

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 097 D.F. SUR**

**SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS NIÑOS DE PREESCOLAR: UN
PROBLEMA DE SALUD, SOCIALIZACIÓN Y ESTIGMA SOCIAL EN
PREESCOLAR**

**TESINA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR PLAN '07**

PRESENTA

MARGARITA OSORIO GONZÁLEZ

ASESOR: ALEJANDRO VILLAMAR BAÑUELOS

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

México, DF, a 14 de abril de 2015.

C. MARGARITA OSORIO GONZÁLEZ

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 la **TESINA** titulada **“SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS NIÑOS DE PREESCOLAR: UN PROBLEMA DE SALUD, SOCIALIZACIÓN Y ESTIGMA SOCIAL EN PREESCOLAR”** que usted presenta como opción de titulación de la Licenciatura en Educación Preescolar Plan’07, le manifiesto que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a realizar los procedimientos necesarios para presentar su examen profesional.

ATENTAMENTE
“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”



DR. JUAN MANUEL SÁNCHEZ
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN

INDICE

INTRODUCCIÓN	3
1. ELEMENTOS TEÓRICOS PARA COMPRENDER EL PROBLEMA	5
1.1. OBESIDAD Y SOBREPESO: DOS CONCEPTOS DISTINTOS	6
1.2. ESTIGMATIZACIÓN, SEGREGACIÓN Y VIOLENCIA ESCOLAR	13
1.3. EL DOCENTE Y SU PAPEL EN LA CONVIVENCIA ESCOLAR	19
2. LA MIRADA INSTITUCIONAL DE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO	25
2.1. SECRETARÍA DE SALUD	27
2.2. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD	30
2.3. SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA	32
3. HACÍA UNA CRÍTICA A LA POLÍTICA PÚBLICA SOBRE EL SOBREPESO Y OBESIDAD	33
3.1. PROGRAMA DE EDUCACIÓN PREESCOLAR 2011 Y SU VÍNCULO CON ÉL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.	33
3.2. PREESCOLAR Y OBESIDAD INFANTIL.	39
CONCLUSIONES	47
ANEXO 1	51
ANEXO 2	55
ANEXO 3	57
BIBLIOGRAFÍA	58

AGRADECIMIENTOS

Durante este periodo he tenido la suerte de estar con gente que me ha apoyado para seguir adelante. Todo este tiempo me ha ayudado a formarme y madurar en el plano personal.

Quiero agradecer a mi director de tesis Alejandro Villamar por compartir conmigo sus conocimientos y valiosa experiencia en todo el proceso de investigación.

A mis sinodales Roxana y Juan Manuel por dedicar parte de su tiempo para la asesoría de este trabajo.

A mis hijos que son la luz de mi vida lo mejor que me ha pasado que con su apoyo incondicional y las palabras que tengo presente en cada momento “te amo y tu puedes madre, por la profunda admiración que tengo así ellos, su amor que son el motor que me impulsan para ser cada día mejor, y agradezco a dios por darme estos excelentes hijos que me hacen la persona más feliz de la tierra.

A mi madre por traerme al mundo y hacerme una persona de bien y que eres la puerta siempre abierta para mí a toda hora, por esa admiración que tienes de seguir adelante.

A mi esposo por su comprensión total y desinteresada durante todo el tiempo, que me estimulo para culminar el trabajo.

A mis hermanas Trinidad y Mónica quienes me han dado su cariño y apoyo cuando más las he necesitado, y estoy orgullosa de ellas por acompañarme de un modo especial en esta última etapa del trabajo.

A mi amiga Lupita por su amistad y por compartir conmigo este éxito.

Agradezco a Dios por este éxito.

Gracias

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto titulado *sobrepeso y obesidad en los niños de preescolar: un problema de salud, socialización y estigma social en preescolar*, surge a partir de observar las situaciones de discriminación, prejuicio y condiciones de salud que rodean a los niños de dicho nivel escolar.

En este trabajo se describe la importancia de ampliar nuestro conocimiento sobre la causa de la obesidad en los niños en la actualidad y las diversas enfermedades que ocasionan en el corto, mediano y largo plazo. Encontramos las causas a partir de la mala alimentación, los hábitos alimenticios, la cultura familiar, etc.

El propósito es hacer evidente que los niños pueden ser víctimas de enfermedades crónico-degenerativas que afecten su salud desde una edad temprana. Además, el trabajo busca dar una idea general de las situaciones que se presentan en las aulas con los niños; de qué manera son afectados por un ambiente en ocasiones hostil dentro de sus hogares y que repercute directamente en su desempeño y comportamiento escolar que poco a poco va mermando, sacudiendo, y lastimando su personalidad, conducta y autoestima.

Las etiquetas y los estigmas sociales, además de la segregación que sufren algunos niños de preescolar por su condición física hacen más evidente el hecho de que vivimos en una sociedad cada vez más intolerante e individualista.

Otro propósito en este trabajo, es mostrar y difundir en los docentes y padres de familia, una problemática viviente en el preescolar: la obesidad en los niños. Y de los cuidados que se deben tener para evitar situaciones de conflicto y violencia en el aula. Pues es en ésta donde muchos niños experimentan la mayoría de las relaciones interpersonales; para muchos es el primer contacto con una institución formadora y por lo tanto, lo que ellos vivan será trascendental para su vida.

Sea pues este trabajo un apoyo a la reflexión y al análisis sobre este problema que tanto ha cobrado relevancia en el contexto contemporáneo.

Como primer apartado, se muestra algunos elementos teóricos para comprender qué es la obesidad y el sobrepeso, visto desde la mirada inequívoca de grandes especialistas en el tema de la salud infantil; posteriormente, se analiza cómo impacta esta condición física en problemas de estigma social, segregación y violencia escolar. También se hace un análisis del papel del docente en el marco de esta convivencia.

En el segundo apartado abordamos la temática presente entre algunas organizaciones nacionales e internacionales sobre la obesidad y el sobrepeso. Comenzando por la Organización Mundial de la Salud (OMS), quien ha alertado sobre este creciente aumento de la obesidad infantil en los últimos años, la Secretaría de Salud (SS) y la Secretaría de Educación Pública (SEP), en el entendido de que estas instituciones aplican estrategias de diversa índole que en muchas de las ocasiones no satisfacen las necesidades que se pueden presentar en el entorno escolar y muy concretamente dirigidas a la población infantil en la etapa de preescolar.

Un tercer momento de este trabajo, tiene que ver con el nivel de profesionalización del personal docente y su compromiso con el bienestar de los niños, además de la responsabilidad ética y social de brindar los mejores elementos que contribuyan al desarrollo pleno de los educandos y su interrelación con la problemática tratada. Esto es, se revisará qué es lo dice el Programa de Educación Preescolar 2011 sobre la atención del sobrepeso y cómo se vinculan los diversos campos formativos para la atención y/o solución de este problema.

Finalmente, concluyo con una serie de propuestas esenciales que pueden contribuir a mejorar el ambiente escolar y cambiar el comportamiento interrelacional de los alumnos, de tal manera que pueden llevarse a cabo tanto dentro como fuera del aula y que puedan contribuir de manera importante en la construcción de un adulto pleno y saludable.

1. ELEMENTOS TEÓRICOS PARA COMPRENDER EL PROBLEMA

¿QUÉ SON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS?

En los últimos años, han surgido una serie de políticas en salud pública que se refieren a los hábitos alimenticios. Esta política se ha ido insertando en otros sectores como es el campo de la educación. Sin embargo, antes de empezar a preguntarnos cuál es el motivo de qué políticas de salud promueven hábitos alimentarios en la escuela, cabría preguntarnos qué son los hábitos alimenticios. De primera instancia diríamos que éstos, son formados a lo largo de la vida y que influyen en nuestra alimentación y estilos de vida. Llevar una dieta equilibrada, variada y la práctica de ejercicio físico es una manera de estar sanos, teniendo un estilo de vida equilibrado u optimo.

Según Gloria Cabezuelo (2007), hábito significa costumbre, es decir, comportamiento repetitivo o habitual. Los hábitos alimentarios son las tendencias de elegir y consumir unos determinados alimentos y no otros. Los hábitos no son innatos y se van formando a lo largo de la vida. La característica de los hábitos alimentarios es que la mayoría de ellos se adquieren durante la infancia, durante los primeros años de la vida, consolidándose después durante la adolescencia. Es decir, que la mayoría de los hábitos alimentarios del adulto son costumbres que se han formado muchos años antes, motivo por lo que son tan difíciles de cambiar.

“Para modificar y corregir los hábitos alimentarios inadecuados es más eficaz hacerlo en los primeros años de vida cuando todavía se están formando. Incluso es mejor introducir los hábitos saludables desde el comienzo de la alimentación variada, entre el año y los dos años de vida, ofreciendo al niño los platos saludables y no ofreciendo los alimentos inadecuados” (Cabezuelo, 2007, p.27)

Como podemos ver, Cabezuelo, nos comenta que los hábitos alimentarios son fundamentales para obtener una disciplina y sobre todo, una vida saludable. Pero también podemos tener otra mirada de los hábitos alimentarios, pues estos, son una

construcción social. Esto es que, lo que somos como constructo cultural se lo debemos a la construcción social de la realidad que nos permea. La ideología, las creencias y los hábitos, dependen de la influencia del medio que nos rodea (Berger y Luckmann, 2001). Por lo tanto, en los últimos 20 años los niños han modificado su estilo de vida (por una influencia del medio), debido a una cultura dominante encaminada al consumismo, ocasionando sedentarismo y consumo de alimentos con alto contenido calórico.

1.1. OBESIDAD Y SOBREPESO: DOS CONCEPTOS DISTINTOS

¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

El término obesidad proviene de latín “obesus” que significa personas que poseen exceso de gordura. En una definición más precisa, se denomina obesidad a una enfermedad caracterizada por el aumento de grasa corporal, generalmente acompañada por un aumento de peso.

En pocas palabras, se trata de un desequilibrio entre gasto de energía (a través de las actividades físicas) e ingesta, aunque esta es una definición que dice muy poco acerca de las implicaciones de esta enfermedad a nivel físico, psíquico y sobre todo, emocional. (Danielle, 2006)

La obesidad es el resultado de un incremento progresivo e inadecuado de grasa corporal que produce de manera secuenciada aumento de peso corporal mayor del esperado en relación a la estatura. Condicionando por un grupo heterogéneo de factores que interactúan entre sí, ya sea con efectos aditivos o que se potencian unos a otros.

Si bien un mayor consumo crónico de energía del necesario para el gasto calórico es el determinante fundamental para que haya un aumento constante de grasa acumulada en el tejido adiposo, la respuesta somática puede ser muy diversa; por ejemplo, para una misma ingestión calórica puede ocurrir o no una acumulación de

grasa equivalente, y para un mismo porcentaje de sobrepeso en relación al ideal, el tejido adiposo puede acumularse predominante a nivel abdominal o en la región glúteo-femoral, o bien puede predominar la hiperplasia o la hipertrofia de los adipocitos. (Calzada, 2003)

Por eso es tan importante controlar el peso durante la infancia. Cuando un niño engorda sus células grasas crecen y se multiplican. Esta situación se denomina hiperplasia. Cuando un individuo tiene hipertrofia son efectivos los tratamientos de pérdida de peso mediante régimen calórico y ejercicio físico, en cambio cuando un individuo tiene hiperplasia estos tratamientos no son efectivos ya que las células grasas pueden disminuir de tamaño pero no en cantidad, y a si los adipositos se convierten de nuevo en triglicéridos.

En un niño obeso el número de células adiposas son elevadas y se mantendrá durante la edad adulta. Por lo que teniendo mayor número de células grasas esta persona tendrá más dificultades para adelgazar y para mantenerse en su peso.

Por lo anteriormente descrito, considero que es importante fomentar una educación alimentaria o crear modelos que conlleven a fomentar hábitos saludables de alimentación y ejercicio. Esto con el fin de facilitarles una calidad de vida sana de adulto, pero también, proporcionarles un ambiente escolar menos atormentado y cargado de manifestaciones de violencia. Por lo tanto se debe considerar la obesidad como un problema que traer otras consecuencias como la menciona Danielle,(2006) “La epidemia de obesidad abarca muchos problemas tanto individuales como sociales, como un riesgo mayor de muerte prematura, disminución de la calidad de vida y costos de salud elevado”. En general la obesidad está relacionado con el estilo de vida especialmente en la alimentación y actividades físicas Danielle, (2006) al respecto Calzada, (2003,p.27) dicen: “Los factores que contribuyen a esta debe ser considerada únicamente como un distribuidor producido por el desequilibrio entre las necesidades energéticas y la alimentación, sino como un distribuidor nutricional que puede coexistir con deficiencia de micronutrientes y otras enfermedades carenciales, Particularmente en los grupos socioeconómicos más vulnerables.”

