



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN EN EL ESTADO  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

---

---

**UNIDAD UPN 162**

***TALLERES Y CONFERENCIAS: UNA MODALIDAD PARA  
LA INTERVENCIÓN DE PADRES DE FAMILIA EN LA  
FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL NIVEL  
PREESCOLAR***

**RAQUEL GUTIÉRREZ GARCÍA**

ZAMORA, MICH, JUNIO DEL 2015.



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN EN EL ESTADO  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

---

---

**UNIDAD UPN 162**

***TALLERES Y CONFERENCIAS: UNA MODALIDAD PARA  
LA INTERVENCIÓN DE PADRES DE FAMILIA EN LA  
FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL NIVEL  
PREESCOLAR***

**PROYECTO DE INNOVACIÓN VERSIÓN ACCIÓN  
DOCENTE, QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**PRESENTA:  
RAQUEL GUTIÉRREZ GARCÍA**

ZAMORA, MICH, JUNIO DEL 2015



Gobierno del Estado  
de Michoacán de  
Ocampo

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 162 ZAMORA, MICH.**

**SECCIÓN: ADMINISTRATIVA  
MESA: C. TITULACIÓN  
OFICIO: CT/086-15**

**ASUNTO:** Dictamen de trabajo de titulación.

Zamora, Mich., 16 de junio de 2015.

**C. RAQUEL GUTIÉRREZ GARCÍA  
P R E S E N T E.**

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales, y después de haber analizado el trabajo de titulación opción Proyecto de Innovación, versión Acción Docente; titulado: **Talleres y conferencias: una modalidad para la intervención de padres de familia en la formación de hábitos alimenticios en el nivel preescolar**, a propuesta del Director del Trabajo de Titulación, Mtra. Patricia Díaz Caballero, le manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del Examen Profesional, por lo que se autoriza la presentación del examen profesional cumpliendo con los requisitos administrativos que se señalen para el caso.



S.E.P.  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN-162  
ZAMORA, MICH.

**A T E N T A M E N T E  
EL PRESIDENTE DE LA COMISIÓN**

**DR. RAFAEL HERRERA ALVAREZ**

**"2014 Año del Bicentenario del Natalicio del Ideólogo de la Reforma, Don Melchor Ocampo  
y la Constitución de Apatzигán"**



Privada 20 de Noviembre No. 1 Col. 20 de Noviembre, (351) 5204659 (452)5204660, Zamora, Michoacán, México.

## **AGRADECIMIENTOS**

Dedico el esfuerzo de mi trabajo  
A mi hija Sofía y a mi esposo Luis Rodolfo  
Por el apoyo que me brindaron y por el tiempo  
Que deje de atenderles para poder concluir mi proyecto.

A mis padres Raquel y Agustín les agradezco por estar conmigo  
Desde principio a fin de esta etapa, a mi Tío Carlos García López  
Por haber sido mi apoyo durante toda mi carrera.

En especial a mis asesores por su dedicación y paciencia  
Para concluir satisfactoriamente mi proyecto de innovación.

GRACIAS.

*“Solo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y principalmente vivir.”*

*Dalai Lama*

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	8
<b>CAPÍTULO 1</b>	
<b>CONTEXTUALIZACIÓN</b> .....	11
1.1 Localidad .....	11
1.2 Comunidad .....	12
1.3 Monumentos históricos .....	12
1.4 Economía local .....	13
1.5 Costumbres y tradiciones .....	13
1.6 Vida familiar .....	16
1.7 Educación .....	17
1.8 Organización del jardín de niños.....	17
1.8.1 Padres de familia .....	19
1.9 Espacio físico.....	19
1.9.1 Mi grupo.....	20
<b>CAPÍTULO 2</b>	
<b>EI DIAGNÓSTICO</b> .....	22
2.1 Problemática.....	24
2.1.1 Problematización .....	25
2.2 Diagnóstico pedagógico.....	26
2.3 Planteamiento del problema .....	26
2.4 Delimitación .....	27
2.5 Justificación .....	28
2.6 Propósito general.....	29

2.7 Propósitos específicos .....	30
2.8 Elección del tipo de proyecto .....	30
<b>CAPITULO 3</b>	
<b>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>33</b>
3.1 El niño de 3 a 5 años. ....	33
3.2 Programa de educación preescolar .....	33
3.3 Las etapas del desarrollo según Piaget. ....	34
3.4. La construcción del conocimiento .....	35
3.5 Enfoque cualitativo.....	38
3.6 Metodología de la investigación.....	40
3.7 Modelo pedagógico.....	41
<b>CAPÍTULO 4</b>	
<b>LA ALTERNATIVA DE INNOVACIÓN .....</b>	<b>43</b>
4.1 Alternativa de innovación.....	43
4.2 Plan de acción de la alternativa de innovación. ....	46
4.3 Aplicación de la alternativa de innovación. ....	51
4.4 Fase inicial .....	51
4.5 Fase de desarrollo .....	54
4.6 Fase de evaluación.....	59
<b>CAPÍTULO 5</b>	
<b>LA EVALUACIÓN.....</b>	<b>63</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>66</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>68</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>71</b>

## INTRODUCCIÓN

La presente propuesta es acerca de los hábitos alimenticios que se encuentran en el Jardín de niños La Villa Feliz, clave 6PJN0143J en la ciudad de Zamora Michoacán, mi propósito es abordar el tema para dar a conocer las causas de una mala alimentación, qué impacto tiene en el desarrollo físico y cognitivo del niño y cómo influye la alimentación en el desempeño académico de los alumnos, es de suma importancia mejorar los hábitos alimenticios para incrementar su desempeño escolar y asegurar una calidad de vida futura.

La alimentación que adquiere el niño en los primeros años de vida forma una base fundamental para su futuro, por lo que es importante el análisis consciente del proceso de los hábitos alimenticios, considerando oportuno las etapas de alimentación de acuerdo a la edad del niño.

Mi proyecto de innovación fue realizado en la ciudad de Zamora Michoacán, se realizó una investigación acerca de la vida cotidiana y de la cultura, para conocer cuáles son los vínculos que se dan entre la comunidad y las escuelas. Como también se da una descripción de la institución escolar donde surgió mi problemática que fue corroborada por un diagnóstico, para después delimitarlo y realizar un plan de acción y así poder aplicar el proyecto de innovación, para mostrar la importancia de una buena alimentación en la infancia.

El capítulo 1 corresponde a la contextualización en la cual se describe acerca de la localidad de Zamora Michoacán, su ubicación geográfica, se narra sobre el significado del escudo, se informa cuál es su principal fuente productora, cuáles son los monumentos históricos más relevantes de Zamora y cuál es su economía local, se plasma cuáles y cómo son las costumbres y tradiciones de los habitantes de la comunidad.

Se menciona la vida familiar, como también se hace una descripción de la educación, como está organizada y cuáles son los vínculos que tiene la educación con la comunidad.

El diagnóstico forma parte del capítulo 2 en el cual se dan a conocer los resultados obtenidos gracias a los pasos e instrumentos que se deben de tomar en cuenta para llevar acabo el diagnóstico y reforzar la investigación realizada.

Se muestra la problemática, se describe el cómo surgió y con quiénes, el diagnóstico pedagógico, el planteamiento del problema, la delimitación del mismo al igual que la justificación donde se menciona la importancia de atender dicho problema y las consecuencias. En el mismo capítulo se habla de los tipos de proyecto, cuántos son, en qué consiste cada uno de ellos y cuál es con el que se trabajará y por qué.

El capítulo 3 habla de la fundamentación teórica y acerca de los niños de 3 a 5 años, cómo son y cómo se comportan, cuáles son las etapas por las que el niño pasa según la teoría de Piaget, se comenta sobre el modelo pedagógico con el que se trabajó y por qué fue que se eligió.

La alternativa de innovación forma parte del capítulo 4, donde se extiende una explicación de lo que es una alternativa de innovación, en el mismo capítulo muestra el plan de acción en las tres fases inicio, desarrollo y evaluación. Se señalan los propósitos generales y específicos.

El capítulo 5 es la evaluación en la cual se plasmaron los resultados obtenidos y las herramientas que sirvieron al recoger resultados, al igual que se informa si los propósitos se consiguieron o si se logró algo diferente con esta alternativa de innovación.

Al igual contiene los instrumentos que avalan el contenido del proyecto a lo largo de 4 años. Contiene varias teorías de diferentes autores para dar el sustento necesario a la propuesta.

El motivo que me impulsó a investigar sobre este tema fue el de conocer cómo influye la alimentación de los niños en su desarrollo y aprendizaje.

Saber cuál es la alimentación adecuada para un niño de 0 a 6 años, qué debe de contener su refrigerio para una buena nutrición y lograr un buen desempeño académico pero también tengan una buena calidad de vida.

Al estar dando seguimiento a mi propuesta y llegar al fin, no solo me dejó conocimientos científicos sino personales, me sirvió mucho para crecer en mi desarrollo personal.

Mi objetivo no es dar una receta para mejorar la alimentación en la infancia, sino que es un proyecto que puede servir de guía a docentes que se encuentren con la misma problemática, tomando en cuenta que cada quién le pone el toque especial y personal tomando en cuenta el contexto en que se encuentra el docente.

# CAPÍTULO 1

## CONTEXTUALIZACIÓN

### 1.1 Localidad

Es importante conocer acerca de la historia y de los aspectos más relevantes de la localidad, para conocer los factores que pueden influir en la educación preescolar, saber si el estatus social influye en el ausentismo escolar, saber si la localidad influye en la alimentación.

Varios autores nos hablan acerca de la fundación de Zamora y ponen a discusión la fecha en la cual el historiador Jesús Romero Flores en su libro de “historia de Michoacán nos afirma que fue en el año de 1541, y el autor Luis González nos dice en su libro titulado Zamora, que la fundación correcta fue en el año de 1574 siendo esta la versión más confiable.

*“Su ubicación geográfica de Zamora de Hidalgo se localiza en el estado de Michoacán de Ocampo, es conocida también como una de las nueve regiones que se acostumbra dividir el territorio de los Estados Unidos Mexicanos, ya que engloba cinco entidades políticas las cuales son: Nayarit, Colima, Jalisco, Michoacán y Guanajuato y tiene la amplitud de doscientos mil kilómetros cuadrados”. (González, 1994)(Ver Anexo 1)*

Escudo de Zamora Michoacán: “De acuerdo a los cánones de la Heráldica Civil, el escudo de la ciudad de Zamora de Hidalgo, Michoacán, está inspirado en la forma gótico-española y los elementos de su carga le prestan una muy singular elegancia y señorío.

Lo forman dos cuarteles por lo que se clasifica como PARTIDO. La bordura del Escudo, iluminada por los mismos colores de los dos cuarteles, pero encontrados, luce como divisa o grito la leyenda latina FORTIS ET FIDEUS que se traduce

como fuerte y fiel y es frase sinónima de la otra que muchos historiadores pregonan aludiendo a Zamora como FORTIS IN FIDE: Fuertes en la Fe.” (García, 2013) (Anexo 2).

La región de Zamora es importante productora de cultivos de zarzamora y fresa, y destaca por su actividad industrial con procesadoras y empacadoras de esos frutos, que exporta principalmente al extranjero. Sin embargo, la alimentación que consumen en su mayoría de los pobladores, es baja en nutrientes debido a que la publicidad de la “comida chatarra” influyen en las costumbres y formas de preparar y consumir los alimentos.

## 1.2 Comunidad

Al aplicar cuestionarios sobre religión a habitantes de la ciudad de Zamora, estos me arrojaron como resultado que un 70% de los encuestados son católicos, un 20% Testigos de Jehová y un 10% cristianos.

En la ciudad de Zamora la fiesta religiosa con más celebridad es la de la virgen de Guadalupe que se realiza los días 11 y 12 de diciembre.

## 1.3 Monumentos históricos

Dentro de los monumentos más importantes destacan entre otros el Santuario Guadalupano, es un santuario católico dedicado a la Virgen de Guadalupe es la iglesia con las torres más altas de México, es uno de los 15 templos más grandes del mundo, después está la catedral de la plaza principal, el templo de San Francisco y el Calvario. Existe también el teatro de la ciudad el cual en el año de 1995 fue remodelado debido a que estaba en ruinas, ahora funciona teniendo en él varios eventos musicales y hasta conciertos de gran calidad, el jardín de El Teco. (Anexo 3)

#### 1.4 Economía local

La Agricultura y fruticultura de la Fresa, la papa, el jitomate, el maíz, el frijol. Como también se cuenta con una Industria Empacadora de frutas, de carnes frías, al igual que se cuenta con una fábrica de ropa, se producen los dulces regionales, derivados de leche, fertilizantes, materiales para la construcción, hielo, cortinas metálicas, carrocerías para conocer los muebles de madera, velas, veladoras, refrescos, renovadoras de llantas. Esto antes mencionado es relacionado a grandes rasgos pero a continuación algunas de las historias de la gente que vive alrededor del jardín de niños, las formas de ganarse la vida de algunas personas son ir al campo a cosechar las frutas o verduras de temporada, como la fresa, papa, pepino, coliflor, repollo, cebolla, jitomate, otras van a las congeladoras, pero también hay negocios propios como las mesitas de fruta, las cenadurías o puestos de comida, las tiendas de abarrotes, estas formas de ganarse la vida no ha cambiado mucho, lo que ganamos en estas labores no siempre alcanza para tener lujos pero si alcanza para tener lo necesario y vivir de una manera honrada. (Anexo 4)

#### 1.5 Costumbres y tradiciones

Para informarme de las tradiciones y costumbres de la comunidad, utilicé como herramienta el cuestionario. (Ver anexo 5)

Festividades 8 de marzo, de la inmaculada, semana santa en abril, jueves de corpus en junio, pastorelas y posadas en diciembre.

