



SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 095 AZCAPOTZALCO

Huerto escolar para una mejor alimentación en niños de preescolar

MARTINA LEMUS TEMPLOS

MÉXICO. D.F. 2013

SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 095 AZCAPOTZALCO

Huerto escolar para una mejor alimentación en niños de preescolar

Informe de proyecto de innovación de acción docente que para obtener el título de
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

PRESENTA:

MARTINA LEMUS TEMPLOS

MÉXICO, D.F.

2013

Dictamen

Dedicatorias

A Dios

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante.

A mi esposo

Por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional durante mi carrera.

A mis hijos

Por comprenderme y apoyarme sin pedir nada a cambio, me han visto sufrir y han querido aliviar mis penas, me han visto llorar y han hecho esfuerzos para hacerme sonreír. Tal vez no se los haya dicho pero valoro todo lo que me han dado, y gracias a su paciencia hoy logro culminar una de mis grandes metas.

A mis padres

Sabiendo que no existe una forma de agradecer, una vida llena de sacrificios y esfuerzo, quiero que sepan que el objetivo logrado también es suyo y que la fuerza que me ayuda a conseguirla fue su apoyo. Gracias

A mis hermanos

Por su apoyo moral, por su motivación y ejemplo de lucha mi más profundo agradecimiento

A mis maestros

Felipe Bonilla Catillo y Fidel Silva Flores.

Por su amabilidad, buena disposición, paciencia, por el tiempo que me dedicaron para que este trabajo culminara exitosamente. Mi agradecimiento sincero.

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| INTRODUCCIÓN | |
| 1. CONTEXTUALIZACIÓN (DIAGNÓSTICO)..... | 8 |
| 1.1 DIMENSIÓN SOCIO – HISTORICA DEL LUGAR..... | 8 |
| 1.2 DIMENSIÓN ESCOLAR..... | 16 |
| 1.3 DIMENSIÓN DE LOS SABERES, SUPUESTOS Y EXPERIENCIAS PREVIAS. EXPERIENCIA PERSONAL EN LA DOCENCIA..... | 17 |
| 2. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN..... | 18 |
| 2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... | 18 |
| 2.2 OBJETIVOS..... | 19 |
| 2.3 JUSTIFICACIÓN..... | 20 |
| 2.4 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN..... | 20 |
| 3. FUNDAMENTACIÓN DIDÁCTICO PEDAGÓGICA (MARCO TEÓRICO)..... | 21 |
| 4. PLANEACIÓN DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN..... | 29 |
| 5. APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN..... | 37 |
| 6. CONCLUSIONES..... | 47 |
| 7. ANEXOS..... | 48 |
| 8. BIBLIOGRAFIA..... | 77 |

INTRODUCCIÓN

El presente documento habla sobre el huerto escolar para mejorar la alimentación en los niños de primaria y se proponen actividades encaminadas a conocer qué alimentos podemos sembrar en nuestra comunidad.

Se plantean estrategias innovadoras de manera que puedan ser útiles para trabajarlas en el interior de cada institución por más pequeño que este sea, ya que esto le permitirá potenciar el desarrollo de actividades y valores conducentes a comportamientos más comprometidos con la alimentación saludable, la nutrición personal y familiar y obtener alimentos con su propio esfuerzo.

Las estrategias que se plantean están encaminadas a fortalecer los temas relacionados con el huerto escolar, alimentación y nutrición, pues en los últimos tiempos el sobrepeso y la obesidad se han convertido en un problema de salud pública y la escuela preocupada por esta problemática toma en sus manos la salud de los niños.

1. CONTEXTUALIZACIÓN (DIAGNÓSTICO)

En el presente apartado se abordan primeramente los aspectos vinculados del contexto que se relaciona con lo social, lo histórico, las costumbres, las tradiciones, lo económico y geográfico de los actores educativos y sociales que se relacionan con la propuesta de intervención pedagógica; ofrece información que permite ubicar las características particulares de la localidad y sus habitantes; son importantes porque muestran variables que influyen en el comportamiento e idiosincrasia de los alumnos, maestros y padres de familia. Toda propuesta didáctica debe tener en cuenta dichas características para poder articularse con los intereses y necesidades de los educandos. De igual manera se abordan los aspectos relacionados con la dimensión escolar.

1.1 DIMENSIÓN SOCIO-HISTÓRICA DEL LUGAR

El municipio de Chimalhuacán toma su nombre del náhuatl *chimalli*, que significa escudo o rodela; *hua* es partícula posesiva y *can* significa lugar; quiere decir "Lugar de los escudos".

1.1.1 COSTUMBRES Y TRADICIONES

“En el Barrio de Xochiaca, existen muchos artesanos del tallado de piedra; anteriormente, entre las calles y en la plaza se escuchaba el repique de las piedras. Era una tradición que se enseñaba de generación en generación. En la actualidad, es menor la población que se dedica al tallado de piedra, pero sobresale la iglesia de Santa María de Guadalupe que fue adornada por estos artesanos. En reconocimiento a la importancia cultural que tiene el tallado de piedra, el municipio formó una escuela, donde los artesanos apoyan a todo aquel que quiera preservar esta hermosa tradición.

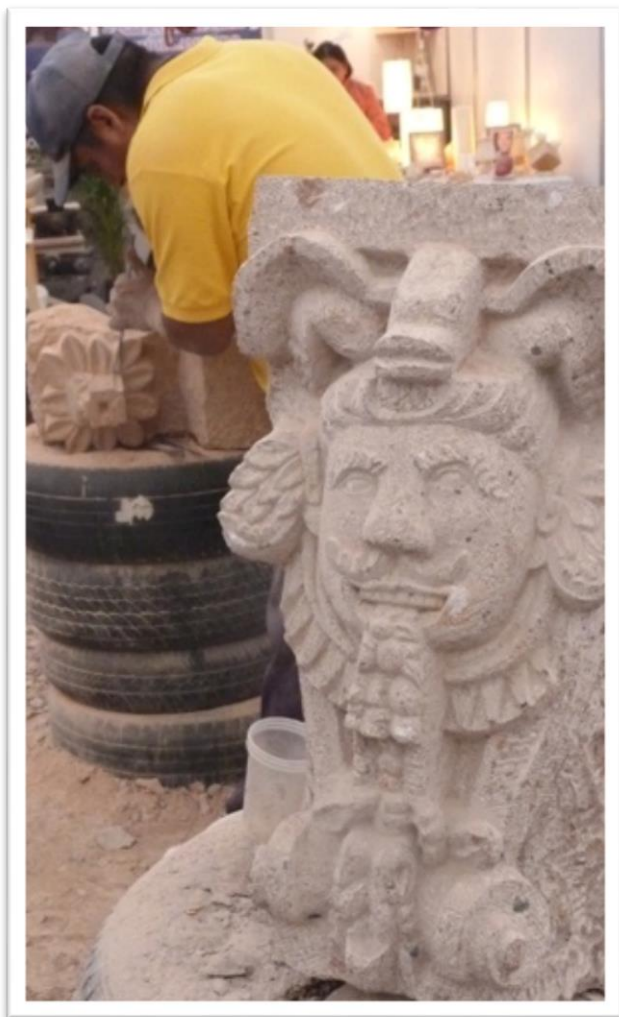
También es de gran relevancia la fiesta del Rosario, en la cabecera municipal, se celebra el 7 de octubre en honor de la Virgen del Rosario, quien es la patrona del pueblo, todos los barrios participan en los festejos y aún se cuenta con la presencia de feligreses de Iztapalapa quienes vienen a ofrecer sus saludos a la Virgen. Esta celebración tiene una duración de tres semanas.

Procedente de la época colonial, el 4 de agosto se celebra la fiesta en honor al patrono de la parroquia, también en la cabecera de Santo Domingo de Guzmán.

Existe una historia importante acerca de una sirena, contada por los ancianos del municipio; era la proveedora de la riqueza y abundancia del agua y los peces, pero, al irse desecando el lago, se llevó la cultura lacustre del lugar.

Una de las tradiciones más coloridas es el jueves de Corpus, todos los barrios antiguos participan adornando las calles por donde pasa la procesión religiosa, comenzando por el barrio de San Agustín hasta llegar a la cabecera municipal, los principales adornos son: el papel picado, cuadros vivientes de la pasión de Cristo

y los más vistosos tapetes de aserrín multicolor, la celebración comienza como a las 5 de la tarde y termina ya pasada la media noche.”



Artisanos tallando la cantera.

TRAJE Y GASTRONOMÍA TÍPICOS

La vestimenta que caracteriza la cultura de Chimalhuacán es el traje de charro bordado en canutillo de oro o plata y adornado de pedrería. Se completa con una máscara de cera; las cejas, bigote y barba se confeccionan con pelo de caballo. El bordado de los trajes y las máscaras se realizan desde hace varias décadas con técnicas artesanales de este municipio.

Algunos de los platillos típicos más representativos son los tamales de pescado, el pollo a la basura, frijoles y elote, pato en mole y ancas de rana en salsa verde, dentro de los postres están los burritos y el ate de membrillo.

También se destacan el mole rojo, ahuate, teneca envuelta, mixmole de pescado o acocil, carpa, pinole, frijoles quebrados, conejo con chile macho, chilaquiles en molcajete, nopales pobres, conservas de tejocote, chabacano, dulce de tejocote y calabaza, barbacoa de borrego, pollo y res, carnitas y pulque. Se realizan la feria artesanal y cultural que se lleva a cabo en el deportivo la lagunilla en mayo, donde se encuentran exposiciones gastronómicas y culturales representativas del municipio.

Carnaval

El Carnaval se remonta a la antigua Grecia, los romanos adoptan y adaptan esta manifestación como una fiesta solar; durante el imperio se expande por el territorio de lo que después se llamó Europa. Son los franceses quienes lo modifican para los bailes medievales de la burguesía militar, de ahí que Maximiliano y Carlota lo trajeran a México en 1864, para dar luz y pompa a su monarquía, allá en el alcázar del Castillo de Chapultepec.

Parte de la servidumbre de la pareja imperial estaba compuesta por personas de origen mexicano, entre ellas una jovencita llamada Isabel Carbonet Martínez, quien llega a tener cualidades musicales extraordinarias. Ella era originaria del Pueblo de San Agustín Atlapulco, al sur del cerro del Chimalhuatzin, fue la primera en interpretar la música de Carnaval en una pianola, un grupo de vecinos animados por el cadencioso ritmo comenzó a bailar.

A partir de este acontecimiento sucede algo muy curioso, resulta que en México se practicaba una danza llamada “Los Huehuenches” que logra fusionarse con la manifestación que llegó de Europa, dando origen al Carnaval de Chimalhuacán.

Las raíces del Carnaval se han fortalecido tanto que se ha extendido a municipios cercanos como San Salvador Atenco, Texcoco, Chinconcuac, La Paz y las delegaciones de Xochimilco, Tláhuac, Iztacalco e Iztapalapa en el territorio del Distrito Federal.

Los primeros que bailaron el Carnaval fueron los varones, algunos se vestían de mujeres cubriéndose el rostro para poder formar las parejas. La vestimenta era sencilla, pantalón y camisa de manta, después comenzaron a vestir el traje de charro campirano que se convirtió con el tiempo en el modelo a seguir. A partir de 1930 fue cuando comenzaron a bailar señoritas y familiares de los charros de las comparsas.

Estos mil 400 carnavaleros, dieron un largo recorrido cerrando las calles de Chimalhuacán, pasando por San Lorenzo, Xochitenco, San Pablo, San Pedro, San Juan Xochitenco, Santo Domingo, San Andrés, entre otros, encabezando 12 comparsas infantiles, seguidas de 52 de jóvenes y adultos y 17 andancias que hicieron de las suyas para divertir al público que los admiraba.