Esto nos indica que gran parte de la responsabilidad de combatir la obesidad infantil es de la familia. Con alimentación sana y con ayuda del especialistas deben medir el índice de masa corporal (IMC), que se obtiene de dividir el peso en kilogramos entre la estatura en metros (kg/m^2) de un niño en cada consulta de rutina, y así como la intervención de sus profesores en la escuela. Intentar ayudarles con los cambios en el estilo de vida.

Calzada y Danielle (2006) han advertido de que la expectativa de vida de los niños es más corta que la de sus padres si no se invierte la tendencia. La obesidad infantil es la enfermedad metabólica más difícil de tratar. Y advierten que la prevención y lucha contra la obesidad pasa por una buena alimentación combinada con ejercicio físico, una modificación de los hábitos de conducta que implique a padres, colegios, familias y, en general, a toda la sociedad.

Un aspecto importante es crear el hábito de hacer deporte y estimular acciones sencillas como hacer ejercicios tres veces por semana o ir caminado a la escuela. Preferentemente dividir los alimentos en unas 4 o 5 comidas al día y no saltarse ninguna de éstas para evitar llegar a la siguiente con mucha hambre y en situación de ansiedad. Y con esto poder realizar sin problemas sus actividades físicas y continuar creciendo.

Según Hassink, (2009) otro modo eficaz de combatir su obesidad es hacer que se mantenga físicamente activo. Durante sus años preescolares, deben alentar el juego libre porque esto lo ayudará a desarrollar sus habilidades motoras. A una edad temprana, mejorar su coordinación hará que sea más ágil y le permitirá participar en juegos y actividades con mayor destreza.

Algo que es más importante es recurrir a las actividades muy estructuradas, es encontrar ocasiones seguras y supervisadas por adultos en las que pueda jugar libremente, esto es fundamental para su desarrollo. De alguna manera, jugar es el trabajo de los niños y es clave para su crecimiento tanto físico, como social, emocional intelectual. (Hassink, 2009, p.183).

Hay que tener especial cuidado sobre todo con las cantidades de alimentos que se ofrecen a los niños. Es importante que las raciones sean moderadas y no repetir los alimentos en el día. Los niños podrán crecer sanos y llegarán a ser adultos sanos. Con una alimentación adecuada y la práctica de ejercicio físico y si además sus familiares y maestros creamos un apoyo emocional en los niños de preescolar de 5 y 6 años tienen que tener 30 minutos para comer, un tiempo que les permite comer con calma y sin presión.

Si bien ya explicamos el significado de obesidad, es importante decir (para no confundir al lector), que este concepto no es único, sino que también existe el sobrepeso. Concepto muchas veces confundible o tomado como sinónimo de la obesidad.

Otro factor de riesgo que conlleva la obesidad y/o sobrepeso, son las enfermedades cardiovasculares, hipercolesterolemia e hipertensión arterial. También la diabetes, tipo 2, (es una enfermedad que dura toda la vida (crónica) en la cual hay altos niveles de azúcar (glucosa) en la sangre). Antes considerada una enfermedad de adultos, se detecta ya en niños y adolescentes; y se sabe que el sobrepeso y la obesidad están estrechamente asociados con esta enfermedad.

Por lo tanto, puede definirse el sobrepeso como el exceso de peso con riesgo de obesidad. En el caso de los adultos, se ha clasificado como obeso al individuo cuyo índice de masa corporal. (IMC) es mayor a 30. Presenta sobrepeso, por su parte, el individuo cuyo índice de masa corporal oscila entre 25 y 30(IMC). (Danielle, 2006)

Esto quiere decir que según informaciones de la Escuela de Salud Pública de la Universidad Harvard, se estima que a nivel mundial alrededor de 43 millones de niños menores de 5 años tenían sobrepeso u obesidad en el 2010, un aumento del 60 por ciento en relación con los datos del 1990. Si la tendencia continúa, se calcula que para el año 2020 el 9 por ciento de todos los niños en edad preescolar en el mundo (alrededor de 60 millones de niños), tendrá sobrepeso o será obeso.

De acuerdo a estos datos, me parece importante que como docente de preescolar generemos mecanismos que ayuden a evitar que un niño caiga dentro de estas estadísticas. La obesidad o el sobrepeso pueden poner en peligro su salud. Ya que puede afectar su corazón, sus pulmones, su sistema digestivo, los riñones, así como los huesos y los músculos. Por si fuera poco, puede alterar los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre o su pubertad, elevar su estrés, provocar problemas de autoestima, y hasta de bajo rendimiento escolar.

“En los últimos años la obesidad ha pasado a ser un grave problema de salud crónico de difícil tratamiento y de ritmo irrefrenable. Los médicos la consideran como un fenómeno igual de peligroso que el tabaco, la hipertensión arterial, el colesterol o la vida sedentaria y hasta ha sido calificada como la epidemia del siglo XXI por la OMS”. (González, 2009, p.13)

Como vemos los resultados no dejan duda: el exceso de peso a temprana edad resulta una carga de la que es mucho más difícil deshacerse después. Por eso cuando los niños ingresan al preescolar con sobrepeso u obesidad, traen consigo un grave problema no solamente de salud, sino también un problema social; debido a la carga cultural que estereotipa a las personas con sobre peso y obesidad, pues al ser diferentes son motivo de burlas, segregaciones y agresiones que en muchas de las ocasiones son invisibles o sutiles. Por lo tanto el problema no comenzó en la etapa escolar; sino mucho antes, posiblemente desde el nacimiento con un peso alto al nacer. Esto indica que debe cambiar sus hábitos de alimentación, incluso antes de que el niño nazca.

Los padres deben tener muy presente que son el ejemplo de sus hijos y deben modificar los hábitos alimenticios y, las costumbres en casa servirán de ejemplo para sus hijos.

Es importante que participen en actividades físicas o los motiven a practicar algún deporte, pues esto reduciría considerablemente la vida sedentaria. Claro que este proceso no es repentino ni a corto plazo; por eso las instituciones educativas, agentes educativos (profesores, educadoras, directivos, etc.), deben participar y

trabajar en un esquema en conjunto con la familia y las políticas públicas tanto de salud como de formación educativa; para erradicar este problema.

Que si bien se torna un problema de salud, también es un problema socio cultural que afecta tanto la integridad física como emocional de quien la padece (violencia y segregación escolar).

Es por esto que el mito del *“niño gordito, robusto y cachetón era saludable o sano”*, quedó atrás. En la actualidad, el sobrepeso no genera mucha ternura, sino más bien preocupación.

Los pequeños han dejado de ser activos, tanto en la escuela como en casa. Cada escuela se rige con reglas o normas internas –muchas veces no formales o escritas-, pero que se llevan a cabo de acuerdo a la decisión de los directivos. Estas pueden detonar en una prohibición en realizar actividades físicas durante el horario de descanso o recreación, dejando acciones pasivas para estos (como por ejemplo juegos de mesa); con el argumento de cuidar su integridad física.

Este problema se incrementa aun más con la llegada de los medios de comunicación al hogar. Pues estos han conseguido suplir figuras de formación laboral como son los padres, o profesores por aquellos personajes (muchos de ellos irreales o ficticios) que generan una opinión o punto de vista en los infantes (personajes de caricaturas o cartones). Quedándose horas frente al televisor consumiendo cultura chatarra o “kitch”. Pero no solamente los programas televisivos infantiles juegan un papel preponderante en el sedentarismo, también los videojuegos generan actividades pasivas (no del intelecto, sino más bien físico motoras). A pesar de los supuestos esfuerzos por diseñar juegos que motiven la actividad física, estos no logran aun su popularidad en los niños.

Posibles respuestas a este fenómeno hay muchas, pero nos quedaremos con la idea de Manuel Castells (2001), donde plantea que la internet y los juegos virtuales son populares y nos hacemos más dependiente de ellos, precisamente por no generar esfuerzo físico alguno.

Es por esto que los niños en la actualidad, prefieren entretenerse pasivamente con videojuegos y televisión que practicar ejercicios, como, béisbol o natación etc. o bien a jugar con otros niños con juegos tradicionales que los conducen al constante movimiento. Además, les encanta comer frecuentemente comida chatarra y que son altamente procesados y ricos en grasas saturadas. Llevado a los niños y a sus padres al sedentarios. Lamentablemente la cantidad de tiempo que pasan en la televisión, videojuegos o computadoras e internet continúa aumentando.

En el periodo de los niños preescolares se van adquiriendo los hábitos que tenemos para alimentarnos, ejercitar, descansar y cuidar de nuestra salud, y modifican el estilo de vida del niño tanto en casa como en la escuela es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan los niños, que a veces son saludables y otras pone en riesgo la salud como los excesos de comida, el poco ejercicio hacen que enfermedades como diabetes, hipertensión, colesterol alto y obesidad aparezcan a edades muy tempranas.

Una de las problemáticas que conlleva la obesidad y/o sobrepeso, es la mala alimentación. Esta debe cambiarse por una alimentación balanceada, también se debe tener especial cuidado en el tamaño de las porciones de los alimentos que se manda a la escuela, para prevenir enfermedades, cuidar lo que comen y cuantas comidas realizan al día, Con la finalidad de tener una alimentación y bebidas que favorezcan una alimentación correcta. “En cuanto al deporte que todos conocen, existen otras alternativas que promueven que el cuerpo este en movimiento, como caminar, bailar, correr, bicicleta y practicar otros tipos de juegos organizados. Las consecuencias del sobrepeso u obesidad son: desde psicológico ante las burlas y la ridiculización de los mismos niños, hasta serias condiciones de salud”. (González, 2009, p.13)

1.2. ESTIGMATIZACIÓN, SEGREGACIÓN Y VIOLENCIA ESCOLAR

“El estigma o estereotipo es la adjudicación a una persona de una característica que representa una identidad devaluada en un contexto social específico, a quienes se les etiqueta erróneamente, por los que se enfrentan a la discriminación y el prejuicio”(Jiménez, 2008, p.2)

Como podemos ver el papel que juega la sociedad es tan importante ya que la imagen que se dé, refleja los patrones de estereotipos de estética de la población que actualmente está afectando a la sociedad infantil que vive el problema de la obesidad. Los niños observan en los padres o maestros u otros adultos el comportamiento que poco a poco van adoptando para sí mismo. La relación del alumno al maestro ahora son más sinceros más decididos y expresan mejor sus dudas y sus problemas, con más confianza hacia sus maestros. Es por eso que los profesores deben estar atentos a las agresiones de sus compañeros, para que con el tiempo no sufran una baja autoestima o problemas psicológicos que también afectan su vida social por el exceso de peso, como vemos sus compañeros ven a estos niños con admiración por su figura, los consideran feos, malos, tontos, infelices, incompetentes, flojos, descuidados, sucios, entre otros términos que se usan para dirigirse a estos niños; esta estigmatización se inicia principalmente en casa, en la escuela y en la calle. Es probable que estas vivencias dejen una huella en la vida del niño y en otras ocasiones problemas de ansiedad o de depresión y aislamiento socialmente (Jiménez, 2008)

Son obvias las consecuencias negativas que el estigma puede crear y mantener en la persona, comprometiendo severamente su futuro desde la infancia, ya que durante este tiempo se establecen y modifican muchas características que tienen una gran importancia.

“Una vez que el niño posee un estigma notorio que lo predispone a ser etiquetado y discriminado por el colectivo sale de la protección y cobijo del medio familiar para compartir con otros círculos, se inicia el aprendizaje de su nueva situación. En el niño preescolar, para poder conocer los efectos que este tiene en su personalidad.

La identificación y etiquetamiento temprano de las conductas de los niños en el ámbito escolar puede generar consecuencias indeseables en su comportamiento. Este etiquetamiento temprano puede llevar al niño a una pérdida considerable de autoestima.” (Barrios, 1999, p.58).