Las fiestas que se viven a los alrededores del Jardín de Niños son: De nuestra señora del Carmen el día 16 de julio se festeja haciendo varias actividades, se cierran las calles principales para poner puestos de comida, juguetes tradicionales entre otros artículos, además de juegos mecánicos, en lo religioso se celebra misa a las 6:00 am y después de misa se le cantan las

mañanitas a la Virgen, a las 12 del día se realizan primeras comuniones, y ya en la noche cuando esta la fiesta se pone una banda de música que toca hasta las 12 de la noche y a esa hora se enciende el castillo de juegos pirotécnicos.

Otra fiesta que se realiza es la de la Divina Providencia el día 1 de enero, igual cierran las calles principales cercanas a la parroquia, ponen puestos de comida y de diferentes artículos, efectúan el rosario por las calles a las 5 de la mañana y llegan al templo a las 6 de la mañana, consuman una misa, a las 12 del día, realizan ceremonia para primeras comunicaciones; por la noche ponen banda de música, a las 12 de la noche se prende el castillo de juegos pirotécnicos y dan fin a la celebración.

En la fiesta del Divino Niño tocan mañanitas a las 6 de la mañana y se realiza un acto religioso, después a las 12 del día se hace celebración para las primeras comuniones, a las 8 de la noche hay misas de devotos, peticiones, enfermos etc. Por la noche ponen puestos de comida, juguetes y juegos mecánicos, a las 11 de la noche queman el castillo de juegos pirotécnicos y toca la banda musical, así concluye la fiesta del divino niño.

Otra fiesta que realizan es la de la Virgen de Guadalupe, el día 11 de enero, forman un altar en el mercado del Valle, lo arreglan, ponen muchos puestos de comida y juegos mecánicos, banda musical, sonido y se reúnen para bailar y al final encender el castillo de juegos pirotécnicos a las 12 de la noche y terminar con la celebración.

El día 11 de diciembre todas las familias hacen un altar a nuestra señora de Guadalupe todos colaboramos y se vela todo el día y se quita hasta el día 12 de la noche. Para este mismo día se realiza un altar grande en la calle Galeana donde velan a la Virgen toda la noche pero bailándole la danza de las guares donde el vestuario consta de: Un rebozo bordado de los colores; rosa, morado, verde, amarillo, naranja, un sombrero, una trenza tejida de los colores antes

mencionados que utilizan para bailar, un paliacate, una peribana, una bolsita de confeti, un mandil una faja, unos guaraches y listones.

El día 24 de diciembre que es el nacimiento de Jesús se reúnen todas las familias en la casa y realizan juntos la cena de navidad, ya estando lista la comida, cenan y posteriormente van a misa para dar gracias, después a las 12 de la noche sacan al niño Dios a pasear por toda la calle y consecutivamente lo acuestan y lo levantan hasta el día 2 de febrero.

El día 31 de diciembre realizan lo mismo para la cena y se reúnen en familia para dar gracias por un año más. El día 2 de febrero festejan la Candelaria y el levantamiento del niño Jesús con cuetes, luces y cantos, cuando es el tercer año lo celebran con mariachi. La mayoría de la gente que vive cerca del kínder practica la religión católica, acude cada jueves a misa del santísimo en la Divina Providencia y cada domingo a misa comunal.

El festejo del señor de la salud es considerado como el más grande en la ciudad que se celebra todos los viernes de cada semana, ya que es la primer imagen que se honra de Cristo crucificado desde el año 1640, a partir de entonces se ha ido ganando el afecto, la devoción, por tantas curaciones que hizo, hace y seguirá haciendo, debido a los testimonios que la gente expresó sé, comentó que es una fiesta auténticamente religiosa, por lo que no hay ni castillo, ni bandas, ni cohetes, únicamente se lleva a cabo dentro del templo con celebraciones eucarísticas, así como peregrinaciones y confesiones.

Regularmente este día celebran misas desde las 6 de la mañana dedicadas a otras parroquias, así como misa de unción de enfermos y para sacerdotes vivos y difuntos. De igual manera a las 8 de la noche, se realiza una misa dedicada al señor de la salud.

Después de misa, se realiza el solemne traslado de la imagen Vicaria del Señor de la Salud a su capilla, en donde se da la bendición correspondiente a toda la ciudadanía presente.

El Párroco Ceja Novoa añadió que esta fiesta culmina con la tradicional procesión con la imagen vicaria por varias calles de la ciudad donde participan entre 15 y 20 mil personas y al regresar al templo solamente esa vez cada año, se baja la imagen original y se coloca en un templete donde se da la bendición a la ciudad y a toda la región.

Una de las costumbres que predominan son las de realizar mandas, esto significa realizar algún sacrificio u ofrecer algo a algún santo, la gente tiene la devoción de vestirse del Divino Niño en honor a él para pedirle algo y para agradecerle lo que él les ha dado.

Otra gran costumbre es vestirse los primeros 12 días de diciembre de guare o indio para pagar mandas de milagros que les ha hecho la Virgen de Guadalupe, es la manera de darle gracias.

#### 1.6 Vida familiar

Al estar platicando con varias familias la mayoría tiene una forma muy rutinaria de llevar su vida familiar, se refiere a que todos los días hacen lo mismo y casi siempre a la misma hora. Al preguntarles acerca de las tradiciones y valores que llevan o practican, me contestaron que la “la tradición de Cuaresma es no comer carne los 40 días, pero si comen pescado o camarones, esos no son distinguidos como carne porque es blanca y no roja como la de puerco y res”. Los valores se transmiten diariamente y muchos por mencionar algunos; respeto, responsabilidad, amor, comprensión etc. En el tiempo libre algunas familias se van de día de campo o se juntan en la casa de algún pariente para realizar una comida familiar. “Nos comentan que ahora les cuesta más trabajo llevar las tradiciones al

pie de la letra debido a que algunos de los jóvenes no quieren o ya les gusta seguir las tradiciones o costumbres como son”. Esto lo dijo. (López, 2012)

### 1.7 Educación

Los habitantes de esta comunidad, mandan a sus hijos a la escuela, los estimulan para que sigan estudiando para que tengan un mejor futuro y con la finalidad de no correr con la suerte de sus padres. Pero nos mencionan que la mayoría de los jóvenes ya no les llama la atención el seguir estudiando o tener una carrera universitaria, sino sólo terminan a lo mucho la secundaria y mejor se meten a trabajar en la obra o en malos negocios pero los estudios ya no son su prioridad, esto porque dicen que la escuela no les sirve de mucho que mejor trabajan para poder traer dinero.

La educación ahora, no inculca que los alumnos sigan con las tradiciones o con las fiestas que son de la colonia y cuando se les pide alguna ayuda de tipo participativa o monetaria se niegan rotundamente, y pues eso hace que las nuevas generaciones vayan olvidando sus costumbres y sus fiestas patronales y esto conlleva a la falta de convivencia y comunicación familiar.

Aquí en Zamora se presta el servicio de educación inicial, preescolar, primaria, secundaria, preparatoria, escuela de manualidades, oficios y estudios universitarios.

### 1.8 Organización del jardín de niños

El jardín de niños cuenta con la organización de una mesa directiva que la forman los padres de familia, la cual está representada por una presidenta, una tesorera y vicepresidenta, con la presidenta se llevan asuntos sobre las organización de festivales o celebraciones dentro y fuera del jardín, la tesorera se encarga de cobrar lo de los eventos que se realicen, por mencionar algunas son las graduaciones y la venta de boletos que realiza para la excursión al zoológico o

matiné. Las actividades que se realizan en el jardín son: el día del niño, el día de las madres, el día del maestro estas son celebradas con un festival donde se escogen a niños de los diferentes grupos para cantar, bailar y recitar poesías; también festejan el día del amor y de la amistad organizando un convivio, el día de la primavera con la organización del desfile, en diciembre la organización de posadas, así como el día de reyes regalándoles juguetes. Las maestras trabajan por medio de una planeación semanal, esta planeación se realiza basándose en el PEP 2011, para plasmar las actividades correspondientes. (Anexo 6)

La evaluación se realiza mes con mes y el instrumento utilizado se muestra en el (Anexo 7)

La relación entre la directora y las maestras titulares es buena, son familia y cualquier tema a tratar es tratado en general porque es puro personal de confianza, la directora es la dueña, maestras de primero y tercero son sus hijas y la asesora de segundo tiene muchos años trabajando ahí, es por esto que se da una buena comunicación. Cualquier duda o conflicto que se pueda llegar a dar con algún padre de familia o en algún otro aspecto, se habla abiertamente y con la mejor confianza al igual hay una buena disponibilidad para proponer y resolver las circunstancias que se lleguen a dar.

Al igual que no hay divisiones personales en los docentes del jardín de niños conviven dentro y fuera de la institución hacen, fiestas y convivios.

### 1.8.1 Padres de familia

Los padres de familia de todo el jardín de niños desempeñan distintos oficios y profesiones, esto fue posible detectar gracias a los instrumentos aplicados. (Ver Anexo 8).

Hay padres de familia con diferentes ocupaciones, la mayoría de padres de familia tienen oficios, es una minoría los que tienen alguna carrera terminada. (Anexo 9)

Me pude dar cuenta que hay madres solteras, padres divorciados, matrimonios e incluso padres solteros, que tienen que trabajar tiempo completo e incluso horas extras para sostener sus hogares, esto fue posible detectar gracias a los instrumentos aplicados, la mayoría de las familias muestran apoyo entre padres, madres e hijos, los padres están al pendiente de recoger a los niños, de que haya una buena comunicación, están pendientes con las tareas y trabajos que se dejan dentro y fuera del plantel, son accesibles a cualquier actividad que se presente, pero son pocos los que asisten a las actividades dentro del aula. (Anexo 10).

### 1.9 Espacio físico

El Jardín de niños La Villa Feliz, clave 6PJN0143J es una casa adaptada como tal, es de dos pisos, el primer piso cuenta con, el aula de primer grado y el salón audiovisual, la dirección y un baño también forman parte del primer piso, en el segundo piso se encuentran las aulas de segundo y tercer grado, los baños de las niñas y de los niños, el área de juegos está ubicada en la azotea, la cual está protegida de maya ciclónica, los salones están equipados con mesas y sillas de fierro para los alumnos necesarios, la escuela cuenta con: Drenaje, agua, luz y teléfono. Al leer la normatividad y basándome en el INEE (Instituto Nacional para Evaluar la Educación) (INEE, 2010) se considera que tiene las condiciones

necesarias, pero el área de juegos está mal situada y le falta el cerco perimetral de los jardines de niños, pues está situada por una calle transitada.

El aula didáctica es muy amplia contiene mesas de fierro adecuadas para el trabajo de los niños, cada una de ellas con sus respectivas sillas de fierro en color amarillo, tiene una buena ventilación e iluminación, pero con poco material didáctico, y el existente esta acomodado por areas.

### 1.9.1 Mi grupo

Mi grupo lo integran 29 alumnos que están entre la edad de 4 a 5 años, de cuales lo integran 16 niñas con un peso de 13.500 kg hasta 24kg por lo que se percibe que varios alumnos estén en la escala de desnutrición y otros con sobrepeso. Y 13 niños con una peso de 15 kg a 25 kg. Lo que los pone en la misma situación que las niñas de acuerdo con la información del manual de nutrición clínica. Todo el desnivel de los pesos es debido a los hábitos alimenticios que llevan dentro y fuera de las aulas.

Los niños que atiendo tienen la edad de 4 y 5 años, cuentan con un nivel académico regular y muestran cierta pereza para realizar diferentes tipos de actividades, nos les llama la atención el salir al recreo ni realizar actividades físicas ellos prefieren trabajar de forma pacífica realizando actividades escritas donde no tengan un mayor desgaste físico.

La relación entre las docentes y los niños es de mucha comunicación y confianza, la relación entre niños y niñas no es de mucha comunicación y apoyo entre ellos, los niños tienden a pelear mucho con las niñas.

Basándome en los campos formativos; la mayoría de los pequeños dominan: Campo de lenguaje y comunicación, se manifiesta en la participación de situaciones en las que hacen uso de la palabra por medio de narraciones, historias, hechos reales, donde desarrollan su imaginación, memoria y creatividad.

En el pensamiento matemático los pequeños sin tener conciencia realizan actividades de conteo, al repartir sus dulces o juguetes entre sus compañeros, pero al realizar las actividades dentro del aula se les dificulta.

El campo de expresión y apreciación artística los párvulos tienen la oportunidad de expresar sus sentimientos y emociones, mediante actividades artísticas tales como obras de teatro, manualidades, plásticas, etc. En la exploración y conocimiento del mundo, los pequeños hacen observaciones particulares de la realidad y a encontrarle sentido, así como a hacer distinciones fundamentales reconocen entre lo natural y lo no natural, entre lo vivo y lo no vivo, entre plantas y animales. El desarrollo personal y social nos ayuda a reconocer sus estados de ánimo, tristeza, ira, vergüenza, felicidad y temor, desarrollan la capacidad emocional para actuar de una manera más independiente y autónoma, en sus actividades de reacciones, sentimientos y pensamientos. Los alumnos que atienden manifiestan actividades de todos los campos formativos pero en el que más se desenvuelven en el campo de expresión y apreciación artística.

Según Henri Wallon nos dice que “el niño se construye a sí mismo a partir del movimiento. Su desarrollo va del acto al pensamiento” (Wallon 1942). Nos menciona que existen 5 estadios por los que pasa el pequeño los cuales son: estadio de impulsividad motriz y emocional y corresponde a las edades de 0 a 1 año, sensorio-motriz y proyectivo de 2 a 3 años, de personalismo de 3 a 6 años, del pensamiento categorial de 6 a 11 años y de la pubertad y la adolescencia de los 12 años.

