



**Secretaría de
Educación**
Gobierno del Estado

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN EN EL ESTADO UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD UPN-162, ZAMORA, MICH.

**ESTRATEGIAS PARA LA FORMACIÓN DE
HÁBITOS SALUDABLES EN PREESCOLAR**

ROSA MARÍA ROSALES MENDOZA

ZAMORA, MICHOACÁN., MAYO 2015



**Secretaría de
Educación**
Gobierno del Estado

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

UNIDAD UPN-162, ZAMORA, MICH.

**ESTRATEGIAS PARA LA FORMACIÓN DE
HÁBITOS SALUDABLES EN PREESCOLAR**

PROPUESTA DE INNOVACIÓN VERSIÓN ACCIÓN DOCENTE QUE

PRESENTA:

ROSA MARÍA ROSALES MENDOZA

**PARA OBTENER TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN
PREESCOLAR**

ZAMORA, MICHOACÁN., MAYO 2015

DICTAMEN

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi madre y esposo por ser alentadores en lograr mis metas, confiar en mí y facilitarme los medios necesarios, a mis abuelos y hermanos por siempre estar pendiente y acompañarme a lo largo de esta experiencia.

Agradezco la gran paciencia de mi hijo, y a la L.E.P Elisa Solorio Reynoso, por ser un ejemplo de vocación y amor a la docencia, a ella y esposo Ramón Cárdenas, les agradezco el haberme facilitado siempre los medios suficientes para llevar a cabo todas las actividades propuestas durante el desarrollo de este proyecto.

ÍNDICE

	Página.
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO 1. CONTEXTUALIZACIÓN	
1.1 Haciendo historia de San Antonio Guaracha. Mpio Villamar, Mich.....	10
1.2 La vida cotidiana en San Antonio Guaracha. Mpio. Villamar, Mich.....	12
1.3 Vínculos entre la comunidad y la escuela.....	17
1.4 Jardín de Niños “Dr. Rubén Leñero Ruiz”.....	19
1.5 Grupo escolar de 2ºB.....	22
CAPÍTULO 2. DIAGNÓSTICO DE PEDAGÓGICO	
2 Diagnóstico.....	26
2.1 Problemática educativa.....	27
2.2 Diagnóstico pedagógico.....	30
2.3 Planteamiento del problema.....	35
2.4 Delimitación.....	37
2.5 Justificación.....	38
2.6 Propósitos.....	40
2.7 Elección del proyecto.....	41
CAPÍTULO 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	
3.1 Enfoque teórico sociocultural.....	44
3.2 Programa de Educación Preescolar 2011.....	47
3.3 Relación del grupo infantil y la teoría de Vygotsky.....	55
3.4 El niño y la niña en edad preescolar.....	59
CAPÍTULO 4. LA ALTERNATIVA DE INNOVACIÓN	
4.1 El proyecto de innovación docente y la investigación acción.....	65
4.2 La innovación educativa.....	67
4.3 Plan de acción de la alternativa.....	70

4.4 Análisis de la alternativa de innovación.....	73
---	----

REFLEXIONES

FINALES	95
----------------------	----

REFERENCIAS

Bibliografía.....	99
-------------------	----

Webgrafía.....	100
----------------	-----

ANEXOS

Anexos de capítulo 1.....	101
---------------------------	-----

Anexos de capítulo 2.....	108
---------------------------	-----

Anexos de capítulo 4.....	111
---------------------------	-----

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la educación es un tema importante, no solo para docentes y gobierno, sino para padres de familia también, pues la educación de los niños no queda solo en responsabilidad de los que se encargan de organizar programas y llevarlos a la práctica, es cierto que la educación inicia en el seno familiar y que por lo tanto son los primeros conocimientos y costumbres que reflejamos en la sociedad.

La presente propuesta fue llevada a cabo en el J/N “Dr. Rubén Leñero Ruiz” ubicado en la comunidad de San Antonio Guaracha, Municipio Villamar, Michoacán, concretamente a los alumnos de segundo grado, grupo “B”, con la finalidad de determinar la principal problemática pedagógica que limita el desarrollo físico e intelectual de los niños. Esta es una propuesta de innovación docente, en la que se diseñaron estrategias con la finalidad de fortalecer la educación nutricional en preescolar, pues se refleja una carencia de ella.

Consta de cuatro capítulos, desarrollándose en el primero denominado “Contextualización” el entorno de la problemática, se abordan distintos aspectos importantes para conocer lo que rodea este ámbito educativo, una descripción detallada de las actividades del Jardín, su organización, su ubicación, la división de labores, los modelos con los que se trabajan, su aspecto, etc. También se puede encontrar lo referente al grupo, el método que se trabaja y las características de los niños de esta edad.

En el capítulo 2, “Diagnostico Pedagógico”, se presentan diferentes puntos considerados una delimitación, justificación y propósitos del proyecto con el objetivo de establecer el por qué el diagnóstico pedagógico es una herramienta que se utiliza en la docencia para recabar y organizar la información, se muestra el resultado del trabajo llevado a cabo en el plantel antes citado, el análisis estadístico, respecto cuestionamientos efectuados a padres de familia y docentes

sobre la valoración que llevan los niños. Considerando además la problemática específica a solucionar, los diversos tipos de proyectos que existen como lo son de acción docente, intervención pedagógica, gestión escolar y la elección del proyecto a utilizar.

En el capítulo 3 designado “Fundamentación teórica” se procede a desarrollar el marco teórico conceptual que fundamenta este proyecto, se presenta el enfoque sociocultural citando a Vygotsky apoyado de la autora Judith E. Brown (2008), con su teoría sobre la nutrición en preescolares, las características del niño y niña de 3-6 años de acuerdo a lo que interesa a esta investigación citando la postura del experto en la materia como Piaget, así mismo lo establecido por el Programa de Educación Preescolar 2011 resaltando el campo de Desarrollo físico y salud, el cual se vincula con la problemática a solucionar de la presente investigación.

El cuarto capítulo denominado “La alternativa de innovación” comprende la propuesta de innovación en la cual se presentan estrategias diseñadas especialmente para la problemática en cuestión fundamentada y sustentada en la metodología de investigación-acción, propuestas que tienen como particularidad especial que las mismas son innovadoras en el ámbito escolar donde surgió la problemática a solucionar.

Finalmente se presentan reflexiones finales, anexos correspondientes a cada capítulo, como mapas, entrevistas, cuestionarios, gráficas, cuadro de alternativa, cuadros y rúbricas de evaluación.

CAPÍTULO 1.

CONTEXTUALIZACIÓN.

CAPÍTULO 1

CONTEXTUALIZACIÓN

1.1.- Haciendo historia de San Antonio Guaracha, Mpio Villamar, Mich.

Es importante el conocer la historia, cultura, las raíces y costumbres de la comunidad en la que se desenvuelven los niños del preescolar, ya que pueden beneficiar, y contribuir en la detección temprana de una situación que resulte un conflicto.

El conocer la historia de la comunidad, sirve para saber dónde iniciar, con la problemática que se puede detectar en el Jardín, así saber qué situación se vive ahí, los lugares típicos, lugares de juegos para los niños, con qué niveles de educación se cuenta, qué es lo más representativo en la comunidad, qué piensa la gente sobre la educación de sus hijos, cómo contribuyen en ella, cómo los niños se apropian de los hábitos, costumbres de los demás, así como el poder intervenir para que los niños no sigan esos patrones alimenticios y sedentarios; claro sin descuidar lo académico, ya que todo lo que caracteriza a la comunidad ayuda a llegar a ese fin, con esto se pretende tener lo necesario para poder contribuir al mejoramiento de la educación de los niños.

La mayoría de los datos recopilados fueron adquiridos en el J/N Dr. Rubén Leñero Ruíz, donde los principales en otorgar información fueron los padres de familia, quienes compartieron parte de su forma de vida, permitiendo conocer más sus necesidades e inquietudes. Se buscaron aportaciones de mamás y papás, debido a que más que conocer la comunidad, se quiere saber y entender más algunos comportamientos de los niños.

La comunidad es San Antonio Guaracha, Municipio de Villamar, Michoacán, que cuenta con un número de habitantes de 1522 personas, de cuales 730 son masculinos y 792 femeninas, los ciudadanos se dividen en 495 menores de edad y 1027 adultos, de cuales 303 tienen más de 60 años. (<http://www.nuestro-mexico.com/Michoacan-de-Ocampo/Villamar/San-Antonio-Guaracha/>). Es una población pequeña y lo construido también. Se encuentra entre las comunidades de Jaripo y La Presa. Comunidades que por su ubicación geográfica no varía mucho la manera de vivir, de ser educados, creencias, tradiciones, forma de hablar, etc. Aunque existen también sus excepciones, a pesar de su cercanía y semejanza en muchas cosas, se llega a ver actitudes etnocéntricas, teniendo en algunos aspectos una forma de actuar, hablar y pensar de cierta manera, llegando a sentir los habitantes que su comportamiento es el único y sensato. (Véase anexos 1,2 y 3).

Las familias de San Antonio Guaracha, cuentan con viviendas en su mayoría de materiales de tabique, cemento, piso, etc. Muy pocas en lo que se conoce como obra negra, y algunas en sus orillas aun de adobe o de lámina. A pesar de que es una comunidad pequeña cuenta con diferentes niveles de educación, como lo son:

- Un preescolar: J/N “Dr. Rubén Leñero Ruiz”.
- Una primaria federal
- Una primaria particular
- Una secundaria
- Una preparatoria

Muchos de los adolescentes salen a los municipios vecinos a estudiar, (nivel superior), ya que con el paso del tiempo han cambiado las formas de pensar de algunos padres, apoyando a sus hijos a seguir preparándose y dándoles la oportunidad de seguir estudiado en ciudades o municipios vecinos. Así también San Antonio se ha convertido en una opción para estudiar preparatoria de algunos

jóvenes de las rancherías vecinas, como lo es Jaripo, La Presa, Las Estacas, entre muchas otras, ya que antes salían quienes continuaban con sus estudios forzosamente a estudiar la preparatoria a otros municipios.

Las oportunidades de trabajo de un profesional en San Antonio no son abundantes, pues carecen de fuentes de empleo, aunque se ha progresado mucho de cómo era antes, aun no es suficiente para los que llegan a ser profesionistas, por lo que no solo para el estudio superior salen de su comunidad sino también para ejercer su carrera, muy pocos se quedan dentro de ella, pues logran ubicarse en instituciones de gobierno o por su cuenta, teniendo sus propios negocios.

1.2.- La vida cotidiana en San Antonio Guaracha, Mpio. Villamar, Mich.

San Antonio Guaracha, es una comunidad pequeña, tanto en espacio territorial como de habitantes, posiblemente es el motivo de la vivencia de un ambiente muy tranquilo, la gente unida para la celebración de algunos eventos festivos, se tienen costumbres bien arraigadas que la gente sigue haciendo con mucho entusiasmo. El estar en el preescolar de esta comunidad, ha permitido poder conocer otras ideologías, creencias, costumbres etc. Que permiten ser más flexible y comprensible en algunos aspectos.

La cultura es lo que diferencia a cada país, estado, municipio o comunidad, ya que en cada uno de estos se tienen diferentes formas de vivir, de pensar. Esto viene desde los antepasados y se aprende a través de los padres, o de los demás miembros de la comunidad, muchos de estos conocimientos siguen caracterizando a cada comunidad, mientras que otros se pierden con el paso del tiempo. El poder conocer la cultura de una comunidad es de vital importancia, ya que los tipos de comportamiento que tienen los humanos, muy pocos son determinados biológicamente o instintivos.

La cultura es la totalidad de comportamientos que se adquieren a lo largo de la historia de la humanidad, por lo tanto el conocer esa parte de forma de vida de los alumnos otorga herramientas para saber el porqué de algunos conflictos. Las familias que se han observado en la investigación, están compuestas por papá, mamá, hijos, abuelos o algunos otros con tíos. Otras solo por mamá e hijos, en su mayoría por mamá y papá e hijos. Estos padres y madres cuentan que desde que ellos eran niños, sus papás los enseñaron a trabajar en el campo, que es a lo que la mayoría de la gente que aun habita San Antonio se dedica.

En ese entonces los niños y las niñas ayudaban aproximadamente de los 4 años en adelante en los quehaceres del hogar, comentaba el Sr. Jesús Larios de 74 años, habitante de esta comunidad, que las niñas y niños a esa edad, ya iban por el agua. Que antes había muy pocas ayudas y que para la educación todavía era menos; aparte de que los padres no les agradaba mucho que sus hijos se fueran a perder el tiempo en vez de ponerse a trabajar, 9 de 18 personas (6 siendo mujeres) con quienes se platicó decían que llegaron a ir a la escuela y que les gustaba pero después, su papá o mamá, se oponían a que asistieran y terminaban por no dejarlos ir.