En edad preescolar. El autor comenta que los niños se fijan mucho en su aspecto físico, se comparan con otros niños de la escuela, por eso es importante que nunca lo compares con otros niños o con sus hermanos. (Barrios, 1999). Al respecto (Jiménez, 2008, p.27) dice, “En ocasiones los padres o compañeros de las escuelas se dirigen hacia los niños con sobrepeso u obesidad, están gordos y se ven feos”. Esto les crea problemas con su personalidad, podría parecer que la idea de que no se deben poner etiquetas a los niños está superada, sin embargo, todavía es frecuente escuchar cómo algunos padres, madres e incluso entre el profesorado, utiliza “definiciones” para referirse a los niños, expresando verbal y abiertamente estas opiniones aún estando el niño o la niña delante. (Peinado, 2013)

Hazas, (2006) realizó un estudio, con preescolares de tres a cinco años, donde demuestran que los infantes cada vez son más hostiles y agresivos. El autor realizó una serie de categorías para detectar algunas reacciones: agresión (asaltos y amenazas) (negaciones y resistencia) es agresión, “break-up” o interferir en actividad, exclusión o no-aceptación de un sujeto en el grupo, “juego de lucha o acoso y derribo”.

Posteriormente estos factores fueron agrupados en cuatro tipos de causas de conflicto: recurso físico, recurso social, roles y reglas y agresión, la discriminación suele estar presente en los jardines Infantiles, por esto es importante evitar que los niños y niñas no discriminen a sus demás compañeros, ya sea por raza, situación económica, obesidad, apariencia física (discapacidad), etc. Es importante que desde pequeños se formen valores que muestran respeto a las diferencias.

En cuanto al aspecto físico, los niños pueden desarrollar problemas de discriminación; puesto que las bromas, la intimidación o el rechazo por parte de sus compañeros, pueden llevarles a que tengan una baja autoestima y estar siempre

aislados del grupo, buscando refugio, seguridad para no sentirse despreciado y por lo cual disminuye en él, el interés por asistir a la escuela y querer estar siempre oculto. Los niños obesos son aislados por el aspecto que tienen, con el tiempo, estas burlas pueden tener problemas emocionales, pierden amigos y su autoestima. Algunos de estos niños finalmente llegan a tener miedo de ir a la escuela. De hecho, es más probable que los niños que reciben intimidaciones falten a clases. Algunos, incluso, dejan de ir a la escuela por completo y todo eso pueden generar consecuencias graves para la adolescencia como la bulimia, la anorexia, la depresión y llevarles a tener hábitos extremos como el consumo de drogas y otras sustancias nocivas.

Vemos a diario el problema de la obesidad en todos los estratos sociales y en todas las edades. Pero lo que llama más la atención, es que esta enfermedad, es ahora muy frecuente en niños y en gente joven. La obesidad infantil es un verdadero problema, ya que en un gran porcentaje, el niño obeso será un adulto obeso, con todas las consecuencias que la obesidad deja y provoca serios problemas de salud, sufre discriminación, violencia y con ello serios problemas emocionales y psicológicos.

“La violencia es un fenómeno sobre todo aprendido y la primera oportunidad para aprender a comportarse violentamente surge dentro del hogar, observando a los padres, hermanos u otros modelos, los premios que dan los padres a las conductas agresivas de sus hijos, el maltrato por parte de los padres y los patrones de comportamiento agresivo, son algunos de los mecanismos mediante los cuales los niños aprenden la violencia a temprana edad y la reproducen en otros ámbitos donde se encuentran” (Castro,2006, p.24).

Como podemos ver estos actos de violencia se ejercen con sus compañeros con la intención de lograr una cosa a través del uso de la fuerza. Su conducta es violenta, por lo tanto, busca dañar física o mentalmente a otro compañero. Y esta se desarrolla dentro de la escuela o en los mismos salones de clases, en el recreo, en el patio de la escuela, etc. En la violencia escolar podemos ver quién es el

agresor y quien el agredido. En este tipo de niños que son violentados en las escuelas quedan marcadas para toda la vida, humillados y agresiones físicas, hasta causarles daños psicológicos que cuando llegan a la adolescencia, han acabado suicidándose.

Lamentablemente un crecimiento importante en los últimos años en este tipo de violencia. Principalmente con el aspecto personal del agredido con niños que tiene sobrepeso u obesidad los ataques en las escuelas están a las órdenes del día en el aspecto emocional, mediante humillaciones, burlas, insultos, golpes o violencia como verbales y físicas.

El maestro quien detecta este tipo de agresiones en la escuela se da cuenta que desde muy temprano los niños aprenden que la violencia es una forma eficaz para resolver problemas y si la han padecido dentro de su familia , ya sea como víctimas o como testigos. Estos estados emocionales, tales como enojo, frustración o miedo; que no se construyen en la familia, son reflejadas en las escuelas con sus compañeros. (Castro, 2006).

Allison Sutton (2006) de la Protección de los Derechos de la Infancia del Unicef en México, manifestó que “Los niños escuchan, pero nadie los escucha a ellos”; Sutton expresó que el mundo ha cambiado en una velocidad vertiginosa y que es muy importante dar un espacio para que los niños reciban información. “Los niños expuestos a la violencia deben externar sus miedos y compartirlos con otros” manifestando que al hablar con ellos sobre lo que pasa responder a sus preguntas y escuchar lo que ellos tiene que decir funciona como padres que dan seguridad a sus hijos y explicar que es lo que sucede. También menciona que es muy importante conservar la vida de los niños estructurada y en rutina, que continúen disfrutando de la vida con sus amigos, familia.

Los profesores y padres de familia tienen problemas para hacer que los niños hablen o aborden el tema, pregunten qué es lo que sus compañeros de la escuela opinan al respecto, o que es lo que han escuchado. Los niños dependen de los

adultos, ellos sienten las emociones de sus padres y reaccionan de acuerdo a ellos, si el adulto ayuda manteniéndose tranquilo y conservando el estilo de vida rutinario el niño le contara lo que pasa adquiere confianza y a no sentirse discriminado, en muchos casos, estas burlas aumentan con el tiempo.

“La segregación escolar en los últimos tiempos, tiende a aumentar entre las escuelas mediante la concentración en algunos centros de alumnos provenientes de familias más desfavorecidas y de minorías étnicas. Otro mecanismo de discriminación opera en el interior de los propios centros, es decir entre diferentes aulas de un mismo nivel.”(Ayerbe, 2007, p.30).

Estos niños pueden sentirse con miedo. Incluso, pueden llegar a temer por su seguridad física. Para los padres, puede ser una intranquilidad ver esta situación. Los niños con segregación padecen burlas y acoso, no solo en la escuela, sino también en su casa y en la calle, hay poco respaldo por ambas partes y son víctimas de acoso por parte de los otros niños de su misma edad, es necesario estar alertas a esto.

La mayoría de nosotros hemos escuchado las burlas dirigidas hacia un compañero con sobrepeso u obesidad en la escuela y habiendo sido el causante, la víctima o él o un observador, los profesores estamos al tanto de la profundidad de estas agresiones. Nunca hemos sabido por que los niños con sobrepeso son el objeto de esta estigmatización, segregación hostigamiento. Cabe pensar que esta violencia se daba (posiblemente) a las figuras estructuradas por la sociedad señalan que un niño obeso es flojo, débil, tonto, inútil, consentido o solamente diferente, ciertamente como niño no consideramos las consecuencias de poner apodos molestar a estos niños, más allá de un llanto o una carrera por parte de la víctima. Son las consecuencias emocionales de ser un niño obeso o solamente el resultado de ser molestado por otros, pero hay poca atención y no se enfocan en darles atención a los efectos emocionales, psicológicos, sociales espirituales de vivir como un niño obeso. “Aunque las burlas varían entre niños y niñas son estresantes y resultan

problemas emocionales, tales como ansiedad o tristeza y violencia entre ellos” (Ayerbe, 2007 y Osorio ,2006).

“Lo que se piensa en la actualidad con respecto a la violencia desplegada dentro del ámbito educativo tiene como potencial culpables a los chicos violentos y a los padres violentos. Y también se piensa que este fenómeno se desarrolla actualmente por negligencia de los docentes. Confrontando con esta idea fragmentaria, pensamos que la violencia, que se está desplegada con virulencia dentro de las escuelas, deberían ser pensada como un fenómeno multicausal; sin perder de vista que ha sido la sociedad premoderna y globalizada económica y culturalmente la que ha nombrado ciertos hechos violenta como violencia escolar sin preguntar cuál es su origen, ni cómo se desarrolla.”(Osorio, 2006, p.85).

La violencia escolar ha ido aumentando, ya no es una molestia o un juego se convierte de alguna manera en violencia o acoso escolar. Los niños de preescolar también son acosados por su aspecto físico, forma de ser y hasta condición económica esto puede influir para que un niño moleste a otro, las consecuencias pueden ser que el preescolar ya no quiera comer y llegue a presentar desnutrición, y en consecuencia los niños ya no quieran ir a la escuela por estas burlas de apodos, amenazas, daño físico, rechazo social, etc. también puede verse afectado en su autoestima y en consecuencia los niños ya no quieran ir a la escuela por eso los padres de familia estar atentos y cuidar la alimentación de sus hijos, sobretodo vigilar porqué en algunos momentos sus hijos dejan de comer. Las escuelas son aliadas claves ya que hoy en día las jornadas son muy amplias en las escuelas y pueden ejercer una influencia significativa en su alimentación de los niños y tengan una alimentación saludable, practicar actividades físicas puede contribuir a reducir su riesgo de obesidad y de enfermedades relacionadas con esta enfermedad, cardiaca, cáncer, diabetes, etc.

1.3. EL DOCENTE Y SU PAPEL EN LA CONVIVENCIA ESCOLAR

En este espacio, abordaré el rol que debe abordar o debe participar el docente en la actualidad.

Omitiré la postura de que el docente tiene la culpa del impacto de esta problemática planteada y me enfocaré en las virtudes que el docente puede explotar a partir de la ventaja que tiene de trabajar con los estudiantes frente al aula.

Por lo tanto lo que propongo es una reflexión sobre las ventajas que el docente pueda tener para involucrarse en el trabajo escolar en beneficio de los niños de preescolar.

Calivá dice que “el docente en la educación como proceso de formación humana supone la docencia como la acción conjunta entre el educador y el educando, con el objetivo de lograr competencias en los educandos fundados en normas y condiciones reales fijadas por la sociedad en su proceso de desarrollo.” (Calivá, 1997, p.30).

Como vemos, en la medida que el niño va adquiriendo conocimientos y va avanzando en sus etapas escolares, se va dando cuenta de la importancia que el docente tiene para su formación. Él es quien los va orientando y facilitando las herramientas necesarias para que pueda crecer como persona en la sociedad. Es decir como un sujeto reflexivo y crítico ante lo que ha vivido y a lo que se pueda orientar.

El profesor es un protagonista de las transformaciones en la educación. El docente tiene la oportunidad de desarrollar aprendizajes, propósitos que son las bases que orientan a las competencias; para su desarrollo personal y reflexivo de sus capacidades, de sus habilidades, actitudes y valores, certezas, y limitaciones. Así como el crecimiento profesional, económico y laboral y quedando muchas otras por desarrollar.

Por otro lado Díaz dice que; “la práctica docente es la labor que lleva a cabo el maestro dentro del aula para producir aprendizaje y que incluye los procesos de enseñanza.”(Díaz, 2007, p.85).

Desde la planeación de una clase selecciona lo que les va enseñar y estrategias de aprendizaje, resolución de problemas y para finalizar la evaluación.

Sabemos que actualmente las exigencias que se les hacen a los docentes son múltiples, pues además de encargarse de conocimientos y del desarrollo de habilidades, también son la pieza clave en la formación social de los alumnos.

Actualmente el desarrollo de un proceso reflexivo afectivo debe venir añadido de un comienzo emocional y siendo así, una actitud auto reflexiva y crítica de cada uno.

Por lo tanto el docente debe de crear la posibilidad de expresar con libertad los problemas que se experimentan en su contexto educativo. Es una manera de buscar soluciones a las problemáticas de los alumnos. Pero también para analizar nuestro rol como docentes en el aula. El maestro ante todo es un compañero que abre paso a la motivación, te sugiere, te escucha, te interroga y demás.

La integración e interacción con el grupo, aporta elementos importantes y significativos en la formación; la socialización es la clave en el desarrollo de los docentes.

