  
I/2 taza de harina  
2 tazas de caldo de pollo  
I yema de huevo  
2 cucharadas de crema  
I bolillo rebanado y tostado

Procedimiento: Se acitrona la cebolla en margarina y se agre- ga la harina, moviendo constantemente durante cinco minutos, se -- añade una taza de caldo y se hierve la sopa durante quince minutos sin dejar de mover.

Se bate en un lugar aparte el huevo con la crema, agregándole la otra taza de consomé y sal. Se añade el resto de la preparación y finalmente se sirve, poniendo pan y se cubre con queso.

El huevo- Aporta vitamina A y minerales como calcio, hierro, sodio y potasio. Es un alimento que se combina fácilmente con frijol, arroz, ejotes, papas o espinacas. Se recomienda que los niños consuman uno o dos huevos al día y el adulto no debe consumir más de tres o cuatro a la semana.

#### Huevos potosinos

Ingredientes: 8 huevos

8 tortillas

1 taza de frijoles cocidos

2 jitomates grandes

1 cebolla

3 chiles poblanos

1/2 taza de aceite

100 g. de queso

Procedimiento: Los frijoles cocidos se machacan en el mismo caldo en que se cocieron y se fríen en una cucharada de aceite hasta que queden secos. Las tortillas se fríen en aceite y se les pone una capa de frijoles refritos y un huevo estrellado sobre cada tortilla.

Se cubren las tortillas con la salsa que se prepara, moliendo la cebolla, los jitomates asados y los chiles poblanos asados, pelados y desvenados, se fríe a que sazone y se les espolvorea el queso rallado.

## BIBLIOGRAFIA

- AGUILAR, Isidro. "La madre y el niño". España, décimoséptima edición, Editorial Safeliz 1983 pp. 818
- HALTMEYR, Rudolf. "Los problemas del medio ambiente a través de la enseñanza". vol. II Alemania, Editado por el Instituto de Colaboración Científica 1975 pp. 118
- INCO. "Este alimento proporciona proteínas". colección 1988 s./l.
- MONREAL, José Luis. "Cajita de sorpresas". vol. 4 España, Editorial Océano 1987 pp. 115
- PIAGET, Jean "Psicología del niño". México, décima edición - Ediciones Morata 1981 pp. 172
- SANCHEZ, Hidalgo Efraín. "Psicología educativa". Río Piedras Puerto Rico, tercera edición, Editorial Universitaria - 1963 pp. 457
- SOLA, Mendoza Juan. "Higiene escolar". México, séptima reim- presión, Editorial Trillas 1982 pp. 238
- SEP. "Programa de Educación Preescolar" Libros I, 2 y 3 - México, primera edición 1981 pp. 167
- UPN. "Desarrollo del niño y aprendizaje escolar". México - primera edición 1981 pp. 308