El uso de los trajes, evolucionó de acuerdo al sentido de la música, pues los bordados de brisado de oro y plata, canutillo de oro, pedrería, lentejuela e hilo de fantasía cambiaron, de manera que se clasifican como: Medieval, China Poblana y Charra, que muestran con orgullo que en municipio están los mejores bordadores. El estilo medieval es mayormente usado en San Agustín Atlapulco; de San Lorenzo a Santa María se utiliza el de China Poblana y el de Charra.

Esta tradición que fue arraigada a los nativos de este municipio, ha comenzado a llamar la atención entre los jóvenes, ya que son estos los que conforman la mayor parte de las andancias, en ellas los jóvenes se disfrazan de algunos personajes de caricatura, de mujeres, monstruos, etc. aunado a estos disfraces los integrantes de la comunidad, donde se realiza el carnaval, cooperan con recursos económicos y junto con los participantes de la andancia elaboran un carro alegórico que da tema central a los disfraces, estos carros son elaborados a tal detalle que en sí forman una obra de arte. Existe una gran competencia entre andancias para ver cual es el mejor carro alegórico creado. Todo esto se desarrolla en un ambiente totalmente familiar e integral ya que si alguna persona tiene el interés de pertenecer a la andancia la gente le informa y lo integra.

El Carnaval de Chimalhuacán puede decirse, orgullosamente, que es auténticamente mexicano. En el pueblo de San Agustín Atlapulco surgió la primera orquesta llamada “Los hermanos Fragoso”.



Carnaval de Chimalhuacán

ECONOMÍA

En el Plan Nacional de Desarrollo 2006-2012 se marca como estrategia integral, alcanzar un mejor desempeño económico, en cada una de las vertientes,

estrategias y líneas de acción. En materia de seguridad económica, enmarcada en el Plan Estatal de Desarrollo que nos rige se interrelaciona con el crecimiento económico. En dicho plan se expresa que la actividad económica es la palanca para un desarrollo más justo y equilibrado, permitiendo con ello disminuir los índices de pobreza extrema y procurar mayores niveles de bienestar en la población, en este contexto, la labor del gobierno municipal se enfoca a la promoción local para la mejora de las condiciones de vida de la población a través del fomento a la actividad económica, de la cobertura y calidad en la prestación de los servicios públicos, la creación y conservación de empleos, así como del mantenimiento de una infraestructura de apoyo para la producción y rentabilidad de las actividades económicas. Funciones que pretenden ser realizadas en un ambiente propicio, donde se logre la atracción de la inversión productiva que aliente la modernización integral de los sectores económicos, la formación del capital humano, el fomento para el intercambio comercial y la conservación del medio ambiente.

Las políticas del desarrollo están vinculadas con el desarrollo sustentable, debido a que va acompañado del humano- social y el ambiental, preservación de los recursos naturales y culturales así como el despliegue de acciones de control de los impactos negativos de las actividades humanas. Algunos análisis consideran que el desarrollo económico tiene dos dimensiones: el crecimiento económico con el incremento en la producción y la productividad por el capital en las diferentes ramas económicas, y en el aumento en el ingreso real y la calidad de vida en la que se incluyen la satisfacción de las necesidades básicas de la población y la conservación del medio.

Para explicar la estructura que forma el área del estudio, se identifica el sistema de localidades. Asimismo, se describe y analiza la situación actual que se presenta en el sistema físico-territorial de las localidades del municipio, así como los usos de suelo que presenta, las redes viales y de transporte, además de la cobertura de servicios básicos y de equipamiento que el municipio presta a la población. De igual forma se identifican los recursos forestales, así como los grados de contaminación que presentan los recursos de agua, aire y suelo.

Sin dejar de lado que el municipio es uno de los más pobres del Estado de México y que desafortunadamente es como un dormitorio para todos los habitantes que tiene que salir a trabajar fuera, realizando un largo recorrido hasta sus lugares de trabajo de hasta tres horas.

AGRICULTURA

Las actividades agropecuarias no son significativas en el municipio. Del total del territorio solamente el 27% de la superficie se destina a esta actividad. Encontrándose que hay tierras de riego y de temporal. El maíz y frijol constituyen los cultivos fundamentales; otros en pequeñas proporciones en las áreas de riego, son alfalfa, lechuga, calabaza, zanahoria, rábano, acelgas, entre otros.¹

1.1.2 UBICACIÓN GEOGRÁFICA

El municipio de Chimalhuacán se ubica en la zona oriente del valle de México, colindando al norte con el municipio de Texcoco, al sur con los municipios de la paz y Netzahualcóyotl, al oriente con los municipios de Chicoloapan e Ixtapaluca y al poniente con el de Netzahualcóyotl.

Chimalhuacán tiene una población de 525,389 habitantes según datos del INEGI, de los cuales 266,896 son mujeres y 258,493 son hombres, por lo tanto el 49.20 de la población son hombres y el 50.80 mujeres.²



CLIMA

El clima del municipio está clasificado como predominantemente semiseco – templado (96.6%), con veranos frescos y lluviosos; en invierno se registra el 5% de lluvias y heladas en los meses de noviembre a febrero. La temperatura media anual es de 15.8 °C, con máximas de 34° en el mes más cálido (mayo) y mínimas de 4° en el mes más frío (enero). Las temperaturas extremas entre 1981 y 1990 en el Municipio de Chimalhuacán nos muestran que el año más caluroso fue 1982 y el año más frío 1990. La precipitación pluvial media anual es de 700 mm; por otra parte, el promedio de precipitación anual registrado en el centro de Chimalhuacán

¹[www.estado de mexico.com.mx/portalchimalhuacan/index](http://www.estado.de.mexico.com.mx/portalchimalhuacan/index).

²Wikipedia

en un periodo de 13 años es de 623.30mm. El grueso de las lluvias que se presentan en el municipio (83.05%), se da en los meses de junio a octubre, destacando junio, julio y agosto como los de mayor precipitación pluvial; las máximas registradas varían de 121.20mm. a 134.00mm. AGH.

PRINCIPALES ECOSISTEMAS

▪ FLORA

La vegetación, aunque no es abundante, está presente con excepción de la parte del ex-lago, donde crece sólo pasto salado. Los árboles que abundan son el pirul, eucalipto y sauce, sin olvidar los frutales como el higo, durazno, limón, ciruela y capulín, entre otros. En algunos barrios, como el de Xochiaca se dan los olivos.

Subsisten aún algunos árboles llamados ahuejotes. En la cabecera municipal y en la zona arqueológica crecen unos arbustos llamados pochotes. Las plantas de maguey y nopal se dan en la mayor parte de este lugar.

▪ FAUNA

De entre las especies que aún se conservan están los conejos silvestres, ardillas, tusas, ratas, zorrillos, camaleones, lagartijas, cencuates, sapos, chapulines, grillos, cigarras, escarabajos, catarinas, cochinillas, garrapatas, mestizos, hormigas (roja y negra), tarántula, araña capulina, azotador, ciempiés, tábano, avispa, luciérnaga, libélula, moscas picadoras, mosca de campo, zancudo, tórtola, calandria, gorrión, colibrí, canario y zopilote.

RECURSOS NATURALES

La riqueza natural sobresaliente se constituye con yacimientos de tepetate y tezontle, del rojo y negro, los lugares en donde se encuentran son: Mina “Barrera”, se encuentra en la parte alta de la colonia Copalera, se explota desde 1964 y produce tepetate; actualmente con problemas y conflictos por sus vecinos que quieren clausurarla.

Mina “Huachín”, ubicada en la parte alta de la Villa San Agustín Atlapulco, inició su explotación en 1973. Aporta tezontle en sus diversas modalidades. Mina “La Guadalupana” se localiza en la parte alta de San Lorenzo Chimalco, se extrae tepetate y tezontle.

Mina “Chimalli” se encuentra en el corte de Santa Rosa, se extraen también los mismos materiales.³

1.1.3 DATOS HISTORICOS

³www.chimalhuacán.gob.mx/gobierno municipal

“Chimalhuacán” o “Lugar de poseedores de escudos o rodela”, debe su nombre al cerro CHIMALHUACHI, que parece rodela vuelta hacia abajo; fue fundado en 1259 por tres caciques hermanos llamados HUAUXÓMATL, CHALCHIUTLATÓNAC Y TLATZCANTECUHTLI, teniendo como antecedente legendario, a pobladores que como lo demuestran las investigaciones de García Cook, habitaron contemporáneamente con mamuts, bisontes y gliptodontes desde la época prehistórica, en lo que hoy es nuestro territorio.

Durante la época de la conquista, el Señorío de Chimalhuacán apoyó al Reino de Texcoco, ambos formaron parte de la Triple Alianza, participando en la defensa de Tenochtitlán. Se cuenta que cuando el Rey Poeta Netzahualcóyotl regresó a Texcoco para ser coronado como legítimo rey, hizo un alto en el Señorío de Chimalhuacán, decretando aquí una amnistía para todos los pueblos que, siendo aliados de Texcoco, pelearon en su contra a favor de los Tepanecas. Ya en la colonia, Chimalhuacán constituyó una encomienda y fue organizado como República de Indios de acuerdo a las Leyes de Indias dictadas por la colonia española. Al consumarse la independencia de México y formularse la primera división política de nuestro Estado, Chimalhuacán pasó a formar parte del Distrito Político, Rentístico y Judicial de Chalco, para después, en 1825, como Juzgado de Paz, pasó a formar parte del Distrito Político, Rentístico y Judicial de Texcoco, erigiéndose como municipio en 1842.

El pueblo de Chimalhuacán participó en la lucha reformista y, según la tradición oral de nuestros antepasados, se asegura dio refugio al Benemérito de las Américas don BENITO PABLO JUÁREZ GARCÍA en el año de 1858, quien pernoctó en la casa del señor Anselmo Neyra, ubicada en el Barrio de San Agustín Atlapulco. En la revolución mexicana Chimalhuacán participó activamente con varias comisiones que simpatizaron mayoritariamente con EMILIANO ZAPATA y algunos pobladores con FRANCISCO VILLA Y VENUSTIANO CARRANZA. A lo largo de su historia, Chimalhuacán ha sido seccionado para dar vida a otros pueblos, villas y municipios, tales como Chicoloapan en la época colonial; el 4 de octubre de 1875, por decreto de la Legislatura del Estado de México, los pueblos de la Magdalena Atlácpac, San Sebastián Chimalpa y Tecamachalco, fueron segregados de Chimalhuacán, para formar el municipio de La Magdalena, para que conjuntamente con el pueblo de Los Reyes y sus barrios se erigiera el actual municipio de La Paz. En 1963 se segregaron de su territorio los predios denominados Pantitlán, Tepozanes y Tamaulipas, entre otros, para crear el Municipio de Netzahualcóyotl, con quien en la actualidad existen problemas limítrofes”⁴

1.2 DIMENSIÓN ESCOLAR

⁴www.chimalhuacán.gob.mx/gobierno municipal

Dentro de este municipio está la colonia Nueva Santa Cruz y en la calle Plutarco González Pliego esquina con 3 de mayo s/n, se encuentra ubicado el Jardín de Niños "JACINTO LÓPEZ MORENO".

El jardín de Niños actualmente llamado "JACINTO LOPEZ MORENO" inició sus labores hace aproximadamente 7 ciclos escolares, con el propósito de prestar el servicio educativo de nivel preescolar a la comunidad de la colonia Nueva Santa Cruz y barrios cercanos.