El docente de hoy deberá tener un carácter reflexivo, crítico y constructivista; es aquel que enseña actividades relacionadas de qué aprende, de cómo aprender y para qué aprende los niños, a través de la interacción de los tres elementos. El docente y los contenidos integran y transmiten sus conocimientos al alumno a través de diversos medios, técnicas y herramientas de apoyo. (Calivá, 1997), al respecto (Díaz, 2007), reconoce que los docentes transmiten habilidades, generan conocimiento, desarrollan actitudes para un cambio social, analizan, supervisan, modifican su practica en la acción, tienen claro los contenidos y objetivos a lograr

en las diferentes propuestas, piensan estas a partir de observaciones del grupo de alumnos, en función de sus motivaciones, intereses e inquietudes. Preparan un ambiente sugerente, para despertar el interés de sus alumnos.

Vygotsky señala que la educación es el proceso fundamental por el cual el niño adquiere progresos en su desarrollo cognitivo. En este sentido serán los educadores, ya sean los padres o maestros, quienes cumplan el papel fundamental de mediadores de la cultura en la relación del niño con el mundo. Esta apropiación de los conocimientos se dará a través de la relación interactiva con esas personas cuyas capacidades, tanto intelectuales como motoras, son superiores a las del niño y que colaborarán en su proceso de aprendizaje.

En esta relación de aprendizaje mediante un modelo, el niño “toma prestadas” del otro una inteligencia, una memoria, una atención que le servirá como herramientas para estructurar los propios procesos psicológicos en un nivel superior.

Para explicar la naturaleza interactiva del desarrollo del niño Vygotsky propone el concepto de zona de desarrollo próximo, a la cual define como “la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz” (Ivic, 1999, p.38)

Estamos ciertos que los docentes conocen (de manera directa o indirecta, de manera consciente o no), la situación del sobrepeso y obesidad en las escuelas; sobre la problemática que experimentan los niños, como maltrato, intimidaciones, acoso y demás etiquetas por parte de sus compañeros. Entonces la pregunta es, ¿si los docentes conocemos –poco o mucho- de estos problemas, por qué no hacemos nada?

Se debe considerar que la mayoría de los niños que son maltratados por uno de sus compañeros platican que son agredidos dentro de sus escuelas y principalmente dentro del salón. Se debe de concientizar al docente de que asuma un papel para

observar, prevenir, atender y contribuir a erradicar este tipo de acciones en las escuelas y en especial dentro del aula.

Por su puesto el docente no es el único que debe preocuparse de esta situación también los directivos, los padres de familia y en fin, toda la comunidad educativa. Sin embargo al docente le corresponde un rol preferencial en esta problemática; en prevenir y buscar estrategias para que los niños con sobrepeso vivan un ambiente escolar fuera de agresiones y crear un clima afectivo entre los compañeros, sin temor para que el niño asista a la escuela. Ahora bien, es más seguro que algunos docentes dirán, con justicia, que les estamos asignando una nueva tarea a las muchas que hoy deben asumir. Estamos conscientes que en el presente como nunca antes en la historia de la educación se había tratado el tema del sobrepeso, ni se le daba la gran importancia; sin embargo actualmente se ha convertido primeramente en un problema de salud, pero también en un problema social; principalmente en los niños.

No obstante a esta problemática es importante que el docente se enfoque en favorecer la creación de un clima escolar propicio y respetuoso al interior del salón de clases, desarrollar en los niños competencias y aprendizajes sociales que se vinculen con valores de convivencia escolar armoniosa y de responsabilidad consigo mismo y de otros y por último implementar programas e iniciativas de agresiones verbales o físicas dentro de la escuela. La escuela tiene la permanente obligación de adaptarse a las circunstancias y problemas de la sociedad en la que está inmersa.

El docente es en la actualidad, el que permanece más tiempo junto a los niños. Y si consideramos que cada vez son más los alumnos que reciben alimentación en las escuelas. Aunque quizás si algo exagerado la jornada escolar, la escuela contribuye a la formación de hábitos alimenticios saludables en los niños.

“En esta labor deben colaborar tanto el entorno familiar como el centro educativo, pues el comedor escolar contribuye significativamente a la alimentación de los escolares tanto en lo que se refiere a nutrición como a la adquisición y consolidación de hábitos alimentarios saludables.”(Muñoz, 2011, p.55)

El rol del profesor siempre va apuntando a mejorar la calidad de vida de los niños, que deberá estar siempre presente en las actividades realizadas diarias, a un estilo de vida saludable y sana. En la edad preescolar es importante fomentar los hábitos adecuados para mejorar la calidad de vida de los niños. El docente debe de ser como un promotor del desarrollo de los niños, debe conocer las enfermedades asociadas en nuestro caso, a la obesidad y al sobrepeso.

“Una alimentación correcta durante la etapa escolar que permite al niño crecer sano es, sin duda, un objetivo prioritario para familias y educadores” (Muñoz, 2011, p.55). Uno de los factores más importantes que determinan el crecimiento y el desarrollo saludable de los niños, del grado de maduración de cada organismo, de las actividades físicas, deben ser los principales objetivos para las familias y el docente. Hay que tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienza a fomentar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida. Puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo. Si queremos que los niños en edad escolar lleguen a la edad adulta con hábitos alimenticios saludables, hay que presentarles los alimentos en la casa y en la escuela para que puedan atender una alimentación y nutrición adecuadas desde chicos. La educación nutricional exige paciencia, dedicación, de los padres y docentes.

Que el contenido sea de calidad y acorde a la edad del niño, diseñando planeaciones didácticas en la educación para la salud, promover la práctica de hábitos saludables en el entorno escolar y familiar para el mejoramiento de la salud de los alumnos de preescolar, aplicando sus conocimientos su desarrollo pedagógico para responder a las necesidades del niño. Utilizando recursos de investigación educativa, expresando su interés por el desarrollo del niño y propiciar el respeto, la actitud, los valores y la aceptación de sus compañeros.

“El comedor escolar debe ser, por tanto un marco en el que día a día se adquieran hábitos alimenticios saludables y se conozcan de forma práctica, las normas para una óptima alimentación y nutrición.” (Muñoz, 2011, p.57). Como vemos, lo importante es tener en cuenta que los niños preescolares están consumiendo la cantidad de alimentos necesarios para cubrir sus necesidades de nutrición, por lo

que la merienda y el almuerzo escolar puede y debe ser, una oportunidad para que conozcan las recomendaciones de una alimentación saludable adecuada, mediante la práctica de hábitos alimenticios y que está creciendo de forma adecuada, lo que puede hacer el docente es, tomar el peso y la talla para saber su estado de nutrición todo el año. De esta manera el docente detecta, si existe obesidad o sobrepeso infantil, si hay algún tipo de acoso a causa de su peso, aspecto físico y sufra insultos o agresiones físicas por parte de sus compañeros en la escuela. Dice Mari Carmen Nevado “esto es especialmente peligroso, pues en la infancia formamos nuestra, particular visión del mundo y es la época del desarrollo donde se forja nuestra personalidad, por lo que el niño que de pequeño sufre insultos y mofas por tener sobrepeso, tiene más posibilidades de desarrollar una personalidad con baja autoestima en la adolescencia y termina afectándolo el resto de su vida” (Nevado, 2014, p.1).

2. LA MIRADA INSTITUCIONAL DE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

INFANTIL.

En los últimos 20 años ha aumentado la obesidad y el sobrepeso especialmente en los niños y adolescentes. Los médicos consideran un fenómeno igual de peligroso que el tabaco, la hipertensión arterial, el colesterol o la vida sedentaria y hasta ha sido calificada como la epidemia del siglo XXI por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Uno de los países más afectados por esta enfermedad es Estados Unidos aunque en España ocupa un puesto intermedio en adultos obesos, pero está a la cabeza en niños y adolescentes con sobrepeso. Sin embargo, México no ocupa un lugar decoroso; pues ocupa el segundo lugar en sobrepeso y obesidad y el primer lugar cuando se habla sólo de niños. Este problema representa un serio reto de salud para el gobierno y para la población mexicana en general. Por ello se han generado programas, acuerdos y campañas para fomentar el hábito del ejercicio y de una dieta saludable que contribuya a cambiar, las costumbres alimentarias. (González, 2009 y Sahili, 2011).

La Secretaria de Educación Pública (SEP) y La Secretaria de Salud (SSA) acordaron prohibir la comida “chatarra” que se denomina comúnmente a aquellos alimentos de bajo valor nutritivo, que tiene alto contenido de azúcares, harinas o grasas, tales como botanas, refrescos, dulces o cereales. “De acuerdo con la secretaria de salud, (2011) en México se gastan alrededor de 240 mil millones de pesos al año en la compra de comida chatarra y sólo 10 mil millones en la compra de alimentos básicos.” (Garcia, 2011, p.3).

De acuerdo a lo anterior, se modificó el reglamento de las escuelas para disminuir las ventas de comida chatarra; sin embargo desde mi punto esta no sería la mejor solución, puesto que lo que se prohíbe es el consumo de comida chatarra en la escuela, más no, en los hogares. Y esto debe ser un proceso de educación, un proceso cultural donde se dé un cambio de hábitos. Porque veo cómo los niños de preescolar traen los alimentos chatarra de casa o saliendo de la escuela los padres de familia les compran estos productos y cabe mencionar que este modelo de dieta

y conductas alimenticias que los niños y niñas aprenden, son hábitos fomentados por el hogar.

Creo que lo importante es lograr el consumo adecuado de alimentos sanos y sumar la práctica de ejercicio, con el fin de mejorar los hábitos alimenticios, en los planteles de educación preescolar, primaria y secundaria del país.

Para el año de 2010, el titular de la SEP y el de la SSA firmaron un acuerdo para establecer las características de los alimentos que deberán consumirse en las escuelas, estableciendo así un programa interinstitucional para atacar el problema. Tal como lo dice la siguiente cita:

En este sentido, los Consejos Nacionales de Autoridades Educativas y Salud, así como representantes de las 32 entidades federativas, aprobaron por unanimidad los lineamientos generales para el expendio y distribución de comestibles en los locales de consumo escolar, los cuales establecen la prohibición definitiva de refrescos, bebidas azucaradas y comida frita.

A pesar de la implementación de políticas públicas, para erradicar el consumo de alimentos con alto contenido calórico, la estrategia solo ha sido paliativa, pues en algunas escuelas se siguen vendiendo este tipo de alimentos y, como podemos ver, a pesar de las acciones emprendidas por las instituciones tanto de salud como de educación pública, habría que reflexionar si ha habido un cambio o una mejora en los índices de obesidad y sobrepeso. Hasta el momento, no he encontrado nota o comunicado por parte del gobierno federal, de que los índices de sobrepeso y obesidad en niños de preescolar, ha disminuido. Por el contrario creo que sigue en aumento, tal como lo refieren los siguientes apartados.

2.1. SECRETARÍA DE SALUD

La Secretaria de Salud ha establecido acciones para contrarrestar el avance de la obesidad en niños tal como lo dice la siguiente nota:

“La Secretaria de Salud (SSA) dio otro paso en el combate a la obesidad y diabetes infantil al restringir la publicidad de bebidas azucarada, botanas, confiterías y chocolates en la televisión abierta y por cable y en las pantallas de cine. Según las nuevas disposiciones, la publicidad de estos productos estará restringida de las 14:30 a las 19:30 horas de lunes a viernes, y de las 07:00 a las 19:30 horas los sábados y domingos. En el cine aplicara para películas clasificación A y AA”. (Calvillo, 2014, p.1).

Como podemos ver, estos horarios e implementaciones suelen ser engañosos, pues por un lado, los niños no solo consumen los contenidos de los espacios publicitarios, sino que también consumen las ideas, ideologías, creencias de los programas tanto infantiles como de los que no lo son.

Aunado a esto también existen niños que no solo ven la televisión abierta, si no que tienen la oportunidad de ver televisión de paga donde no se restringen los espacios publicitarios. Y por supuesto no hay que olvidar que el internet aun sigue siendo un espacio libre en publicidad.

Por ello es importante que tanto los padres de familia, como los maestros promuevan campañas para combatir el sobrepeso, la obesidad y la diabetes en los niños; tanto en la radio, televisión y cine. Estos medios estarían obligados a respetar los derechos de los niños.

“Los niños de entre tres y cinco años de edad que padecen obesidad van a llegar a perder 10 años de esperanza de vida, afirmó el secretario de Salud del Distrito Federal, Armando Ahued Ortega. Insistió en la necesidad de tener una alimentación balanceada y hacer ejercicio para evitar esa problemática. Ha colocado a México en primer lugar mundial en obesidad infantil y segundo en adultos, no habrá sistema de salud que pueda atender la demanda de servicios por las enfermedades

derivadas de la obesidad, como la diabetes y el cerebro cardiovasculares”. (Ahued, 2013, p.1).