Rescato que mis alumnos se encuentran en la etapa de personalismo, ya que están en la toma de conciencia y en la afirmación de su personalidad y en la construcción del yo.

## **CAPÍTULO 2**

### **EI DIAGNÓSTICO**

Richard Mari Molla dice que “El diagnóstico en educación constituye un proceso de investigación que comparte las mismas garantías científicas y aquellas características que le permiten mantener una correspondencia con las propias de la investigación general educativa”. (Mollá: 2008) Y este método pretende llegar al conocimiento de una cierta situación con la finalidad de actuar sobre ella.

El propósito del diagnóstico pedagógico es que el profesor-alumno relacione críticamente los elementos teórico prácticos y contextuales de su práctica docente, en torno a la problemática detectada para así poder realizar nuestro diagnóstico pedagógico. Es una actividad científica, teórico-técnica, insertada en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ésta incluye actividades de medición, estimación, valoración y evaluación.

El proceso de este diagnóstico pedagógico se hace con tiempo de acciones sucesivas, estructuradas e interrelacionadas, que mediante las técnicas relevantes, nos permite el conocimiento desde una consideración global y contextualizada.

Este proceso tiene una guía o pasos que se deben de seguir como son:

- a) Recogida de información
- b) Análisis de la información
- c) Valoración de la información (viable o valida) para la toma de decisiones
- d) La intervención mediante la adecuada adaptación curricular y la evaluación del proceso diagnóstico.

e) El control de las diferentes variables que lo conforman y la correcta realización de una de sus partes, de manera que se asegure su replicabilidad, configuran la científicidad del proceso.

Se tiene una base de instrumentos para la realización del diagnóstico con la finalidad de que sea más fácil de realizar:

- a) Historial del sujeto que nos facilite la recogida de datos.
- b) Comunicación con personas que puedan facilitar información.
- c) Cuestionarios.
- d) Entrevistas estructuradas
- e) Observación del sujeto.
- f) Diario de campo

Sin embargo, otros medios para reforzar la investigación presente son:

- a) Fotos.
- b) Registros.
- c) Diarios
- d) Videos. (Mollá: 2008)

Para llevar a cabo el análisis pedagógico utilicé los instrumentos de, entrevista y cuestionario, para recopilar información importante. Para poder realizar el análisis me involucré con la comunidad realizando charlas, pidiendo un poco de su tiempo y confianza para realizar el diagnóstico, al platicar con los integrantes de la comunidad, me di cuenta que tenían quejas sobre el Jardín de Niños “Villa Feliz”, que estaba situado en una calle muy transitada, había poco material, vendían demasiada comida chatarra, etc., las cuales coincidían con mi problemática y fue un largo recorrido para poder llegar a la determinación; pero me sirvió de mucho para poder entender más el comportamiento de los alumnos dentro y fuera de la institución y así conocer los factores que influyen en el aprendizaje de los niños.

Al aplicar mis instrumentos dentro y fuera del Jardín me percaté de que hay un cierto grado de motivación por parte de los alumnos para la realización de diversas actividades.

## 2.1 Problemática

Tengo un año como auxiliar en el Jardín de Niños “Villa Feliz” quedándome sola con el grupo sólo dos días por semana en los cuales planeo las actividades que trabajaré, uno de mis retos fue que los niños no tenían mucha motivación para realizar algunas actividades e incluso actividades de juego, al igual que presentaban un gran desgaste físico y mucho sueño, la alimentación no era la adecuada ya que estaba basada en su gran mayoría a comida chatarra.

En el salón de clase sucede que la mayoría de alumnos no les llama la atención ocuparse, es mínimo el tiempo que se mantienen trabajando, lo hacen sin estimulación alguna u otros realmente ni el intento de realizarlo tienen. No tienen la motivación de trabajar al igual pierden la incitación de aprender.

Los niños a la hora de trabajar prefieren recostarse sobre la mesa, romper la actividad o simplemente la dejan en blanco dicen que no tienen ganas de trabajar, a la hora de jugar prefieren estar sentados porque están cansados o tienen sueño.

Al realizar las actividades, les pregunto a los alumnos qué es lo que quieren trabajar, qué tema les agrada más, por ejemplo, si desean estaciones del año, los pongo a que ellos realicen las estaciones del año con los materiales que ellos deseen, para que así se motiven y se despierte el interés por trabajar. Como también debemos de tomar en cuenta que el ambiente familiar es una fuente de referencias individuales en la motivación.

Durante el desarrollo temprano, los niños necesitan la oportunidad de explorar y de influir en él. Los estilos de crianza que favorecen su independencia guardan relación positiva con niveles más altos de competencia y motivación intrínseca

percibidas. El niño se ve a sí mismo y luego comienza a verse en función de lo que puede hacer y es así como va adquiriendo rasgos psicológicos como la bondad o maldad.

En la etapa preescolar los niños tienden a sobreestimar sus habilidades.

Los niños que tienen relaciones insatisfactorias con sus compañeros están propensos a poca autoestima, a depresión, a bajo rendimiento escolar y conducta delictiva. Un niño que vive agresión o es rechazado, carece de las habilidades sociales para iniciar interacciones positivas. Otro factor muy importante que afecta a la motivación son los factores sociales y ambientales por los que pasan los niños. Conozco el Programa de Educación Preescolar 2011 (PEP 2011) que es con el que trabajan en el jardín de niños y al principio si me costaba trabajo planear a causa de no conocer el programa a fondo y no sabía muy bien acomodar las actividades con cada campo formativo trabajo con el grupo de tercero, este grupo es numeroso pero la verdad he trabajado muy bien. Uno de los problemas que yo observé fue que hay alumnos que faltan mucho, otro estuvo que algunos padres de familia suben al niño hasta el aula y hay quienes lloran todo el día porque el papá o la mamá no se quedan con él; otro es el alto consumo de comida chatarra y esto me llamó más la atención debido a que el consumo excesivo puede traer consecuencias en su aprendizaje y salud del niño.

### 2.1.1 Problematización

Al investigar acerca de cada problema logre jerarquizar por mayor importancia por lo cual quedaron de la siguiente manera:

- 1.- Mala alimentación
- 2.- Desgaste físico
- 3.- Falta de motivación

Están jerarquizados de esa manera, no porque los últimos dos sean de menor importancia sino que al dar respuesta al primer problema de la mala alimentación por consiguiente este da respuesta a los otros dos, debido que si los alumnos se alimentan de manera sana tendrás consigo un buen desarrollo tanto físico como intelectual y sus estados de ánimo cambian.

## 2.2 Diagnóstico pedagógico

Al investigar más a fondo sobre mi problemática me pude dar cuenta que la falta de motivación sigue presente pero no debido a la forma en que trabajaba el maestro o del ambiente familiar, sino que esta falta de motivación en preescolar se manifiesta debido a la alimentación de los niños. Al gran consumo de comida chatarra que contiene su refrigerio. Esto fue posible detectarlo debido al instrumento de observación diaria que utilicé. Gracias a este instrumento pude darme cuenta cuál era el factor que obstaculizaba el aprendizaje y motivación del niño de preescolar.

Al seguir observando la alimentación de los pequeños me di cuenta de la gran cantidad de chatarra que están ingiriendo causa desde enfermedades crónicas, hasta un bajo rendimiento escolar, agotamiento en un porcentaje muy alto y para evitar lo mencionado anteriormente se deben de atender los hábitos alimenticios de la infancia para asegurar una buena calidad de vida futura.

## 2.3 Planteamiento del problema

¿Serán los talleres y conferencias un recurso efectivo para integrar a los padres de familia en la formación de hábitos alimenticios?

La ingesta de víveres y los hábitos alimenticios de los niños en la etapa preescolar se encuentran influenciados por el ambiente familiar quienes determinarán la calidad y cantidad de ingesta de los alimentos.

En la etapa preescolar el gasto energético aumenta considerablemente, los niños desarrollan gran actividad física, por lo que se deberá adaptar su consumo de energía según su necesidad. La comida es lo más importante de nuestra vida, pues nos mantiene activos y con energía, es por esta razón que debemos cuidar y vigilar todos los alimentos que los niños ingieren para que no les haga daño, recordar que nutrirse bien es imprescindible para la vida diaria.

Así también reconocer la participación muy importante de los maestros, como agentes de cambio y detectores de la problemática e involucrar a los padres de familia y comunidad en general, en las posibles sugerencias y soluciones a esta problemática. Se ha prestado atención, cuando el niño saca su refrigerio a la hora de la comida y se ha observado el consumo excesivo de alimentos chatarra como: galletas, papas fritas, dulces, refrescos embotellados, y todo tipo de golosinas, que como todos sabemos no son los alimentos adecuados que un niño en edad preescolar deba ingerir. Otro aspecto de esta situación es que en el momento de la entrevista de identificación realizada a los papás, se observa la situación socioeconómica y familiar; así mismo la observación diaria que realizamos los docentes.

Debido a lo antes mencionado esto tiene como reacción un aprendizaje lento una falta de motivación para trabajar, jugar, cantar en fin para muchas actividades muestran un desinterés y agotamiento para realizar las actividades planteadas.

#### 2.4 Delimitación

En el jardín de niños Villa Feliz ubicado en la calle Méndez Placarte S/N. En la colonia Ramírez de la Ciudad de Zamora, en el grupo de 3° A durante el ciclo escolar 2013-2014, donde se trabajó con el tema de la alimentación, es un tema que debe de ser tratado para mejorar su vida cotidiana y futura, para obtener un mejor desarrollo y aprovechamiento escolar. El tiempo en el cual se trabajó con los

alumnos y los padres de familia fue durante el ciclo escolar 2013-2014, en el salón de 3°A con los 29 alumnos los cuales son 16 niñas y 13 niños.

## 2.5 Justificación

Es importante conocer el aspecto de la alimentación porque es parte de su desarrollo y debe de realizar para que tenga un aprendizaje, esta influye mucho par que el niño tenga un buen aprendizaje. Por eso me he puesto a investigar sobre los hábitos alimenticios de los niños de preescolar.

Para asegurar el correcto desarrollo y crecimiento de un niño es necesario proporcionarle una dieta sana, equilibrada, variada y adecuada a su edad y sus necesidades. Una alimentación completa no sólo asegurará su crecimiento, sino también su salud presente y futura, la dieta de los primeros años de vida marcará el metabolismo del niño en su etapa adulta, y aumentará o disminuirán las posibilidades de padecer ciertas enfermedades.

Los niños mal alimentados se caracterizan por tomar solo un limitado número de alimentos y rechazar verduras, frutas, pescados... Se niegan a probar alimentos nuevos y sienten una gran atracción por algunos determinados (normalmente, dulces, grasas, frituras...). Asimismo, tardan mucho en comer, se cansan y sienten un desinterés total hacia la comida y actividades.

Comer es necesario para vivir, crecer, movernos, jugar, estudiar. Por lo que un niño que come poco se desarrollará menos fuerte, se cansará antes y le costará más estudiar, leer, concentrarse, etc.

El resultado más inmediato de una alimentación pobre, escasa en vitaminas, minerales y demás nutrientes es la malnutrición, que no es lo mismo que desnutrición. Un niño puede estar gordito, y sin embargo, malnutrido si se alimenta exclusivamente de bollos, hamburguesas y pizzas. De hecho, probablemente

tenga sobrepeso, lo cual es perjudicial para su salud, puede desarrollar obesidad o diabetes.

Los niños mal nutridos presentan alteraciones en la piel, trastornos en la pigmentación del cabello, problemas de visión, enferman fácilmente y no se desarrollan adecuadamente, ni física ni mentalmente.

Otras enfermedades que aparecen como resultado de la carencia de ciertos nutrientes son anemia, problemas de tiroides, bocio, raquitismo y escorbuto.

Los primeros síntomas de este déficit son el cansancio, los calambres, los dolores de cabeza, trastornos de carácter, disminución de la capacidad mental, adormecimiento, etc.

Además, el consumo excesivo de ciertos alimentos también puede provocar otras enfermedades como caries, obesidad infantil.

Hablando de las consecuencias futuras el niño puede presentar lo siguiente. Los primeros años de vida del niño marcan en gran parte su salud futura. De la alimentación en nuestra infancia y juventud depende en gran medida tener una vida adulta sana y una vejez longeva.

Una dieta pobre en nutrientes y rica en otros, nada saludables, aumenta el riesgo de padecer en el futuro obesidad, diabetes, colesterol, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis o ciertos tipos de cáncer.

## 2.6 Propósito general

Conocer cuál es la alimentación adecuada para los niños de edad preescolar y qué es lo que debe contener el refrigerio escolar y lograr que los infantes tengan una buena alimentación para que por consecuencia los niños tengan un buen aprendizaje y una motivación al trabajar y aprender.

## 2.7 Propósitos específicos

Los propósitos específicos es dar a conocer información a los padres de familia sobre la alimentación que deben de tener los niños de 3-5 años.

Implementar pláticas, talleres y conferencias con los padres de familia para disminuir los problemas alimenticios y de aprendizaje que se han presentado en los niños con una mala alimentación.

Todo esto con el fin de disminuir los problemas alimenticios y de aprendizaje que se han presentado en los niños con malos hábitos alimenticios.

## 2.8 Elección del tipo de proyecto

El proyecto de innovación es la herramienta que nos ayuda a pasar de un problema a la formación de una alternativa que ayude a tener una mejoría en la problemática detectada.