En sus orígenes, se impartían clases en una casa particular, ubicada en la calle 10 de Mayo de la misma colonia; el jardín contaba con sólo 2 cuartos construidos provisionalmente, se atendían 15 alumnos, sin embargo en el siguiente ciclo escolar la matrícula fue de 37 alumnos, se solicitaron insistentemente las claves del centro de trabajo, pues la matrícula poco a poco iba en incremento, las actividades requerían de un espacio adecuado para la población.

Fue hasta Febrero del 2011 que después de muchas gestiones ante las autoridades Municipales; el C. Biólogo Jesús Tolentino Román Bojórquez, Presidente del H. Ayuntamiento de Chimalhuacán otorgó un área destinada para la construcción del Jardín de Niños, ubicada en Calle Plutarco González Pliego esquina con 3 de Mayo s/n, colonia Santa Cruz, el espacio antes citado estaba ocupado como taller mecánico para pipas de ODAPAS, por lo que sólo se otorgaron 380 metros para el preescolar. Por lo que a partir de Abril del 2011 se iniciaron labores en el nuevo terreno.

En enero de 2012 fue otorgada la clave del centro de trabajo 15EJN4699C y este fue nombrado "JACINTO LOPEZ MORENO".

Hoy en día contamos con una matrícula de 124 alumnos, distribuidos en 4 grupos de: 35 en 3ºA, 33 en 3ºB, 30 en 2ºA y 26 en 2ºB. Se cuenta con 4 salones provisionales, 2 de ellos construidos de tabique y 2 más con paredes de tabla roca, no se tiene mobiliario adecuado para los niños, pues algunas son bancas binarias, mesas y sillas de madera, no hay pizarrones, ni mesas y sillas de Maestros; las carencias son muchas pero se ha tratado de acondicionar lo que tenemos para hacerlo funcional.

En cuanto al Personal Docente, por un lado, se cuenta con una Directora Comisionada con Grupo, pasante de la Licenciatura en Educación por la UPN y una Docente Frente a Grupo con la Licenciatura de Educación también por la UPN, es decir sólo se cuenta con 2 plazas reconocidas. Asimismo, hay personal de apoyo con un perfil de Licenciatura en Psicología con una maestría en curso, y por otro lado, se está a la espera del reconocimiento de más plazas, además

personal de apoyo que se encuentra actualmente estudiando para obtener el perfil requerido.

1.2 DIMENSION DE LOS SABERES SUPUESTOS Y EXPERIENCIAS PREVIAS.

Ingresé en el Sistema Educativo Estatal en 1989, cabe mencionar que las escuelas donde trabajé hasta el año 2004 pertenecían a una organización social.

Mi primer trabajo fue atender la dirección escolar de la primaria “Ignacio Zaragoza” ubicada en el cerro de las palomas del Municipio de Chimalhuacán, en donde permanecí por un lapso de tres años; lo sentí bastante difícil porque no contaba con experiencia docente; pero gracias al apoyo de los supervisores y auxiliares pude sacar adelante el trabajo. Más adelante, solicité un cambio de adscripción y me asignaron a una escuela de educación primaria ubicada en el municipio de Ecatepec de Morelos, en donde sólo permanecí un año debido a lo retirado de mi lugar de residencia.

En el siguiente ciclo escolar regreso a Chimalhuacán en el barrio de Xochiaca, en una escuela primaria ubicada en el mismo barrio que la anterior, aquí me asignaron como maestra frente a grupo, atendiendo un grupo multigrado, de primero y segundo grado; fue una experiencia muy significativa ya que en ese grupo me sentí muy motivada, traté de dar lo mejor de mí para sacarlo adelante. Durante tres años estuve trabajando en esa escuela.

Para el siguiente año escolar me cambiaron nuevamente, es importante mencionar que los cambios muchas veces no los decidíamos los docentes sino los dirigentes de dicha organización.

Esta vez me dieron nuevamente la dirección escolar con un grupo en un Jardín de Niños llamado “Tochtli” (conejo) y en él permanecí hasta el año de 1995. Posteriormente, me reasignaron para trabajar en la “Secundaria José María Morelos y Pavón”, situada en la colonia Copalera del municipio de Chimalhuacán, allí trabajé cuatro años seguidos con 21 horas clase. Después, en el 2000 me asignaron con el mismo número de horas a la “Escuela Secundaria Quetzalcóatl”, ubicada en Barrio Plateros, en avenida de las torres a escasos 15 minutos de mi domicilio actual, allí permanecí durante 4 años.

En el ciclo escolar 2004–2005 concluí la Licenciatura en Educación en la Universidad Pedagógica Nacional, y decidí cambiarme a otra organización, la Unión General de Obreros y Campesinos de México (UGOCCM), en la Escuela Primaria “Calmeacac”, turno vespertino, en ella trabajé con grupo multigrado de

primero y segundo; también fue una experiencia muy gratificante porque durante los seis años que laboré en ella aprendí a trabajar sobre un tema común para los dos grupos, pero de manera diferenciada para cada uno de ellos. En la actualidad, tengo dos ciclos escolares trabajando en esta primaria, con los mismos grupos en el turno vespertino.

Actualmente, estoy trabajando en el Jardín de niños Jacinto López Moreno , con CCT 15EJN4699C, turno matutino, cabe mencionar que 6 años atrás trabajé en esta escuela en espera de su reconocimiento oficial; en este momento cuenta con 2 plazas, yo tengo la dirección y atiende un grupo, aún en espera del reconocimiento de dos plazas más, porque se cuenta con una matrícula de 124 alumnos y dos maestras no son suficientes para atenderlos; se tienen dos aulas provisionales y dos improvisadas de madera, se tiene barda perimetral, un patio, jardín y un espacio para el huerto escolar, denominado "Xochipilli", que significa diosa de la fertilidad, con él los alumnos aprenden a cultivar sus propios alimentos.

2. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN

2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En mi trabajo como docente en el Jardín de Niños Jacinto López Moreno, he observado que en el horario del refrigerio los niños consumen alimentos poco saludables, tales como refrescos, galletas, jugos embotellados, pan, frituras, etcétera, mismos que si continúan consumiendo puede traer como consecuencias problemas de desnutrición u obesidad, y en su caso desalud; asimismo, la falta de determinados nutrientes puede repercutir en un limitado desarrollo de las capacidades de aprendizaje del niño. Por otra parte, la observación de esta problemática nos motivó como maestras a buscar estrategias novedosas para propiciar en los alumnos aprendizajes que los lleven a reconocer la importancia de una alimentación sana, basada en productos agropecuarios con alto poder nutritivo; además, que ellos sean partícipes de cómo se cultivan, hacer crecer y cosechar los alimentos agrícolas; así surgió el proyecto de huerto escolar.

Por lo anterior, se planteó la posibilidad de sembrar hortalizas en pequeños espacios dentro de la institución escolar, involucrando a toda nuestra comunidad escolar para crear una nueva conciencia de la importancia de una alimentación sana y el cuidado de nuestra salud.

Desde la perspectiva de la educación ambiental el huerto escolar es un excelente recurso que beneficia y sirve para fomentar en los alumnos una cultura de alimentación saludable, creando espacios verdes tanto en la escuela como en los

hogares. El huerto escolar permite poner en práctica un aprendizaje activo y cooperativo así como un eficaz desarrollo de actividades y valores.

Con el huerto escolar los alumnos pueden desarrollar diferentes habilidades como son.

- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con el bienestar, seguridad personal, la higiene y el fortalecimiento de la salud.
- Observar y explorar su entorno físico y natural.
- Valorar la importancia del medio natural y de su calidad para la vida humana.

Por otra parte se desea que esta información y actividad llegue a cada uno de los hogares de los alumnos, que sepan que al tener el huerto familiar pueden tener muchos beneficios para brindarles una alimentación de calidad con pocos recursos económicos, ya que en estos momentos que estamos viviendo en nuestro país; donde cuesta trabajo conseguir alimentos de calidad y a buen precio. Podemos sembrarlos y cosechar en nuestros hogares.

2.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- ✓ Promover en los alumnos de preescolar estilos de vida saludable para la modificación de hábitos alimenticios tanto en la escuela como en casa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo, adoptando hábitos de salud y bienestar.
- ✓ Fomentar entre la comunidad escolar un cambio en sus hábitos alimenticios
- ✓ Motivar a los padres de familia a fin de que realicen huertos familiares dentro de su hogar
- ✓ Supervisar de forma permanente los alimentos que traen los alumnos a la escuela
- ✓ Continuar con el trabajo en el huerto escolar con la finalidad de que los niños se responsabilicen de la siembra, cuidado y cosecha de las hortalizas.

2.3 JUSTIFICACIÓN

Actualmente el índice de obesidad en nuestro país es muy alto, según el acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria y Lineamientos para el expendio de alimentos o bebidas en los establecimientos de consumo escolar: 1 de cada 4 niños y 1 de 4 adolescentes tiene sobrepeso u obesidad aumentando la aparición de enfermedades que no solían ser recurrentes a corta edad, ya que “el 90 % de los casos de diabetes mellitus tipo 2, hipertensión, dislipidemias, enfermedad coronaria, enfermedad vascular cerebral, osteoartritis, cáncer de mama, cáncer de esófago, cáncer de colon, cáncer de endometrio y de riñón, son atribuibles al sobrepeso u obesidad”,⁵ lo cual es alarmante, nosotros como maestros tenemos la oportunidad de interactuar directamente con los niños y padres de familia, es nuestro deber apoyar de alguna manera para transformar su realidad.

La principal causa de este problema de salud; es debido al consumo de alimentos con bajo nivel nutricional, es por ello que nos pareció interesante aplicar el proyecto del huerto escolar, a fin de crear conciencia en la comunidad escolar de los beneficios del mismo, así como en la comunidad de la colonia Nueva Santa Cruz.

La dirección y educadoras tienen la firme intención de lograr progresos en la alimentación y construir una educación ambiental que beneficie a cada una de las personas que integra la comunidad escolar del jardín del Jardín de Niños Jacinto López Moreno.

2.4 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

- ¿POR QUÉ HACER UN HUERTO ESCOLAR?
- ¿POR QUÉ EL HUERTO ESCOLAR PUEDE SER UN BUEN RECURSO O ESTRATEGIA DIDÁCTICA?
- ¿DE QUÉ MANERA ABORDAR EL HUERTO PARA TRABAJAR LA TRANSVERSALIDAD DEL PLAN DE ESTUDIOS?

- ¿UN HUERTO ESCOLAR ES TENER?

⁵ Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad. Primera edición. Enero de 2010.

Una dieta saludable y a mejor precio, alimentos frescos durante todo el año.

➤ ¿QUE NOS PROPORCIONAN LAS HORTALIZAS?

Los carbohidratos que los encontramos en la papa, maíz, plátano, entre muchos otros.

El tomate y haba son algunas verduras que nos otorgan proteínas.

Vitaminas y minerales, que nos proporcionan el brócoli, frijol.

La acelga, maracuyá son fuentes importantes de fibra.

3. MARCO TEÓRICO

a) SALUD

En los últimos tiempos el sobrepeso y la obesidad se ha convertido en un problema de salud pública, no tener una alimentación correcta aunado al sedentarismo trae como consecuencia el desarrollo de enfermedades como diabetes, hipertensión y algunas enfermedades cardiovasculares entre otras, desafortunadamente en la actualidad es más común escuchar casos de niños con estas enfermedades; es por eso que se ha tomado este problema con mayor seriedad, tanto el gobierno como la sociedad civil, para lograr cambios al respecto.

Como es sabido es la escuela donde se puede dar los inicios de un cambio, ya que el tiempo que los niños se encuentran en las aulas nos permite lograr una concientización al respecto.