Se comprende que la obesidad afecta el desarrollo de los niños. La mayoría de los niños con problema de obesidad o sobrepeso cuando realizan alguna actividad física su respiración es más corta y se sienten cansados al poco rato de terminar con la actividad física realizada, así como graves daños físicos, emocionales y sociales. Los hábitos alimenticios del niño preescolar han cambiado debido a que los padres de familia los maestros, no tiene la información de cuál debería ser una alimentación correcta para los niños.

Otra acción institucional es el Programa Escuela y Salud que promueve la creación de una nueva cultura de la salud a través del desarrollo de competencias para el control y la modificación de los principales determinantes (causas y factores) que inciden en la salud de niños y adolescentes, como la alimentación correcta, la realización de actividad física, higiene personal, sexualidad responsable y protegida, salud psicosocial, prevención de adicciones y violencia, así como la creación de entornos seguros y saludables. Se pretende incidir en estos factores mediante acciones encaminadas a la promoción y educación para la salud individual, familiar y colectiva. (Jordi, 2009, p.58).

Desde mi experiencia como docente de preescolar, pienso que la escuela es la mejor opción para coadyuvar en la formación de buenos hábitos. Creo también, que un apoyo primordial en la formación de hábitos son los padres de familia y pueden apoyar en cambiar hábitos alimenticios utilizando estrategias pedagógicas un ejemplo de estrategia será “el plato del buen comer”, es una guía alimentaria que nos indica la manera correcta de llevar una sana alimentación y lo hace de una manera muy gráfica ya que podemos ver fácilmente los 3 grupos de alimentos; como combinarlos, pero sobre todo las proporciones sugeridas que se deben comer de cada grupo:

Muestro aquí una descripción de lo propuesto:

En el Plato del Buen Comer los alimentos se clasifican en tres grupos de acuerdo con los nutrimentos que más contienen.

Grupo 1. Verduras y frutas Aporte principal en la dieta: son fuente principal de vitaminas y minerales.

Grupo 2. Cereales y tubérculos Aporte principal en la dieta: son la fuente principal de energía, aunque con tienen otros nutrimentos, como vitaminas, minerales y proteínas. También son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.

Grupo 3. Leguminosas y alimentos de origen animal Aporte principal en la dieta: representan la fuente principal de proteínas en la dieta. (Lujambio, 2010, P. 35, 36,37).

LOS 5 PASOS PARA LA SALUD ESCOLAR QUE ENMARCA LA ESTRATEGIA SON:

1. Paso 1: Actívate: El objetivo del paso 1 es fomentar la activación física individual y colectiva; la recomendación son 30 minutos para adultos y 60 minutos para niñas/os y adolescentes.

2. Paso 2: Toma agua: El agua es un elemento esencial para el buen funcionamiento del cuerpo y mantenimiento de un correcto estado de hidratación. La recomendación es que diariamente se consuman de 6 a 8 vasos de agua simple potable.

3. Paso 3: Come verduras y frutas: El consumo de verduras y frutas está relacionado a personas que llevan un estilo de vida más saludable y presentan prevalencias menores de sobrepeso y obesidad. Comer estos alimentos nos brinda elementos como vitaminas, minerales, fibra y agua, que tienen efectos benéficos para la salud

4. Paso 4: Mídete: El objetivo de “Mídete” es controlar todas las situaciones que nos pueden llevar a perder el control de cuánto comemos, cuánto tomamos, cuánto nos exponemos, cómo nos sentimos, etc.

5. Paso 5: Comparte: ayuda a mantener un buen estado de salud física y emocional, los pasos anteriores se facilitan si son compartidos y se busca cómo incluirlos en la vida diaria llevándolos a cabo con la gente del entorno escolar, familiar y en la comunidad. (Córdova, 2012, P.5).

La principal consecuencia encontrada que los niños con obesidad sufren de un alto grado de discriminación por parte de sus compañeros de la escuela o familiares y el entorno en el que se desarrollan.

En el caso de las familias los niños son comparados con sus hermanos o algún otro familiar que se mantenga delgado. Hay otros casos en que la familia piensa que si el niño no está gordo no está bien alimentado y esto los lleva a problemas psicológicos, que lo único que hacen es encaminarlo a que sean más obesos.

En las escuelas existen las burlas por parte de sus compañeros lo que provocan es aislarlo por ser gordito o bien llamados gordos buena onda, por lo que ocasionan que el niño se sienta más obeso y comiendo más de lo normal.

En ocasiones los maestros llegan a participar en este tipo de burlas, creándoles una autoestima baja y despreciativa.

2.2. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

“El 10 de julio, 2014. La organización Mundial de la Salud (OMS) alertó sobre el aumento de la obesidad infantil al darse cuenta de un informe que refleja el dramático impacto de las enfermedades no contagiosas. Nuestros niños están engordando en todas las regiones del mundo” (Alianza por la Salud Alimentaria, 2014, p.1).

Cuando leemos estos artículos de la obesidad y el sobrepeso es motivo de preocupación, pues vemos como afecta cada vez más a los niños, ya que nuestras costumbres y hábitos alimenticios cambiaron por las dietas poco saludables, refrescos, jugos, golosinas y comidas rápidas. Pues contiene muchas grasas y azúcares añadidas.

Estos alimentos tienen una posibilidad de adquirirse fácilmente, tanto en casa como en la escuela a un precio accesible, por no decir barato y esto, -desde mi punto de vista-, este es el motivo por el cual existe un alto consumo de estos. Además de que algunos padres y maestros utilizan este producto para premiar cualquier acontecimiento, por pequeño que sea. Y si a este le aumentamos que los niños hacen menos ejercicios físicos, llevando una vida sedentaria, un motivo importante es que el tipo de juegos han cambiado, se pasan viendo horas la televisión o juegan con la computadora o el celular por lo que corren el riesgo de incrementar enfermedades crónicas cardiovasculares.

“En México, un país con altos niveles de obesidad infantil, las enfermedades cardiovasculares representan el 24% de los fallecimientos y el cáncer el 12%, con un 16% de probabilidad de perecer por males como esos entre los 30 y los 70 años”. (alianza por la salud alimentaria, 2014, p.1).

Al referirnos a la obesidad y sobrepeso infantil notamos que la combinación de una alimentación inadecuada y el sedentarismo están provocando un crecimiento en la obesidad infantil. En la etapa de preescolar el niño va creciendo y van marcando gustos por los alimentos, el niño imita patrones de conducta y de comportamiento más firmes sobre los alimentos. Por eso es importante que el niño evite tanto en casa como en la escuela consumir a diario golosinas, papas fritas. “Un estudio de la (OMS) ha reconocido que la ingestión de bebidas azucaradas (principalmente refrescos y zumos azucarados) juega un papel en el incremento de peso, en especial en las obesidades de inicio en la infancia”. (Martí, 2007, p.40). que además no le nutren y le quitan el apetito, necesita una alimentación variada que le permita crecer, desarrollar su actividad física y estar sano.

2.3. SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

El secretario de educación pública sostuvo que los problemas de sobrepeso y obesidad, así como las enfermedades crónicas asociadas con ellos, pueden ser prevenidos desde la escuela, mediante los hábitos alimentarios, porque se ha comprobado que los niños están expuestos a observar hasta 40 mil spots de alimentos industrializados con elevados contenidos calóricos y escasos nutrientes.” (SEP, 2014).

Comenzar la cultura de una vida saludable empezáramos desde los preescolares para que se desarrollen físico y emocional mente del niño y jóvenes saludables, pues educar son los pilares fundamentales

Actualmente lo promueve en todos los planteles educativos a nivel educación básica; por medio de programas de Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria.

En la escuela es mejor educar con buenos hábitos a los niños que apenas se están integrando a la sociedad para que de esta manera lleguen a ser jóvenes sanos y productivos, en preescolar siendo nuestras herramientas de apoyo los padres de familia y las educadoras. Que nos ayudaran a tratar de cambiar los malos hábitos alimenticios utilizando el plato del buen comer, es una guía alimentaria que nos indica la manera correcta de llevar una sana alimentación y es fundamental de establecer normas en nuestra vida cotidiana con esta orientación alimentaria lo hace de una manera muy gráfica ya que podemos prevenir problemas de obesidad y sobrepeso infantil y conocer el estado de nutrientes fácilmente los 3 grupos de alimentos, como combinarlos, pero sobre todo, las proporciones sugeridas que se deben comer de cada grupo:

En el “Plato del Buen Comer” los alimentos se clasifican en tres grupos de acuerdo con los nutrimentos que más contienen.

Para fines de orientación alimentaria se identifican tres grupos de alimentos, los tres igualmente importantes y necesarios para lograr una buena alimentación.

A pesar de todos los esfuerzos institucionales, estos, solo son paliativos pues no remedian el problema de raíz. Además se deja de lado un problema que va

creciendo junto con la obesidad y el sobrepeso y que las instituciones, (al menos las de salud), no hay atendido o están siendo rebasadas.

El problema al que nos referimos tiene que ver con la discriminación y consecuentemente con la violencia tanto física como simbólica. Pero este tema lo abordaremos en los capítulos específicos.

3. HACÍA UNA CRÍTICA A LA POLÍTICA PÚBLICA SOBRE EL SOBREPESO Y OBESIDAD

Lo que se dialogará y reflexionará en este espacio, es la política pública (sobretudo educativa) que nos rige en la actualidad. Es importante desde un punto de vista, revisar cuál es el contenido de esta política, cómo favorece o no al problema de la obesidad y qué impacto ha tenido desde su implementación. Desde mi perspectiva, creo que es necesario comenzar con el programa que rige a la educación preescolar.

3.1. PROGRAMA DE EDUCACIÓN PREESCOLAR 2011 Y SU VÍNCULO CON ÉL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.

Este programa principalmente se enfoca en el desarrollo de competencias favoreciendo los aprendizajes que los niños alcanzarán al término de su nivel preescolar. Describe en seis diferentes campos formativos, los logros esperados que el niño y niña deberán desarrollar en todo su proceso escolar en el jardín de niños; las actitudes y capacidades relacionadas con el proceso de construcción de la identidad personal y de las competencias emocionales y sociales. La comprensión y regulación de las emociones y la capacidad para establecer relaciones interpersonales son procesos estrechamente relacionados, en los cuales los niños logran un dominio gradual como parte de su desarrollo personal y social (PEP, 2011).

Uno de los campos formativos en el cual me enfocaré, será “el desarrollo personal y social”, en el cual mis principales preocupaciones en los niños es su identidad personal y posteriormente las relaciones interpersonales en las que con el problema de la obesidad están viviendo y que son dos temas que ellos tienen que manejar para vivir mejor y poder sentirse bien con ellos mismos y al socializarse con los demás, es cierto que la problemática va más allá de esperar que estos alumnos sean aceptados por la sociedad, si no que los maestros y padres de familia sean conscientes y realicen un cambio de alimentación en sus hijos y en sus alumnos para que disminuya la obesidad en preescolar y en sus familias, para prevenir enfermedades. También es de considerar que la problemática nos da un giro muy importante basado en que estos cambios de alimentación sean de mejoría para el desarrollo físico del niño y no sea afectado en su salud. Los procesos de construcción de la identidad, desarrollo afectivos y de socialización en los pequeños se inicia en la familia. En estos procesos, el lenguaje juega un papel importante, pues ayuda a crear representaciones mentales, expresar y dar nombre a lo que perciben, sienten y captan de los demás.

En esta etapa los niños han logrado un amplio e intenso repertorio emocional que les permite identificar en los demás y en ellos mismos diferentes estados emocionales, como la tristeza, la felicidad, el temor y desarrollan poco a poco la capacidad emocional para funcionar de manera más independiente o autónoma en la integración de su pensamiento.

La comprensión y regulación de las emociones implica aprender a interpretarlas y expresarlas, a organizarlas y darles significado, a controlar impulsos y reacciones en el contexto de un ambiente social. Comportamiento individual, de relación y de organización de un grupo social.

Las emociones, la conducta y el aprendizaje son procesos individuales, pero se ven influidos por los contextos familiares, escolar y social en que se desenvuelven los

niños; en estos procesos adquieren formas diferentes de relacionarse, desarrollaran nociones sobre lo que implica ser parte de un grupo y aprenden formas de participación y colaboración al compartir experiencias.