Un porcentaje aproximado es de 25% de los habitantes de San Antonio, emigraban a los Estados Unidos de América, o a otras entidades, superando el porcentaje a la fecha con un valor del 55% emigrando por no tener aquí una estabilidad económica y buscar una mejor posibilidad de vivir cómodamente. Hasta la fecha los ingresos económicos de un 35% de las familias no bastan, son insuficientes para solventar los gastos, se comentaba que antes no se veía tanto como ahora la emigración de los jefes de familia o familias completas. Debido a que anteriormente la gente trabajaba más la tierra, en siembras de maíz, garbanzo, sorgo, zarzamora, jitomate, cebolla.

Siendo también antes las cosechas más abundantes, costos menores de siembra, mejor pagadas, y buenas temporadas climáticas. Cambiando estos factores que

los mantenían trabajando en su País, deciden dejar el trabajo de campesino, y rentar o dejar prestadas las tierras. Hoy en día un 70% de los padres de familias de los niños, que asisten al preescolar se dedican al campo agricultura y ganadería, un 10% a albañilería un 1% son profesionistas y un 19% aprox. emigran a otras ciudades de E.U. Las mamás por lo regular son amas de casa y la mayoría ni la secundaria tienen terminada, ellas también contribuyen en traer un poco de sustento a casa, lavando y planchando ajeno, limpiando casas de otros, etc.

En su tiempo libre las familias ven TV, o salen a llevar a los niños a lo que ellos le llaman "El campito", que es una cancha y algunos juegos, donde los niños pueden jugar. Las personas de la comunidad de San Antonio G. Se conocen, pues es pequeño y suelen ser muy unidos. Existen fechas de celebraciones de santos, patronos, etc. y mucha de la gente que radica ya en E.U, o en otras ciudades vienen de vacaciones y es cuando más gente hay en el pueblo. Las personas de San Antonio, festejan a:

- San Antonio.
- La virgen de Guadalupe.
- La navidad.

Entre otros santos que no tienen un festejo grande solo el pasearlos o alguna celebración. Mientras que los antes mencionados, los habitantes planea desde con mucho tiempo, haciendo eventos culturales, como: bailables, presentaciones de voces y cantos mexicanos en el quiosco, arreglos de las calles con cordeles, peregrinaciones, misa, velaciones a los santos, usando diferentes tipos de vestimenta, etc. Para entender algunos comportamientos por parte de los alumnos, padres y habitantes de la comunidad, es necesario tener conocimiento de cómo viven su cultura y sus creencias como pueblo. Existen también otras festividades como de las fiestas patrias, revolucionarias, el día de la primavera, o desfiles organizados por el Jardín u otras escuelas pertenecientes a la comunidad.

Algunos desfiles se han hecho por primera y única vez, en el tiempo que se lleva trabajando el Jardín, es en el 2012 cuando se hizo, por idea de docentes y padres, el desfile de la paz, pues lo que se vive hoy en día, está evitando que los niños no tengan otra cosa en mente más que querer jugar golpeándose y mencionando lo que se escucha a diario en la comunidad. Es triste que la delincuencia este formado parte del juego en los niños, pues eso es una prueba más de cómo la sociedad influye tanto en los aprendizajes que va teniendo el niño. (Véase anexo 4 y 5).

Hay otras tradiciones entre la gente de ahí, visita a sus difuntos cada 2 de Noviembre, haciendo un día antes sus altares en el "quiosco", compartiendo lo que les gustaban a sus muertos, hay varias escuelas que participan en la elaboración de estos una de ellas es el J/N. También se celebra en Semana Santa un viacrucis y misa. Las personas suelen ser muy sencillas, serviciales, las actitudes y costumbres que tienen es lo que la diferencia de las otras comunidades.

Un valor que se les ha inculcado a la mayoría de los niños, es el respeto al maestro, eso se nota por el trato de ellos hacia la docente, por comentarios que expresan cómo deben portarse en la escuela. No se puede generalizar los mismos valores en todos los niños, ya que cada familia tiene diferente forma de crianza, lo que se puede decir es que algunos niños tienen buenos hábitos y valores como de respeto, igualdad, etc. Que se observa que ya los traen bien inculcados de casa mientras otros niños, los aprenden en la escuela. Son pocos los niños que están desorientados, demostrando falta de atención por parte de sus padres, pues reflejan en su comportamiento con carencia de valores.

Son varias las familias que tienen como creencia que el docente no solo es el que les guía o transmite conocimientos, sino también el que puede darles un consejo. También se reflejan otras, que son el de pensar que ellos mandan a los niños a que se los cuiden, ignorando el verdadero propósito que tiene el que el niño asista

al preescolar como es la adquisición de aprendizajes significativos que les permiten desenvolverse en una sociedad. Algunas de las creencias de algunos padres, que afectan la educación de sus hijos es que ellos cumplen con solo "llevar al niño a la escuela" olvidando involucrarse con lo demás, apoyarlos en las tareas, actividades fuera de la escuela como: maratones, desfiles, eventos culturales. Considerando también el poco interés en brindarles a sus hijos comida saludable y motivarlos a que tengan actividad física. (Véase anexo 6).

Es de mucha ayuda el poder conocer más sobre cómo viven los niños en los que principalmente se observa el problema de los hábitos alimenticios junto con sedentarismo, es importante saber cómo es el entorno donde se desenvuelven, que es lo que realmente influye para que esto se dé. En fin, esta investigación va a otorgar todos los elementos para crear hipótesis, comprobarlas o descartarlas, para así poder hacer estrategias para mejorar el estilo de vida de los niños del Jardín en cuanto a lo que comen. No cambiando la mentalidad de los padres o tutores, sino dejando en cada niño la noción de que es lo que comen, como es que les beneficia o perjudica.

En esta investigación también dejará evidencia de quienes son los principales autores de alguna problemática, pues con el estudio de su historia comunitaria, llegar a saber cómo servir en la mejora de la activación física, junto con la alimentación en los niños. Para esto es bueno también incluir un contenido regional en la educación, que permita saber, conocer más sobre la vida de ellos, cómo viven, qué acostumbra, de que carecen, en fin, dando herramientas que ayudan a valorar, haciendo una reflexión de cómo debe apoyar una a cada niño.

Con una planeación con contenido regional, teniendo siempre un buen objetivo de enseñanza, se puede estimular la participación, facilitando la adquisición de conocimientos de los niños sobre su cultura, tradiciones como sus costumbres. El objetivo de toda la investigación, no es cambiar la forma de vida del niño, sino el transmitir conocimientos sobre hábitos de salud, que conozcan porqué el comer

sano, en qué les beneficia o perjudica consumir todo tipo de alimentos nutritivos o chatarra, que ellos sean sus propios jueces, que desde pequeños se apropien del tema, para que lo hagan parte de su vida, lo que bien se aprende desde pequeño nunca se olvida, por lo tanto si se logra dejar esto en ellos, será más fácil en el presente como en el futuro que ellos elijan lo nutritivo.

Si estas prácticas se realizan desde la infancia, siendo el niño partícipe se puede llegar a crear conciencia de porqué es importante practicar estas medidas de vida saludable, muy posiblemente las haga parte de su vida, simplemente ejerciendo su autonomía, decidiendo el qué comer. Pues en su mayoría los niños que asisten al Jardín, deciden qué alimentos llevar, mientras que muchas de las madres satisfacen el antojo del pequeño.

1.3.- Vínculos entre la comunidad y la escuela

La educación que se brinda en las instituciones es una forma de prepararse para resolver las dificultades que se presentan a lo largo de la vida, desarrollando al máximo las potencialidades, creando personas competentes y con una capacidad que ayuda en la vida diaria. La Educación Preescolar en la comunidad de San Antonio Guaracha, juega un papel importante para la mayoría de las familias, teniendo también sus excepciones demostrándolo los papás con la falta de interés en lo que hacen sus hijos.

Las familias tienen conceptos favorables de la educación, esto hace que ayuden en la motivación de los niños a estudiar desde preescolar, participando e involucrándose en lo que hacen sus hijos fuera y dentro de la escuela. Mucha de la gente de la comunidad, le interesa que sus hijos aprendan, que lleguen a ser mejores que ellos en preparación, eso se ve reflejado en la atención e insistencia que demuestran al llevar a sus niños a la escuela, preocupándose también por la salud de sus hijos.

Existen padres que se les admiran sus esfuerzos por darles a sus hijos la mejor educación apoyándolos en tareas, dándoles algún alimento antes de salir de casa, un refrigerio sano, dándoles apoyo a participar en diferentes actividades físicas. Por otro lado, en algunos mucha falta de interés, responsabilidad para la educación de sus hijos. La escuela motiva mucho a los niños en participar en bailes, desfiles, maratones, obras, juegos etc. Que en muchos han comenzado de hace poco, teniendo otros también ya como tradición.

El que los padres se involucren siendo partícipes en la educación de sus hijos desde pequeños, puede ayudar principalmente en el presente, pero sin duda la construcción de un buen futuro en el desarrollo de la comunidad, quizás hasta cambiar algunas ideologías que quedan en poca gente, como "que el estudio es solo pérdida de tiempo, que es mejor trabajar desde chico", en el oficio que le puede heredar el padre o en las tierras de la familia. Limitando las capacidades de la persona, afectando la motivación del niño a estudiar. Los docentes en la escuela también pueden contribuir en la modificación de algunas situaciones que se viven, de origen cultural, económico e ideológico.

Algo que se retomaría en la práctica sería principalmente los valores que traen algunos niños, como también las buenas costumbres que los enriquecen como personas, es bueno ver que aún queda la semilla del respeto por los demás, a los niños es fácil involucrarlos con los buenos hábitos, sabiendo como pueden ser materia dispuesta para ayudarlos a desarrollar al máximo su potencial. El conocer acerca de la comunidad, su historia y cultura de lo que interviene o podría intervenir en la educación de los niños es de mucha importancia, sobre todo para poder crear hipótesis, siguiendo su investigación, pero con mayor precisión del el por qué la problemática.

Existe un claro vínculo entre la situación educativa del Jardín y la comunidad, pudiendo haber alguna problemática, que se puede dar por diversos motivos, por

lo que es necesario el estudio de la historia de la comunidad para saber realmente cual es la causa para poder intervenir sensibilizando a padres, docentes pero principalmente a los niños, del mal resultado de esto. Es claro que existe un factor grande en el país que está dominando y favoreciendo a que los niños tengan una desnutrición que no solo son los niños con bajo peso, sino niños con sobre peso también, próximos si no se atiende a un estado de obesidad. (<http://www.mipediatra.com/infantil/obesidad-serrano.htm>). La obesidad contribuye entre otras causas a incrementar la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, alteraciones esqueléticas, hipertensión arterial, hipercolesterolemia e inadaptación psicosocial entre las más importantes, por lo que desde pequeño estaría lidiando con limitaciones.

Teniendo como resultado en el aula, falta de interés por aprender y ejercitarse, pues si un niño sale de casa sin alimento, no tiene fuente de energía por lo que influye en la activación física, o simplemente carece de concentración por estar pensando en comer. El desayuno es la comida más importante del día, (<http://misionsalud.com/nutricion/el-desayuno-la-comida-mas-importante-del-dia/>), por lo que es necesario que se cubra esa necesidad de ingerir alimento, siendo el que aporte energía, los nutrientes que su cuerpo necesita para sentirse bien durante el día, logrando un óptimo desarrollo.

1.4.- Jardín de Niños “Dr. Rubén Leñero Ruiz”

El J/N "Dr. Rubén Leñero Ruiz", clave 16DJN0490-M, Zona 074 y Sector 013. A cargo de la L.E.P. Elisa Solorio Reynoso, con cargo como directora. Está ubicado en la comunidad de San Antonio Guaracha, Municipio de Villamar, Michoacán. Con domicilio en 18 de Marzo S/N. Este, fue construido en 1985. El cual ha ido superándose y mejorando su calidad educativa.

LA PLANTILLA DE PERSONAL DEL PREESCOLAR ESTA CONSTITUIDA POR:

- 1 Director:

L.E.P. Elisa Solorio Reynoso.

- 4 Docentes:

L.E.P. Luz Lorena Leal Hernández.

L.E.P. Maricela Medina Vera.

L.E.P. Melisa Alejandra Pérez Hernández.

L.E.P. Ninfa Cervantes Ochoa.

- 2 Auxiliares:

Rosa María Rosales Mendoza.

Ma. Yuliana Cárdenas Bermejo.

- 2 Intendentes:

Ma. Teresa Estrada Madrigal.

Yolanda Sambrano Sambrano.

El Jardín se esfuerza principalmente por ofrecer a las niñas y niños, oportunidades formativas de calidad equivalente, independientemente de sus diferencias socioeconómicas y culturales. Aquí no es solo la educadora responsable de la educación de los niños, ya que es la familia o tutores, como también la escuela quienes deben contribuir, para facilitarle al alumno la adquisición de conocimientos.