La secretaria de educación publica en conjunto con el gobierno federal, implementaron el acuerdo nacional para la salud alimentaria como una estrategia para combatir el sobrepeso y la obesidad en los niños con el apoyo principalmente de los padres de familia.

b) ALIMENTACIÓN

Los alimentos nos proporcionan la energía y nutrientes que necesitamos para realizar nuestras actividades diarias, es por eso que es importante llevar una alimentación balanceada que incluya todos los nutrimentos, los cuales se dividen en tres grupos:

Grupo1 verduras y frutas:

Fuente principal de vitaminas y minerales. Indispensable para regular las funciones vitales del sistema nervioso e inmunológico, y para los procesos de digestión y reparación del organismo.

Grupo 2 cereales y tubérculos:

Fuente principal de carbohidratos y vitaminas; proporcionan la mayor parte de la energía que necesitamos para estar sanos. En este grupo se encuentran los siguientes cereales: el maíz, el trigo y otros como el arroz la avena y la cebada, en cuanto a los tubérculos, están la papa y el camote entre otros.

Grupo 3 leguminosas y alimentos de origen animal:

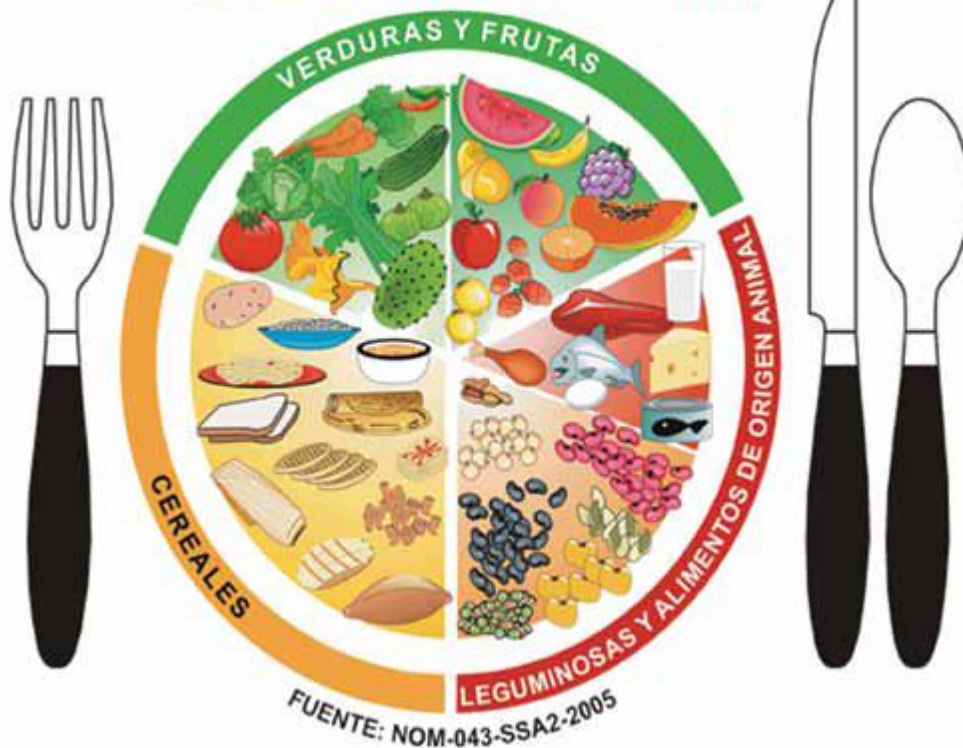
Representan la fuente la fuente principal de proteínas en la dieta. Son importantes para formar y reponer los tejidos del cuerpo. En las leguminosas están, por ejemplo, frijol, lenteja, habas, garbanzo y otros. Los alimentos de origen animal son carne, vísceras, huevos, leche, queso, pollo y pescado, principalmente. En este grupo se pueden incluir las oleaginosas, que aportan cantidades importantes de lípidos(grasas) esenciales para la vida; entre otras tenemos el cacahuate, la pepita, el ajonjolí y la nuez⁶.

La Norma Oficial Mexicana da las recomendaciones para integrar una dieta correcta para la población en general.

El plato del bien comer nos ayuda a conocer la gran variedad de alimentos que existen en cada grupo y de los cuales podemos disponer gracias a la riqueza de nuestro país.

⁶Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria

El Plato del Bien Comer

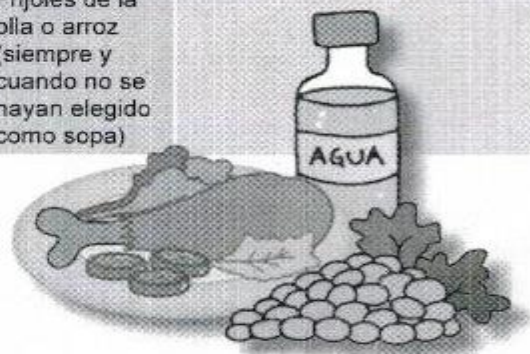


Dentro del manual para Madres y Padres y toda la familia de la SEP en conjunto con el Gobierno Federal encontramos información acerca de las recomendaciones para tener una alimentación equilibrada de acuerdo a las posibilidades de cada familia. En las siguientes tablas nos podemos dar cuenta de esto.

Para tener un desayuno equilibrado, selecciona un alimento de cada columna.

| CUADRO DE DESAYUNOS | | |
|--|--|---|
| VERDURAS Y FRUTAS (Selecciona uno) | CEREALES Y TUBÉRCULOS (Selecciona uno) | LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (Selecciona uno) |
| Una manzana Una naranja Un plátano Una taza de papaya 1 ½ tazas de melón Guarnición para taco o sándwich: lechuga, jitomate, cebolla ½ taza de salsa de tomate casera ½ taza de coctel de frutas | Una tortilla de maíz o una tostada 2 galletas de avena Una tortilla de harina integral Una barra de granola ¾ de taza de cereal 2 rebanadas de pan integral ½ bisquet ½ de taza de avena | Un huevo Una taza de leche Una rebanada de queso ½ taza de jocoque ¾ de taza de yogur bajo en grasas ½ taza de frijoles |

| CUADRO DE COMIDAS | | | | | |
|---------------------------------------|---|--|--|--|--|
| SOPA | | PLATO FUERTE Elige un guiso y un complemento | | ENSALADAS | |
| Verduras o consomé con verduras | Champiñones, calabaza, nopales, elote con rajas poblanas, papa, cebolla | Guisos con verduras | Calabazas rellenas, tortas de espinacas | Lechuga Espinaca Berros Germen de soya Nopales Brócoli Col Jicamas Zanahorias | Pepinos Jitomate Betabel Aguacate |
| Cremas | Zanahoria, calabaza, chayote, espinaca, brócoli, acelga, chile poblano, elote | Guisos con cereales | Tortas de amaranto, albóndigas de trigo, avena con zanahorias rayadas y pasas | | |
| Leguminosas | Lentejas, frijol, habas | Guisos con alimentos de origen animal | Salpicón, picadillo, tinga de pollo | Agrégale algún aderezo (vinagre o aceite de oliva o limón con moderación). | |
| Cereales | Pasta de espagueti, coditos, fideos, de letra, arroz o avena | Complemento | Frijoles de la olla o arroz (siempre y cuando no se hayan elegido como sopa) | | |



En la cena...

- Consume alimentos ligeros y fáciles de digerir.
- Completa la dieta del día.



| CUADRO DE CENAS | | |
|---|---|--|
| VERDURAS Y FRUTAS (Selecciona un alimento) | CEREALES Y TUBÉRCULOS (Selecciona un alimento) | LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (Selecciona un alimento) |
| Una manzana 2 nopales asados Una naranja Un plátano Una taza de papaya 1 ½ tazas de melón Guarnición para torta: lechuga, jitomate, cebolla. ½ taza de salsa de tomate casera ½ taza de coctel de frutas ½ manzana ½ plátano Guarnición de lechuga o de cebolla Una taza de sopa de verduras ¾ de plato de ensalada de pepino y limón ½ plato de ensalada de betabel con jícama Guarnición: lechuga, aguacate y jitomate | Una tortilla de maíz o una tostada 2 galletas de avena Una tortilla de harina integral Una barra de granola ¾ de taza de cereal 2 rebanadas de pan integral ½ bisquet ¼ de taza de granola Una taza de atole de avena 1 rebanada de pan 1 bolillo | Un huevo ½ taza de lentejas Una taza de leche Una rebanada de jamón Una rebanada de queso ½ taza de jocoque ¾ de taza de yogur bajo en grasa ½ taza de frijoles ½ taza de leche descremada Una rebanada de queso ¼ de lata de atún |

Tomando en cuenta las tablas anteriores se ofrece la siguiente sugerencia para la alimentación balanceada de un día completo.

SUGERENCIA DE LUNCH ESCOLAR

☉ DESAYUNO

Un plátano con 2 galletas de avena y una taza de leche.

☉ COMIDA

Sopa de verduras con tortas de papa o cilantro con ensalada de lechuga, pepino y jitomate, agua potable o de frutas sin azúcar.

☉ CENA

Media taza de frijoles con una tortilla de maíz y una fruta de temporada.

☉ REFRIGERIO

Una torta hecha de una rebanada de queso, una rebanada de aguacate, jitomate, y una fruta de temporada y agua simple o de frutas sin azúcar.

c)MEDIO AMBIENTE

Reconocemos que es importante poner en contacto directo a los alumnos y alumnas con su ambiente natural para que puedan vivir la experiencia de sentirse como si vivieran en el campo y desarrollar sus capacidades de razonamiento para entender y poder explicar a su manera los cambios que está observando en su entorno.

El contacto con los elementos de la naturaleza así como el gusto al expresarse sobre aspectos relacionados con el tema dan cuenta de lo importante que es para ellos la actividad que se propone este espacio. Los niños de cinco años están como escribió A.A Milne en su poema TheEnd, “solo vivos”⁷. Se encuentran asombrados acerca de su mundo y ansiosos por aprender más sobre: hormigas, gusanos, astronautas, animales, insectos y sobre ellos mismos.

d) DESARROLLO DEL NIÑO

Desde la perspectiva de la innovación educativa y de la educación ambiental, el huerto permite poner en práctica un aprendizaje activo y cooperativo, basado en la resolución planificada de un problema, así como un eficaz desarrollo de actitudes y valores conducentes a comportamientos más comprometidos con la conservación y mejora del entorno y preservación de la salud en los alumnos.

⁷A.A. Milne en su poema TheEnd (El Fin) (1961)

e) EL TRABAJO DOCENTE

“ Mi labor docente se conceptualizará a través de la cotidianidad”⁸, como menciona Marcos Daniel el profesor tiende a desarrollar un trabajo creativo por eso es imposible concebirlo solo como técnico encargado de reproducir los conocimientos que le marcan los programas, más bien se le concibe como un profesionalista capaz de reflexionar sobre su practica y sistematizar su saber.

f) EL HUERTO ESCOLAR

En el huerto se involucran tres niveles de la sociedad, que son los profesionistas maestros, la comunidad escolar y las nuevas generaciones alumnos y alumnas del jardín de niños, estos últimos son el puente entre la ciencia y la tecnología y por esa razón. “Los niños necesitan adultos interesados y otros niños que escuchen sus planes, respondan a sus ideas, y ofrezcan ayuda y apoyo para sus exploraciones de las formas visuales y sus significados”⁹

En resumen su metodología didáctica es interdisciplinaria y factible de aplicar en preescolar con base en una pluralidad de objetivos educativos desde el aprendizaje por competencias; con una amplia variedad de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Los grandes beneficios que se obtienen al implementar las hortalizas en la escuela y los hogares es que los niños aprenden a producir alimentos sanos y beneficiosos para la salud, así como incorporándolos en su alimentación diaria.