Los logros sugeridos por el PEP 2011, están enfocados para que el niño demuestre día a día los aprendizajes adquiridos como el mostrar interés al compartir sus emociones, ideas y opinar acerca de un tema en particular, relacionándose así con los demás, en el cual enfrenta desafíos de ser escuchado y que sus compañeros puedan ser oyentes a su opinión, también el desarrollar la participación voluntaria en juegos respetando las reglas y las normas para la mejor convivencia dentro del aula y fuera de ella; todos estos logros van enseñando al niño a ser aceptado por la sociedad y que el vaya adquiriendo seguridad al hablar y expresar sus opiniones sin ser rechazado.

Sin embargo la problemática mencionada en este trabajo adquiere mucho tacto al ver a los niños con problemas de salud (la obesidad) en la cual algunos de estos logros sugeridos por el PEP no son alcanzados por estos niños, ya sea por ser etiquetados socialmente y ellos toman el papel de victimas y no desarrollan al 100 por ciento estas capacidades, es aquí donde el papel de la docente juega uno de los principales papeles, que es el de intervenir para que el alumno desarrolle seguridad en su persona y reconocer que es igual que los demás en capacidades y puede lograr sus aprendizajes siempre y cuando se esfuerce como cualquier niño para lograrlo, un punto de partida por parte de la educadora es enseñar al grupo en general que hay diferentes tipos de personas como es el caso del origen racial o étnico, religioso, de género, etc. Y de ahí que el grupo entienda que existan delgados y/ o robustos, recalcando el no a la discriminación; es importante la colaboración de los padres para que estas competencias se logren a través de la estancia en el jardín de niños.

El establecimiento de relaciones interpersonales fortalece la regulación de emociones en los niños, fomenta la adopción de conductas sociales en los que el

juego desempeña un papel relevante por su potencial en el desarrollo de capacidades de verbalización, control, interés, estrategias para la solución de conflictos, cooperación, empatía y participación en grupo.

Las relaciones interpersonales implican procesos en los que intervienen la comunicación, la reciprocidad, los vínculos afectivos, la disposición a asumir responsabilidades y el ejercicio de derechos, que influyen en el desarrollo de los niños y que desde los 3 años, los niños van adquiriendo estas capacidades para ser personas que puedan convivir en armonía en un círculo social.

Las competencias de este campo formativo, desarrollo personal y social van enfocados principalmente en la construcción de la identidad personal en los niños implica la formación del auto concepto (idea que están desarrollando sobre sí mismos, en relación con sus características físicas, sus cualidades, limitaciones, y el reconocimiento de la imagen de su cuerpo) y la autoestima es el (reconocimiento y valoración de sus propias características y de sus capacidades), sobre todo cuando tienen la oportunidad de experimentar satisfacción al realizar una tarea que les representa desafíos.

Los niños llegan al jardín de niños, con aprendizajes sociales influidos por las características particulares de su familia y del lugar que ocupan en ella. La experiencia de socialización en la educación preescolar significa en los pequeños iniciarse en la formación de identidad que no estaban presentes en su vida familiar; su papel como alumnos es decir, como quien participa para aprender de una actividad, sujeta a formas de organización y reglas interpersonales que demandan nuevas formas de comportamiento, y como miembros de un grupo de pares, pero que son diferentes entre sí, sin un vínculo previo y al que une la experiencia común del proceso educativo y la relación compartida con otros adultos, entre quienes la educadora representa una nueva figura de gran influencia para los niños. El desarrollo personal y social de los niños como parte de la educación preescolar es, entre otras cosas, un proceso de transición gradual de patrones culturales y

familiares particulares a las expectativas de un nuevo contexto social, que puede o no reflejar la cultura de su hogar, en donde la relación de los niños con sus padres y con la maestra juegan un papel central en el desarrollo de habilidades de comunicación, de conductas de apoyo, de resolución de conflictos y de la habilidad de obtener respuestas positivas de otros.

El desarrollo de competencias en los niños en este campo formativo depende fundamentalmente de dos factores interrelacionados: el papel que juega la educadora como modelo, y el clima que favorece el desarrollo de experiencias de convivencia y aprendizaje entre ella y los niños, entre los niños, y entre las educadoras del plantel, los padres de familia y los niños. Sin embargo en los retos que se plantea se menciona al Sistema Educativo Nacional como formador de seres humanos conscientes, libres, irremplazables, con identidad, razón y dignidad con derechos y deberes, creadores de valores y de ideales encontrando las condiciones adecuadas para desarrollarse plenamente en sus capacidades y potencialidades, teniendo una formación social, de su conciencia ciudadana, queriendo aprender a ejercer tanto su libertad como su responsabilidad a convivir y a relacionarse con los demás, uno de los aspectos contemplados en la Alianza por la Calidad de la Educación (SEP, 2011) y que tiene que ver con el tema tratado, se refiere a la participación social, en donde se involucra a la comunidad educativa en los procesos de mejora de los centros escolares, pues involucrando a los padres de familia en una parte de la tarea educativa repercutirá en una mejor relación, conocimiento y apoyo a la educación de sus hijos.

Además en el aspecto de bienestar y desarrollo integral de los alumnos se da especial atención a niños con discapacidad, aptitudes sobresalientes y talentos específicos. En el tema de formación integral y de educación para la vida, se menciona que la escuela debe asegurar una formación basada en valores y una educación de calidad como ya se ha mencionado. El aspecto valorar juega un papel determinante en el desenvolvimiento de los alumnos desde ésta etapa de su formación escolar en preescolar.

Se menciona como una visión común que los alumnos aprendan para la vida, y que las escuelas formen ciudadanos que aprecien y practiquen los derechos humanos así como la paz, la responsabilidad, el respeto, la tolerancia, la justicia, la honestidad y la legalidad.

Así también se menciona la participación en la orientación a los padres de familia para hacer de cada hogar un centro de aprendizaje e involucrar a las familias en las actividades de la escuela.

Como vemos, desde el punto de vista del “deber ser”, los campos formativos “desarrollo físico y salud” y el que compete al “desarrollo personal y social”; son propuestas que pueden ayudar a generar (en primer lugar) un estilo vida armonioso, solidario y con un alto contenido en valores que le permitirán en un futuro formarse como ciudadanos ideales.

Sin embargo se mira en la realidad (al menos en las instituciones en las que he laborado), que estos campos formativos no son una prioridad para la escuela, ni para algunas docentes que desconocen la potencialidad que tienen, sobre todo para poder erradicar o al menos contribuir en solucionar problemas de discriminación y violencia escolar. Problemas que se potencializan en niños con sobrepeso y obesidad.

Los padres poco apoyan en la impartición de estos campos pues lo que exigen (al menos la mayoría), es que sus hijos adquieran conocimientos tangibles como el aprendizaje matemático, desarrollo del lenguaje oral y escrito, etc. Pensando que es el espacio de preescolar es exclusivamente un centro de conocimientos “clásicos”.

3.2. PREESCOLAR Y OBESIDAD INFANTIL.

La escuela es ideal para enseñar a los niños como adoptar y mantener un estilo de vida saludable y activo. Si diseñamos estrategias bien planeadas y bien organizadas promover la actividad física y una buena alimentación.

Una propuesta sería implementar un taller dedicado especialmente para esta problemática. Ya se lleva a cabo la materia de educación física, el problema es que no se cumple con su totalidad al 100 por ciento, otro problema es el que involucrar a los docentes para llevar acabo bien sus tareas para ayudar a nuestros alumnos, pues no se cuenta ni con los conocimientos necesarios, ni con el tiempo suficiente y muchas de las ocasiones, con muy poco apoyo por parte de la institución escolar. ¿De qué manera alertarlos de la gran problemática que se tiene en salud al tener niños obesos?

La obesidad infantil ha sobrepasado los niveles permitidos y cada día se ven más niños con esta problemática dentro de las aulas y en cada una de las instituciones educativas; se observa el índice elevado de niños con esta problemática. Nosotros los docentes deberíamos tomar decisiones para poder auxiliar a estos niños, en primer lugar por ser los primeros en riesgo de salud, en segundo lugar el rechazo de la sociedad y como tercer lugar el autoestima al ser rechazados de un círculo social; como se puede observar la problemática es más grave de lo que se cree, nuevamente.

¿Cómo los docentes podemos ayudar?, es cierto que no es una culpa directa o única que recaiga solo en los docentes, la problemática va mas allá de nuestras manos, lo que aquí se plantea es cómo lograr que la institución preescolar apoye a erradicar esta problemática. Lo importante sería (desde mi experiencia), que se retome en junta de consejo académico como una acción institucional o política a seguir.

Aquí desarrollo algunos pasos para contribuir a la solución de esta problemática:

Tema	Propuesta	Acción
<p>Conocimiento de la problemática en la alimentación para niños en edad preescolar.</p>	<p>Sensibilizar al personal docente, directivos y padres de familia; en la educación alimentaria y física.</p>	<p>1.- Diagnóstico.</p> <p>El diagnóstico consiste en utilizar el modelo ecológico de Bronfenbrenner, donde se mira a la comunidad desde el exosistema, mesosistema y microsistema. (Ver Anexo 2 sobre el modelo ecológico de Bronfenbrenner).</p> <p>El diagnóstico se realizará en tres fases:</p> <p>Fase 1: Comunidad (Observación de 5 días).</p> <p>Fase 2: Observación, registro de la escuela y su interacción con los diversos actores escolares (5 días).</p> <p>Fase 3: Realización de tres grupos focales (uno por cada grado), para conocer los hábitos alimenticios de los preescolares.</p>

		<p>2.- Análisis comunitario y Escolar.</p> <p>1. Esto desde un análisis exógeno, endógeno y micro. (Ver Anexo 2)</p> <p>2.- Fomentar una campaña de hábitos alimenticios tanto en los docentes como en los padres de familia.</p> <p>3.- Proponer un espacio para retomar temáticas referentes a los campos formativos: Desarrollo Físico y Salud, y Desarrollo Físico y Social.</p> <p>Por lo menos 2 veces a la semana y de manera transversal para no afectar contenidos propuestos en los programas educativos de las docentes.</p>
--	--	--

Esto solo es un plan de acción – si se quiere ver local-, pero que podría contribuir a solucionar esta problemática en preescolar. Por eso debemos impulsar y desarrollar investigaciones que nos permitan ampliar el escaso conocimiento que tenemos sobre la obesidad infantil y sobre cómo podemos cambiar desde el ámbito escolar. El docente debe de desarrollar estrategias didácticas diarias, de 20 a 60 minutos

de actividades físicas y de alimentación saludable. El juego como herramienta fundamental debe de ser abordado de forma permanente en las escuelas, he aquí un ejemplo que los docentes podemos llevar acabo como herramienta para mejorar la salud de los preescolares siendo así actividades que despierten el interés y la participación de todos los niños.