El preescolar cuenta con un número aproximado de 74 alumnos, con grupos mixtos, que no todos son de la comunidad de San Antonio, ya que vienen niños también de las Estacas, Las Ordeñas, rancherías que son aún más pequeñas y que cuentan con Jardines de Niños, pero los padres por diversos motivos optan en que asistan a este. El Jardín cuenta con amplios espacios para el desarrollo del niño, contando con 4 aulas hechas de cemento y tabique, 1 dirección, 1 cocina pequeña, 3 baños pequeños hechos del mismo material, cancha de fútbol, 1

alberca, área de juegos como: pasamanos, columpios, sube y baja, resbaladilla, y llantas para que el desarrolle sus propios juegos. (Véase anexos 7- 10).

La escuela tiene su propio reglamento interno, así como su forma de organizarse. Entre el personal docente, se ponen de acuerdo en los horarios para ocupar los espacios de juegos, y también los días de guardia de cada una, entre otras comisiones. Las relaciones que se tienen entre el personal, son con respeto aunque existen diferencias de trabajo, o de acuerdos sindicales, o simplemente para ponerse de acuerdo en algunas actividades. En lo que se refiere a la relación que el docente lleva con los padres de familia, se trata de llevar la mayor comunicación con ellos, ya que ellos son una pieza importante en el aprendizaje del pequeño, a ellos se les informa de cualquier anomalía o inquietud que se observa en los niños, eso ayuda a la educadora a poder darse una idea de lo que el alumno está necesitando o por lo que está pasando, y con eso poder ayudarlos.

También se tiene relación con ellos para asuntos relacionados con la escuela, como faenas, actividades culturales o deportivas en las que participan sus hijos o algunos festivales en los que las mamás participan para sus hijos. En ocasiones no todas las mamás están dispuestas a cooperar con las actividades que se planean en la escuela, igual a cooperar en las necesidades que va teniendo el niño, como el hablar con el niño (a), orientarlo etc.

Algunas costumbres institucionales que se tienen, y que participa la comunidad son: algunos festivales, como el día de las madres, del papá, que se organizan dentro del Jardín, se hacen también faenas, donde se involucran personas ajenas al preescolar, desfiles, que por lo regular pocos son organizados por la institución, pero se hace la invitación a las otras escuelas, también se participa en maratones, en los que se ve gente de la comunidad también muy participativa.

Hay diferentes actividades que se organizan anualmente, como lo es “la semana cultural y deportiva”, que se lleva a cabo con otros jardines, pues implican

relaciones con otros niños, convivencia con ellos, participación de todos los niños en competencias deportivas, de baile, cantos etc. Donde se ponen en práctica muchas de las habilidades de cada niño, pues se esfuerzan por hacer lo mejor que ellos pueden. Son actividades buenas pues el niño tiene actividad física, sin excusa. Pues hay niños que en el Jardín se oponen a ejercitarse, y aunque casi se les obligue, ellos se niegan, en particular está un niño que lleva su video juego, que no está permitido llevar ese tipo de juego, pero la mamá lo permite, pues el niño hace lo que quiere, que cuando sale a jugar el grupo, él se aísla, poniéndose a jugar, aunque se le llame se rehúsa. El cuerpo necesita movimiento, y es el propósito de sacarlos a jugar, más no para matar el tiempo, aparte de que los juegos que hacemos ayudan a desarrollar sus movimientos motrices. (Véase anexo11 y 12).

1.5.- Grupo escolar de 2ºB

En este preescolar se trabajan diversidad de temas, según la planeación de cada educadora y la decisión de cada una, realizo prácticas con el grupo de 2do. Año y la educadora que está frente a grupo trabaja muy bien, sobre todo porque es notable que tiene sus planeaciones bien definidas en los aprendizajes que quiere lograr, aparte de que se le facilita mucho motivar a los pequeños. El Jardín cuenta con aulas con gran espacio, mobiliario en buenas condiciones y material que es distribuido por la SEP y el municipio, este se comparte con los demás grupos ya que no se cuenta para cada grupo. Hay material didáctico que se ha obtenido gracias a los padres, ya que fue necesario para llevar las clases de inglés.

Las aulas tienen un ambiente armonioso, pues cada educadora se preocupa por adaptar el espacio, decorando el salón con ayuda de los niños y a veces por algunas madres. El grupo de 2do. Con 7 niños y 8 niñas, de 4 años de edad. La función en el Jardín y con el grupo es de auxiliar, estando también frente a grupo, cuando se tiene que cubrir la ausencia de alguna educadora, se tienen 3 años en el Jardín, siendo el único en el que se ha practicado. Existe una relación de

confianza y amor en el grupo, y son correspondidos, ya que siempre se ha hecho el esfuerzo por fomentarla. Los resultados se pueden ver en las actitudes de los niños y en cómo se dirigen.

Una de las actividades rutinarias que se tienen son el revisar uñas y uniforme limpio, con el propósito de fomentarles buenos hábitos de limpieza. También se tenía la rutina de revisar alimentos que llevaban al Jardín, eso se hacía en la entrada, lo cual se cambió, acción en la que la institución no estuvo de acuerdo. Las madres al regresarles los jugos con colorantes, refrescos, papitas, galletas, etc., se quejaron defendiendo que no tienen tiempo de hacerles ellas sus propios alimentos o que es lo que el niño se come, las madres a veces suelen caer en la comodidad o chantaje, por lo que se comprobó que los niños tienen gran influencia en la decisión de que comerán, por lo que ese problema si puede ser atendido dentro del aula, que si bien no cambiara la vida de las familias si influirá en la decisión que tomen los niños al elegir que comerán antes de salir de casa y en el refrigerio.

También se hace la rutina de activación, donde los niños se relacionan y se saludan. En el Jardín se han tenido 2 conferencias sobre nutrición infantil, dirigidas por personal capacitado del CIIDIR IPN, de Jiquilpan Michoacán. Pero no se ha contado con mucha participación de las madres y padres, pues se ha reflejado en la asistencia de unas cuantas. La insistencia de este estudio no es el cambiar la cultura de las familias sino sensibilizarlas, a papás y mamás, no se les obliga a asistir a este tipo de reuniones, pero al niño por medio de actividades si se le puede dar una noción de qué alimentos son los más adecuados para estimular su desarrollo, físico y mental.

El niño al darse cuenta por primera vez quizás en el Jardín de cómo lo perjudicará un estilo de vida sin actividad física y mal alimentarse, podrá decidir si al comprar algo perjudica o contribuye en su salud. Los pequeños son muy inteligentes y el aprendizaje no solo lo dejarán dentro del aula sino lo compartirán con la familia.

Así mismo tendrá la noción a lo largo de su vida, y al tomar sus propias decisiones será más fácil ponerlas en práctica. Los conocimientos que obtienen sobre nuestra alimentación son cotidianos, pues a diario están en práctica, y si bien no son estrategias de alguna metodología, si un pase para el aprendizaje, pues si carece de salud está limitándose a crecer y desarrollarse como los demás.

Se lleva una metodología donde el alumno participa, teniendo libre expresión, siempre encaminados en el tema. El material es utilizado por todos, los cuentos no solo son contados por la educadora ni la auxiliar, sino también por los niños, existen láminas entre otros materiales, en los que el niño gracias a su imaginación puede reinventar su propio cuento. En este tipo de actividades se les da oportunidad a la mayoría y cuando se cuenta con tiempo puede ser general.

CAPÍTULO 2.

DIAGNÓSTICO

PEDAGÓGICO.

CAPÍTULO 2

DIAGNÓSTICO PEDAGÓGICO

2. Diagnóstico

La alimentación juega un papel importante, y no es que sea solamente una cosa del presente, sino que marcará la salud futura. Por este motivo es fundamental que a lo largo de la vida, y principalmente desde la temprana infancia y adolescencia se tengan buenos hábitos alimenticios. Como se escucha en infinidad de ocasiones, "somos lo que comemos" y nada más cercano a la realidad, ya que la alimentación va a determinar numerosos aspectos del organismo y de su funcionamiento en un futuro. Alimentarse correctamente desde la más tierna infancia es esencial para crecer de forma sana y ser unas personas totalmente saludables.

Esta tarea es un trabajo fundamental de los padres y docentes, el motivarlos, hacerles ver de manera significativa a los niños lo que comen, así como sus consecuencias. Normalmente los niños son más sensibles a ciertos sabores, ya que el cuerpo humano está preparado para sobrevivir desde la infancia, habiendo una manera de aguzar el gusto para poder distinguir mejor los sabores, así saber discernir si se trata de algo nocivo o bueno para la salud. Pero este gusto tan fino hace que muchos alimentos no sean apetecibles al paladar del niño como otros, pues normalmente suelen ser alimentos necesarios y ricos en nutrientes como la verdura, el pescado, legumbres, cereales, que en si no es su mal sabor sino el que no se les enseña a comerlos, por lo tanto no se hace parte de su alimentación. (Véase anexo 13).

Entonces es bueno promover e inculcar la importancia de una buena nutrición, y concientizar más a los padres de lo que comen sus hijos. La problemática se refiere a la falta de educación nutricional en preescolar. De ahí la necesidad de

investigar sobre las consecuencias dentro del aula, iniciando por determinar quiénes son los principales autores de este problema.

2.1.- Problemática educativa

Se han realizado las prácticas en el Jardín de Niños "Dr. Rubén Leñero Ruiz" con clave 16DJN0490-M, Zona 074, ubicado en la comunidad de San Antonio Guaracha, Municipio Villamar. Fue en el único Jardín que se laboró, aproximadamente 4 años, como auxiliar y supliendo algunos días de permisos de las educadoras. Una de las dificultades que se presentaron fue el no tener la libertad plena para dirigir el grupo, aplicar actividades propias, eso limita mucho el desarrollo como docente. Fue un reto estar en la escuela a expensas de la educadora y no poder llevar a la práctica actividades que se querían realizar y solo sugerir algunas cosas, en algunas ocasiones se tuvo la oportunidad de estar frente al grupo y fue cuando existió la oportunidad de hacer planeaciones.

Los programas que se han aplicado en el preescolar son el PEP 2004 y el 2011. Del programa 2004, su propósito es el de una educación de calidad para todos, desarrollando las capacidades y potencialidades mediante el diseño de situaciones didácticas, destinadas específicamente al aprendizaje. Los contenidos escolares están organizados por competencias, y el rol del docente es el de fomentar el interés de los niños para seguir aprendiendo habiendo una evaluación por competencias.

Mientras que el PEP 2011, tiene como propósito definir en conjunto, la misión de la Educación Preescolar; constituye el principal componente de articulación entre los tres niveles de la Educación Básica y se relaciona con los rasgos del perfil de egreso, sus contenidos escolares son: estándares curriculares para la Educación Preescolar, definidos para el lenguaje, la ciencia y las matemáticas, campos formativos y aprendizajes esperados, contenidos de salud, seguridad y ecología. El rol del docente es, estimular al niño a seguir aprendiendo, estableciendo el

ambiente, plantea las situaciones didácticas y busca motivos diversos para despertar el interés de los alumnos e involucrarlos en actividades que les permitan avanzar en el desarrollo de sus competencias. Su evaluación es por competencias.

La organización de las clases cuando se tiene la oportunidad de estar sola con el grupo, varía pues siempre se tiene en mente estimular a los niños con las actividades a aprender, debido a que son niños de 4 años se logra estimularlos mucho con resultados prácticos, el niño a esa edad se interesa mucho por crear y construir lo que le es muy satisfactorio realizar actividades prácticas, también se incluye el juego, pues aparte de que los relaja, ayudan en su desarrollo. Sobre las planeaciones pueden variar en el tiempo, ya que algunas llevan más tiempo que otras.

Sobre lo que se planea es con base a la metodología o Programa, por lo que se tienen que ver las necesidades del grupo, y adaptarlo para tener mejores resultados. Las dificultades que se han presentado en el momento de diseñar una situación didáctica, son de cómo llevarla a la práctica, cuando no les motiva mucho a los niños, y por lo tanto no la realizan como debería ser, se improvisa con otras actividades, ingeniando para lograr estimularlos a que trabajen sin que se aburran

En los 4 años como auxiliar en el Jardín, se ha estado con diferentes grupos, resulta enriquecedor estar con los más pequeñitos, pero también es importante conocer las formas de trabajo de los mayores, los grupos con los que se ha practicado han sido mixtos, pudiendo aprender mucho de ellos desde su inicio de curso hasta su terminación, observando, la evolución en su aprendizaje como en su comportamiento mostrando una gran diferencia al iniciar y a medio curso, reflejando actitudes que se orientan a una buena educación. De las dificultades que se han presentado en el preescolar, son los hábitos de salud, como son alimentación y sedentarismo. Eso afecta todo lo que incluye al niño, desde su

salud, hasta su aprendizaje, crecimiento físico, concentración, etc. En fin es mucho lo que afecta el no alimentarse bien.

Esta dificultad puede ser atendida por la educadora desde el aula y por los padres en casa, que son los que más pueden intervenir en la alimentación de los niños, así como la intervención de especialistas. Con ayuda de ellos y utilizando buenas estrategias para fomentar en los niños el comer saludablemente puede cambiar su forma de vida. Si esto no se atiende se condiciona el estilo de vida de los niños, pues puede ser el comienzo de mal vivir con una enfermedad por el resto de su vida y tener limitaciones, que les prohíban desarrollarse en el ámbito profesional que ellos quieran, pudiéndoles causar baja autoestima a muy temprana edad.