“Las hortalizas son aquellas verduras y demás plantaciones comestibles que se cultivan generalmente en huertas y que mayormente se come como alimento, ya sea de manera cruda o bien cocinada”¹⁰.

Las hortalizas representan productos para mejorar la calidad de la nutrición de los y las niñas y las familias de las comunidades más marginadas del estado de México, esto es resultado de que las personas no cuentan con suficientes recursos económicos para comprar frutas y verduras, y por ende se verán en la necesidad de este cultivo tan maravilloso que podría alimentar a familias durante semanas y con productos obtenidos por sus propios medios.

⁸ Arias Ochoa, Marcos Daniel, 2004, pág.39-40

⁹Thompson, 1995.Pág. 82

¹⁰Mac Gillivray (1986)

A través de esta explicación, hacemos hincapié en que las verduras son una fuente importante de vitaminas, fibras y antioxidantes para el cuerpo y la mejor forma de obtener estas es comiéndolos en crudo, muy bien lavados, con esto obtendremos una mejor alimentación siempre y cuando se consuman dos o más raciones de cada grupo.

g) ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA

El huerto escolar es utilizado como una estrategia didáctica basada en el constructivismo y aprendizaje significativo. Se crean las condiciones para que los alumnos desarrollen la sensibilización sobre la problemática de la salud y alimentación que hoy en día se vive en las escuelas; “Además proporciona experiencia practica en materia de producción de alimentos y ordenación de recursos naturales y mejorar los programas de alimentación en las escuelas con productos frescos y limpios”¹¹

Es por eso que es importante enseñar a los alumnos y alumnas a que conozcan el huerto escolar y aprendan a cultivar sus propias hortalizas en la escuela y en su casa utilizando los recursos que se encuentran a su alcance, sin realizar una gran inversión de dinero; además, tendrán el beneficio de acceder a alimentos frescos y de buena calidad como la col, el rábano, cilantro, lechuga, zanahoria, brócoli, cebolla, betabel, jitomate, regándola con agua limpia y no con aguas negras que contaminan el producto.

h) ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

El huerto escolar está elaborado para que se pueda utilizar como recurso de aprendizaje en los campos formativos de manera transversal. Este proyecto esta dirigido a todas las escuelas que tengan el interés de incorporar un huerto escolar en pequeños espacios.

Para que los alumnos puedan investigar y experimentar utilizando el huerto como un laboratorio natural el cual les permitirá potenciar el desarrollo de actividades y valores conducentes a comportamientos más comprometidos con la alimentación saludable de nuestros alumnos, ofreciendo la posibilidad de tener un mejor desarrollo físico y saludable en nuestro entorno escolar

¹¹ FAO 2012

4. PLANEACION DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN

SITUACION DE APRENDIZAJE

“TODO EMPIEZA CON UNA SEMILLA”

- **CAMPO FORMATIVO:** EXPLORACION Y CONOCIMIENTO DEL MUNDO
- **PROPOSITO:** SE INTERESEN EN LA OBSERVACION DE FENOMENOS NATURALES Y LAS CARACTERISTICAS DE LOS SERES VIVOS, PARTICIPEN EN SITUACIONES DE EXPERIMENTACION QUE LOS LLEVE A DESCRIBIR, PREGUNTAR, PREDECIR, COMPARAR, REGISTRAR, ELABORAR EXPLICACIONES E INTERCAMBIAR OPINIONES SOBRE PROCESOS DE TRANSFORMACION DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL INMEDIATO, Y ADQUIERAN ACTITUDES FAVORABLES HACIA EL CUIDADO DEL MEDIO.
- **ASPECTO:** MUNDO NATURAL
- **COMPETENCIA CURRICULAR:** OBSERVA CARACTERISTICAS RELEVANTES DE ELEMENTOS DEL MEDIO Y DE FENOMENOS QUE OCURREN EN LA NATURALEZA, DISTINGUE SEMENJANZAS Y DIFERENCIAS Y LAS DESCRIBE CON SUS PROPIAS PALABRAS.
- **ESTANDAR CURRICULAR:** CIENCIAS
- **APRENDIZAJES ESPERADOS:** IDENTIFICA SIMILITUDES Y DIFERENCIAS ENTRE UNA NARANJA Y UNA MANZANA PARTIDAS POR LA MITAD, UN PERICO Y UNA PALOMA, U OTROS OBJETOS Y SERES DEL MEDIO NATURAL.

-IDENTIFICA ALGUNOS RASGOS QUE DISTINGUEN A LOS SERES VIVOS DE LOS ELEMENTOS NO VIVOS, DEL MEDIO NATURAL, QUE NACEN DE OTRO SER VIVO, SE DESARROLLAN Y TIENEN NECESIDADES BÁSICAS.

- **SITUACIONES DIDACTICAS:**
 - DIALOGO SOBRE LAS CARACTERISTICAS QUE TIENE UN SER VIVO Y NO VIVO
 - RECORTES DE SERES VIVOS Y NO VIVOS (CLASIFICAR)
 - OBSERVACION Y MANIPULACION DE DIVERSOS TIPOS DE SEMILLAS
 - IDENTIFICAR LAS PARTES DE UNA PLANTA A TRAVES DE LA OBSERVACION DIRECTA DEL JARDIN DE LA ESCUELA.
 - PLATICA CON EL AGRONOMO ACERCA DE CUANTO TIEMPO TARDAN EN GERMINAR ALGUNAS SEMILLAS DE HORTALIZAS ASÍ COMO SUS CUIDADOS Y TIEMPO DE SIEMBRA.
 - GERMINACION DE SEMILLAS DE FRIJOL Y REALIZAR EL REGISTRO POR PARTE DE LOS NIÑOS ATRAVES DE DIBUJOS.

- **TRANSVERSALIDAD:** EDUCACION PARA LA SALUD

- **ACTIVIDADES PERMANENTES:** P.N.L, 5 MINUTOS DE LECTURA DIARIOS, ACTIVACION FISICA, HUERTO ESCOLAR, PROYECTOS, JORNADA DE OTOÑO.

- **PRINCIPIO FUNDAMENTAL:** CARACTERISTICAS INFANTILES Y PROCESOS DE APRENDIZAJE.

- **MODALIDAD:** PROYECTO

- **COMPETENCIA PARA LA VIDA:** PARA LA CONVIVENCIA.

SITUACION DE APRENDIZAJE

¡COMPARTIENDO RECETAS!

- **CAMPO FORMATIVO:** DESARROLLO FISICO Y SALUD.
- **PROPOSITO:** MEJOREN SUS HABILIDADES DE COORDINACIÓN, CONTROL, MANIPULACIÓN Y DESPLAZAMIENTO PRACTIQUEN ACCIONES DE SALUD INDIVIDUAL Y COLECTIVA PARA PRESERVAR Y PROMOVER UNA VIDA SALUDABLE, Y COMPRENDAN QUE ACTITUDES Y MEDIDAS ADOPTAR ANTE SITUACIONES QUE PONGAN EN RIESGO SU INTEGRIDAD PERSONAL.
- **ASPECTO:** PROMOCION DE LA SALUD
- **COMPETENCIA CURRICULAR:** PRACTICA MEDIDAS BASICAS PREVENTIVAS Y DE SEGURIDAD PARA PRESERVAR SU SALUD ASÍ COMO EVITAR ACCIDENTES Y RIESGOS EN LA ESCUELA Y FUERA DE ELLA.
- **ESTANDAR CURRICULAR:** CIENCIAS
- **APRENDIZAJES ESPERADOS:**APLICA LAS MEDIDAS DE HIGIENE QUE ESTÁN A SU ALCANCE EN RELACIÓN CON EL CONSUMO DE ALIMENTOS.

IDENTIFICA ENTRE LOS PRODUCTOS QUE EXISTAN EN SU ENTORNO, AQUELLOS QUE PUEDE CONSUMIR COMO PARTE DE UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA.

- **SECUENCIA DIDACTICA:**
 - ❖ ¿QUÉ TIPO DE ALIMENTOS CONSUMIMOS CON MAYOR FRECUENCIA?
 - ❖ REALIZAR UNA ENSALADA COMBINANDO FRUTAS Y VERDURAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.

- ❖ ¿DE DÓNDE PROVIENE LO QUE COMEMOS?, CLASIFICAR DE ACUERDO AL ORIGEN VEGETAL O ANIMAL.
- ❖ ELABOREMOS UN RECETARIO DE COMIDA SANA.
- ❖ CONVIVIODE “TRAJE” CON DIVERSOS GUIOS VEGETARIANOS.

- **TRANSVERSALIDAD:** EDUCACION PARA LA SALUD.
- **ACTIVIDADES PERMANENTES:** P.N.L, 5 MINUTOS DE LECTURA DIARIOS, ACTIVACION FISICA, HUERTO ESCOLAR, PROYECTOS, JORNADA DE LECTURA.
- **PRINCIPIO FUNDAMENTAL:** CARACTERISTICAS INFANTILES Y PROCESOS DE APRENDIZAJE.
- **MODALIDAD:** PROYECTO
- **COMPETENCIA PARA LA VIDA:** PARA LA CONVIVENCIA.

SITUACION DE APRENDIZAJE

¡CUENTAME UN HUERTO!

- **CAMPO FORMATIVO:** LENGUAJE Y COMUNICACIÓN.
- **PROPOSITO:**ADQUIERAN CONFIANZA PARA EXPRESARSE, DIALOGAR Y CONVERSAR EN SU LENGUA MATERNA; MEJOREN SU CAPACIDAD DE ESCUCHA, Y ENRIQUEZCAN SU LENGUAJE ORAL AL COMUNICARSE EN SITUACIONES VARIADAS ASÍ COMO EXPRESAR GRAFICAMENTE SUS IDEAS.
- **ASPECTO:** LENGUAJE ORAL Y ESCRITO
- **COMPETENCIA CURRICULAR:** -ESCUCHA Y CUENTA RELATOS LITERARIOS QUE FORMAN PARTE DE LA TRADICION ORAL. RECONOCE CARACTERÍSTICAS DEL SISTEMA DE ESCRITURA AL UTILIZAR RECURSOS PROPIOS (MARCAS, GRAFÍAS, LETRAS) PARA EXPRESAR POR ESCRITO SUS IDEAS.
- **ESTANDAR CURRICULAR:** ESPAÑOL

APRENDIZAJES ESPERADOS:

ESCUCHA LA NARRACIÓN DE ANÉCDOTAS, CUENTOS, LEYENDAS Y FÁBULAS; EXPRESA QUÉ SUCESOS O PAISAJES LE PROVOCARON REACCIONES COMO GUSTO, SORPRESA, MIEDO O TRISTEZA.

ESCUCHA MEMORIZA Y COMPARTE POEMAS, CANCIONES, ADIVINANZAS, TRABALENGUAS Y CHISTES.

- UTILIZA EL CONOCIMIENTO QUE TIENE DE SU NOMBRE Y OTRAS PALABRAS PARA ESCRIBIR ALGO QUE QUIERE EXPRESAR.

• SECUENCIA DIDACTICAS:

-DICTAR A LA DOCENTE LOS NOMBRES DE SUS FRUTAS Y VERDURAS FAVORITAS.

-LOS NIÑOS DESCRIBIRAN A SUS COMPAÑEROS LAS FRUTAS U HORTALIZAS PREFERIDAS SIN DECIR EL NOMBRE PARA QUE ADIVINEN DE CUAL SE TRATA.

- DECIR ADIVINANZAS Y TRABALENGUAS A LOS ALUMNOS SOBRE VEGETALES E INVENTAR ALGUNAS ENTRE TODOS.

- INVESTIGAR Y LEER CUENTOS, LEYENDAS, HISTORIAS SOBRE HUERTOS O VEGETALES PARA QUE EXPRESEN SUS IDEAS Y SENTIMIENTOS.