### Proyecto de acción docente

Marcos Daniel Arias Ochoa nos habla acerca del proyecto de acción docente, el cual ofrece herramientas para aplicar, construir y evaluar el panorama general del proyecto, nos orienta y nos dice qué criterios elaborar y después nos explica sus fases y cada uno de sus componentes. Este proyecto está basado en la intervención con alumnos. (Arias, 1985). Este proyecto permite dar soluciones a los problemas de la práctica docente, permite la construcción de nuevas formas de trabajo para mejorar el aprendizaje de los párvulos. El requisito para poder desarrollar este tipo de proyecto es que el docente esté involucrado directamente en el problema para poder dar solución.

Mi propuesta está vinculada al proyecto de acción docente, porque mi intervención directa es con los alumnos, y tengo mucho acercamiento con los padres de familia y las actividades en su mayoría están dirigidas a los alumnos.

#### Proyecto de intervención pedagógica

Adalberto Rangel Ruiz de la Peña, Teresa de Jesús Negrete son los autores que nos hablan acerca del proyecto de intervención pedagógica el cual destaca la formación de cada maestro y las posibilidades de construir un proyecto que contribuya a superar algunos de los problemas que se le presentan permanentemente en su práctica docente. (Peña & Negrete Arteaga, 1995)

Se limita a abordar contenidos escolares y es una investigación que plantea desde afuera de la institución, para que así el maestro logre articular conocimientos para su labor docente.

#### Proyecto de gestión escolar

Jesús Eliseo Ríos María Guadalupe Bonfil y Ma. Teresa Martínez. Estos autores nos hablan acerca del proyecto de gestión escolar, este proyecto lo entendí, que solo lo pueden desarrollar o se les es más fácil desarrollarlo a las personas que tienen un puesto como de director u organizador ya que para este proyecto se necesita tener control y conocimiento de toda la escuela. (Ríos, Bonfil, & Martínez, 1995)

Está enfocado en la transformación del orden que afecten los servicios para la calidad de servicios que ofrece la escuela. Son las acciones que realiza el colectivo escolar, para mejorar la organización, la iniciativa, los esfuerzos, recursos y espacios escolares con el propósito de crear una marca que permite el logro de los propósitos educativos con criterios de calidad educativa y profesional.

La propuesta que presento está vinculada a la acción docente, pero se trabajó incluyendo en algunas actividades a los padres de familia. La propuesta es de acción docente, para disminuir la problemática mediante el ejemplo es por eso que interactuaré con los padres de familia para que con su apoyo y la intervención con los niños el problema de los malos hábitos alimenticios disminuyan o desaparezcan, es necesario reconocer que el colectivo escolar se encuentra conformado por la directora y la maestra del grupo quienes triangulan el proceso de investigación.

## **CAPITULO 3**

### **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

#### **3.1 El niño de 3 a 5 años.**

Para mí los niños de 3 a 5 años son como esponjitas, es la etapa en la cual juegan y aprenden, pero a mi ver los críos de esta edad juegan mucho, son inquietos, cuestionan, imaginativos es por lo que debemos de utilizar el juego a lo máximo para que sea un medio por el cual puedan aprender mucho más. Están en la edad donde el niño identifica y demuestra sus diferentes estados de ánimo, en que el lenguaje juega un papel muy importante, es el medio que manifiesta intercambia y conforta su información. Es importante basarnos en el programa de educación preescolar porque menciona detalladamente en qué debemos de poner más atención y está dividido por campos formativos. Debemos tener en cuenta que en el campo de desarrollo físico y de la salud nos dice que la, “intervienen de factores como la información genética, la actividad motriz el estado de salud, la nutrición, las costumbres en la alimentación y el bienestar emocional” (PEP, 2004:105). Son un conjunto de valores que hay que tomar en cuenta por ser elementos muy importantes.

#### **3.2 Programa de educación preescolar**

**Desarrollo físico y salud en el niño preescolar.**

El desarrollo físico es un proceso en el que intervienen factores como la información genética, la actividad motriz, el estado de salud, la nutrición, las costumbres en la alimentación y el bienestar emocional. La salud, entendida como un estado de completo bienestar físico, mental y social, se cree y se vive en el marco de la vida cotidiana.

La promoción y el cuidado de la salud implican que las niñas y los niños aprendan, desde pequeños, a actuar para mejorarla y tener un mejor control de ella, y que adquieran bases para lograr, a futuro, estilos de vida saludable.

Si las niñas y los niños comprenden por qué son importantes los hábitos de higiene, de salud física y de alimentación correcta, su práctica sistemática se va tornando consciente y para ellos deja de ser solo una rutina impuesta por los adultos que tal vez sea carente de sentido. (SEP, 2011)

### 3.3 Las etapas del desarrollo según Piaget.

Las etapas del desarrollo están divididas en cuatro etapas según Piaget, las cuales son:

1ª. "Sensoriomotora que va de 0 a 2 años, los niños aprenden los conocimientos de conducta, es la etapa en la que el niño comienza a reconocer los objetos blandos de los objetos duros." (Meece,2001,pag.104). Aquí existen actividades que el niño realiza por que le causa placer una de ellas el comer del seno de su mamá lo mejor conocido como succionar.

2ª La etapa preoperacional va de los 2 a los 7 años y es cuando el niño adquiere la capacidad de realizar gestos, palabras, imágenes etc. Existe una etapa llamada pensamiento semiótico es donde tienen la capacidad de utilizar palabras para referirse a un objeto que no está presente pero existe." (Meece,2001,pag.106). Aquí el niño comienza a darse cuenta que puede valerse de palabras para pedir las cosas que él desea, al igual el infante comprende que aunque algunas cosas cambien de forma y tamaño, siguen siendo los mismos, un ejemplo es su cuerpo que aunque cambie sigue siendo él, esta etapa es llamada conservación. Aquí el niño va adquiriendo sus conductas para socializar.

El método de recompensas y castigos juega un papel importante, los padres son un tipo de instructores con obsequios para que los pequeños adquieran ciertas conductas y los castigos para otro tipo de conductas.

3ª “Las operaciones concretas empiezan a los 7 y terminan a los 11 años y aquí el niño empieza a utilizar las operaciones mentales y la lógica para reflexionar sobre los hechos y los objetos de su ambiente, es cuando aprende a utilizar las actividades de seriación, clasificación y conservación, este pensamiento está ligado al mundo real.” (Meece,2001,pag.111).

4ª “Etapa de las operaciones formales, desde los doce años en adelante, los niños comienzan a desarrollar una visión más abstracta del mundo y a utilizar la lógica formal. También desarrollan una mayor comprensión del mundo, ya que pueden relacionar una situación con otra. Mis alumnos de acuerdo a su edad y a las etapas de desarrollo los educandos se encuentran en la etapa preoperacional.

#### 3.4. La construcción del conocimiento

Se construyen acorde a lo que va viviendo. Para Vigotsky “en cambio la construcción cognitiva esta medida socialmente, y está siempre influida por lo que se construye”. (Bodrova, 2004:8).

“Por otra parte sin la presencia del maestro, el aprendizaje no sería igual” (Bodrova, 2004:9). Nos da a entender que para poder tener un buen conocimiento tenemos que tener un mediador que nos dé una estimulación y una interacción de conocimientos para tener un buen aprendizaje.

El contexto social influye de una manera muy importante para construir nuestro conocimiento, es muy importante la gente con que nos rodeamos, las cuales nos enseñarán los valores y las costumbres.

El contexto debe de ser visto de diferentes maneras o niveles:

“1.- El nivel interactivo inmediato construido por el individuo con quienes el niño interactúa en ese momento.

2.- El nivel estructural, constituido por las estructuras sociales que influyen en el niño tales como la familia y la escuela.

3.- El nivel cultural, constituido, por elementos de la sociedad en general, como el lenguaje y el sistema numérico y el uso de la tecnología. ” (Bodrova, 2004:9).

Esto nos hace comprender que el niño no inventa su conocimiento y aprendizaje sino que el pequeño se enriquece de lo que vive y acumula de la cultura que él vive y esta información y conocimiento los utiliza para pensar de una mejor manera. “el aprendizaje y desarrollo son procesos distintos, pero relacionado de manera compleja” (Bodrova, 2004:12). Los niños aprenden compartiendo o interactuando con los demás y es como va adquiriendo su experiencia para después utilizarla de una manera independiente.

El desarrollo es un momento de equilibrio el cual empieza cuando nacemos y llega a su fin cuando estamos en la edad adulta, “el desarrollo es, en cierto modo una progresiva equilibración, un perpetuo pasar de un equilibrio menos a un estado de equilibrio mayor” (Piaget, 1977:20).

Esto lo podemos ver con los pequeños en las aulas, con los números cuentan sin frecuencia, pero conforme pasa el tiempo de maduración y los alumnos comienzan a contar en orden y frecuencia.

El hecho de que el niño actúe como los adultos y sepa lo que realmente quiere no por eso podemos etiquetarlo como un niño adulto. La evolución mental tiene varias formas de organizarse por varias partes una motora e intelectual y afectiva movido por una necesidad. “el niño en no menor grado que el adulto, ejecuta todos los

actos ya sean exteriores o totalmente interiores.” (Piaget, 1977:22). Lo que quiere decir es que el niño se mueve y pide las cosas acorde a sus necesidades lo hacen actuar de la mejor manera.

Antes de investigar muy a fondo el desarrollo, hay que limitarnos en forma general de las necesidades o interés que hay en cada edad. “el pensamiento intuitivo viene luego a forzar ambos poderes” (Piaget, 1977:23).

El desarrollo mental es una formación que progresa cada vez más en adaptarnos a la realidad. Piaget nos dice que “al actuar sobre la realidad va construyendo propiedades de esta al mismo tiempo que construye su propia mente, y es denominado constructivismo” (Delval, 2001:70)

Nos hace mención que el niño cuando nace trae una serie de conocimientos y estos son los que le permiten que el niño actúe de diferentes maneras, sobre el mundo y cuando el infante empieza a recibir información tiene la necesidad que el adulto le ayude a llevar mejor su supervivencia. “El conocimiento es siempre una construcción que el sujeto realiza partiendo de los elementos que dispone.” (Delval, 2001:70).

El niño debe de tener los objetos del tema tratado para poder tener un conocimiento mas amplio y concreto de lo que se esta enseñando a los infantes. “El constructivismo es una posición epistemológica y psicológica y que se trata de una concepción educativa.” (Delval, 2001:78).

El constructivismo nos explica el cómo vamos formando nuestro conocimiento y el objetivo de la educación, es formarnos como individuos que podamos desarrollarnos en la sociedad.

El constructivismo también nos ayuda a observar qué es lo que pasa en el interior de nosotros cuando tratamos de formar nuevos conocimientos. El conocimiento sirve para estar en acción y este mismo se modifica con la acción que tenemos en la sociedad.

“César Coll afirma que la postura constructivista en la educación se alimenta de las aportaciones de iversas corrientes psicológicas:el enfoque psicogenético piagetano, la teoría de los esquemas cognitivos, la teoría ausubeliana de la asimilación y el aprendizaje significativo” (Diaz Barriga, 2002:28).

La relación que existe entre el aprendizaje y desarrollo según Vigostsky es que el desarrollo de la maduración se considera como una condición previa al aprendizaje, pero nos dice que no es aprendizaje total, lo más importante de este aprendizaje es que también es un desarrollo, la relación es que son combinables, el desarrollo se basa en dos procesos distintos pero siempre relacionados., la maduración del aprendizaje, es también un proceso de evolución donde estimula y avanza el proceso de estimulación.

Los conceptos de enseñanza- aprendizaje según Piaget: nos dice que estos son muy diferentes pero que nadie hace la diferencia “el desarrollo del conocimiento es un proceso espontáneo, vinculado a todo el proceso de embriogénesis” (Jean piaget, 1964:169).se dice que el desarrollo del conocimiento del niño termina hasta la edad adulta no antes.

### 3.5 Enfoque cualitativo

La propuesta está basada en el enfoque cualitativo porque es el fenómeno que aprecia y describe por observación directa lo que sucede, cómo sucede, cuándo, sus causas, efectos, relaciones y razones aparentes, así como también aquello que no es explícito pero que genera lo que se está observando, es decir, las causas y consecuencias subyacentes, con el objetivo de interpretarlos.

La investigación cualitativa tiene diferentes significados en los cuales destacan que es una multimetódica en el foque, los investigadores cualitativos se dedican a estudiar el contexto real y natural, con la utilización de materiales, tales como el diario de campo, registro anecdótico, encuestas, entrevistas, experiencias personales, historia de vida, observaciones, textos históricos, imágenes y sonidos que nos ayuden a describir la rutina y situaciones problemáticas. (Denzin & Lincoln, 2013)

Y este mismo busca describir:

- Lo que sucede, cómo y cuándo.
- Las similitudes y diferencias.
- Los patrones en los sucesos: lo que se repite, cuándo se repite, quién lo hace.
- Las relaciones entre lo que está llevándose a cabo.
- Lo que no sucede y a lo mejor debería suceder.
- Los comportamientos observables.

Y se caracteriza por utilizar una metodología abierta, esto es, no cuenta con una estructura de observación, sino que simplemente se observa lo que pasa, a veces participando del evento pero otras como mero espectador, utiliza como instrumentos el diario de campo, el registro anecdótico, las encuestas, las entrevistas y las pláticas informales con grupos focales. (Rubio, 2008:351)

### 3.6 Metodología de la investigación

El término 'investigación–acción' fue propuesto por primera vez en 1946 por el psicólogo social Kurt Lewin. La investigación-acción es una forma de indagación introspectiva colectiva emprendida por participantes en situaciones generales con objeto de mejorar la racionalidad y la justicia de sus prácticas sociales o educativas, así como su comprensión de esas prácticas y de las situaciones en que éstas tienen lugar. (Lewin, 1946)

Se trata de una forma de investigación para enlazar el enfoque experimental de la ciencia social con programas de acción frecuente que respondan a los problemas sociales principales. Dado que los problemas sociales emergen de lo habitual, la investigación-acción inicia el cuestionamiento del fenómeno desde lo habitual, transitando sistemáticamente, hasta lo filosófico.