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

COMPETENCIA	APRENDIZAJES ESPERADOS	SITUACIÓN DIDÁCTICA	MATERIALES PARA LA SITUACIÓN
<p>Desarrollo físico y salud</p> <p>Práctica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.</p>	<p>Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que pueden consumir como parte de una alimentación correcta.</p>	<p>Actividad: 1 ¿Cuál es tu gasolina?</p> <p>INICIO Enseñar a los niños y las niñas que los alimentos son el combustible de su cuerpo y que por lo mismo se debe alimenta correctamente.</p> <p>DESARROLLO Se sienta a los niños y niñas en circulo coloca todos los materiales al centro, reflexiona sobre la función de cada uno. Por ejemplo: La lámpara necesita pilas, el auto gasolina; y los niños y niñas necesitamos de los alimentos para obtener energía y sentirnos bien.</p> <p>CIERRE Una vez que terminen vayan todos al comedor a comer una alimentación completa y variada.</p>	<p>Lámpara de pilas, laminas de tren auto y gasolina, frutas, verduras, huevo leche, frijol, pan, carne, pescado, pollo, azúcar, lentejas etc.</p>
<p>ASPECTO</p> <p>Promoción de la salud.</p>			<p>Tiempo 30 minutos.</p>

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

COMPETENCIA	APRENDIZAJES ESPERADOS	SITUACIÓN DIDÁCTICA	MATERIALES PARA LA SITUACIÓN
<p>Desarrollo físico y salud</p> <p>Práctica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.</p> <p>Mantiene el control de movimientos que implican fuerza, velocidad y flexibilidad en juegos y actividades de ejercicio físico</p>	<p>Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que pueden consumirse como parte de una alimentación correcta.</p> <p>Combina acciones que implican niveles más complejos de condiciones, como correr y lanzar, correr y saltar; correr y girar; correr-lanzar y cachar, en actividades que requieren seguir instrucciones, atender reglas y enfrentar desafíos</p>	<p>Actividades:2</p> <p>“Movimientos y alimentación correcta”</p> <p>INICIO</p> <p>Enseñar a los niños que para poder tener una vida sana se debe combinar una buena alimentación y la actividad física.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>Explica a todo el grupo que para estar sano debemos combinar una buena alimentación (consumiendo los 3 grupos de alimentación). Y una rutina de ejercicios dentro y fuera del Centro.</p> <p>CIERRE</p> <p>Pide que entre todos hagan un collage con las ilustraciones recortes para que lo peguen en la puerta del salón de clases. Y cada niño imite algunos de los deportes.</p>	<p>Recortes, o laminas con imágenes de alimentos y de diferentes deportes o de escenas en donde se está realizando una actividad física (subir escaleras, caminar, saltar, girar, correr, barrer, etc. Pegamento, cartulinas, tijeras.</p> <p>Tiempo</p> <p>1 hora</p>
<p>ASPECTO</p> <p>Promoción de la salud</p> <p>Coordinación, fuerza, y equilibrio.</p>			

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

COMPETENCIA	APRENDIZAJES ESPERADOS	SITUACIÓN DIDÁCTICA	MATERIALES PARA LA SITUACIÓN
<p>Desarrollo físico y salud</p> <p>Mantiene el control de movimientos que implican fuerza, velocidad y flexibilidad en juegos y actividades de ejercicio físico.</p> <p>ASPECTO</p> <p>Coordinación, fuerza, y equilibrio</p>	<p>Propone variantes a un juego que implica control del movimiento del cuerpo durante un tiempo determinado.</p>	<p>Actividades:3</p> <p>“Avioncito de verduras y frutas”</p> <p>INICIO</p> <p>Que las niñas y niños mediante un juego que involucra la actividad física conozcan la variedad de frutas y verduras.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>Dibuja en el piso o en papel cartón un avioncito con 10 casillas. En lugar de ponerles número, pide a tus niños que dibujen una fruta o una verdura en la primera casilla, 2 en la segunda, 3 en la tercera y así hasta llegar a la a la decima casilla. Ya dibujado el avioncito, juega con ellos saltando y repitiendo las verduras y frutas dibujadas.</p> <p>CIERRE</p> <p>Para finalizar, haz una degustación de una variedad de verduras y frutas y platiquen como se sintieron.</p>	<p>Gises de colores</p> <p>Verduras y frutas lavadas y picadas: plátano, brócoli, naranja en rebanadas, Apio, guayaba, etc.</p> <p>Para los tiros (piedritas o palitos o pedazos de papel.</p> <p>Tiempo</p> <p>30 minutos.</p>

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

COMPETENCIA	APRENDIZAJES ESPERADOS	SITUACIÓN DIDÁCTICA	MATERIALES PARA LA SITUACIÓN
<p>Desarrollo físico y salud</p> <p>Mantiene el control de movimientos que implican fuerza, velocidad y flexibilidad en juegos y actividades de ejercicio físico.</p>	<p>Controla su cuerpo en movimientos desplazamientos variados velocidades, direcciones y posiciones, y utilizando objetos que se puedan tomar, jalar, empujar, rodar y capturar.</p>	<p>Actividades:4</p> <p>“Aros y pelotas”</p> <p>INICIO</p> <p>Que los niños y las niñas del preescolar aprendan una rutina de ejercicios físicos divertidos.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>Realizar un ligero calentamiento con todo el grupo.</p> <p>Forma a los niños y niñas en 2 grupos.</p> <p>A cada grupo dale una pelota y pídeles que la pasen hacia atrás por arriba de la cabeza y que la regresen entre los pies formando un túnel hasta llegar al principio.</p> <p>Después coloca los aros en el piso y pídeles que brinquen a cada uno de ellos de cojito intercambiando los pies hasta terminar.</p> <p>CIERRE</p> <p>Al finalizar da un fuerte aplauso a todo el grupo y felicítalos.</p>	<p>2 Pelotas y aros</p>
<p>ASPECTO</p> <p>Promoción de la salud</p>			<p>Tiempo</p> <p>20 minutos</p>

CONCLUSIONES

Los niños con sobrepeso u obesidad son preocupantes, ya que el riesgo de su salud se va incrementando. Por otro lado, existen otros tipos de riesgos, que ameritan medidas preventivas como riesgo cardiovascular hipertensión arterial, diabetes. Ha sido reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un problema de Salud Pública. Los niños en México han cambiado la comida chatarra por eso tenemos que crear conciencia, principalmente en los niños preescolares porque son ellos las generaciones futuras y tener una buena alimentación, que los padres y educadores, tomen conciencia que esto un problema de salud para sus hijos que el estar gordo o panzón, sufren discriminación en las escuelas por tener una imagen corporal que rechaza la sociedad y teniendo problemas psicológicos y los lleva otras enfermedades cardiacas y llevándolos a la muerte. Frecuentemente el riesgo pasa desapercibido por los padres de familia ya que no tiene la importancia que debería tener.

Finalmente después una investigación sobre obesidad infantil y sobrepeso en México está marcado como el numero uno a nivel mundial en cuanto obesidad. Ya que como país somos el primero con mayor índice de obesidad infantil y peor aún no hacen nada encontrar de esto. Pero la obesidad infantil no está sola la falta de ejercicio físico, el consumo de alimentos ricos en calorías y poco nutrientes como dulces, golosinas y productos de bebidas azucaradas son el problema que debería ser combatido por los padres es importante predicar con el ejemplo no podemos pretender que nuestros hijos coman bien mientras que la familia come de una forma desordenada y poco saludable.

Uno de los problemas viene dándose en la escuela, y por otra parte del hogar, se propone involucrar a los padres de familia para asumir hábitos alimenticios saludables e incrementar los alimentos preparados en casa, ya que la educación se da principalmente en la casa, desde que el niño aprende durante sus primeras etapas de vida.

Sin embargo los docentes pueden hacer mucho, implementando talleres de alimentación y nutrición para los niños; a los niños se les debe enseñar y tener una buena alimentación, realmente es una de las tareas actualmente en las escuelas por el gran índice de niños obesos; se puede mencionar que sería necesario implementar una materia o un campo formativo dedicado solamente a la buena alimentación aparte del campo formativo, Desarrollo Físico y Salud, porque sería más adecuado ayudar de esta manera a los niños con problemas y a los que no los tiene a mejorar su alimentación.

Ya implementando un taller de este tipo, los padres de familia, los niños y los docentes tendríamos la responsabilidad de participar activamente en cada una de las actividades sugeridas dentro y fuera de las instituciones y por supuesto llevarlas a la práctica. Es un tema que ha trascendido y por ello la importancia de buscar una solución adecuada para evitar adolescentes diabéticos, como cualquier mal hábito a corregir en edad preescolar, es así como se debería actuar e implementar una manera de corregir y enseñar el hábito del buen comer.

Es necesario que las docentes tomen carta en el asunto para mejorar y prevenir la alimentación más adecuada y combinarlo con los profesores de educación física y un psicólogo que brinde una educación familiar y social, que les ofrezca a los docentes algunas rutinas de ejercicios, sin que por ello se tenga que estigmatizar a los niños con sobrepeso u obesidad, que brinden la calidad de vida a estos niños y prevenir problemas a largo plazo que no solo puede controlarse con aumentar la actividad física.

El desarrollo de esta investigación permitió enfocar aspectos muy concretos para demostrar la falta de trabajo en las escuelas.

¿Cuáles son los mecanismos más adecuados para promover un peso saludable en preescolar? ¿Cómo aprovechar el estilo de vida saludable dentro de las escuelas y en casa? ¿Cómo promover el uso de espacios públicos?

Principalmente para los niños ya que ellos son las generaciones futuras y dependerá mucho de ellos la calidad de vida que lleven en edad adulta. Es por eso que

debemos crear una conciencia propia y fomentarla a todos los que nos rodean, e evitarlos a tener una buena alimentación y sentirse bien consigo mismo. Y dependerá mucho de ellos la calidad de vida que se llevara a nuevas generaciones.

Que aprenda el niño lo importante que es cuidar su salud y porque lo debe hacer, al evitar la obesidad infantil, evitaremos una mala salud y un trastorno emocional, que estos cambios harán un desequilibrio en el niño.

ANEXOS

ANEXO 1

PLATO DEL BUEN COMER

Algunas veces, la rutina diaria y la falta de tiempo hacen que las personas no lleven una alimentación balanceada y se olviden de consumir alimentos que les proporcionen las cantidades necesarias de nutrientes para un buen funcionamiento del organismo.

- a) (¿Qué significa una alimentación balanceada y nutritiva? Significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: Proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.
- b) ¿Por qué preocuparnos por tener una alimentación balanceada y nutritiva? Porque se ha demostrado que una buena alimentación previene enfermedades como obesidad, hipertensión, problemas cardiovasculares, diabetes, anemia, osteoporosis y algunos cánceres. La alimentación balanceada y nutritiva permite tener una mejor calidad de vida en todas las edades). (Torres, 2009, p.15).

Por eso actualmente se debe usar el plato de buen comer. Una guía de alimentación que facilita la orientación alimentaria y puede así fomentar buenos hábitos de alimentación en la población para todas las edades.

Grupo 1: Frutas y Verduras.-Nos aportan principalmente agua, vitaminas y fibra, además nos dan color y textura en nuestra dieta. Algunos ejemplos son: manzana, guayaba, ciruela, apio, brócoli, zanahoria, jícama, etc.

Grupo 2: Cereales y Tubérculos.-Principalmente nos aportan energía, fibra, vitamina y minerales a nuestra dieta. Algunos ejemplos son: tortillas, galletas, pan, pastas, arroz, cereales, maíz papa, camote etc.

Grupo 3: Leguminosas alimentos de origen animal, este grupo nos aporta principalmente proteínas y grasas.

Leguminosas: Aportan energía con su contenido de aceite, proteínas de origen vegetal, fibra,

Hierro y vitaminas. Ejemplo: Frijoles, alubias, lentejas, habas, soya, etc.

Productos de origen animal: Aportan proteínas, hierro, vitaminas ejemplo: pollo, pescado, embutidos, res, etc. También encontramos la leche y sus derivados que además de proteínas nos aportan calcio y vitaminas. (Melemdez, 2008, p.170).

Ahora que ya conoces los más importantes es que incluyan por lo menos 1 alimento de cada grupo en cada comida (desayuno, comida y cena) y consume lo menos posible de grasas, azúcar y sal.

Varía y Combina, siguiendo estos 2 pasos lograras que tu alimentación mejore.

Varía entre los alimentos del mismo grupo y combina.- alimentos de los diferentes grupos.

El Plato del Bien Comer



(Norma Oficial Mexicana NOM-043.SSA2-2005)

RECOMENDACIONES

Incluye al menos, un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día.

Come la mayor variedad posible de alimentos:

- Muchas verduras y frutas, en lo posible crudas y con cascara.
- Suficientes cereales.

- c) Pocos alimentos de origen animal, prefiere el pescado o el pollo.
- d) Come de acuerdo a tus necesidades y condiciones. Ni de mas, ni de menos.
- e) Consume lo menos posible de grasas, aceite, azucares y sal.
- f) Prefiere los aceites a la manteca, mantequilla o margarina.
- g) Cocina con poca sal, endulza con poca azúcar.
- h) Bebe únicamente agua pura o hervida, desinfectada en abundancia, evitando consumir refresco.
- i) Procura la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alientos
- j) Lava y desinfecta las verduras y frutas que se comen crudas.
- k) Lávate las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño.

También es muy importante no olvidar ejercitarnos por lo menos 30 minutos diarios. (Meléndez, 2008, p.170). Recuerda que si logras que el niño se interese por otra actividad como esta cuando sea joven, es probable que el ejercicio y una buena alimentación se conviertan en un hábito para toda su vida.

No olvides acercarte a un experto en nutrición ya que él te brindará información y te ayudará a resolver todas tus dudas.

ANEXO 2

Bronfenbrenner, (1987) “propone un modelo ecológico en el cual lo adapte a esta problemática que considero es explícito y comprensible para entender lo que se está viviendo en la comunidad” de los niños en edad preescolar enfocado al sobrepeso y obesidad, en el siguiente modelo se observará una propuesta a grandes rasgos dividido de la siguiente manera desde el exosistema, mesosistema y microsistema. (Uría, 2001, p.20).