- ESCRIBIR LOS NOMBRES DE LAS HORTALIZAS QUE TENEMOS EN EL HUERTO EN CARTELES Y COLOCARLAS PARA QUE IDENTIFIQUEN LAS GRAFÍAS.

- **TRANSVERSALIDAD:** EDUCACION PARA LA SALUD.
- **ACTIVIDADES PERMANENTES:** P.N.L, 5 MINUTOS DE LECTURA DIARIOS, ACTIVACION FISICA, HUERTO ESCOLAR, PROYECTOS, JORNADA DE LECTURA.
- **PRINCIPIO FUNDAMENTAL:** INTERVENCION EDUCATIVA.
- **MODALIDAD:** PROYECTO

COMPETENCIA PARA LA VIDA: PARA LA CONVIVENCIA.

SITUACION DE APRENDIZAJE

¡A CONTAR!

- **CAMPO FORMATIVO:** PENSAMIENTO MATEMATICO.
- **PROPOSITO:**USEN EL RAZONAMIENTO MATEMÁTICO EN SITUACIONES QUE DEMANDEN ESTABLECER RELACIONES DE CORRESPONDENCIA, CANTIDAD Y UBICACIÓN ENTRE OBJETOS AL CONTAR, ESTIMAR, RECONOCER ATRIBUTOS, COMPARAR Y MEDIR; COMPRENDAN LAS RELACIONES ENTRE LOS DATOS DE UN PROBLEMA Y USEN ESTRATEGIAS O PROCEDIMIENTOS PROPIOS PARA RESOLVERLOS.
- **ASPECTO:** NUMERO Y FORMA ESPACIO Y MEDIDA
- **COMPETENCIA CURRICULAR:**
 - UTILIZA LOS NUMEROS EN SITUACIONES VARIADAS QUE IMPLICAN PONER EN PRACTICA LOS PRINCIPIOS DEL CONTEO.
 - RESUELVE PROBLEMAS EN SITUACIONES QUE LE SON FAMILIARES Y QUE IMPLICAN AGREGAR, REUNIR, QUITAR, IGUALAR, COMPARAR Y REPARTIR OBJETOS.
 - REUNE INFORMACIÓN SOBRE CRITERIOS ACORDADOS, REPRESENTAGRAFICAMENTE DICHA INFORMACION Y LA INTERPRETA.
- **ESTANDAR CURRICULAR:** MATEMATICAS.

APRENDIZAJES ESPERADOS:

- COMPARA COLECCIONES YA SEA POR CORRSPONDENCIA O POR CONTEO, IDENTIFICA DONDE HAY “MÁS QUE” “MENOS QUE” “LA MISMA CANTIDAD QUE”.
- RECONOCE EL VALOR DE LAS MONEDAS; LAS UTILIZA EN SITUACIONES DE JUEGO.
- AGRUPA OBJETOS SEGÚN SUS ATRIBUTOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS.
- ORGANIZA Y REGISTRA NFORMACION EN CUADROS GRÁFICAS DE BARRAS USANDO MATERIAL CONCRETO O ILUSTRACIONES.

- **SECUENCIAS DIDACTICAS:**
 - CLASIFICACION DE SEMILLAS DE ACUERDO A FORMA, COLOR, TAMAÑO.
 - CONTEO DE SEMILLAS E IDENTIFICAR CANTIDAD MEDIANTE PERCEPCIÓN.
 - CLASIFICAR HORTALIZAS, VERDURAS Y FRUTAS EN PEQUEÑAS, MEDIANAS Y GRANDES.
 - GRAFICAR LA INFORMACION QUE RECOLECTARON EN LA ACTIVIDAD ANTERIOR O DE ACUERDO A LA PREFERENCIA DE LOS NIÑOS.
 - JUGAR A LA VERDULERIA COMPRAR Y VENDER PRODUCTOS UTILIZANDO MONEDAS DIDACTICAS.

- **TRANSVERSALIDAD:** EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR.

- **ACTIVIDADES PERMANENTES:** P.N.L, 5 MINUTOS DE LECTURA DIARIOS, ACTIVACION FISICA, HUERTO ESCOLAR, PROYECTOS, JORNADA DE LECTURA.

- **PRINCIPIO FUNDAMENTAL:** CARACTERISTICAS INFANTILES Y PROCESOS DE APRENDIZAJE.

- **MODALIDAD:** PROYECTO

- **COMPETENCIA PARA LA VIDA:** PARA EL MANEJO DE LA INFORMACIÓN.

5. APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DE INNOVACION

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

TODO EMPIEZA CON UNA SEMILLA

DIALOGO SOBRE LAS CARACTERÍSTICAS QUE TIENE UN SER VIVO Y NO VIVO

Que les permitió a los alumnos observar cambios en el medio natural, indagar, clasificar, manipular, explorar y participar en el cuidado del medio natural.

Una de las secuencias a considerar fue que los alumnos conocieran las características de un ser vivo y no vivo, la actividad que se llevó a cabo dentro del salón de clases haciendo uso de la observación de objetos que se encontraban dentro y fuera de el, el tema se abordó iniciando con los alumnos en relación al tema, existieron desacuerdos entre ellos en relación a los seres vivos su pensamiento es de que todo lo que se mueve es, ser vivo por que crecen igual que las personas.

El grupo se mostró participativo algunos solo mostraron actitud de asombro, es decir aun no logran comprender por qué las plantas son seres vivos si no se mueven, una actividad que les permitió reflexionar e indagar.

Algo que me pareció interesante fue el comentario de uno de los niños “entonces el sol también es un ser vivo por que se mueve, sale y se mete” y realmente será un ser vivo los niños crean sus propias hipótesis a partir de su observación y conocimientos previos.

RECORTES DE SERES VIVOS Y NO VIVOS

En esta sesión de los alumnos pusieron en juego los actos de la sesión anterior, recortaran figuras de seres vivos y no vivos.

Para realizar esta actividad se proporcionaron a los alumnos: tijeras, Resistol, revistas y un pliego de papel bond. El grupo se dividió en dos equipos, uno de los que tenían que pegar y recortar de seres vivos y el otro equipo recortes de seres no vivos.

Durante el desarrollo de la actividad hubo niños que no sabían recortar solo hojeaban las revistas, otros solo recortaban aquello se le interesaban aunque no se relacionara con la dinámica

Fue una actividad de integración y colaboración porque entre ellos mismos se ayudaban, compartían su saberes mi participación como docente fue solo de observar y pudo concluir diciendo que cuando los niños se les da la oportunidad de expresar libremente, nos dan la oportunidad de conocer las habilidades, destrezas y deficiencias de nuestros alumnos para que en la próxima clase proporcionarles la ayuda necesaria.

OBSERVACIÓN Y MANIPULACIÓN DE DIVERSOS TIPOS DE SEMILLAS

Para el desarrollo de esta actividad es necesario conocer habilidades y destrezas, saberes y las dudas que tiene los niños se siguen preguntando por que la planta es un ser vivo.

Para dar respuesta a esta interrogante los alumnos van a conocer los diferentes tipos de semilla que ellos mismo trajeron de su casa: lenteja, frijol, girasol, alpiste. la actividad se llevo acabo en el patio de la escuela se les dio la indicación a los alumnos que formaran un circulo y se sentaran en posición de chinitos sacaran sus semillas y las observaran por unos momentos posteriormente intercambio solo algunos niños por accidente tiraron las semillas, otros trabajaron con mucho cuidado por que habían semillas muy pequeñas, al final casi la mitad del grupo termino haciendo sopa de semillas durante el intercambio como se trabajaron con 5 tipos de semillas se concluyo la actividad dividiendo al grupo en cinco equipos para que clasificaran las semillas, considerando, color tamaño y forma.

Los niños aprenden a identificar una semilla de lenteja, frijol, alpiste, etc, observaron que no todas eran iguales pero les pregunte que pasaría a cada una de ellas si las colocáramos en la tierra la mayoría contesto que sale una planta como las que tenemos en el jardín.

IDENTIFICAR LAS PARTES DE LA PLANTA A TRAVÉS DE LA OBSERVACIÓN DIRECTA EN EL JARDÍN DE LA ESCUELA.

En la cuarta sesión los alumnos identificaron las partes de una planta, en la sesión anterior manipularon e identificaron tipos de semilla, ahora intentaran comprender como una semilla tan pequeña puede llagar hacer un gran árbol, una flor, una verdura, una hortaliza.

El aspecto importante es lograr que los alumnos identifiquen las partes de una planta a través de la observación para realizar en la actividad que se hizo uso de las plantas del jardín y del huerto escolar.

Se inicio llevando los niños al jardín y al huerto escolar para que observaran las plantas se les fueron nombrando las partes que las componen como: raíz, tallo, tronco, ramas, hojas, me apoye del árbol de limón el cual tiene casi durante todo el año flor y fruto , les pedí que observaran y comentaran todo lo que tenían lo que tenían lo cual fue mas tangible por medio de una melodía, los niños tenían que mover su cuerpo simulando ser una planta o un árbol por ejemplo las ramas- brazos , tronco- piernas, raíz –pies planta grande y pequeña de esta manera jugar con el cuerpo al mismo tiempo que aprender las partes de la planta, esta dinámica los concientizo sobre la importancia de cada una de las partes a mas del juego.

Los niños comentaron que les gusto esta actividad y que las plantas si crecen porque una semilla que crece se les pregunto ¿en que se parece las plantas a los seres humanos? Por un momento se quedaron pensando y un alumno comento que somos bebes y ellas semillas después y cresemos.

La actividad fue divertida porque a los niños les agradan las actividades lúdicas.

- **COMPARTIENDO RECETAS**

REALIZAR UNA ENSALADA COMBINANDO FRUTAS, VERDURAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.

INICIO

En el jardín de niños Jacinto López Moreno se implementó el huerto escolar como una estrategia de aprendizaje y fomento en el cambio de los hábitos alimenticios. Con anterioridad se habían planteado diversas dinámicas encaminadas hacia los cambios de hábitos alimenticios, reconocer las consecuencias del consumo excesivo de comida chatarra, la utilidad del huerto escolar como un recurso de aprendizaje, entre otros.

Por lo que se plantearon diversas situaciones de aprendizaje con los alumnos; una de ellas fue realizar una ensalada en una especie de taller de cocina, pues considero que una estrategia adecuada sería invitar a los niños a preparar su propio lunch dentro del salón, ya que a los niños les agrada apoyar en la preparación de los alimentos y si ellos mismos realizan su propia comida es más significativo. Dentro de esta tomamos en cuenta los grupos alimenticios del plato del bien comer, tales como lechuga, pepino, jitomate, jamón y limón.

DESARROLLO

Un aspecto importante era que reconocieran la importancia de la higiene al preparar los alimentos, por lo que ellos debían hacerse responsables de lavar y desinfectar sus verduras.

A cada niño se le pidió que trajera los siguientes instrumentos para elaborar su comida:

-un plato plano

-un tenedor

-un cubierto de plástico

MANOS A LA OBRA.

Cuando se les dio la indicación de empezar a cocinar, todos se lavaron las manos, se colocaron su mandil e iniciaron picando su lechuga, pepinos y así con cada uno de los ingredientes. Todos los niños estuvieron animados, algunos hacían comentarios sobre como cocina su mamá y si ellos ayudan o no, platicaban sobre en que otro platillo utilizaban esos ingredientes, una vez que tuvieron todo picado le agregaron el limón y la sal; algo que es importante mencionar es que cortamos los limones del árbol que tenemos en el jardín de la escuela. Y aunque decían las mamás que no a todos los niños les gustaban las verduras, todos disfrutaron de su ensalada a la hora del lunch.