Mediante la investigación–acción se pretende tratar de forma simultánea conocimientos y cambios sindicales, de manera que se unan la teoría y la práctica. El concepto tradicional de investigación-acción proviene del modelo Lewin de las tres etapas del cambio social: descongelamiento, movimiento, re congelamiento.

Es por eso que trabajé la investigación acción debido a que mi intervención será investigar el problema para tener una acción con los alumnos y a la par con los padres de familia.

### 3.7 Modelo pedagógico

El modelo pedagógico que trabajé fue el constructivista, fue con el que más familiarizada me senti y el que me convenció que es el mejor para trabajar mi problemática. Debido a que la concepción constructivista del aprendizaje y de la enseñanza parte del hecho de que la escuela hace accesible a sus alumnos aspectos de la lectura que son fundamentales para su desarrollo personal, no solo en el ámbito cognitivo; la educación es motor para el desarrollo globalmente entendido, lo que supone incluir también las capacidades de equilibrio personal, de inserción social, de relación interpersonal y motricies. (Isabel Solé, César Coll , 2004:78)

Las actividades se planearon para que logren construir un nuevo conocimiento acerca de una buena alimentación tomando en cuenta el aprendizaje, la enseñanza el papel del maestro y del alumno estos percibidos desde el punto de vista constructivista.

El constructivismo busca ayudar a los estudiantes a internalizar, reacomodar, o transformar la información nueva. Esta transformación ocurre a través de la creación de nuevos aprendizajes y esto resulta del surgimiento de nuevas estructuras cognitivas (Grennon y Brooks, 1999), que permiten enfrentarse a situaciones iguales o parecidas en la realidad. Así el constructivismo percibe el aprendizaje como actividad personal enmarcada en contextos funcionales, significativos y auténticos.

El papel del docente es el proceso de aprendizaje constructivo, el profesor cede su protagonismo al estudiante quien asume el papel fundamental en su propio proceso de formación. Es el propio estudiante quien habrá de lograr la transferencia de lo teórico hacia ámbitos prácticos, situados en contextos reales.

Así, se observa cómo en los niveles preescolares se les da a conocer a los niños diferentes conocimientos a partir de la experiencia, en actividades como sembrar plantas, hacer figuras con bloques, entre otros. Ya a niveles más altos, los proyectos, aprendizajes basados en problemas reales, simuladores y prácticas situadas hacen que el estudiante pueda contextualizar de manera palpable lo que se vio en la teoría y sobre todo su utilidad.

El nuevo papel del estudiante, es asumir un rol imprescindible para su propia formación, un protagonismo que es imposible ceder y que le habrá de proporcionar una infinidad de herramientas significativas que habrán de ponerse a prueba en el devenir de su propio y personal futuro. Ya que el modelo está basado en el aprendizaje.

## **CAPÍTULO 4**

### **LA ALTERNATIVA DE INNOVACIÓN**

#### 4.1 Alternativa de innovación.

Literalmente "novedad" o "renovación", cambio. La palabra proviene del latín innovare. En el uso coloquial y general, el concepto se utiliza de manera indeterminada en el sentido de nuevas ideas e inventos y su implementación económica.

En el sentido estricto, en cambio, se dice que de las ideas solo pueden resultar innovaciones luego de que ellas se implementan como nuevos productos, servicios o procedimientos y que realmente encuentran una aplicación exitosa imponiéndose en el mercado, a través de la difusión. (Peña & Negrete Arteaga, 1995)

Existen varios tipos de innovación pero la que nos interesa mencionar es la innovación educativa, esta debe ser el rasgo distintivo del cambio y mejoramiento de la estructura educativa.

La innovación no es una actividad puntual sino un proceso, un largo viaje o trayecto que se detienen a contemplar la vida en las aulas, la organización en los centros, la dinámica de la comunidad educativa y la cultura profesional del profesorado. Su propósito, es alterar la realidad vigente, modificando concepciones y actitudes, alterando métodos e intervenciones y mejorando o transformando, según los casos, los procesos de enseñanza y aprendizaje. La innovación, por tanto, va asociada al cambio y tiene un componente –explícito u oculto- ideológico, cognitivo, ético y afectivo. (Sebarroja, 2002, p.11)

El docente debe tomar conciencia de la función que puede cumplir la innovación en el proceso educativo y cómo se pueden relacionar los múltiples factores de la realidad social: la economía, la educación, la política, para que el trabajo del educador se encuentre más próximo a sus fines, cuando es expresión humana de un afán significativo del hombre. Los niños tienen más creatividad porque imaginan todavía más que el adulto, y esto permite que sea más creativo y con más facilidad que el adulto.

Mi alternativa de innovación surge en el Jardín de Niños "LA VILLA FELIZ" que se encuentra en la calle Méndez Plancarte núm. 139, CP 59620. En la ciudad de Zamora Michoacán. Debido a la observación durante el receso y la hora del refrigerio sobre el consumo excesivo de comida chatarra, golosinas y de acuerdo con Carolina Camacho Mackenzie la cual nos dice:

El consumo exagerado de dulce quita el apetito evitando que el niño coma alimentos más nutritivos, de esta forma puede verse afectado el desarrollo del pequeño, además de que es la principal causa de la caries dental, por lo general, los dulces contienen colorantes artificiales que según estudios pueden propiciar alergias y generar hiperactividad en los niños. Como también puede llevar al niño a presentar sobrepeso u obesidad. El consumo exagerado de dulces puede llevar al niño a un desbalance en el metabolismo del azúcar y producirle que el día de mañana, una hipoglucemia reactiva a malos hábitos alimentarios. (Mackenzie, 1999,p.84)

Mi alternativa es diseñada con talleres y conferencias para mejorar los hábitos alimenticios en los niños de preescolar, y que tanto los adultos como los infantes conozcan la importancia de tener una buena alimentación en la edad de preescolar. Además de que Piaget (1979) en su teoría nos dice que el constructivismo es la intención permanente del docente para que el alumno aprenda.

Es una visión de cómo aprendemos los seres humanos. Conocer es construir conocimientos. Opté por darles a los padres de familia a conocer los buenos hábitos alimenticios y así fomentar en sus hijos un nuevo conocimiento acerca de una buena alimentación.

Considero que mi proyecto es innovador debido a que en la institución donde yo estoy llevando a cabo, no se habían hecho este tipo de estrategias con los padres de familia para resolver una problemática dentro del grupo escolar. Para lograr lo anterior me apoyé en las herramientas del guión observable, el diario de campo, fotografías y la observación constante de su refrigerio; pero aún para tener mejor sustento sobre cuál es la mejor alimentación en la edad de los 3 a 5 años hice varias consultas, una de ellas fue al Instituto Mexicano Del Seguro Social (IMSS). Donde me dio como resultado que un 80% de los alumnos tenían desnutrición, un 10% tenía sobre peso y un 10% estaba en una escala normal. (Ver Anexo 11)

#### 4.2 Plan de acción de la alternativa de innovación.

El plan de acción es un mecanismo que me ayudó a cumplir mis objetivos y metas, fue la guía que me brindó una mejor estructura para llevar a cabo mi propuesta.

Situación de aprendizaje	Propósito	Actividades	Recursos	Aprendizajes esperados	Tiempo
1. Presentación del proyecto	Que los padres de familia den una mejor alimentación sus hijos.	Presentar las actividades que se van a llevar a cabo.	Proyector, computadora.	Percibir los cambios que presenta su cuerpo, mediante las sensaciones que experimenta después de estar en actividad constante.	02/09/13 al 06/09/13
2. Peso y Talla	Que los niños y niñas conozcan el desarrollo de su cuerpo.	Conferencia sobre peso y talla	Proyector, computadora, balanza, cinta métrica, cartulina,	Reconoce los cambios que presenta su cuerpo	09/09/13 al 13/09/13

			plumones.		
3. Obra de teatro	Que los padres enseñen con el ejemplo los hábitos de higiene.	Dramatización sobre higiene	Plumones, cartulina, escenografía.	Aplicar medidas de higiene personal como lavarse las manos y los dientes, que le ayuden a evitar enfermedades	17/09/13 al 20/09/13
4. Practicar hábitos de higiene.	Que el alumno reconozca a la salud y limpieza como un recurso para la vida sana.	Cepillamos los dientes.	Plumones, cartulinas, cepillos dentales, pasta, jabón y agua.	Aplica medidas de higiene personal, como lavarse las manos y los dientes que les ayuden a evitar enfermedades.	23/09/13 al 27/09/13
5. El plato del buen comer.	Que el estudiante Conozca la alimentación saludable.	Realizar el plato del buen comer.	Imágenes, pegamento, cartulinas, plumones.	Aplica medidas de higiene que están a su alcance en relación al consumo de	01/10/13 al 04/10/13 y 07/10/13

				alimentos.	al 11/10/13
6. Conocer alimentos.	Que los niños conozcan cuáles son alimentos saludables y cuáles son alimentos chatarra.	Identificar alimentos saludables.	Plumones, cartulinas, imágenes de comida saludable y chatarra.	Aplicar medidas de higiene que están a su alcance en relación al consumo de alimentos.	14/10/13 al 18/10/13 y 21/10/13 al 25/10/13
7. Consecuencias de la comida saludable.	Conocer las consecuencias de comer sano y de consumir solo comida chatarra	Puesta en escena come sano, crece sano.	Vestuarios, escenario, cortina.	Aplicar medidas de higiene que están a su alcance en relación al consumo de alimentos.	04/11/13 al 08/11/13 y 11/11/13 al 15/11/13
8. Conocer frutas y verduras.	Conocer los Beneficios de las frutas y verduras.	Conocer y disfrutar de la comida saludable.	Verduras, imágenes, pegamento, cartulina y	Aplicar medidas de higiene que están a su alcance en relación al	18/11/13 al 22/11/13

			plumones.	consumo de alimentos.	
9. Collage	Que los educandos clasifiquen los alimentos saludables y los alimentos chatarra	Clasificación de alimentos.	Imágenes de frutas y verduras, cartulina y plumones.	Aplicar medidas de higiene que están a su alcance en relación al consumo de alimentos.	25/11/13 al 29/11/13
10. Conocer lo que como.	Que los padres de familia se informen de la importancia que tiene el comer frutas y verduras.	Mensajes de importancia	Cartulinas, plumones, dibujos, pegamento y cinta adhesiva.	Aplicar medidas de higiene que están a su alcance en relación al consumo de alimentos.	02/12/13 al 06/12/13
11. Comer sano	Que los alumnos preparen comida saludable con base a	Ensalada y coctel.	Verduras y frutas, utensilios de	Aplicar medidas de higiene que están a su alcance en	09/12/13 al 13/12/13

	lo antes visto		cocina, platos, vasos y servilletas.	relación al consumo de alimentos.	
12. Taller “Comida nutritiva creativa”	Que los papás conozcan una nueva forma de transformar la comida, en alimentos creativos.	Transformar los alimentos.	Proyector, computadora, mesas, sillas, cuchillos, cucharas, platos, verduras, frutas, pan, cereal.	Identificar entre los productos que existen en su entorno, aquellos que pueden consumir como parte de una alimentación correcta.	07/01/14 al 14/02/14

### 4.3 Aplicación de la alternativa de innovación.

Se me proporcionó la autorización para trabajar con los alumnos y padres de familia, y al comenzar con la aplicación aparecieron varios obstáculos, la inasistencia de los padres de familia para las actividades planteadas y la falta de atención de los mismos hacia los niños, pero durante la marcha del proyecto, la participación fue creciendo, en las dos primeras sesiones surgió la limitante de la inasistencia de los padres y que en esas dos sesiones solo acudieron cuatro papás de 29 alumnos, pero al pasar los días y con los comentarios de los mismos padres de familia los integrantes fueron creciendo después de la tercer sesión con los padres se comprometieron mucho en la terminación y actividades de este proyecto que lleva la finalidad de disminuir los malos hábitos alimenticios para aumentar su desempeño académico y su calidad de vida futura.

### 4.4 Fase inicial

Para comenzar realizamos distintas actividades como el saludo, cantos, el pase de lista, juegos, honores a la bandera, estas son actividades que se realizan de lunes a viernes. Es importante dar a conocer que solo mencionaré las actividades más relevantes y con mayor impacto para mi propuesta.

### ACTIVIDADES A REALIZAR

#### 1.- Presentación del proyecto a padres de familia

Propósito: Que los padres de familia den una mejor alimentación sus hijos.

Fecha: 02/09/2013

No. De asistentes 6

Secuencia didáctica:

- 1.- Saludo bienvenida
- 2.- Dinámica de presentación
- 3.- Presentación del proyecto
- 4.- Acuerdos y compromisos

Los materiales, proyector y computadora.

Desarrollo: Presenté el proyecto a los padres de familia dando a conocer que el propósito general es mejorar los hábitos alimenticios que tienen sus hijos por medio de varias actividades que se realizarán en un periodo de 6 meses. Dentro de la plática se les pidió el compromiso de asistir a cada sesión, realizando las actividades que les situaran a lo cual los padres de familia dieron su palabra de asistir y hacerse un compromiso para ir cambiando la manera de alimentar a los niños.

## 2.- Obra de teatro

Propósito: Que los padres enseñen con el ejemplo los hábitos de higiene.