Con todo esto no se pretende cambiar la forma de vida que tienen las familias, sino el sensibilizarlos, darles la noción de las enfermedades y limitaciones que el niño puede llegar a tener si se lleva una alimentación incorrecta, el alimentarse sanamente no quiere decir que es lo más costoso, por el contrario se gasta mucho más en productos chatarra que solo acrecientan las posibilidades de contraer enfermedades a temprana edad, que en comer frutas, verduras de temporada que son las de bajo costo.

El educador tiene como espacio el aula, para transmitirles a los pequeños el tema de los hábitos saludables, pues en ella, si puede trabajar uno o varios días de la semana, pero no llegar a hacerlo rutinario, pues puede llegar a cansar a los niños y quien lo lleva a la práctica. Fuera del aula, por medio del juego pueden llevarse a cabo actividades donde el cuerpo esté en constante movimiento, este método por ningún motivo aburriría a los niños, siempre y cuando se valoren las necesidades que ellos tienen, o simplemente dando tiempo a que ellos creen sus propios juegos con los demás, pues aparte de ejercitarse se relacionan socialmente con sus compañeros.

2.2.- Diagnóstico pedagógico

El diagnóstico, es la posibilidad de obtener conocimientos certeros, que ayudan a lograr las acciones que conduzcan al cambio. (<http://definicion.mx/diagnostico/>). En este caso fue realizado para la organización en la recolección de información sobre un hecho educativo, social, y cultural, relativo a padres, así como personal docente, con la intención de utilizarlo hacia la mejora en cuanto a los niños.

Lo que principalmente interesa, es crear en los niños hábitos saludables que los lleven a la práctica a diario, es por eso que se recurrió a padres, docentes, pues son los papás quienes se supone están mejor involucrados con lo que comen sus hijos, mientras que los docentes comparten tiempo suficiente para darse cuenta de algunos factores que influyen en la problemática. El diagnóstico es en base de lo observado en el preescolar, que afecta a los niños. Las técnicas utilizadas para conocer mejor la situación, fueron las de encuestas a padres de familia y entrevistas a docentes, las encuestas a padres solo fueron realizadas a 6 mamás, pues se consideró que sus hijos son los más afectados con esto y las entrevistas fueron a las 4 educadoras, que están frente a grupo y cuyos conocimientos y experiencia pudieron ayudar.

Estas técnicas sirvieron de mucho, dejando una idea más clara de lo que realmente pasó, aunque algunos padres no contestaron con absoluta franqueza, ya que no coincidía lo que contestaron con lo que se observaba a diario.

Según SULLIVAN, (en UPN: Análisis de la práctica docente propia; la forma de iniciar con un diagnóstico (2005), p. 132), es primeramente organizando la información, que debe comenzar por:

- Registrar, analizar e interpretar los datos de lo observado.
- Buscar similitudes, agrupamientos que tengan un significado particular en la investigación.
- Las categorías surgen como las primeras ideas, y serán la forma de iniciar el proceso de conclusiones.

- Probar distintos tipos de resultados.
- Interpretación de todos los datos.

Las tres categorías en las que se basaron técnicas de diagnóstico:

- Conocimiento de la nutrición en la infancia.
- Causas que originan la desnutrición y sedentarismo.
- Estrategias para mejorar hábitos saludables de los niños.

Con base en estas fueron hechas las entrevistas a docentes y encuestas a padres de familia. (Véase anexo 14 y 15)

Y los resultados que arrojaron fueron los siguientes:

Sobre el conocimiento que tienen los docentes de la nutrición y sedentarismo de los niños, se considera bueno. Aunque es necesario que se hable más del tema. Y se relacionen más con actividades que beneficien al niño, estimulándolo a saber más sobre el daño que hace alguna comida y también los beneficios que pueden obtener de practicar algún deporte. Esto el docente lo puede conseguir implementando actividades en su planeación, con más continuidad. Fueron 4 entrevistas hechas a docentes y solo la Educadora Lorena de 2ºB, hace actividades continuamente relacionadas con la alimentación, ya que conoce las consecuencias que tiene el que los niños no obtengan los nutrientes que ellos necesitan. Las otras 3 maestras tienen conocimiento del tema, pero no aplican con frecuencia actividades referidas.

En la segunda categoría de las causas que la originan, 3 educadoras coinciden en los hábitos que aprenden los niños en su casa, ya que tienen mayor responsabilidad los padres en lo que comen sus hijos, pues es en el seno materno donde se crean los primeros hábitos saludables. Teniendo cada madre sus formas de comer, de preparar los alimentos etc. La educadora solo puede intervenir en horario de clases, y los padres siguen observando lo que comen sus hijos, entonces hace falta mayor conciencia por parte de ellos, sobre lo que comen sus

hijos, no es solo satisfacer la comodidad de las madres al pasar a la tienda y comprarle al niño lo que se le antoje más, sino pensar en que le ayuda a que se sienta satisfecho y con energía, para tener una buena concentración y buen rendimiento en todas las actividades.

Las educadoras hacen la rutina de insistir con el tema, transmitirle conocimientos a los niños, que aunque no sean académicos son importantes como buenos hábitos, valores, entre otros. La restante involucra a la sociedad perjudicando a los padres y a maestras, pues menciona que todo es parte de la cultura y tradiciones que se tienen.

Sobre las estrategias, las educadoras coinciden en que, como docentes se tiene que coordinar con directivos, supervisores, jefes de sector, personal de apoyo, alumnos, pero principalmente con padres de familia, para la realización de campañas, torneos o cualquier otro tipo de actividades colectivas sobre las mejores prácticas de alimentación y ejercicio físico a lo largo del ciclo escolar. Con los padres de familia se tiene que trabajar para que ellos en el hogar continúen con la construcción de una cultura alimenticia saludable, así como la identificación y eliminación de los factores que construyen ambientes favorables a la obesidad.

Algo que es de mucha importancia sensibilizar y orientar a las familias sobre la gran importancia de comer antes de salir de casa y de llevar un refrigerio saludable, ya que es la primera comida que se llevan y qué mejor que sea algo nutritivo de igual manera el promover el ejercitarnos.

Las encuestas realizadas a padres de familia dice que:

Esto con la intención de ver la problemática desde otro punto, y también el darse cuenta del porqué se está dando esto, así saber de sus carencias o que factor es el que influye realmente en la alimentación y falta de ejercitación de sus hijos. La encuesta fue hecha solo a madres de familia, ya que no se dio la oportunidad de

que acudiera algún padre a la escuela, pues es la madre la que por lo general se involucra un poco más con la educación de sus hijos.

Sobre el conocimiento que tienen las madres de los hábitos saludables que practican sus hijos, las 6 mamás que fueron cuestionadas, saben lo bueno y malo de los alimentos y de no practicar algún ejercicio con sus hijos, pues tienen la idea en general. Pero no se pone en práctica, ya que a veces por comodidad no les preparan algo nutritivo de refrigerio, sin contar que 4 de las 6 que se entrevistaron a veces no cuentan con el recurso para mandarles algo, y el niño se queda sin desayuno, comentaba una mamá que si se dan cuenta de los beneficios que les da el alimentar bien a sus niños a temprana edad, pero que a veces es muy difícil acostumbrar o hacer que toda la familia coma lo bueno, ya que se tiene una mala cultura en alimentación y en ejercitarse.

Las causas que ellas creen que originan o influyen en la alimentación de sus niños, según las 6 mamás coinciden que influye mucho el sustento económico pues no basta. Una mamá mencionaba que casi no estaba pendiente de lo que lleva su hija de refrigerio pues trabaja. Otra decía que a veces aunque ella quiera ponerle algo rico al niño, a él simplemente no le gusta, no se lo come, como resultado ella cede a mandarles las galletas, jugo pintado, pues sí no le pone al niño lo que le gusta no come, mientras que el resto resaltan la falta de organización, el exceso de comodidad por darles lo que le gusta al niño y les es más fácil adquirir.

Sobre las estrategias que ellas ven que pueden beneficiar en la formación de buenos hábitos saludables, las 6 coinciden que sería el organizarse mejor, Una mamá dice que no ceder a todos los deseos del niño, otra mamá comentaba que poner mayor atención, preocupándose más por lo que come su hija. Concluyendo con el fomentar más la comida buena y ejercitarse a diario en familia, mientras que en la escuela se practiquen actividades que promuevan el tema.

La aplicación de las entrevistas como de encuestas, fueron hechas dentro de la escuela, con algunos padres de familia resultó muy cómodo realizarlas, pero hubo otros que simplemente no se prestaron mucho, pues se pretendía dedicarles mayor tiempo, porque sus hijos son los que reflejan más este problema y era interesante que tuvieran mayor confianza para que expresaran las causas; pudo ser que les incomodara, pues sus respuestas fueron muy breves.

Con los docentes no se tuvo ningún problema, aunque también fueron breves pero claros en contestar. Lo aprendido después de este diagnóstico fue mucho, pues algunas ideas previas se hicieron más claras y algunas hipótesis han sido falsas, pero también mucho de lo que se pensaba que causaba el problema resultó que influye. Uno de esos, es el satisfacer el gusto del niño y falta de organización por parte de madres ya que tanto docentes como padres de familia coinciden en eso.

Algunas de las causas que lo originan es de satisfacción y gusto del niño así como la falta de organización, estas fueron las más relevantes, esto no quiere decir que no se pueda tener influencia en lo que comen los niños, pues si es tratado el tema desde el aula, trabajando en la autonomía del niños, muy posiblemente pueda ser él quien decida que comer, pues muchas madres por el factor de la falta de organización optan por comprarles en la “tienda”, lo cual el niño es quien en su mayoría decide que comerá, por lo que resultan solo alimentos que le gusta, como dulces, chocolates, churros, panes, galletas, jugos pintados.

Dentro del aula sí se puede tener influencia en el niño, pues sí es constante el recordatorio de los alimentos que nos hacen bien, como los que no, sensibilizando al mismo tiempo de porqué es bueno ingerir en abundancia algunos, así como la importancia de mantenerte en movimiento realizando los juegos que más les gusten, muy posiblemente se logre concientizar al pequeño.

2.3.- Planteamiento del problema

El problema que se presenta es "Alimentación poco adecuada para el buen desarrollo intelectual y físico del niño." Es un problema de origen social, cultural, político y económico, que afecta principalmente en los niños, ya que en ellos cae el mayor daño, teniendo enfermedades tempranas a causa de la desnutrición u obesidad, pero como tema importante es que no desarrollan al máximo su potencialidad por la falta de nutrientes, reflejando dentro del aula falta de concentración, deficiencia de energía y con esto sueño, cansancio, pues el ingerir comida chatarra como primer alimento no quiere decir que por haber cumplido con la necesidad de comer se le estén aportando al cuerpo los nutrientes que necesita, en este problema participan todos, como sociedad, como docentes, como padres, como autoridades. Y pues todos practicando malos hábitos alimenticios e ignorando el daño.

Lamentablemente se tiene una mala cultura en la forma de comer, que ha venido de generación en generación, pues es de los padres de quienes se recibe los primeros alimentos, por lo cual vemos que tienen la mayor influencia. "En México, la desnutrición, aunque sigue siendo un problema de salud, ha disminuido en los últimos 18 años. Sin embargo el sobrepeso y la obesidad han crecido enormemente" (INSP, México, 2006). Un factor importante para que este problema esté en aumento, sin duda puede ser el sedentarismo, la falta de ejercicio físico, pues si el cuerpo no recibe una buena alimentación y no se ejercita muy posiblemente desarrolle una enfermedad a corta edad.

La escuela no tiene reglas específicas que traten sobre la alimentación de los niños, sugiere en algunas actividades o reuniones, así como el campo del Programa de Educación Preescolar, sobre el cuidado de la salud, que enseña sobre lo que se puede atender dentro del Jardín. Este problema obviamente causa problemas principalmente en el niño, que son de aprendizaje y con esto se afecta no sólo el desarrollo de su potencial, sino también afecta al docente. Éste por su

cuenta debe implementar ejercicios y actividades en el que se practiquen buenos hábitos de salud, para que el niño cree conciencia y lleve un mejor estilo de vida.

Sin duda también “el beber agua, es pieza clave para realizar tareas físicas y mentales. Los diferentes estudios llevados a cabo en este campo manifiestan alteraciones en las funciones cognitivas, incremento de la fatiga, reducción en la velocidad y precisión en las respuestas a pruebas de funciones complejas, deterioro de la memoria a corto plazo, del recuerdo y de los procesos de atención o aritmética”. (<http://www.desarrolloinfantil.net/desarrollo-psicologico/hidratacion-basica-para-desarrollo-cerebral>) Dentro de enseñarles una correcta alimentación, está el no abusar de las bebidas muy azucaradas, pues por el abuso de éstas, se puede estar propiciando un estilo de vida no saludable.