CONCLUSIÓN

Con esta situación didáctica me di cuenta que los niños siempre están abiertos a nuevas experiencias, están en la edad de la curiosidad, de conocer cosas nuevas, con esto no quiero decir que no conocieran las verduras sino que a veces como adultos nos es más fácil darles algo que sea rápido y poco nutritivo, lo cual es notorio al observar los alimentos que llevan a la escuela: galletas, tamales, pan etc. Y sin embargo cuando ellos hicieron su propia comida ninguno se rehusó a comer; este es el mejor momento para promover cambios en la manera de alimentarlos, hacer hábitos correctos de alimentación.

EVALUACIÓN

CAMPO FORMATIVO: DESARROLLO FÍSICO Y SALUD EXPLORACIÓN Y CONOCIMIENTO DEL MUNDO

ASPECTO: PROMOCIÓN DE LA SALUD
-MUNDO NATURAL

COMPETENCIA:

PRACTICA MEDIDAS BÁSICAS PREVENTIVAS Y DE SEGURIDAD PARA PRESERVAR SU SALUD, ASÍ COMO PARA EVITAR ACCIDENTES Y RIESGOS EN LA ESCUELA Y FUERA DE ELLA.

-BUSCA SOLUCIONES Y RESPUESTAS A PROBLEMAS Y PREGUNTAS ACERCA DEL MUNDO NATURAL.

LISTA DE COTEJO

| APRENDIZAJES ESPERADOS | ELEMENTAL | SUFICIENTE | SATISFACTORIO | DESTACADO |
|--|-----------|------------|---------------|-----------|
| CLASIFICA COMESTIBLES DE ACUERDO A SU ORIGEN; VEGETAL O ANIMAL. | | | X | |
| RECONOCE LAS DIFERENCIAS ENTRE LA COMIDA CHATARRA Y LA SANA. | | | | X |
| APLICA LAS MEDIDAS DE HIGIENE QUE ESTAN A SU ALCANCE EN RELACIÓN CON EL CONSUMO DE ALIMENTOS. | | | X | |
| COMPRENDEN COMO SE TRANSFORMAN LOS ALIMENTOS AL SER MEZCLADOS. | | X | | |
| IDENTIFICA ENTRE LOS PRODUCTOS QUE EXISTEN EN SU ENTORNO AQUELLOS QUE PUEDEN CONSUMIR COMO PARTE DE UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA. | | | X | |

CONVIVIO DE "TRAJE" CON DIVERSOS GUIOS VEGETARIANOS.

INICIO

Continuando con la situación didáctica compartamos recetas y para reforzar los aprendizajes esperados se propuso realizar un convivio de "traje" en donde las madres de los alumnos llevaron diversos guisos vegetarianos que fueran atractivos para los niños.

DESARROLLO

Cuando iniciamos el convivio y al intercambiar platillos se presentó la primer problemática, ya que en su mayoría los alumnos llevaron fruta picada y no vegetales como se solicitó, pues sus mamás argumentan que las verduras no son del agrado de sus hijos, sin embargo observé que a pesar de lo que sus mamás comentan, dentro de convivencia los alumnos consumieron los pocos platillos vegetarianos que llevaron.

CONCLUSIÓN

Fue satisfactorio ver que los pequeños compartían tanto sus alimentos como el gusto o disgusto por algunos de ellos. Es importante mencionar que a pesar de las actividades realizadas a lo largo de la secuencia didáctica algunos alumnos continúan llevando como refrigerio comida chatarra tales como galletas, jugos, chetos, etc.

Considero indispensable seguir reforzando el cambio de hábitos alimenticios tanto en la escuela como en casa, invitando a las madres de familia a implementar el consumo de verduras en su alimentación tomando en cuenta el manual de padres, madres y toda la familia de la SEP.

EVALUACIÓN

CAMPO FORMATIVO: desarrollo físico y salud, lenguaje y comunicación, desarrollo personal y social.

LISTA DE COTEJO

| Aprendizajes esperados | Escala valorativa | | | |
|--|-------------------|---------------|------------|--------------|
| | Destacado | Satisfactorio | Suficiente | Insuficiente |
| Aplica medidas de higiene que están a su alcance en relación con el consumo de los alimentos. | | X | | |
| Aplica medidas de higiene personal que ayudan a evitar enfermedades como lavarse las manos y los dientes | | X | | |
| Usa el lenguaje para comunicarse y relacionarse con otros niños. | X | | | |
| Comparten preferencia por los alimentos. | X | | | |
| Manipula y examina frutas, observa sus características y comenta. | X | | | |

- CUENTAME UN HUERTO

El propósito de esta situación didáctica es desarrollar el lenguaje oral y escrito utilizando el huerto como recurso de aprendizaje e interesando a los niños en el cuidado del mismo haciendo hincapié en todo momento de la importancia de este.

Para esta secuencia didáctica, inicie pidiendo a los niños que me dijeran sus frutas o verduras favoritas, mientras yo escribía, entre todos las leímos y pedí que observaran las palabras y encerraran de un color las más largas de otro las cortas.

Para los niños siempre es más divertido pasar al pizarrón para hacer las actividades que solo hacerlo en su cuaderno, una vez hecho esto algunos niños notaron que las palabras tenían graficas que ellos relacionaban con su nombre o palabras comunes para ellos, por lo que nos dimos a la tarea de repetir otra de las dinámicas que más divirtieron a los niños: adivinar frutas, lo cual consistía en que cada niño les describiera a sus compañeros algún vegetal o fruta sin decir su

nombre, y los niños debían adivinar cuál era, la primera dificultad fue organizar los turnos pues todos querían participar y la actividad solo estaba planeada para 30 minutos, así que entre todos llegamos al acuerdo que solo diez niños tendría la oportunidad de participar ese día y los demás en otra ocasión, lo cual propicio el respetar turnos, una vez que iniciamos, note que las consignas no habían sido claras, así que preferí dar un ejemplo, después aclaré que debían ser claras y concretas algunos tienen un amplio vocabulario, mientras otros se iban directamente al nombre, incluso hubo quienes utilizaron el lenguaje corporal, todo recurso es importante, ya que el objetivo era adivinar y que ellos buscaran sus propias estrategias.

Considero que con esta dinámica se desarrolló más de un aprendizaje, desde respetar turnos, buscar la solución de a un problema, etc, y sobre todo enriquecer su lenguaje oral.

La investigación siempre es una buena estrategia didáctica, les pedí que con ayuda de sus papás buscaran cuentos, leyendas, adivinanzas, trabalenguas que hablaran sobre la alimentación, las verduras, frutas, etc. Esto nos ayudaría a hacer una pequeña antología entre todas las adivinanzas que trajeron y las que yo busqué; hicimos un pequeño concurso para ver quien adivinaba más, las actividades de competencias siempre son emocionantes para los niños, una pequeña variante es dibujar con gises en el patio la respuesta de las adivinanzas.

Para concluir con esta actividad se propuso inventar una adivinanza por equipos e integrarlas a nuestra Antología.

Dentro de la tradición oral en México las leyendas son muy importantes y uno de los temas más recurrentes son el origen de los alimentos como el maíz que es parte de la alimentación básica del mexicano, así que la lectura de estas, los cuentos historias que hagan referencia al huerto permitirán que los niños expresen sus ideas sobre la importancia de una alimentación sana comparando un poco con nuestros antepasados y como han cambiado nuestros hábitos alimentarios de qué manera nos ha afectado a la salud, es importante propiciar en los alumnos la reflexión, el interés, así como que expresen enunciados secuenciados y precisos empleando riqueza en vocabulario, utilizando con precisión expresiones de tiempo y lugar siempre animándolos a participar procurando que todos se expresen sus ideas, para los niños siempre es importante que se les reconozcan sus ideas y logros, todo gesto nos ayudará a evaluar los aprendizajes esperados planteados.

Como parte final de esta situación se realizaron carteles para identificar las plantas, las hortalizas, arboles, que hay en el huerto escolar, con ayuda de los

padres de familia cada niño debía buscar o hacer el dibujo y escribir el nombre para colocarlo en cada planta, de esta manera los niños se familiarizarán con los nombres de las gráficas que forman, es importante involucrar a la comunidad escolar, poco a poco se ha logrado que los padres se involucren en el cuidado del huerto se muestra disposición e interés cuando se realizan actividades del mismo e incluso muchos de ellos ya están sembrando en sus casas, pues se les han proporcionado semillas para este propósito, con esta situación didáctica nos proponemos demostrar que se puede lograr el desarrollo de competencias y aprendizajes esperados utilizando el huerto escolar como recurso de aprendizaje sin hacer de lado el programa de estudios de educación preescolar y al mismo tiempo fomentar cambios y nuevos hábitos para el bienestar de nuestros alumnos.

- **A CONTAR**

INICIO

Para llevar a cabo el desarrollo de esta situación didáctica, utilizamos semillas de diferentes productos, tales como: cilantro, rábano, girasol, maíz, frijol, lentejas, habas, etc., mismos que llevaron los alumnos, así como verduras, frutas y hortalizas de diferentes tipos, tamaños y texturas.

DESARROLLO

Mezclando todas las semillas en un recipiente grande y después vaciándolas en el piso; organicé a los alumnos en equipo y les pedí que separaran las semillas de acuerdo a su forma, después por tamaño y por último por color, posteriormente utilizamos recipientes para guardar las semillas separadas por color para utilizarlas en la siguiente actividad.

En otra actividad usamos las semillas que teníamos para, coloqué montones con cantidades diferentes de semillas y los cuestioné sobre cuál creían que tenía más o menos semillas, la mayoría de los niños identifica esto sin problema, pero una vez que el nivel de dificultad subió fue más confuso para ellos, por ejemplo si colocaba una, dos, tres o cuatro semillas si decían cuántas eran (correspondencia uno a uno) pero si la cantidad era mayor no todos podían identificarlo; algunos lo que hacían era manipular las semillas y contarlas con sus manos una a una, lo cual era una estrategia que ellos aplicaban, no todos los niños conocen los números de forma escrita, pero esta dinámica les ayudó a relacionar objeto-número.

Otra de las dinámicas que apliqué con los niños fue clasificar las hortalizas, verduras y frutas en pequeñas, medianas y grandes para lo cual les pedí que cada uno llevara dos o más, pero de diversos tamaños. La parte inicial fue manipular,

debían expresar que sentían, cual era su textura, forma, color, olor; primero con los ojos cerrados para que expresaran como se sentían e intentaran adivinar de que se trataba utilizando sus sentidos.

Después las separaron por tamaño, por ejemplo una guayaba chica, una naranja mediana y una hoja de acelga grande, durante esta actividad hicimos una pequeña encuesta de preferencia, yo anotaba sus respuestas en una lamina, dibujé las cosas que habían traído y los niños le ponían una palomita a las que más les gustaban, debo reconocer que las verduras tuvieron menos éxito, entre todos contamos los puntos que obtuvo cada opción y observaron quien tenia más o menos votos.

Les pedí que expresaran sus ideas al respecto, qué les parecía nuestra gráfica y sobre todo puse especial atención si ellos comprendían e interpretaban la información obtenida.

¿Quién de ustedes acompaña a su Mamá al tianguis o mercado?, con esta pregunta inicie otra actividad, los niños son participativos, hablan sobre que compra su mamá, incluso algunos dicen que hacen los mandados a la tienda con esto les propuse jugar al tianguis.

Les dije qué se necesita para ir a comprar: dinero contestaron todos, una bolsa para cargar, ¿no creen que falta algo? Les comente, ¿y que vamos a comprar?