Fecha: 17/09/2013

No. De asistentes 10

Secuencia didáctica:

- 1.- Saludo, bienvenida
- 2.- Hábitos de higiene

### 3.- Distribución de roles

Los materiales, plumones, cartulinas, escenarios y vestuarios.

Desarrollo: Los padres de familia dramatizaron las acciones que se deben de realizar para tener una higiene personal para cuidar nuestra salud, desde que inicia el día hasta que termina. Cerraremos la actividad haciendo un mapa conceptual de cuales artículos se necesitan para tener una higiene personal.

### 3.- El plato del buen comer

Propósito: Que el estudiante conozca la alimentación saludable.

Fecha: 01/10/2013

No. De asistentes 12

Secuencia didáctica:

- 1.- Saludo, bienvenida
- 2.- Hábitos de higiene
- 3.- Distribución de roles
- 4.- Identificación de comida saludable

Los materiales que se utilizaron para realizar la actividad fueron: plumones, cartulinas, imágenes del plato del buen comer, pegamento y tijeras.

Desarrollo: Platicamos sobre los alimentos del plato de buen comer, el refrigerio saludable. Realizaron con imágenes el buen comer y las combinaciones que se puedan hacer. Terminamos con el refrigerio saludable.

Evaluación de la Fase Inicial:

Las actividades realizadas en la primera fase fueron planeadas de acuerdo a las necesidades presentadas en el grupo las cuales me ayudaron a que los padres de familia participaran y así a la convivencia entre padres e hijos para mejorar su alimentación. Para darme cuenta de los resultados antes mencionados me apoyé con los siguientes instrumentos; la observación diaria, el guion observable y el diario de campo.

#### 4.5 Fase de desarrollo

En esta fase se realizaron una serie de actividades para ver si se logra disminuir el problema de la mala alimentación o con ellas lograr una disminución el consumo de comida chatarra:

ACTIVIDADES A REALIZAR:

1.- Peso y talla

Propósito: Que los niños y niñas conozcan el desarrollo de su cuerpo.

Fecha: 09/09/13

No. De asistentes 16

Secuencia didáctica:

- 1.- Saludo, bienvenida
- 2.-Pase de lista
- 3.- Hábitos de higiene

#### 4.- Medirse

#### 5.- Pesarse

Los materiales, Plumones, cartulinas, cámara digital, cinta métrica, báscula.

Desarrollo: iniciaremos con un calentamiento para comenzar a medir y pesar a las niñas, después se realizará la misma actividad con los niños. Platicaré acerca del desarrollo de crecimiento que tienen los niños y niñas y que factores influyen en ello.

Para seguir desarrollando la actividad nos iremos a la tabla de peso y talla que estará pegada en el patio para ver cuántos niños estamos en el peso y talla correcto y a quienes nos falta o nos sobra. Cerraremos la actividad anotando quienes estamos en norma y quiénes no.

#### 2.- Hábitos de higiene

Propósito Que el alumno reconozca a la salud y limpieza como un recurso para la vida sana.

Fecha: 23/09/13

No. De asistentes 16

Secuencia didáctica:

1.- Saludo, bienvenida

2.-Pase de lista

3.- Hábitos de higiene

Los materiales, Plumones, cartulinas, cámara digital, cepillos de dientes, pasta dental, jabón para manos y agua.

Desarrollo: Platicamos sobre la importancia de la higiene personal, anotamos en cartulinas las actividades de higiene personal que los niños deben realizar todos los días, después nos cepillamos los dientes de la manera adecuada, lavamos el cepillo, nos lavamos las manos. Y cerramos con una lluvia de ideas sobre la importancia de la higiene personal.

### 3.- Conocer alimentos saludables.

Propósito: Que los niños conozcan cuáles son alimentos saludables y cuáles son alimentos chatarra.

Fecha: 14/10/13

No. De asistentes 18

Secuencia didáctica:

1.- Saludo, bienvenida

2.-Pase de lista

3.- Hábitos de higiene

Los materiales, Plumones, cartulinas, cámara digital, imágenes de alimentos saludables y de comida chatarra.

Desarrollo: investigamos los alimentos de origen vegetal y animal los clasificaremos; después situé a los padres de familia junto con los alumnos, por equipos para que identifiquen la comida saludable de la comida chatarra, realizamos unos collares con cereal, reflexionamos acerca de la importancia al consumir comida saludable, terminamos con una lluvia de ideas para ver cuánto aprendieron de la comida saludable.

4.- Consecuencias de consumir comida chatarra.

Propósito: Conocer las consecuencias de comer sano y de consumir solo comida chatarra.

Fecha: 04/11/13

No. De asistentes 20

Secuencia didáctica:

1.- Saludo, bienvenida

2.-Pase de lista

3.- Repartición de roles

Los materiales cámara digital, vestuarios, escenario, cortina.

Desarrollo Los padres de familia dramatizaron un cuento titulado come sano, crece sano, dirigido a los alumnos. En la primer semana los padres de familia se dedicaron a poner se de acuerdo en el papel que obtendrá cada padre de familia y qué es lo que utilizaron para la puesta en escena. Y la segunda semana presentaron a los niños el divino cuento.

5.- Conocer frutas y verduras

Propósito: Conocer los Beneficios de las frutas y verduras.

Fecha: 18/11/13

No. De asistentes 20

Secuencia didáctica:

1.- Saludo, bienvenida

2.-Pase de lista

3.- actividades de higiene

Los materiales cámara digital, verduras, frutas, imágenes de lo mismo, pegamento, cartulinas, plumones.

Desarrollo: platicamos sobre las frutas y verduras, que contienen y para qué nos sirve consumirlas, realizamos una lista de las frutas que los niños conocen, y después de las verduras que conocen, sacamos nuestras frutas y verduras para probarlas todas y ellos describirán a que sabe y si les gusto la fruta o verdura que probaron. Para finalizar la actividad les vendamos a los niños de los ojos y se les proporcionara una fruta o verdura para que la manipule y nos diga que es.

6.- Collage

Propósito: Que los educandos clasifiquen los alimentos saludables y los alimentos chatarra.

Fecha: 25/11/13

No. De asistentes 21

Secuencia didáctica:

1.- Saludo, bienvenida

2.-Pase de lista

3.- actividades de higiene

Los materiales, cámara digital, imágenes de verduras y frutas, pegamento, cartulinas, plumones.

Desarrollo: comenzamos con un repaso de las clases pasadas si recuerdan que es lo que hemos visto sobre la alimentación. Y después hicimos una actividad por equipos la cual consistió en realizar un collage de comida saludable, en las mesas tenía comida saludable y mucha comida chatarra. Como final revisamos cual equipo logro realizar la actividad.

#### 4.6 Fase de evaluación

Las actividades realizadas fueron de mucha ayuda ya que la meta en las que las planteé fue la mejor para recabar los resultados me sustentó con los instrumentos siguientes; el portafolio de evidencias, el guion observable y los registros de los avances obtenidos en las actividades los cuales eran retomados cada semana, esto con la finalidad de que si las actividades no me estaban funcionando de la mejor manera estas fueran modificadas, de lo cual no hubo necesidad.

#### ACTIVIDADES A REALIZAR:

##### 1.- Conocer lo que como

Propósito: Que los padres de familia se informen de la importancia que tiene el comer frutas y verduras.

Fecha: 02/12/13

No. De asistentes 24

Secuencia didáctica:

1.- Saludo, bienvenida

2.-Pase de lista

3.- actividades de higiene

Los materiales, cinta adhesiva, pegamento, cartulinas y plumones.

Desarrollo: los padres de familia personalizaron cartulinas con mensajes sobre la importancia de comer frutas y verduras, de tener una higiene personal, de hacer ejercicio y los pegaron en el salón de clase.

2.- Comer sano

Propósito: Que los alumnos preparen comida saludable con base a lo antes visto

Fecha: 09/12/13

No. De asistentes 25

Secuencia didáctica:

1.- Saludo, bienvenida

2.-Pase de lista

3.- Actividades de higiene

4.- Acomodo de mesas

5.- Acomodo de sillas

Los materiales, verduras, frutas, utensilios de cocina platos, vasos y servilletas.

Desarrollo: Los niños llevaron verduras picadas y las niñas frutas picadas, para realizar una ensalada para comer y un coctel de frutas como postre y así fomentar el gusto por las frutas y verduras. Se colocó una mesa al centro del salón, arriba situaron un traste para la ensalada y un traste para el coctel, pero primero hicieron la ensalada cada niño pasara a verter la verdura picada al traste una vez que haya termina, haremos el coctel cuando los dos estén listos tapamos el coctel y servimos la ensalada para todos saborear de nuestra ensalada, para finalizar el gran coctel de frutas.

### 3.- Taller “Comida nutritiva y creativa”

Propósito Que los papás conozcan una nueva forma de transformar la comida, en alimentos creativos.

Fecha: 07/01/14

No. De asistentes 25

Secuencia didáctica:

- 1.- Saludo, bienvenida
- 2.-Pase de lista
- 3.- Actividades de higiene
- 4.- Acomodo de mesas

Los materiales, cámara digital, computadora, cañón, mesas, sillas, cuchillos, cucharas, platos, verduras y frutas, pan cereal.

Desarrollo: En la PRIMER SEMANA se impartió la primera parte del taller de comida saludable, animada y creativa, los materiales se ocuparon para realizar el taller. EN LA SEGUNDA Y TERCER SEMANA se llevó a cabo las manos a la obra y a transformar los alimentos en algo creativo y novedoso. CUARTA SEMANA se terminó el curso se les dará las gracias a los padres de familia por asistir a todas las sesiones. Y se evaluará que los niños cambien de refrigerio chatarra a saludable. Para observar el formato con el cual se trabajó cada actividad (Ver Anexo 12)

## **CAPÍTULO 5**

### **LA EVALUACIÓN**

En este apartado el objetivo es evaluar; tanto las fases y los propósitos de la alternativa de solución. Existen varias investigaciones acerca de los métodos evaluativos (cualitativo y cuantitativo), y han estado en debate por algún tiempo, las semejanzas y diferencias que se encuentran en cada una de ellas, son cuestiones que han tenido que tomarse en cuenta para proporcionar los resultados favorables para ellos.

La evaluación es el proceso que indicará el avance que el niño va teniendo, no se trata de cuantificar los resultados sino de cualificar los avances mismos. Ya que “no todo es cuantificable ni medible en la educación preescolar, ni conviene que lo sea. Lo más importante de la formación de una persona es, precisamente, lo que no puede medir, lo más difícil de valorar. Pero no por ello se puede dejar de lado. Hay que esforzarse en que el alumno aprenda ser y hay que obtener una valoración válida y adaptada a los requerimientos de esos aprendizajes” (Casanova, 1998,122).

Me identifico con el proceso de investigación acción, es un asunto continuo donde se da una problematización, un diagnóstico, un diseño de una propuesta de innovación, se aplica la propuesta y ésta se evalúa.

Según el programa de educación preescolar 2011 la evaluación es un proceso que compara y valora lo que los niños conocen y hacen, además de que constituye la base para que la educadora tome decisiones y realice los cambios necesarios en su acción docente. (PEP, 2011)

Los niños en las primeras dos sesiones aplicadas del proyecto seguían llevando un refrigerio con frituras, pero a partir de la tercer sesión los niños comenzaron a

cambiar su refrigerio pues de 29 niños que consumían comida chatarra (frituras con jugos artificiales) 20 cambiaron su refrigerio por fruta, cereal, verduras e incluso calditos; que esto fue posible debido al impacto que tuvieron las conferencias impartidas, las cuales hablaron sobre las enfermedades que causa una mala alimentación. Para ser posible que los infantes consumieran caldos o verduras se implementó un horno de microondas para tener un compromiso de calentarles la comida de los pequeños, para corroborar la información se utilizó una lista de cotejo que presenta los resultados cualitativos. (Anexo 13), para conocer los resultados obtenidos.

Para que se diera este resultado me apoyé en la actividad del plato del buen comer que consistió en realizarlo con diferentes recortes y así los niños empezarían a reconocer la comida saludable de la chatarra, otra actividad que gusto y funciono mucho fue el cuento que realizaron los padres de familia, ya que ellos dramatizaron lo que sucedía con el alto consumo de comida chatarra y calidad de vida que tienen las personas que se alimentan de una manera saludable.

Para observar los logros obtenidos me apoye en la lista de cotejo la cual muestra la disminución de la comida chatarra en los refrigerios de los infantes, marcando día a día con color naranja los párvulos que consumían comida no saludable y color morado los pequeños que consumían un almuerzo saludable. Esto fue posible con el apoyo de la titular, de los alumnos y sobre todo de la dedicación y responsabilidad que los padres de familia demostraron. Por lo cual se debe de implementar en la planeación actividades dirigidas a la nutrición y al cuidado del cuerpo, como las conferencias sobre hábitos alimenticios a padres de familia, talleres sobre comida creativa y saludable con los mismos, ejercicios y actividades físicos con los niños, que nos lleven a tener una vida sana y un buen desempeño académico.

Se logró la integración de los padres de familia con los problemas que influyen en el aprendizaje de los alumnos. Se impartió con gran éxito el taller de comida saludable, creativa con el fin de mejorar la alimentación de los niños, se tuvo un buen impacto con los padres de familia. (Anexo 14)

## CONCLUSIONES

Al caminar durante cuatro años en la elaboración de esta propuesta de innovación; se dieron muchos obstáculos, desesperación y dudas, a las cuales les fui dando respuesta con la marcha y la práctica, descubrí un problema el cual delimite por medio de un diagnóstico, para lograr un plan de acción y darle solución.