Existen diferentes factores en los que se deben trabajar, para eliminarlos. Pues estos llevan a un círculo, en el que no permite avanzar como se quisiera, pues como docente se quiere recibir a los pequeños con ganas de empezar su día, activos, llenos de energía para realizar las actividades que se les dan, pero lamentablemente no es así, pues a algunos niños ni siquiera les dan algo de comer en su casa, llegan al Jardín y con hambre, eso les evita concentrarse, por lo que dejan de poner atención en lo que se les va diciendo.

Muchos niños al iniciar la actividad, dicen: “ya me cansé”, entonces, donde está la energía de los pequeños... este es un problema que es para resolver, todos como sociedad, más no se puede cambiar por completo. Algunos niños de entre 3 y 6 años están sometidos a recibir los alimentos que la familia les dé, otros en comer solo lo que a ellos les gusta. Según Judith E. Brown, (2008), los niños poseen la capacidad innata de autorregular su consumo de comida. Si los padres o cuidadores les proporcionan alimentos nutritivos y los estimulan a ejercitarse, estarán fomentando hábitos saludables, que permitirán que ellos elijan que cantidad de alimento comer, así como el decidir ejercitarse por iniciativa de ellos.

El principal objetivo de esto es que los niños asistan activos al Jardín, que se sientan motivados a realizar diferentes actividades, y de esa motivación la educadora no es la única responsable. Si el pequeño está satisfecho y sobre todo con alimentos que no solo lo hacen sentir lleno, sino que aparte de sentirse satisfecho le brinden los nutrientes como energía que su cuerpo necesita. Muy probablemente tenga un mejor nivel de aprendizaje, pues el cuerpo necesita nutrimentos para poder responder a diferentes estímulos.

2.4.- Delimitación

Como se mencionó anteriormente este proyecto se realizó en el Jardín de Niños Dr. Rubén Leñero Ruiz, en la comunidad de San Antonio Guaracha, Municipio Villamar, con Clave 16DJN0490-M, en el Grupo de segundo grado. El tema de la alimentación en preescolar preocupó por la falta de interés a éste, debido a que trabajando más en este aspecto importante desde la edad preescolar, se pueden solucionar varios problemas presentes y futuros que se tienen en los niños. “Es importante que los niños y las niñas, formen conciencia de la salud”. (SEP, 2011, p.70). Es decir no se debe fragmentar nutrición e intelecto, sino más bien buscar la forma de que cada actividad tenga su debida estructura, pues llevando una buena nutrición se favorece no solo la salud de los niños sino su aprendizaje, pues es más fácil llegar a un aprendizaje significativo apoyando ambas.

“La desnutrición no sólo afecta el desarrollo intelectual del niño, sino también su crecimiento”. (Ortega Gallego, José Luis, 2007, p. 67). Con esto queda claro que lo que come cada niño es de mucha importancia, pues no es solo su salud lo que se deteriora, que ya es mucho, sino que dentro de la escuela le afecta en su aprendizaje, teniendo poca concentración por estar pensando en la comida, poca energía para realizar diferentes ejercicios que sin duda favorecen sus competencias, falta de interés por aprender.

Se pudo identificar la problemática por medio del diario pedagógico en el 2010. De ahí se viene investigando, culminando en el año 2014. Se desarrolló la investigación con apoyo de las opiniones de compañeras educadoras, fue necesario recurrir a la orientación, aceptación de la titular como directora, investigar en varios libros de alimentación, desarrollo infantil. Aunque se pretendía abarcar a más grupos, no se pudo, por lo que el mayor enfoque y estudio fue al grupo de 2do. Con ellos se tomó evidencia de cómo se inició el proyecto, como fue progresando su concepción y conciencia del cuidado de la salud. Por lo tanto es necesario formalizar y crear estrategias que permitan la formación de hábitos saludables en los niños preescolares.

2.5.- Justificación

La problemática presentada en Jardín de Niños, no es reciente, pues siempre se ha batallado con la alimentación de los niños, pues no se ha reflejado solo al iniciar las prácticas, ha venido acrecentándose con el paso del tiempo. Sin duda se cuenta con un gran número de estrategias que llenan a los niños de información, pero sino se empieza a crear conciencia en ellos de lo importante que es llevar una alimentación sana y ejercitarse, muy difícilmente la puedan hacer parte de su vida. Hasta aquí, no se tiene ningún reflejo en su vida diaria, pero si se practican esos hábitos a diario, muy probablemente si tengan impacto en el desarrollo físico, y sin duda en el desarrollo intelectual.

En la niñez, hay gran importancia de la adquisición de hábitos saludables, estos no solo contribuyen en el cuidado del propio cuerpo y del entorno, sino que son fundamentales en el proceso de autonomía del niño. Es importante y necesario, atender desde el aula este problema social, que bien no se podrá modificar la vida de las familias, pero sí sensibilizar a los pequeños de qué es lo que en verdad los ayuda a estar sanos, “formarles conciencia de qué es lo que comen” (SEP, 2011, p. 70). Como se dice no se modificará la vida cotidiana de las familias pero sí

tendrá influencia, el pequeño al ser inducido dentro del aula a comer saludablemente, dejar de lado la comida chatarra, al presentarse la oportunidad de decidir que quiere llevar de refrigerio, opte por alimentos que sabrá que lo nutrirán.

“Si los niños y las niñas comprenden por qué son importantes los hábitos de higiene, de salud físico y de alimentación correcta, su práctica sistemática se va tornando consiente y para ellos deja de ser solo una rutina impuesta por adultos carente de sentido”. (SEP, 2011, p.71). Es más fácil para las personas practicar medidas de salud desde pequeños y saber porqué las hacen, que querer apropiarse de ellas siendo adulto, que no es imposible, pero si es más difícil.

“Si bien la escuela no puede modificar de manera directa las condiciones de vida familiares económicas y sociales de quienes asisten al Jardín, sí puede contribuir a que comprendan porque es importante”. (SEP, 2011, p.70). Dentro del aula se puede trabajar en la concientización en los niños de porqué es importante el tener buena salud, en qué beneficia gozar de ella o qué limitaciones hay para quien no la tiene. Así como que podemos hacer para mantenerla, disfrutando el practicarla.

En la escuela debe promoverse el cuidado de la salud, pues si se quiere cumplir algún deseo en el que se satisfaga alguna necesidad del pequeño, debe gozar primeramente de buena salud, pues el estar en un estado de sobre peso u obesidad, así como desnutrición, puede llevar a la persona a tener limitaciones, a no poder saltar, girar, correr, no tener un desempeño físico óptimo, el no realizar estas actividades pueden influir en el estado de ánimo del niño, pudiéndolo llevar a tener baja autoestima. En la niñez no debe haber impedimentos que le prohíban al niño, disfrutar de ser precisamente eso “niño”, pues si se llegan a tener, no gozará de su infancia, trayéndole posibles consecuencias psicológicas.

2.6.- Propósitos

El tener un propósito ayuda a no desviarse de lo que se pretende lograr, en ocasiones en la educación, los propósitos suelen modificarse, pudiendo ser diferentes a los que los alumnos tienen. Sin embargo esto no quiere decir que no se cumplió, sino que la educadora puede llegar a cumplir otra necesidad que presentaron los niños, con esto se hacen partícipes los pequeños y se les estimula en la actividad.

Propósito general:

- Favorecer la práctica de una vida saludable para el desempeño intelectual y físico de los alumnos, por medio de actividades dentro del aula, que los ayuden a construir sus propios hábitos y preferencias por los alimentos, así como el gusto por algún deporte.

Propósitos específicos:

- Favorecer la práctica de juego y evitar el sedentarismo, para evitar enfermedades a temprana edad, así como favorecer nuevas habilidades físicas y cognitivas.
- Favorecer la práctica de actividades de alimentación más saludables, para que aprendan a disfrutar nuevos alimentos, así como el autorregular su consumo de ellos.
- Fomentar en las familias la alimentación saludable que ayude a los niños a un mejor desarrollo intelectual, permitiendo que sea su ejemplo el que enseñe a los hijos, la práctica de hábitos saludables.

2.7.- Elección del proyecto

En el trayecto de la licenciatura se estudió la Antología “hacia la Innovación”, obteniendo apoyo para realizar este punto pues el plan de estudios propone la realización de uno de los siguientes tres proyectos de innovación. Como primer proyecto se tiene el de intervención pedagógica, dirigido a abordar problemáticas relacionadas con los procesos de enseñanza aprendizaje de contenidos escolares y explicar las relaciones entre los procesos de formación de los profesores. El segundo, de acción docente, trata de problemáticas relacionadas con los procesos escolares, fundamentalmente utilizado para proponer una alternativa, diseñando estrategias y evaluando resultado que lleve a la construcción de un cambio. Y como tercer proyecto de gestión escolar, tiene que ver fundamentalmente con la transformación del orden, así como las prácticas institucionales que afectan la calidad del servicio que ofrece la escuela, es una propuesta de intervención teórica y metodológica fundamentada, dirigida a mejorar la calidad de la educación y la transformación del orden institucional.

Después de analizar cada uno de ellos, se eligió el proyecto de acción docente, pues sus características lo hacen acorde a la presente investigación. “El proyecto es una herramienta teórico- práctica que permite pasar de un problema sobre el quehacer docente, a la construcción de una alternativa crítica de cambio que permita ofrecer respuestas de calidad al problema de estudio. Trata sobre la dimensión pedagógica en cuanto a los procesos, sujetos y concepciones de la docencia”. (En UPN: El proyecto pedagógico de acción docente, 1995, p. 143). Sin duda es una herramienta que ayuda a la resolución del problema, dando la facilidad de pensar y crear en alternativas que mejoren la calidad docente.

Este proyecto se caracteriza, porque surge de la práctica siendo hecho para la misma, exige desarrollar una alternativa en ella, para el principal objetivo que es el beneficio de los alumnos, docentes como de la comunidad escolar. Con la intención de profesor- alumno se promueve la participación del colectivo escolar,

con una interacción entre teoría y la práctica en un grupo o escuela determinada en un tiempo de ocho meses, tratando de buscar siempre la innovación sin pretender cambios incoherentes, teniendo la libertad de cambiar el esquema de la investigación tomándolo como un proceso de construcción en el cuál se tomara en cuenta para el proyecto el diagnóstico pedagógico, planteamiento usando la creatividad.

Fases del desarrollo del proyecto:

1.-Elegir el tipo de proyecto: para hacerlo necesitamos problematizar la práctica o sea evaluar nuestra realidad mediante el diagnóstico pedagógico, planteamiento, conceptualizar los tipos de proyecto y elegir el apropiado.

2.-Elaborar la alternativa del proyecto: recuperar los elementos teóricos y contextuales pertinentes, la estrategia del trabajo y de ahí presentar el plan para la puesta en práctica de la alternativa y su evaluación.

3.-Aplicar y evaluar la alternativa: poner en práctica del plan, definir las formas para el registro y sistematización de la información, interpretarla y reportar resultados.

4.-Elaborar propuesta de innovación: enfrentamiento del problema, de los elementos teóricos contextuales y la estrategia de trabajo, con los resultados de la evaluación de la alternativa.

5.-Formalizar la propuesta de innovación: elaboración del documento final.

La importancia de la nutrición según Judith E. Brown (2008), es importante para que los preescolares alcancen el potencial completo de crecimiento y desarrollo. Con una nutrición adecuada y apoyo ambiental, es posible prevenir efectos de la desnutrición, como el retraso en el crecimiento y afección cognitiva.

CAPÍTULO 3.

FUNDAMENTACIÓN

TEÓRICA.

CAPÍTULO 3

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1.- Enfoque teórico sociocultural

El paradigma Sociocultural es el de menos tradición en el campo educativo (al menos en occidente), lo cual hace difícil el análisis de su planteamiento psicoeducativo.

ANTECEDENTES

L. S. Vygotsky es el fundador de la teoría sociocultural en la psicología. Diez años bastaron para que desarrollara uno de los esquemas teóricos más acuciantes de su época, el cual a pesar de los años transcurridos, sigue teniendo una gran vigencia hasta nuestros días. Dos hitos singulares caracterizan su obra: 1) La elaboración de un programa teórico, que intentó con acierto articular los procesos psicológicos y socioculturales. 2) La propuesta metodológica de investigación genética e histórica a la vez, con un alto nivel de originalidad (con ciertos paralelismos a los propuestos por los piagetianos, aunque también con marcadas diferencias).

Éste es uno de lo que menos tradición tienen en la psicología occidental, en las aplicaciones al campo educativo, pero que sin embargo ha despertado muchas expectativas y está generando un buen número de trabajos de investigación. Según Wertsch (1988) y Lee (1987), la problemática que verdaderamente le interesó a Vygotsky era el análisis de la conciencia en todas sus dimensiones. Según el autor soviético, para analizar adecuadamente esta categoría, era necesario estudiar los complejos vínculos de los procesos psicológicos y socioculturales (de ahí la explicación de los estudios sobre los tópicos antes citados).