Los papas nos ayudaron con la realización de monedas de cartón con la denominación de 1 peso, 10 monedas cada niño, así como verduras y frutas, 3 diferentes por niños y una bolsa de mandado,

Se organizaron equipos, los que compran y los que venden, así como los carteles de precios con cantidades pequeñas, 1,2,3,4 y hasta 5 pesos; una vez que estuvo listo ellos iniciaron a vender y comprar, todos estuvieron muy animados, utilizaron la experiencia que tenían al observar a Mamá, yo traté de apoyarlos sobre todo cuando pagaban, les preguntaba ¿cuánto iban a pagar?, ¿cuántas monedas debían dar?, incluso entre ellos se apoyaban.

Para realizar esta actividad se llevo más tiempo organizarla, pero los niños fueron participativos y aplicaron el conteo en situación de juego.

Los padres de familia se involucraron en la organización de la dinámica apoyando en la creación de los materiales.

En cada uno de los campos formativos es posible utilizar el huerto escolar como medio de aprendizaje

6. CONCLUSIONES

La escuela y el maestro son el principal puente con la sociedad, es nuestra labor y deber contribuir a la formación integral de los niños, es importante no solo vaciar conocimientos en ellos, sino involucrarnos mas allá, en la actualidad los problemas de salud nos obligan a tomar cartas en el asunto por lo que es primordial la creación y cuidado de los huertos escolares como parte de una nueva visión que promoverá cambios en los viejos hábitos alimenticios que tenemos, que han traído graves consecuencias de salud, con este proyecto pretendemos concientizar a la sociedad sobre la importancia de mejorar nuestra alimentación desde una etapa temprana, en este caso los niños en edad preescolar ya que estos descubren cosas nuevas cada día, tomando en cuenta las necesidades e intereses que lo ayudaran en el proceso de su desarrollo para lograr una transformación en su entorno.

La edad preescolar es un periodo de intenso aprendizaje y progreso que tiene como base la propia naturaleza biológica o genética y las experiencias sociales desempeñan un papel clave, pues los alumnos desde edades tempranas se forman ideas acerca de su mundo inmediato, tanto en lo que se refiere a la naturaleza como a la vida social, estas ideas le ayudan a explicar aspectos particulares de la realidad y a darles sentido, así como hacer distinciones fundamentales, por ejemplo reconocer entre lo natural y lo no natural, entre lo vivo y no vivo, entre las plantas y los animales, así como a concientizarlos sobre que pueden hacer para cuidar su entorno natural inmediato; esto es un trabajo largo y arduo para lograr un cambio en nuestros hábitos, pero son los niños quienes pueden lograrlo, son como pequeñas esponjas capaces de absorber conocimientos y nuevas ideas, una generación nueva con una conciencia diferente hacia el respeto de nuestro planeta.

ANEXOS



Xochipilli ([náhuatl](#): *xochipilli*, 'el príncipe de las flores' '*xochitl*, flor; *pilli* , príncipe' príncipe de las flores. Así lleva por nombre nuestro huerto escolar.

LAS HORTALIZAS SE AGRUPAN POR COLORES

| COLOR | CONTENIDO | EFFECTOS EN SALUD |
|---------------------------|--|---|
| MORADO | Antioxidantes y fotoquímicos | Retrasa el poder de envejecimiento, evita la formación de células cancerígenas |
| ROJO | Licopenos | Ayuda a la memoria y evita el cáncer, evita infecciones en el sistema urinario |
| NARANJA Y AMARILLO | Beta carotenos o provitaminas A. vitamina C, potasio | Mantener una buena visión y una piel sana favorecen el sistema inmune contribuye al proceso de cicatrización. |
| VERDE | Ácido fólico, luteína, vitamina C, potasio | Ayuda a la formación adecuada de un feto, ayudan a una buena visión, contribuyen al proceso de cicatrización |
| BLANCA | Alicina, potasio | Ayuda a prevenir los altos niveles de colesterol, disminuye la presión arterial |

TIEMPO EN QUE SE DEBE DE COSECHAR CADA PRODUCTO

| Cultivo | Cosecha | Ciclo de producción |
|------------------|---------------|---------------------|
| Jitomate | 90 días | Otoño-invierno |
| calabaza | 90 a 100 días | Otoño-invierno |
| espinaca | 90 días | Todo el año |
| Lechuga | 75 días | Otoño-invierno |
| Betabel | 105 días | Otoño-invierno |
| acelga | 90 días | Todo el año |
| rábano | 20 a 30 días | Primavera verano |
| cilantro | 20 a 35 días | Todo el año |
| brócoli | 90 días | Otoño-invierno |
| Cebolla | 180 días | Otoño-invierno |
| Zanahoria | 120 de días | Otoño-invierno |



Los alumnos junto con sus madres revolviendo la tierra para posteriormente sembrar, llevando acabo trabajo en equipo.



Aquí encontramos a las madres de familia sembrando rábano.



Aquí se muestra el rábano a los 8 días



Cosecha del rábano a los 20 días



Los alumnos junto con sus madres, sembrando acelga.



Se muestra la acelga a los 60 días, de ahí se van podando las hojas y podemos tener acelga todo el año.



Los alumnos en compañía de sus padres sembrando cilantro.



El cilantro a los 15 días



Los alumnos se muestran felices por su cosecha de cilantro.



Los alumnos limpian las plantas con jabón zote hervido en agua para evitar la plaga.



Antes de desramar el árbol de limón se cosecho el producto.



Madres de familia cosechando limones.



El higo se cortó completamente y únicamente se dejó una pequeña parte del tallo.



La lechuga es otro de los productos que hemos cosechado dentro del huerto.



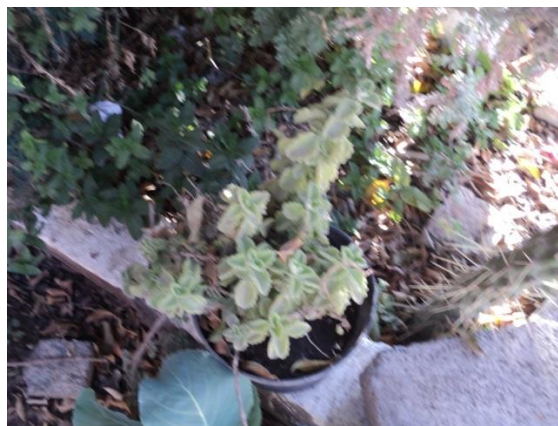
Los alumnos se llevaron semillas a su casa y con ayuda de mamá sembraron, Tonatihu alumno de "3 B" sembró acelga.



A Isabel alumna de "2 A" le toco sembrar jitomate en casa.



Los hábitos alimenticios han cambiado en algunas madres de familia, y lo podemos notar en el lunch de los alumnos.



En nuestro jardín contamos con plantas medicinales: ajeno, vaporru, yerbabuena, albacar, ruda, tomillo.



Nuestro jardín también tiene árboles frutales.



Platica con los padres de familia sobre la importancia de tener un huerto familiar en casa.



Los alumnos durante el convivio, “comida saludable”.

RECETAS DE COMIDA SALUDABLE

TABÚLE

Para 5 personas

Tiempo de preparación 75 minutos

Ingredientes

Trigo remojado 250g

Cebolla cambray 125g

Pepino sin semilla 1 pieza

Jitomate 2 piezas

Perejil 125 g

Hierbabuena 65g

Aceite de olivo 125g

Jugo de limón 4 piezas

Lechuga orejona 1 pieza

Sal al gusto

Pimienta al gusto.

MODO DE PREPARACIÓN

1.-remoja las semillas de trigo durante 30 minutos escurre perfectamente.

2.-mezcla el trigo con la cebolla cambray picada con parte del rabo verde, el pepino cortado en cubos sin semillas, jitomate picado en cubos, perejil picado, hierbabuena picada.

3.- agrega el aceite de oliva, jugo de limón y sirve sobre las hojas de lechuga, enrollando en forma de taco.

PATÁTES

Para cinco personas

Tiempo de preparación 65 minutos

INGREDIENTES

Papa blanca 2 Kg

Orégano 15 g

Aceite de oliva al gusto

Zumo de limón 3 piezas

Sal al gusto.

MODO DE PREPARACIÓN

1.- retira la piel de las papas, corta en forma de gajo y coloca las papas en un recipiente con agua durante 20 minutos para que suelte el almidón.

2.- escurre las papas y coloca una charola para hornear, sazona con sal y orégano, vierte un poco de agua

3.- hornea las papas durante 20 minutos a 200 grados C.

4.-retira las papas del horno y vierte el aceite de oliva y el zumo de limón.

ENSALADA VERDE

INGREDIENTES

Lechuga romana 1 pieza
Nuez picada 250g
Queso panela 500g
Aceite de oliva al gusto

Modo de preparación

Se lava la lechuga y se corta finita, se agrega el queso panela cortado en cubos pequeños, ponemos la nuez ya picada.

TORTAS DE AMARANTO

Ingredientes

Amaranto natural 2 tazas
Epazote al gusto
Cebolla picada 20g
Diente de ajo 1 pieza
Huevos 2 piezas
Sal y pimienta al gusto
Aceite para freír el suficiente

MODO DE PREPARACIÓN

Se fríe el ajo y la cebolla, una vez que ya están transparentes se pone el amaranto a sazonar con sal y pimienta al gusto una vez que se cocina, se retira del fuego y en un tazón aparte se ponen los huevos y se adiciona la mezcla

Después, se toma la mezcla y se fríe como tortitas se acompaña con ensalada.

TORTITAS DE CILANTRO

INGREDIENTES

Un manojo de cilantro
Queso Oaxaca 250g
Claras de huevo 6 piezas
Jitomate 500g
Aceite para freír

MODO DE PREPARACIÓN

Se lava y se pica el cilantro muy finito,

Se agrega queso Oaxaca desmenuzado,

Se separan las yemas de la clara y se mezclan las claras con los ingredientes se fríen en aceite formando las tortitas.

Se muele el jitomate con ajo y cebolla, ya teniendo esta mezcla se sofríe en aceite, y se agregan las tortitas al caldillo.

CEVICHE DE JÍCAMA

INGREDIENTES

1 jícama grande

1 limón

½ taza de salsa cátsup

¼ de taza de salsa picante

½ manojo de cilantro

2 chiles serranos picados

½ cebolla picada

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 se lava la jícama, se pela y se corta en cubitos pequeños, se coloca en un tazón amplio.
- 2 Se le agrega el jugo de limón y se revuelve.
- 3 Se le agrega la cebolla, los chiles y el cilantro finamente picado.
- 4 Se le agregan las dos salsas y se mezcla perfectamente hasta que todos los ingredientes estén incorporados.
- 5 Se sazona con sal y se sirve con galletas saladas

AGUA DE CHIA

INGREDIENTES

100 gramos de chía

1 taza de jugo de limón

Piloncillo

2.5 litros de agua

MODO DE PREPARACIÓN

Se remoja la chía en una taza de agua durante 2 horas,

Se agrega el jugo de limón a los 2.5 litros de agua y se endulza con el piloncillo

Por último se le agrega la chía remojada al agua de limón

Se sirve con hielos

BIBLIOGRAFÍA

FUENTES EN LINEA

<http://www.estadodemexico.com.mx/portalchimalhuacan/index>

<http://wikipedia.org>.

<http://www.chimalhuacán.gob.mx/gobierno municipal>

REFERENCIAS

Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad. Primera edición. Enero de 2010.

A.A. Milne en su poema TheEnd (El Fin) (1961)

Arias Ochoa, Marcos Daniel, 2004, pág.39-40

Thompson, 1995.Pág. 82

Mac Gillivray (1986)

Manual para Madres y Padres y toda la familia, SEP.

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (Food and AgricultureOrganization). FAO 2012