A partir de la observación de 5 días alrededor de la comunidad, logre ver la existencia de actividades físicas al aire libre como en parques, deportivos, plazas cívicas e instituciones privadas donde se realizan torneos en equipos, entrenamientos individuales o en conjunto.

Lo preocupante es ver alrededor de estos lugares alimentos chatarra, que perjudican a la comunidad infantil al consumirlos saliendo de las actividades físicas realizadas, ¿Qué se consume en esta comunidad?, a partir de la observación lo que más se consume es: Quesadillas, tacos de carnitas, de suadero y de pastor, papas fritas, chicharrones, refrescos y una variedad de bebidas azucaradas, así como frituras y dulces atractivos para los niños.

En el ámbito escolar logre observar que lo que con mayor frecuencia consumen los docentes es: Refrescos y una variedad de bebidas azucaradas dejando a un lado el agua potable, además de comer una variedad de comida rápida, de poco consumo frutas y verduras y en los niños es notorio verlos comer una gran variedad de frituras, refrescos y una variedad de bebidas azucaradas y una cantidad excesiva de lácteos e incluyen embutidos.

A nivel preescolar 1 observo que las madres mandan a los niños una variedad de productos lácteos como: leche saborizada, zucaritas, danoninos, yakul, yogurt, etc., haciendo a un lado las frutas y las verduras.

A nivel preescolar 2 observo de igual manera que las mamitas les mandan lo mismo en preescolar 1, pero les incluyen gansito, galletas y uno que otro consume frutas.

A nivel preescolar 3 observe que los niños ya deciden qué comer, solicitando a la madre, que en su **luch** les incluyan alimentos denominados **chatarra** como papas fritas, chocolates, dulces, galletas, refrescos y bebidas azucaradas, etc.

En general a los tres grados de preescolar solo se les imparte media hora de educación física (deficiente) dos veces por semana.

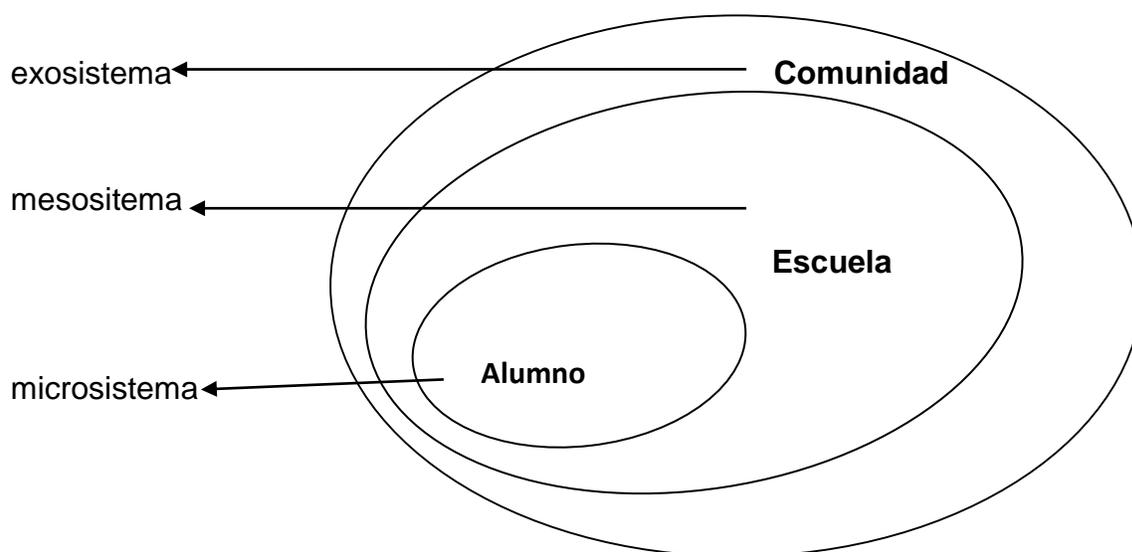


Figura 1.- El Diagnóstico en la comunidad de los niños en edad preescolar enfocado al sobrepeso y obesidad

ANEXO 3

La comunidad escolar es dominada por lo que le rodea, por su entorno. Dicho de otra manera, todo lo que los niños consumen, lo observan dentro y fuera de la escuela.

Una situación importante que se observa en el consumo de alimentos **chatarra** por parte de los niños, es que la influencia y la necesidad de consumirlos, proviene por una influencia cultural hacia el consumismo, sedentarismo y malos hábitos en su alimentación y actividad física.

Todo lo que consumen, su comportamiento y hábitos, proviene de una influencia del medio y los actores sociales que le rodean.

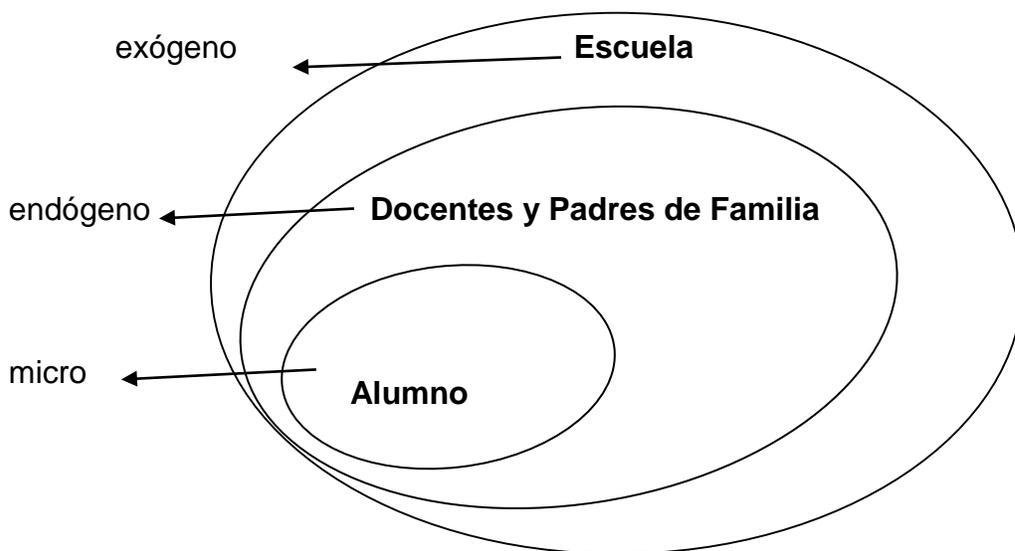


Figura 2.- Comunidad escolar en la problemática en la obesidad y sobrepeso en niños en edad preescolar.

BIBLIOGRAFÍA

Ahued A. (2013) La obesidad infantil es el principal problema de salud en la ciudad de México,(Periódico La Jornada) México.

Ayerbe E.P.A (2007). Aprende a convivir (un reto para la educación secundaria obligatoria), Editorial Wolters Kluwe. España.

Barrios C.J. (1999). Prejuicios y Estigmas en el aula de preescolar. Editorial Universidad de los Andes (ULA).Buenos Aires.

Berger,P. y Luckmann(2001). La construcción social de la realidad. Editorial Armorrortu. Buenos Aires.

Brikman N.I.Y.L (2006). En movimiento la vida continúa. Editorial Dunken. Buenos Aires.

Cabezuelos G. (2007). Enséñame a comer (Hábitos, pautas y recetas para evitar la obesidad infantil), Editorial Distribución Antonio Fonssati, S.A. DE C.V. Lomas de Chapultepec, México, D.F.

Calzada L.R. (2003). Obesidad En niños y Adolescentes, Editorial Editores de Textos Mexicanos. Ed. México.

Caliva E.J. (1997). Propuesta de perfil docente para el profesional de las ciencias agrícolas. Editores. Ilica. Madrid.

Calvillo A. (2014).restringen publicidad de comida chatarra para niños en TV y cine (Revista Proceso15 de julio: México

Carballido.J.(2009). Historia de mucho peso mejorara conductas y hábitos para ganar la batalla de los kilos), Editorial Amat, S.L. Barcelona.

Castells M. (2001). La Galaxia Internet. Edición Plaza Janes Editores, S.A. España

Castro S.A. (2006). Violencia silenciosa en la escuela, Editorial Bonum. Buenos Aires.

Danielle. E.K (2006). *Obesidad Infantil. (Todo lo que necesita saber)* Editorial Gidesa.

Dávila S.M.A (2013). *La Educación Física*, Editorial Trillas. México.

Díaz A.F. (2007). *Modelo para autoevaluar la Práctica Docente*, Editorial Wolters Kluwer. España.

Ester U.M. (2001). *Estrategias didácticas-organizativas para mejorar los centros educativos*, Editorial Narcea: Madrid.

Favela G. M. (2006). *Jornada Anual de Investigación*, Editorial Miguel Ángel Porrúa. México.

García C.C (Los alimentos chatarra en México, regulación publicitaria y auto regulación. (Revista Científica de la Asociación Mexicana de derechos a la información numero 2 Mayo-Agosto 2011: México. Disponible en: http://www.derechoacomunicar.amedi.org.mx/pdf/num2/11-carola_garcia.pdf.

González C.M (2009). *Obesidad Infantil (Nutrición inteligente para tus hijos)*, Editorial Formación Alcalá. Alcalá la Real,Jaen.

Hassink S.G (2009). *Obesidad Infantil (Guía para padres)*, Editorial Selector. México, D.F.

Hazas C.E.M (2010). *Estrategias de resolución de conflictos en preescolares. (Tesis)*.Madrid.

Hernández D.G (2008). *Aprende a ver televisión en la escuela*, Editorial Latinoamericana. México, D.F.

Ivic I. (1999), *Lev semionovich vigotsky*. Paris.

Jiménez C.A. (2008), *Revista Salud Pública y Nutrición*. Madrid.

Lujambio I. A. (2010). *Manual Acuerdo Nacional para la salud Alimentaria (Estrategias contra el sobrepeso y la Obesidad)*. México, D.F.

- Martínez D. A. (2007). Cirugía de la Obesidad Mórvida, Editorial Aran, España.
- Meléndez G. (2008). Factores asociados con sobrepeso y obesidad en el ambiente escolar, Editorial Graficas Monte Alban, S.A. de C.V. México, D.F.
- Moreno L.G (2010). Tesis: La violencia en la entidad y su recuperación en los niños preescolares. Chihuahua, Chih.
- Norma Oficial Mexicana NOM-043.SSA2-2005. México, D.F.
- Órnelas C. (2013). La herencia del pacto Calderón –Gordillo. Editorial Grupo Editorial siglo veintiuno. México cerro del Agua.
- Osorio F. (2006). Violencia en las escuelas un análisis desde la subjetividad, Editorial Noveduc. Argentina.
- Parga R.L (2004). Una mirada al aula la práctica docente de la maestra de escuela primaria, Edición Plaza y Valdés. México, D.F.
- Peinado A. (2013). Psicología positiva e inteligencia Emocional. San Francisco.
- Puente B.J. (2006). Venenos en el Hogar, Editorial Universidad Santo Tomas.
- Rivelis G. (2009). Freud una aproximación a la formación profesional y la práctica docente, Editorial Noveduc. Chile.
- Rodríguez G.L.F (2011). Programa de estudios Guía para la educadora, Educación básica preescolar. México, D.F.
- Rodríguez G.P.L. (2006). Educación física y salud en primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma, Editorial Inde. Barcelona-España.
- Sahili G.L.F.A. (2011). Burnout y Docencia (un recorrido por el sentimiento Gradual de desilusión y desgaste en la profesión educativa, sus consecuencias y soluciones), Editorial Trillas. México, D.F.

Torres V.R.M (2009). Recomendaciones para una alimentación saludable (Programas de escuelas de tiempo completo en el D.F) Edición diagramación y diseño para en vuelo S.A. de C.V. México, D.F.

William A. Obesidad Infantil ataca de raíz, Editorial libuk. Estado Español.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

Alianza por la Salud Alimentaria (2014). Documento electrónico

[https://www.goole.com.mx/search?q=\(alianzasalud.org.mx/2014/07\)alerta-ooms-sobre-el-creciente-aumento-de-la-obesidad-infantil](https://www.goole.com.mx/search?q=(alianzasalud.org.mx/2014/07)alerta-ooms-sobre-el-creciente-aumento-de-la-obesidad-infantil). (Última revisión marzo de 2014)

Portal Siquia (2014). Documento electrónico.

<http://www.siquia.com/2014/01/problemas-y-trastornos-psicologicos-derivados-de-la-obesidad-y-el-sobrepeso/>. (Última revisión marzo de 2014)