Con esto se confirma la importancia que tiene el interesarse por el contexto en el que se desenvuelven los niños, pues es una pieza clave que permite conocerlos y entenderlos, así como saber de dónde partir según sus conocimientos. Para el autor, el problema del conocimiento entra de sujeto a objeto, se resuelve con el planteamiento interaccionista dialéctico (s-o), donde existe una relación de influencia recíproca entre ambos; a esta interacción en doble dirección Yaroshevsky (1979) le llama actividad objetual, puesto que transforma al objeto (la realidad) y al portador mismo de la actividad: al sujeto (hombre). Vigotsky veía, la relación entre el sujeto y el objeto de conocimiento está mediada por la actividad que el individuo realiza sobre el objeto con el uso de instrumentos socioculturales, los cuales pueden ser básicamente de dos tipos: herramientas y los signos.

El concepto de desarrollo debe entenderse como la serie de cambios cualitativos o de saltos dialécticos y no simplemente como resultado de meros cambios cuantitativos acumulativos. En particular en la ontogénesis, Vygotsky propuso tres métodos (Wertch, 1988; Vygotsky, 1979):

- El método de análisis experimentales – evolutivo.
- El método de análisis genético- comparativo.
- Método micro genético.

Metas y Objetos de la Educación:

La educación (cultura), es un hecho consustancial al desarrollo humano en el proceso de la evolución histórico cultural del hombre y en el desarrollo ontogenético, general el aprendizaje y éste a su vez al desarrollo. (Hernández Rojas, Gerardo. 2001, p. 128). De manera específica, la enseñanza debe coordinarse con el desarrollo del niño (en dos niveles: real y potencial, aunque sobre todo este último) para promover niveles superiores de avance y autorregulación.

El alumno debe ser visto como un ente social, protagonista y producto de las múltiples interacciones sociales en que se ve involucrado a lo largo de su vida

escolar y extraescolar. Las funciones cognoscitivas superiores de hecho son producto de estas interacciones sociales; con las cuales además mantienen propiedades organizativas en común.

El maestro es un experto que enseña una situación esencialmente interactiva, promoviendo zonas de desarrollo próximo. (Proporciona un aprendizaje guiado). La instrucción o enseñanza adecuadamente organizada, puede conducir a crear zonas de desarrollo próximo; es decir a servir como un “imán” para hacer que un nivel potencial de desarrollo del educando se integre con el actual.

La evaluación debe dirigirse no sólo a los productos del nivel de desarrollo real de los niños, que reflejan los ciclos evolutivos ya completados (como lo hacen los test psicométricos comunes y las pruebas de rendimiento escolar), sino sobre todo para determinar el nivel de desarrollo potencial (las competencias emergentes que son puestas de manifiesto por las interacciones con otros que les proveen contexto) y sí es posible establecer lo que algunos autores han denominado “la amplitud de la competencia cognitiva” en dominios específicos de conocimientos.

Este paradigma se inclina mucho al estudio de la investigación, ya que lo principal que lo causa son los factores socioculturales, pues influye principalmente la sociedad con su cultura y tradiciones, así como la influencia de mercadotecnia hecha por el hombre, que termina perjudicando el desarrollo físico y mental de los niños, pues el llevar un estilo de vida sin ninguna educación alimenticia o sin conocimiento de lo que se come, lleva a perjudicar el potencial de cada niño o niña.

“La influencia de la organización social en el diálogo que se establece entre el individuo y la colectividad, canalización de las conductas individuales en función del grupo social” (Hernández Rojas. 2001, p. 132). No solo el diálogo hace coincidir a los niños con los adultos sino las actitudes y hábitos que se aprenden por la cultura y que son llevados de generación en generación.

El autor considera el aprendizaje como uno de los mecanismos fundamentales del desarrollo. En el modelo de aprendizaje que aporta, el contexto ocupa un lugar central. La interacción social se convierte en el motor del desarrollo. Él introduce el concepto de 'zona de desarrollo próximo' que es la distancia entre el nivel real de desarrollo y el nivel de desarrollo potencial. Para determinar este concepto hay que tener presentes dos aspectos: la importancia del contexto social y la capacidad de imitación. Aprendizaje y desarrollo son dos procesos que interactúan. El aprendizaje escolar ha de ser congruente con el nivel de desarrollo del niño. El aprendizaje se produce más fácilmente en situaciones colectivas. La interacción con los padres facilita el aprendizaje y más cuando son de hábitos saludables.

3. 2.- Programa de Educación Preescolar 2011

Al comenzar el Programa de Educación Preescolar 2011, se muestra un Índice donde se ubica el orden y nombre de sus contenidos, posteriormente viene la Presentación e Introducción, seguido de diferentes contenidos como: Características del Programa, Propósitos de la Educación Preescolar, Bases para el trabajo en Preescolar, Estándares curriculares y Campos formativos. Al concluir con el contenido académico, da una guía para el Maestro la cual pretende orientar al mismo, con la finalidad de mejorar y facilitar su trabajo docente, esta cuenta con una breve introducción en base al tema seguido de: Enfoque, Ambientes de aprendizaje, Planificación didáctica, Situaciones de aprendizaje, Evaluación para el logro de aprendizajes, Ejemplos de situaciones de aprendizaje. (SEP, 2011, página principal) Una de las características del Programa es que es utilizado nacionalmente, o sea de observancia general en todas las modalidades y centros de educación preescolar, sean públicas o particulares.

Otras características son:

El establecer propósitos para la Educación Preescolar. No existen patrones estables o típicos respecto al momento en que las niñas y los niños pequeños logran ciertas capacidades. Los propósitos expresan logros que se espera tengan los niños como resultado de los tres grados de preescolar. En cada grado la educadora diseñará actividades con niveles distintos de complejidad en las que habrá de considerarse los logros que cada niño y niña han conseguido y sus potencialidades de aprendizaje, para garantizar su consecución al final de la Educación Preescolar. (SEP, 2011, p. 13). La docente debe crear una atmósfera de aprendizaje, en el que se desarrollen las habilidades y se potencialicen los conocimientos previos de cada niño (a).

Los propósitos educativos se especifican en términos de competencias que los alumnos deben desarrollar. El principal enfoque del programa está basado en el desarrollo de competencias para el nivel preescolar y tiene como finalidad principal el conseguir que los alumnos integren sus conocimientos previos utilizándolos en su actuar cotidiano. (SEP, 2011, p.14). No se trata de depositar conocimientos en los niños, como si fueran “bancos”, sino el guiarlos a saberes que les sirvan para resolver problemas que se les presenten, por medio de situaciones didácticas en las que logre que los alumnos fortalezcan sus conocimientos acerca del mundo, así como seres conscientes de que son únicos, especiales y que sin duda tienen algo bueno que ofrecer.

El mismo tiene carácter abierto, lo que significa; que la educadora será responsable, libre y encargada de establecer el orden que se abordará en las competencias que se proponen para este nivel educativo, y organizarlas en base a consideraciones, necesidades y capacidades de los alumnos, favoreciendo diversos contextos como: socioculturales y lingüísticos. (SEP, 2011 p. 13-15). El programa no impone actividades o situaciones a realizar con los niños, debido a la diversidad social y cultural, así como diferentes procesos de desarrollo y aprendizajes.

Propósitos de la Educación Preescolar.

Que los niños:

- Aprendan a regular sus emociones, a trabajar en colaboración, actuar con iniciativa, autonomía y disposición para aprender.
- Adquieran confianza para expresarse, dialogar y conversar en su lengua materna.
- Desarrollen el interés y el gusto por la lectura, usen diversos tipos de texto y sepan para qué sirven.
- Usen el razonamiento matemático en situaciones que demanden establecer relaciones de correspondencia.
- Se interesen en la observación de fenómenos naturales y características de los seres vivos; y participen en situaciones de experimentación.
- Se apropien de los valores y principios necesarios para la vida en comunidad.
- Usen la imaginación y la fantasía, la iniciativa y la creatividad para expresarse a través de los lenguajes artísticos (música, artes, visuales, danza, teatro).
- Mejoren sus habilidades de coordinación, control, manipulación y desplazamiento, practiquen medidas de salud individual y colectiva para preservar y promover una vida saludable, y comprendan qué actitudes y medidas adoptar ante situaciones que pongan en riesgo su integridad personal. (SEP, 2011, p.17-18). El último propósito sin duda favorece el presente proyecto, pues ayuda en la concientización del niño y la importancia de su salud.

Bases para el trabajo en Preescolar:

La finalidad de este apartado es brindar un referente sobre algunas características de las niñas (o), para orientar la organización y el desarrollo del trabajo docente. También se destacan algunas condiciones que favorecen la eficacia de la intervención educativa en el aula y una mejor organización del trabajo en la escuela. (SEP, 2011, p. 19). Sin duda un referente para que la docente y

directivos, consideren y reflexionen acerca de su práctica, y de las actividades que proponen.

Características infantiles y procesos de aprendizaje.

Sus principios es dar bases para el trabajo pedagógico, dejando claro que el quehacer del docente es establecer una atmosfera de aprendizaje dentro de la escuela, así también crea situaciones didácticas y pretendiendo despertar el interés de los niños, involucrándolos en actividades que les permitan avanzar en el desarrollo de sus competencias.

Estándares Curriculares, integran elementos descriptores de logro en diferentes campos como Español, Matemáticas y Ciencias, que posteriormente el lograr aprendizajes en los niños, son indicadores de que se logró el propósito.

Español, en sus cinco aspectos:

1. Procesos de lectura e interpretación de textos.
1. Producción de textos escritos.
2. Producción de textos orales y participación en eventos orales.
3. Conocimiento de las características, de la función y del uso del lenguaje.
4. Actitudes hacia el lenguaje.

Matemáticas, con sus cuatro periodos escolares para conducirlos a altos niveles de alfabetización matemática.

1. Sentido numérico y pensamiento algebraico.
2. Forma, espacio y medida.
3. Manejo de la información.
4. Actitud hacia el estudio de las matemáticas.

Concluyendo con Estándares de ciencias. Esta les provee una formación científica básica al concluir los cuatro periodos escolares. Se presenta en cuatro categorías.

1. Conocimiento científico.
2. Aplicaciones del conocimiento científico y de la tecnología.
3. Habilidades asociadas a la ciencia.

4. Actitudes asociadas a la ciencia. (SEP, 2011, p. 27-37).

Sin duda el tomar estos, como punto de partida ayuda a desarrollar al máximo las potencialidades de los niños.

Campo Formativos.

Los procesos de desarrollo y aprendizaje infantil tienen un carácter integral y dinámico basado en la interacción de factores internos (biológicos y psicológicos) y externos (sociales y culturales). (SEP, 2011, p. 39). El que se dividan por campos no quiere decir que al tener un aprendizaje no se desarrollen otros, pues al tener experiencias educativas como, el querer formar en los niños medidas de salud, es muy posible que se desarrolle también la creatividad, autonomía, etc.

El Programa de Educación Preescolar se organiza en seis campos formativos, denominados así porque en sus planteamientos se destaca no sólo la interrelación entre el desarrollo y el aprendizaje, sino el papel relevante que tiene la intervención docente para lograr que los tipos de actividades en que participen las niñas y los niños constituyan experiencias educativas. (SEP, 2011, p.39). Solo por razones de orden analítico o metodológico se dividen en campos de desarrollo, porque en realidad éstos se influyen mutuamente.

En la presentación de cada campo formativo se identifican los siguientes componentes:

- a) Información básica sobre características generales de los procesos de desarrollo y aprendizaje que experimentan niñas y niños en relación con cada campo, así como los logros que, en términos generales, han alcanzado al ingresar a la educación preescolar.
- b) Competencias, que corresponden a los aspectos en que se organiza cada campo.
- c) Aprendizajes esperados, que definen lo que se espera de cada alumno en términos de saber, saber hacer y saber ser; le dan concreción al trabajo docente,

al hacer constatable lo que las niñas y los niños logran, y constituyen un referente para la planificación y la evaluación en el aula. (SEP, 2011, p.40-41). Con estos es fácil guiarse, no desviarse del propósito, que se tiene en cada situación que es puesta en práctica.

Campos formativos	Aspectos en que se organizan
Lenguaje y comunicación	<ul style="list-style-type: none"> • Lenguaje oral. • Lenguaje escrito.
Pensamiento matemático	<ul style="list-style-type: none"> • Número. • Forma, espacio y medida.
Exploración y conocimiento del mundo	<ul style="list-style-type: none"> • Mundo natural. • Cultura y vida social.
Desarrollo físico y salud	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación, fuerza y equilibrio. • Promoción de la salud.
Desarrollo personal y social	<ul style="list-style-type: none"> • Identidad personal. • Relaciones interpersonales.
Expresión y apreciación artísticas	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión y apreciación musical. • Expresión corporal y apreciación de la danza. • Expresión y apreciación visual. • Expresión dramática y apreciación teatral.

(SEP, 2011, p. 40).