En la evaluación se mostraron los resultados obtenidos los cuales fueron grandes cambios, lo cual no quiere decir que el problema está resuelto sino que se seguirá trabajando para mejorarlo cada día más, sabemos que no todo está al alcance de nosotros los docentes, pero lo que esté a nuestro alcance tenemos que abordarlo para bien. Se logró la integración de los padres de familia con los problemas que influyen en el aprendizaje de los alumnos.

Mi propuesta fue innovadora, la manera de trabajar con los padres de familia de una manera dinámica era algo fuera de lo común, el tema sobre alimentación no era un tema de gran importancia, la manera de llevar a cabo el proyecto, con talleres y conferencias involucrando a padres de familia, alumnos y maestra titular fue innovador.

Teniendo como resultado la felicitación de los antes mencionados por trabajar un tema importante de manera eficaz, obteniendo resultados favorables para su desempeño escolar y en su calidad de vida futura.

Me atrevo a decir que la manera en que fue trabajada mi propuesta de innovación fue la mejor forma de abordarla, porque gracias a las actividades realizadas, se obtuvieron efectos favorables y los padres lograron entender las consecuencias de una mala alimentación y tomar conciencia sobre tal.

Como recomendación para los docentes que quisieran retomar o mejorar aún más la problemática de la alimentación abordada en esta propuesta es, el implementar una nueva plática sobre los altos índices de obesidad debido al consumo de la comida chatarra.

Al llegar al final de esta propuesta, es importante mencionar que este proyecto debe de tener continuidad y seguimiento pues el problema no termina en el grupo, vienen generaciones con la misma problemática.

## REFERENCIAS

### Bibliográficas

- AAVV. Michoacán, E. (2002-2008). diccionario. en e. michoacán, diccionario larousse escolar . Michoacán .
- AAVV: Marín, María Ángeles – BUISAN, CARMEN, (1988) El diagnóstico en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Barcelona, Laertes.
- ARIAS, M. D. (1985). *Proyecto Pedagógico de Acción Docente hacia la innovación*. México: UPN.
- CALVO Pérez Crispín. Técnicas e instrumentos de diagnóstico en educación (2007) Aljibe
- DENZIN, N. K., & Lincoln, Y. S. (2013). *Collecting and Interpreting Qualitative Materials*. SAGE Publications, Inc.
- GONZÁLEZ y González, L. (1994). zamora . en I. gonzález y gonzález, zamora-historia
- GONZÁLEZ, L. G. (1994). *Zamora*. Zamora Michoacán.
- LEWIN, K. (1946). *Action Research and Minority Problems*. Madrid: Journal of Social Issues.
- LÓPEZ, C. G. (12 de Septiembre de 2012). Vida Familiar. (R. G. García, Entrevistador)
- MACKENZIE, C. C. (1999). nutrición infantil.Guía práctica de nutrición infantil Gamma s.a.
- MARÍ Molla Ricard (S/A) Purificación Sánchez Delgado, Irene Gastaldobartual, diagnóstico pedagógico: un modelo para la intervención psicopedagógico. Departamento MIDE, Universitat de Valencia.
- MARÍ Mollà, Ricard. (2001) Lecturas del diagnóstico pedagógico un modelo para la intervención psicopedagógica Barcelona, Ariel.

- PEÑA, A. R., & Negrete Arteaga, J. (1995). *Proyectos de intervención pedagógica hacia la innovación*. México: UPN.
- PEP. (2011). *Programa de Educación Preescolar*. Mexico: Secretaria de educacion publica.
- RÍOS, J. E., Bonfil, M. G., & Martínez, M. T. (1995). *Proyectos de intervención Pedagógica hacia la intervención*. México: UPN.
- RUBIO, L. F. (2008). *Desarrollo de competencias en educación: desde preescolar hasta el bachillerato*. México.
- SEBARROJA, J. C. (2002). la innovación educativa. en p. c. león, la innovación educativa (págs. 11-12). madrid: akal s. a.
- SEP. (2011). *Programa de estudio 2011 Guía para la educadora*. México, D.F.: SEP.

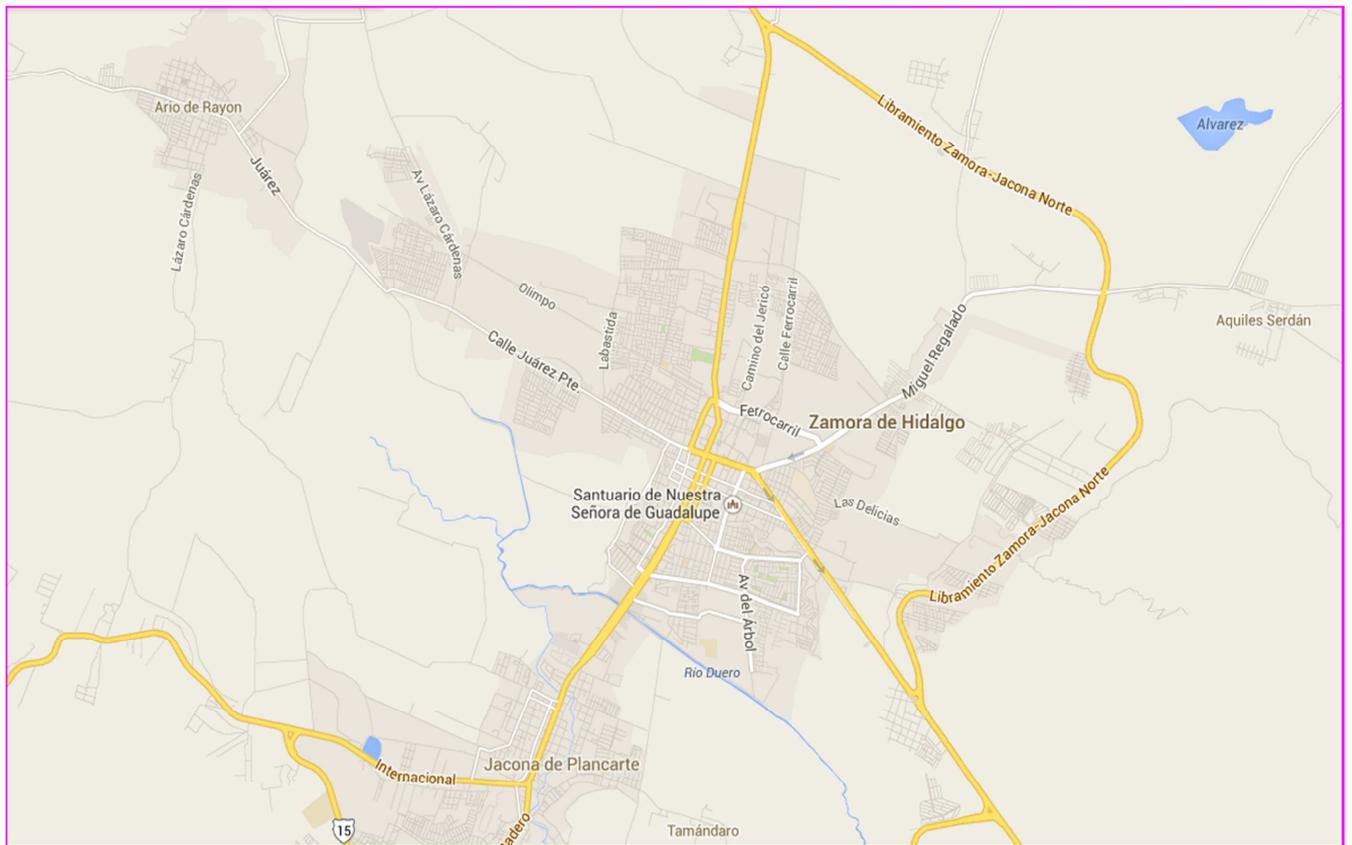
### **Webgráficas.**

- INEE. (5 de 05 de 2010). [www.inee.edu.mx/archivosbuscador/2010/05/inee-20100580-preescolar08.pdf](http://www.inee.edu.mx/archivosbuscador/2010/05/inee-20100580-preescolar08.pdf). Recuperado el 15 de 01 de 2013, de [www.inee.edu.mx/archivosbuscador/2010/05/inee-20100580-preescolar08.pdf](http://www.inee.edu.mx/archivosbuscador/2010/05/inee-20100580-preescolar08.pdf).
- [http://www.google.com.mx/search?output=search&sclient=psy-ab&q=libros+sobre+el+constructivismo+de+piaget&btnK=#sclient=psy-ab&q=enq+ue+conssite+el+paradigma+constructivista+segun+piaget&oq=enq+ue+conssite+el+paradigma+constructivista+segun+piaget&gs\\_l=se](http://www.google.com.mx/search?output=search&sclient=psy-ab&q=libros+sobre+el+constructivismo+de+piaget&btnK=#sclient=psy-ab&q=enq+ue+conssite+el+paradigma+constructivista+segun+piaget&oq=enq+ue+conssite+el+paradigma+constructivista+segun+piaget&gs_l=se)
- <http://www.inee.edu.mx/archivosbuscador/2010/05/INEE-20100580-preescolar08.pdf>

- [https://www.google.com.mx/search?q=fotos+de+zamora+michoacan&hl=es-419&sa=X&prmd=imvns&tbn=isch&tbo=u&source=univ&ei=MUvuT\\_-hD4Sk8gTByYyeDQ&ved=0CFAQsAQ&biw=1540&bih=818](https://www.google.com.mx/search?q=fotos+de+zamora+michoacan&hl=es-419&sa=X&prmd=imvns&tbn=isch&tbo=u&source=univ&ei=MUvuT_-hD4Sk8gTByYyeDQ&ved=0CFAQsAQ&biw=1540&bih=818)
- <http://espanol.onetoughjob.org/consejos-segun-la-edad/3-a-5/crecimiento-y-desarrollo-ninos-de-edad-preescolar-3-a-5-anos>
- <file:///C:/Documents%20and%20Settings/usuario/Mis%20documentos/Downloads/Dialnet-PropuestaDeUnModeloDeDiagnosticoEnEducacion-2582783.pdf>
- Barragán, S. (1 de 01 de 2014). mexico al maximo . Recuperado el 25 de 03 de 2015, de [http://www.vmexicoalmaximo.com/destinos/areas\\_naturales/lagos\\_de\\_michoacan](http://www.vmexicoalmaximo.com/destinos/areas_naturales/lagos_de_michoacan)
- García, F. E. (16 de 09 de 2013). jaimeramosmendez. Recuperado el 25 de Abril de 2015, de <http://jaimeramosmendez.blogspot.mx/2013/09/escudo-de-la-ciudad-de-zamora-de.html>

# ANEXOS

## Anexo 1



*Mapa de Zamora Mich.*

ANEXO 2



*Escudo de Zamora Mich.*

Anexo 3



Santuario de Guadalupe



Kiosco y Catedral de Zamora



Plazoleta del Teco



Templo de San Pablo.

*Monumentos Históricos*



Palacio Federal



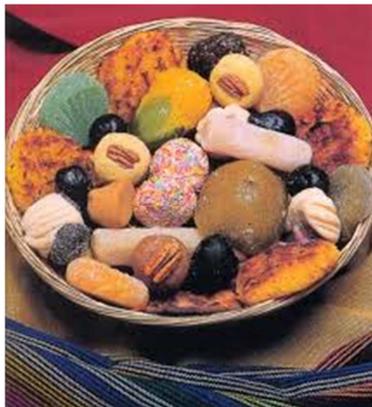
Interior del Templo del Calvario



Fachada del Teatro Obrero

*Monumentos Históricos*

Anexo 4



*Productos agrícolas y dulces regionales*

## Anexo 5

### CUESTIONARIO

Universidad Pedagógica Nacional, Unidad 162-Zamora

Licenciatura en Educación Preescolar 2007

### GUIÓN DE ENTREVISTA

Propósito: Conocer acerca de la comunidad, su historia y cultura para analizar los elementos culturales que intervienen o podrían intervenir en la educación de los niños y niñas.

Nombre: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_ No. De hijos: \_\_\_\_\_

Lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_ Residencia: \_\_\_\_\_

Lugar de entrevista: \_\_\_\_\_ Duración: \_\_\_\_\_

Familia integrada por: \_\_\_\_\_

#### I. Formas de ganarse la vida

1. ¿Cuáles han sido las formas de ganarse la vida de las familias de su comunidad?
2. ¿De qué manera han cambiado esas formas de ganarse la vida?
3. ¿Qué considera usted que lo que ha influido para que esos cambios hayan sido posibles?
4. ¿A qué se dedica usted? ¿Desde cuándo?
5. ¿Considera que sus ingresos han sido suficientes para satisfacer las necesidades básicas de su familia?

#### II. Costumbres y tradiciones comunitarias

6. ¿Qué festejos son los más sobresalientes para la comunidad?
7. ¿Practica usted alguna religión? ¿Cuál?
8. ¿Ha participado usted en alguna fiesta patronal o celebración colectiva?  
¿Cómo?
9. ¿Considera que ha cambiado la forma en que se viven las tradiciones?
10. ¿Cómo acostumbran cortejar y celebrar el matrimonio?

### III. Vida familiar

11. ¿Qué tradiciones y valores transmiten en su familia?
12. ¿Cómo se transmiten?
13. ¿Cómo considera la relación de los padres con sus hijos?
14. ¿Quiénes y cómo participan en las labores del hogar?

\*mamá:

\*papá:

\*hijo:

\*hijas:

15. ¿Qué tipo de actividades realizan juntos en su tiempo libre?