Desarrollo físico y salud.

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. En conjunto la influencia

de estos factores se manifiesta en el crecimiento y en las variaciones en los ritmos de desarrollo individual. En los primeros años de vida se producen cambios notables en relación con el desarrollo motor, pasando del movimiento incontrolado al autocontrol del cuerpo, a dirigir la actividad física y a enfocar la atención hacia determinadas tareas. (SEP, 2011, p. 68). Estos cambios se dan por los procesos madurativos de cada niño, y por supuesto por las experiencias que los pequeños viven donde se desenvuelven.

El movimiento durante el juego estimula el desarrollo de las capacidades perceptivo- motrices (temporalidad, espacialidad, lateralidad, ritmo, equilibrio, coordinación). En estos no solo se movilizan las capacidades motrices sino las cognitivas y afectivas. La promoción del cuidado de la salud implican que los niños (a) aprendan, desde pequeños, a actuar para mejorarla y a tener un mejor control de ella, adquiriendo ciertas bases para lograr, a futuro, estilos de vida saludable en el ámbito personal y social.

Aunque la escuela no puede modificar de manera directa las condiciones de vida familiares, económicas y sociales de quienes asisten al preescolar, cuya influencia es importante en su estado de salud, sí se puede contribuir a que comprendan porque es importante practicar medidas de salud personal, colectiva y de seguridad; que aprendan a tomar decisiones que estén a su alcance para cuidarse a sí mismos, prevenir accidentes evitando ponerse en riesgo. (SEP, 2011, p. 70). Desde el aula se puede influenciar a los pequeños, en el cuidado de su alimentación, así como la motivación en la práctica de ejercicios diarios.

Aspecto: Promoción de la salud.

Competencia: Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.

Aprendizajes esperados:

- Percibe ciertos cambios que presenta su cuerpo, mediante las sensaciones que experimenta después de estar en actividad física constante.
- Reconoce la importancia del reposo posterior al esfuerzo físico.
- Percibe hasta dónde puede realizar esfuerzos físicos sin sobre pasar las posibilidades personales.
- Aplica las medidas de higiene que están a su alcance en relación con el consumo de alimentos.
- Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que pueden consumir como parte de una alimentación correcta. (SEP, 2011, p.73)

Este campo formativo se inclina a la comprensión de la problemática que es:

“Alimentación poco adecuada para el buen y sano desarrollo intelectual del niño”. Claramente se dirige a la promoción de la salud, en especial a fomentar hábitos de salud dentro del preescolar. Es importante considerar el tema desde el Jardín, pues si no se practican, éstas influyen directamente en el desarrollo físico y mental, si lo hacen desde pequeños, es más fácil que los niños, al tomar decisiones de qué es lo quieren comer, sea saludable, dejándolo de hacer por rutina, haciéndolo parte de su vida.

Si bien en la escuela no se pueden modificar las costumbres y tradiciones de cada familia, sí puede propiciar un ambiente de interés por el tema en el aula, de porqué es importante cuidar la salud, con ello se resalta el buen comer, y no es precisamente el consumir comidas de alto costo, sino de alto contenido de nutrientes, pues no es lo mismo estar satisfecho con comida chatarra que con nutritiva, pues no aportan el mismo número de nutrientes, y quien no ingiere suficientes vitaminas, lo refleja en sus bajos aprendizajes, cero energía para realizar diferentes ejercicios, falta de concentración y deficiencia para retener conocimientos.

En la edad preescolar los niños son capaces de ir formando su conciencia, y si se les insiste, en el tema es muy probable que de la escuela lo lleven a casa, y con esto no se pretende cambiar el estilo de vida de la familia, sino que sea autónomo en lo que decide comer, y que tenga conocimiento si lo que come favorece su desarrollo intelectual o lo deteriora. “La maestra puede ser figura importante y de gran influencia”. (SEP, 2011, p.71). Con esto se asume que muchos de los conocimientos que el niño adquiere en la escuela, los pone en práctica en su vida cotidiana, si el pequeño es influenciado por la educadora en practicar medidas de salud, él puede llevar la iniciativa con la familia.

Sin duda el tema de la alimentación no solo es un beneficio a la salud, sino también al desarrollo del niño, en todos los aspectos, un niño que no aprende puede reflejar demasiada inseguridad, ansiedad, complejos, entre otros. Al igual que una niña o niño que presenten problemas de sobrepeso y que no pueda realizar diferentes ejercicios, es afectado de la misma manera en su autoestima.

3.3 Relación del grupo infantil y la teoría de Vigotsky

En la actualidad, el tema del cuidado de la salud en preescolar, es tomado con muy poca frecuencia en las actividades, pudiendo llegar a considerar con mayor valor conocimientos de algún otro campo, qué beneficioso sería el iniciar a formar conciencia del cuidado del propio cuerpo, y con esto llegar a potencializar el desarrollo intelectual que un niño puede tener en el futuro, apropiándose con mayor facilidad de toda habilidad y competencia.

Una de las razones que se tuvieron para la investigación de esta temática, fue el saber la importancia que tiene la alimentación en el crecimiento, desarrollo físico, cognitivo y emocional durante la etapa de preescolar. “Los pequeños deben aprender a disfrutar nuevos alimentos y desarrollar habilidades de alimentación”, (Judith E. Brown, 2008, p. 266) estos son partes importantes de este periodo de independencia y exploración creciente.

La alimentación poco adecuada y el sedentarismo, no se da por naturaleza o iniciativa del propio niño, sino por influencia de la sociedad y como primer contacto social la familia. Es por eso que Vigotsky (1979), da sustento a este proyecto, de que “todo conocimiento adquirido en la infancia, se da una vez que los individuos entran en contacto con la cultura en la que permanecen, los utilizan y los apropian”. (Hernández Rojas Gerardo. 2001. p. 125). Así es como hacen suyos los hábitos alimenticios, pues si se les transmite desde pequeños en la familia el desinterés por cuidar su salud, ellos será lo que practiquen a diario.

Coincidiendo Judith E. Brown (2008), con el aprendizaje recíproco en un círculo social, hace mención de que los preescolares están entre los tres y cinco años de edad. Las características de los que se encuentran en esta etapa del desarrollo abarcan mayor autonomía, experimentación de circunstancias sociales más amplias, por lo que su maduración les permite apropiarse de inmediato de hábitos saludables.

“Vygotsky (1979), consideraba que para estudiar objetivamente las funciones psicológicas superiores, era necesario investigar todo el proceso de construcción y evolución en los contextos de desarrollo filogenético y ontogenético, analizando 2 líneas: la natural y la social”. (Hernández Rojas Gerardo. 2001. p. 125-126). En el desenvolvimiento natural se producen las funciones primarias comunes entre los animales y el hombre, en cambio el desarrollo social produce lo específicamente humano.

De un estudio humano es precisamente donde surge el entendimiento y comprensión de diferentes factores que llevan a los pequeños a consumir un bajo porcentaje de vitaminas, nutrientes, que limitan el desarrollo de su cerebro y su propio cuerpo, privándose de gozar el ejercitarse constantemente. Sin duda el enfocarse en la observación y análisis del contexto de los niños, ayuda a conocer cómo es que viven, cuáles son los verdaderos motivos que originan y desarrollan el problema, así como reflexionar en las soluciones a este.

Por lo tanto “el autor soviético, afirma que las funciones psicológicas superiores, representan un nivel cualitativamente superior en el orden psicológico, donde influye de manera determinante el contexto sociocultural”. (Hernández Rojas, Gerardo. 2001. p. 126). Para comprender de mejor manera los procesos de desarrollo que los niños tienen, o mejor decir la problemática presentada en el aula, es necesario indagar la genética de los pequeños dentro de lo que se encuentra lo histórico- cultural. Esto por medio del método que propone, que es un análisis experimental- evolutivo, donde hay una intervención artificial por parte del experimentador en el proceso evolutivo, para observar cómo se dan los cambios en los procesos.

Estudios hecho por la autora Judith E. Brown (2008), presentan que el consumo adecuado de energía y nutrientes necesarios ayudan a que los niños alcancen el potencial completo de crecimiento y desarrollo. Es necesario que los preescolares lleven una buena alimentación, pues ella misma hace mención de que “la desnutrición en esa etapa, altera tanto el desarrollo cognitivo como la capacidad para explorar el medio ambiente”. (Judith E. Brown. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 2008. p. 266). Por el contrario llevando una buena alimentación y apoyo ambiental, es posible prevenir o reducir los efectos a largo plazo de la desnutrición, como el retraso en el crecimiento y la afección cognitiva.

“Para Vygotsky, los procesos de desarrollo no son autónomos de los procesos educativos, ambos están vinculados desde el primer día de vida del niño, en tanto que éste es participante de un contexto sociocultural y existen los “otros”, padres, maestros, escuela, etc.” (Hernández Rojas, Gerardo. 2001. p. 128). Si como sociedad se influye para que el niño, adquiera hábitos alimenticios no apropiados para su salud, también se puede tener influencia para cambiarlos. Como padres se puede llegar a lograr un cambio significativo, modificándose este desde el hogar, y si no es llevado así, puede modificarse por medio de la imitación en el círculo de amigos, pues en la infancia esta se encuentra presente constantemente,

por otro lado las educadoras desde la escuela por medio de actividades y juegos, propiciando el crear conciencia de porqué es importante tener medidas de salud a temprana edad.

Judith E. Brown (2008), coincide en que los pequeños aprenden de los demás, por medio del ejemplo, por lo que es el mismo medio por el que se pueden modificar, es decir, los niños preescolares les satisface ser útiles y complacientes, esta buena característica hace un buen momento para educarlos respecto a la comida, en el aula se puede comenzar con la selección de alimentos, así como en casa hacerlos parte de su preparación. Un ejemplo menciona la autora es una salida al mercado, sirviendo para mostrarles la amplia variedad de frutas y verduras frescas. Así también hacerlos partícipes en el pelado, limpieza, cortado de las frutas y vegetales, de acuerdo a su edad. Y si no es así, por lo menos permitir que sean ellos quienes decidan el vegetal para la comida.

La autora Judith E. Brown (2008), está de acuerdo con Vygotsky (1979), en que los preescolares aprenden hábitos alimenticios de los padres, las instituciones a las que asisten, cuidadores, hermanos, comenzando también a recibir influencia en el televisor. Por lo tanto el promover dentro de la escuela conocimientos y actitudes que favorezcan la práctica de medidas de salud, considerando los saberes con los que cuenta el niño, ayudan a preparar un andamiaje en el que se le aproxime al aprendizaje.

“El alumno es en este sentido, una persona que internaliza (reconstruye) el conocimiento, en el que estuvo primero en el plano interindividual y para posteriormente al plano intraindividual”. (Hernández Rojas, Gerardo. 2001, p.129). Los conocimientos y habilidades que el pequeño aprendió siendo regulados por otros, los va haciendo propios hasta llegar a ser capaz de hacer uso de ellos de manera autónoma, en este sentido el papel de los adultos es importantísimo para el desarrollo cognoscitivo y sociocultural. Por lo tanto la enseñanza de los hábitos saludables, puede ser iniciada principalmente por los

padres, así como educadoras, compañeros, etc. Para que posteriormente el niño sea su propio juez, valorando lo que come y decidiendo si quiere o no ejercitarse.

El motivar al niño a llevar un estilo de vida saludable, no se trata de “forzar alimentos” o comenzar la hora de batallas, lo resalta Judith E. Brown (2008). Lo que se entiende como el desayuno como la hora de enseñar con el ejemplo conductas alimenticias saludables, así como en la hora de la comida tener la oportunidad para modelar las conductas alimenticias saludables de niño pequeño.

3.4.- El niño y la niña en edad preescolar

Los niños y niñas de edad preescolar se caracterizan por tener diferente forma de ser, pues todos actúan, piensan y se comportan distinto, debido a que pertenecen a familias, que por más cercanía que tengan, reflejan diversas formas de vida, de igual manera influyen las amistades, los juegos, y sociedad en general.

Los niños al nacer van adquiriendo conocimientos de acuerdo a sus experiencias, pero sobre todo las que les transmite el primer contacto social, como lo es la familia. Pues en ella se aprenden, hábitos, costumbres de la sociedad, que hacen suyos los padres y los enseña al pequeño. Siendo aún un ser dependiente, hasta llegar a ser autónomo, tomando sus propias decisiones. Para tener una mejor comprensión con base en ello, Jean Piaget inicia con una breve explicación sobre los primeros años de vida y desarrollo.

De acuerdo con los conocimientos que el niño ha adquirido en la edad preescolar, va reforzándolos para posteriormente apropiarse de nuevos que van mejorando sus acciones, capacidades, destrezas, que pondrá en práctica y se verán reflejadas en sus actividades al igual que en su desempeño académico. Estas le permitirán ser más activo en su relación con el ambiente, social, afectivo, educativo, natural, pues aprende a desplazarse al punto de poder comunicarse libremente con mayor facilidad, adquiere un mejor dominio corporal, desarrolla sus

sentidos llevándolos a la práctica, siente gran curiosidad por el mundo que lo rodea, va en aumento su nivel de seguridad, busca ser independiente, identifica acciones, sentimientos, algunos estados de ánimo en los demás, así como en él mismo.