### IV. Educación

16. ¿Cómo influyen las tradiciones de tu comunidad en la educación escolar?
17. ¿Las escuelas promueven o participan en alguna tradición en la comunidad?
18. ¿De qué manera participa usted en la educación de sus hijos?
19. ¿Cómo ha cambiado la educación en la comunidad?
20. ¿Cómo considera el nivel de la educación en relación a otras comunidades?

### V. Alimentación

21. ¿Cuáles son los horarios de comida?
22. ¿Cuál es su comida favorita?
23. ¿Qué lleva de lonche escolar?
24. ¿Con que frecuencia lo lleva?

Anexo 6

Planeación Semanal						
Actividades :						
Observaciones de los alumnos durante las actividades planeadas.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Material

*Formato de observación diaria.*

Anexo 7

Nombre del Alumno (a): \_\_\_\_\_  
 “DESARROLLO MOTOR, INTELECTUAL Y AFECTIVO EN CADA ETAPA DEL  
 CRECIMIENTO” (EJEMPLO)

AREAS	SEP	OCT	NOV	ENE	FEB	MAR	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO
DESARROLLO DEL LENGUAJE	///									
MATEMATICAS										
PSICOMOTRICIDAD FINA			//							
SOCIABILIDAD										
CUIDADO DEL AMBIENTE										
HABITOS DE HIGIENE										
DISCIPLINA			/							
INGLES										
CANTOS, JUEGOS Y RITMOS										
PUNTUALIDAD										

\*LO LOGRA ///      \* EN PROCESO //      \* NO LO LOGRA /

*Evaluación mensual del aprendizaje del alumno.*

Anexo 8

\*Padres de familia\*

NOMBRE DE LOS PADRES:

Madre \_\_\_\_\_ Padre \_\_\_\_\_

Estado Civil \_\_\_\_\_ Ocupación \_\_\_\_\_

Nombre del niño \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

¿A LOS CUÁNTOS MESES NACIÓ?

\_\_\_\_\_

¿FUÉ PARTO O CESAREA?

\_\_\_\_\_

¿LLORÓ Y RESPIRÓ AL NACER?

\_\_\_\_\_

¿QUÉ COME?

\_\_\_\_\_

¿A QUÉ HORA COME?

\_\_\_\_\_

¿CUANTÓ TIEMPO DEDICA A JUGAR CON ÉL?

\_\_\_\_\_

¿CUANTÓ TIEMPO DEDICA PARA REALIZAR TAREAS?

\_\_\_\_\_

¿QUIÉN LO CUIDA DESPUES DE LA ESCUELA?

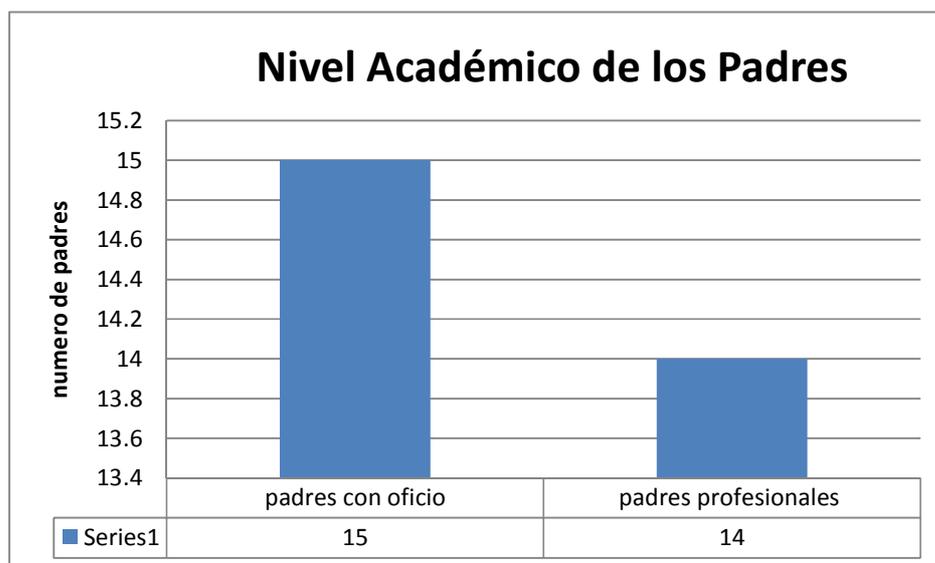
\_\_\_\_\_

¿CÓMO ES LA RELACIÓN CON SU HIJO(A)?

\_\_\_\_\_

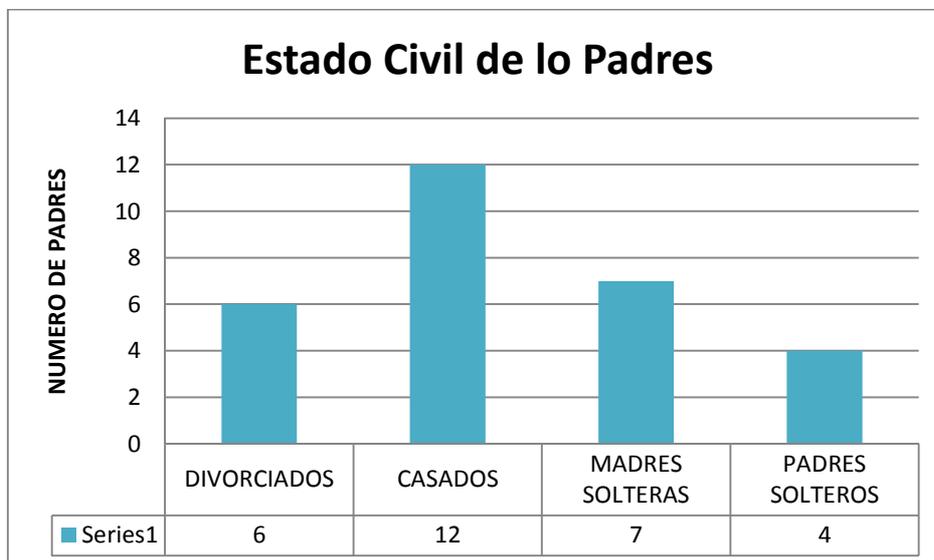
*Cuestionario*

## Anexo 9



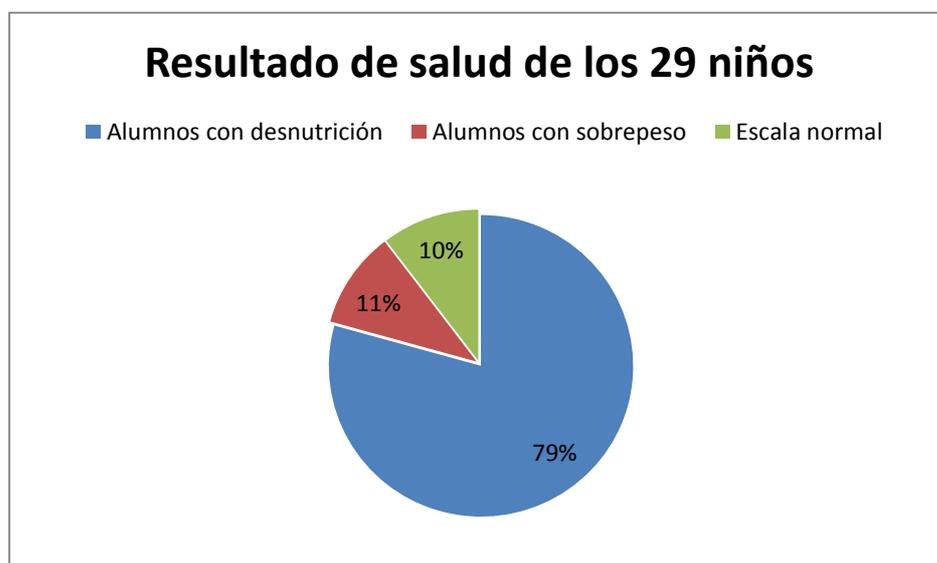
*Gráfica del nivel académico de los padres de familia*

Anexo 10



*Gráfica del Estado Civil de los Padres de Familia*

## Anexo 11



*Gráfica del resultado de salud de los 29 niños.*

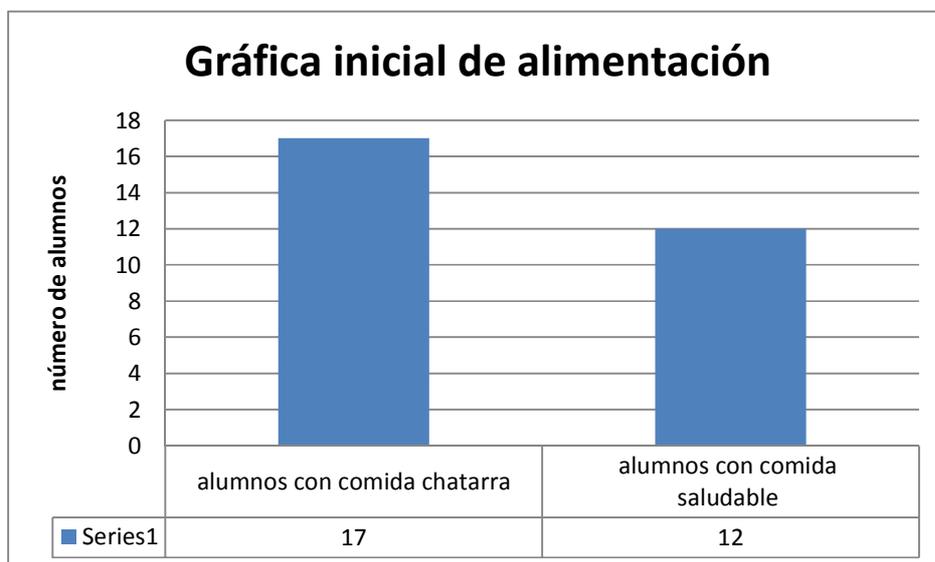
Anexo 12

<b>CAMPO FORMATIVO: DESARROLLO FISICO Y SALUD</b>				
<b>ASPECTO: PROMOCIÓN DE SALUD</b>				
<b>COMPETENCIA:</b> 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.				
<b>APRENDIZAJES ESPERADOS:</b> Percibe ciertos cambios que presenta su cuerpo, mediante las sensaciones que experimenta después de estar en actividad física constante.				
<b>CONOCIMIENTOS</b>	<b>HABILIDADES</b>	<b>ACTITUDES O VALORES</b>	<b>DESTREZAS</b>	<b>DURACIÓN</b>
Conocer cuál es una alimentación sana. Conocer el desarrollo de su hijo Conozco el peso y talla	Analiza cual es la alimentación adecuada. Reconocen lo que es sano y lo que no. Investiga si están creciendo adecuadamente.	La salud	Hacer conciencia de la nutrición que tienen los hijos. .	1 semana (del 02/09/2013 al 06/09/2013)

<b>MODALIDAD:</b> CUERPO SANO
<b>MATERIAL:</b> Plumones, cartulinas, computadora, cañón, cámara digital.
<b>SECUENCIA DIDÁCTICA:</b> iniciaremos con una lista sobre la comida favorita de mi hijo, qué come, que ejerció práctica, después daremos entrada al nutriólogo para que dé a conocer cuál es la alimentación adecuada en el niño de preescolar, cerraremos la actividad con una lluvia de ideas sobre la alimentación correcta de nuestros hijos.
<b>CONFLICTO COGNITIVO:</b> ¿Cómo debo de alimentar a mi hijo? ¿Cómo tener una alimentación y cuerpo sano?
<b>COMPETENCIAS TRANSVERSALES:</b> Desarrollo personal y social. Lenguaje y comunicación.
<b>MECANISMOS DE EVALUACIÓN:</b> observar si los padres de familia aprendieron cual es la alimentación correcta para el niño y si tomaron conciencia de que es lo que sus hijos están consumiendo.

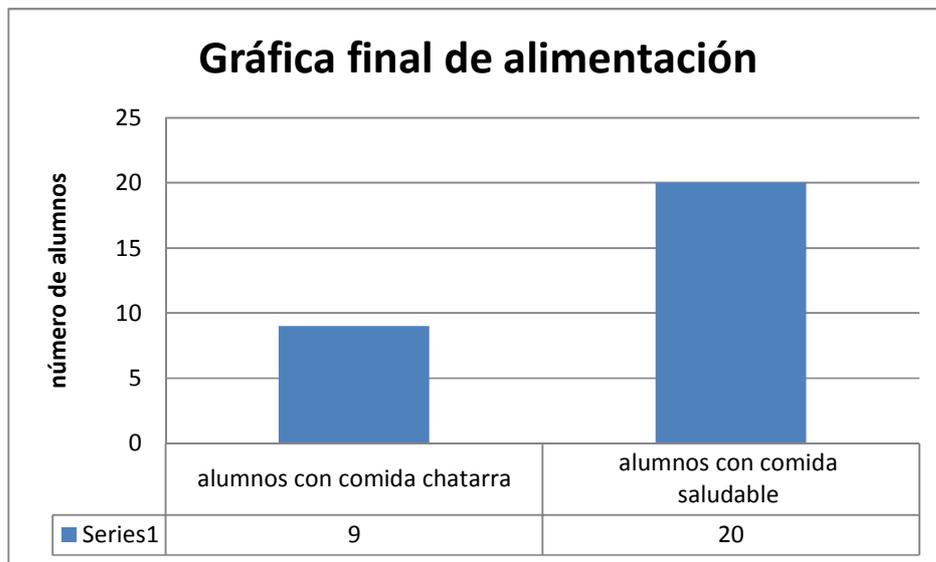
*Formato de planeación del plan de acción.*

Anexo 13



*Gráfica inicial de la alimentación*

Anexo 14



*Gráfica final de la alimentación*

# LA JARRA DEL BUEN BEBER



# El Plato del Bien Comer