El pequeño desde que nace empieza su vida, crea lazos afectivos con la madre, desarrolla sus sentidos, explora, conoce, pues cualquier insignificancia para el adulto, para él puede ser algo mágico, después viene la relación con los demás integrantes de la familia, como padre y hermanos, que sin duda forman parte de su desarrollo afectivo. El desarrollo de un niño que crece en el seno materno a uno que lo hace en alguna institución, reflejan diferencias, pues el niño que no tiene a mamá, no consigue las mismas atenciones, esa dedicación de la familia, pues precisamente de ella, es donde se inicia los procesos de aprendizajes, por lo que los niños de instituciones carecen de ello.

“El desarrollo mental del niño inicia al nacer y concluye en la edad adulta, es comparable al crecimiento orgánico: hacia el equilibrio”. (Piaget en UPN: Antología, El niño Preescolar: desarrollo y aprendizaje, p. 20). Así como el cuerpo evoluciona y deja de tener crecimiento en la edad adulta, de igual manera el cerebro mantiene un espíritu adulto. Por lo tanto el desarrollo se concibe como un progresivo equilibrio, que pasa de menor a mayor y cuando ha concluido la evolución ascendente, comienza automáticamente una evolución regresiva que conduce a la vejez.

El niño al llegar a edad preescolar ya tiene un equilibrio en aumento de acuerdo a experiencias y conocimientos que le han sido transmitidos, pues el interactuar con diferentes círculos sociales como familia o amigos, le han hecho crear lazos afectivos, que lo llevan a establecer relaciones. Para que exista este equilibrio, mucho depende del crecimiento orgánico, así como el desarrollo mental pues siguen una curva análoga, que refleja el desarrollo personal.

Piaget, manifiesta “que el desarrollo del niño en preescolar y adolescente, tiene como base el equilibrio, pues lo compara con la construcción de un edificio, que cada elemento que se añade, lo hace más sólido o mejor aún”. (Piaget en UPN: Antología. El niño Preescolar: Desarrollo y aprendizaje, p. 20-21). El pequeño al ir adquiriendo conocimientos nuevos, va puliendo los previos, que como resultados tiene el ser más independiente, tener un mejor desempeño en lo que le gusta hacer, ser más autónomo, hasta llegar a resolver con más facilidad dificultades que se le presentan.

Sin duda hay grandes cambios de la niñez, adolescencia, hasta llegar a ser adulto, estas se dan de forma ascendente, importando el contexto en el que se desenvuelven, pues de la familia como en la sociedad se obtienen muchos de los aprendizajes, mientras que los pequeños no tengan ningún daño neuronal o alguna incapacidad, el nivel de una etapa a otra si tiene grandes diferencias, pudiendo ser, “las formas de organización mental, bajo su doble aspecto motor o intelectual y lo afectivo, por otra, así como según sus dos dimensiones individual como social (interindividual). (Piaget en UPN: Antología. El niño Preescolar: Desarrollo y aprendizaje, p. 21). El niño al nacer continúa desarrollándose, de manera personal como social, pues ambos tienen influencia en el desarrollo sensorial, motriz, intelectual, que va dominando para conseguir un mejor control de todo lo que lo integra como persona.

Para mejor comprensión de cada periodo por los que pasa el pequeño, el autor marca la aparición de estructuras sucesivamente construidas: 1º “Reflejos o montajes hereditarios, así como de las primeras tendencias instintivas (nutrición) y de las emociones”. (Piaget en UPN: Antología. El niño Preescolar: Desarrollo y aprendizaje, p. 21). Así como el niño se apropia de conocimientos durante su desarrollo, tiene otros que son más naturales, como el llorar porque tiene hambre, sonreír al ver a mamá, hacer gestos o muecas ante diversos instintos, pues se nace con ellos, y se van puliendo, con el contacto social.

2º “El estadio de los primeros hábitos motores y de las primeras percepciones organizadas, así como de los primeros sentimientos diferenciados” (Piaget en UPN: Antología. El niño Preescolar: Desarrollo y aprendizaje, p.21). El gatear o caminar se vuelven indispensables para continuar en desarrollo, pues forman parte de la evolución que se tienen de niño, así también el apego principalmente por la madre, pues desde que nace es ser más apegado a él, por lo que diferencia sus sentimientos con los demás.

3º “El estadio de la inteligencia sensorio-motriz o práctica (anterior al lenguaje), de las regulaciones afectivas elementales y de las primeras fijaciones exteriores de la afectividad”. (Piaget en UPN: Antología. El niño Preescolar: Desarrollo y aprendizaje, p. 21). En los primeros 2 años, el niño conoce y explora el medio que lo rodea, así como el crear lazos afectivos con quienes conviven con él, como es la familia, es en el seno familiar donde el niño construye conocimientos, pues dentro y fuera de ella, los manifiesta.

4º “El estadio de la inteligencia intuitiva, de los sentimientos interindividuales espontáneos y de las relaciones sociales de sumisión al adulto” (de los 2 años a los 7, o sea, durante la segunda parte de la primera infancia). (Piaget en UPN: Antología. El niño Preescolar: Desarrollo y aprendizaje, p. 22). El niño en esta etapa se apropia de un lenguaje que consiguen aumentar sus conocimientos, pues va teniendo mayor relación con los demás, logrando aprender de ellos, adquiriendo independencia, autonomía para decidir lo que le gusta o no.

5º “El estadio de la operaciones intelectuales concretas (aparición de la lógica), y de los sentimientos morales y sociales de cooperación (de los siete a los once años). Los niños a esta edad, tienen un pensamiento más crítico, pues la mayoría sabe que todo tiene un porqué, también demuestran un mejor manejo de sus propios valores, pues lo que bien se enseña en los primeros años, es lo que muy posiblemente proyecten a esa edad, si en la familia se promovió la práctica de valores, lo estará demostrando a la sociedad.

6º “El estadio de las operaciones intelectuales abstractas, de la formación de la personalidad y de la inserción afectiva e intelectual en la sociedad de los adultos (adolescencia). (Piaget en UPN: Antología. El niño Preescolar: Desarrollo y aprendizaje, p. 22) En este la persona tiene un mejor dominio de sí mismo, siendo autónomo, demostrando que ha culminado la niñez, pues esos conocimientos jerarquizados están en el nivel alto, donde muchos fueron momentáneos y otros reforzados, habiendo una evolución mental cada vez más avanzada. Los saberes que va teniendo progresivamente, dependerán en gran medida de los intereses que tenga, que en sí, son problemas o dificultades que se le presentan y que debe solucionar, de manera autónoma.

El niño preescolar se encuentra en la segunda infancia, teniendo ya características definidas. En esa edad puede dominársele como periodo de “preguntas”, pues todo les causa curiosidad e inquietud por conocerlas o saber el porqué de ellas.

Existen aspectos que las educadoras y padres deben observar, pues la curiosidad del niño debe ser atendida, de manera que ambos son importantes para que el pequeño desarrolle al máximo su potencialidad, para eso es importante valorar las habilidades de cada alumno o hijo, y no menos preciar al que no pudo obtener un buen resultado, sino seguirlo motivando pues los errores al final no son fracasos sino nuevos aprendizajes.

El juego puede llegar a ser el principal motivo de logro en el aprendizaje, pues cuando este es producido por los niños, es la manera más natural en la que pueden aprender. Con esto no se quiere decir que solo el aprendizaje se de en el juego de amigos y que nadie puede intervenir, la educadora puede hacerlo discretamente, pues en el hogar o en la escuela hay oportunidades en que la persona a cargo puede encaminarlo a un objetivo.

CAPÍTULO 4.

LA ALTERNATIVA DE

INNOVACIÓN

CAPÍTULO 4

LA ALTERNATIVA DE INNOVACIÓN

4.1 El proyecto de innovación docente y la investigación acción

Un proyecto innovador puede considerarse como un método que utiliza el profesor- alumno para explicar y valorar un problema significativo. En este caso es inclinado a las “Estrategias para la formación de hábitos saludables en Preescolar” el cual se llevó a cabo con el grupo de 2º B, del Jardín de Niños Dr. Rubén Leñero Ruiz.

En el presente se puede considerar que ya todo está hecho o dicho, pues se podría pensar que ya nada es innovador. La idea no es ignorar lo que fue escrito y hecho con un propósito, sino tomar bases de lo que ya se llevó a la práctica, hacer una reflexión de cómo podría ayudar en este. Pues el ser innovador no significa hacer algo nunca antes visto, sino que se puede retomar lo que fue hecho para ponerle creatividad propia, pues ese cambio puede hacer un proyecto para potencializar los saberes de los niños.

Es necesario tener una iniciativa donde se cuestione el quehacer docente para construir una perspectiva de cambio, que permita desarrollar una práctica docente creativa. Con los proyectos de innovación docente, no se trata de repetir siempre las mismas prácticas mecánicas y alineadas, sino buscar el cambio hacia la formación (emancipadora) mediante proyectos viables como transformadores.

En el contenido de este proyecto se trabaja con la innovación de estrategias de formación de hábitos saludables dentro del Jardín, pues es lograr que los niños elijan ejercitarse, así como el consumir alimentos nutritivos, que sin duda favorecen su capacidad intelectual al igual que el desarrollo físico. “El niño que desayuna obtiene mejores resultados en sus estudios, y le va mucho mejor en la

escuela porque su cerebro tiene los nutrientes que necesita para concentrarse”, señala el Doctor en medicina especializado en nutrición infantil, Miguel Ángel Ruiz Jiménez autor del libro: El gran libro de la nutrición infantil, “si el niño no ha comido nada en la mañana es difícil que pueda concentrarse; no puede aprender, se siente cansado, su concentración se ve afectada.” Siendo así, evidente que la nutrición en el niño es fundamental para lograr buenos resultados escolares.

Es cierto que el cambio no se puede obtener directamente en la familia, pero al comenzar con la influencia de prácticas de salud en el aula, y sea el niño quien cree conciencia de porque es bueno seguir esos hábitos, lo refleje en casa y por lo menos aquellos que tienen la oportunidad de decidir que llevar a la escuela de refrigerio, elijan algo nutritivo, así como el tener iniciativa de ejercitarse.

Según Serge Boimere autor del libro: El niño y el miedo a aprender, asegura que fomentar hábitos de salud en la escuela, ofrece oportunidades de desarrollo como de; habilidades sociales, intercambio de ideas, creatividad, seguridad, autonomía, imaginación, movimientos que implican fuerza, velocidad, flexibilidad, estos son solo pocos de los muchos aprendizajes que experimenta el niño, y que sin duda favorecen sus competencias.

En la investigación - acción, un principio es que el sujeto es su propio objetivo de investigación, y que como tal, tiene una vida subjetiva, o sea que está expuesto constantemente al cambio. Este como aproximación a realidad, a través del cual se establezca un proceso de transformación. La relación que hay entre el proyecto de investigación y la investigación acción está en la forma en que ambos se relacionan con la transformación social de un grupo o persona, organizados en un proceso de producción de conocimientos y la acción como la modificación de la realidad. Los saberes de ambas se dan por medio de un contexto, por una construcción grupal, donde hay rupturas de concepciones con el paso del tiempo para las otras generaciones, habiendo comprensión de tal cambio.

Por tales motivos es necesario innovar las prácticas docentes, pues se necesita satisfacer o mejor dicho solucionar problemas grupales, por medio de la investigación- acción, pues ayuda en la detección de este, habiendo una recolección sistemática de datos, interpretación consensual de los mismos y la aplicación de los resultados, implicando un compromiso colectivo, para llegar a una finalidad, pone énfasis en el análisis cualitativo de la realidad. El objetivo principal de llevar a cabo este método, es la concientización de un grupo para la acción, con la finalidad de coadyuvar a transformar la situación, El grupo debe ser consiente al problema y de sus intereses y potencialidades de cambio.

4.2 La innovación educativa

Se está de acuerdo con la idea del autor Juan Escudero, (en UPN: Proyecto innovador. (2007) p. 67). Que la innovación educativa, es considerada como el crear una atmósfera de cambio, donde se abandone las prácticas cotidianas, no el discontinuarlas, sino rescatar lo mejor de ellas, para lograr mejores aprendizajes en los alumnos, el innovar no se trata de hacer algo nunca antes visto, sino el considerar las características del grupo y de lo que se pretende enseñar, para abrir paso a una mejor enseñanza.

El pretender lograr la innovación dentro del aula, requiere de un método que se caracteriza por ser de algún tipo, en la presente es de reforzamiento, pues consiste en la intensificación o consolidación de algo que ya existe, en la misma línea de lo ya vigente, con la pretensión de mejora de determinados aspectos docentes y discentes. Son los casos del incremento del horario semanal del tema, la intensificación del dominio de determinadas técnicas, el refuerzo de ciertas formas de comportamiento.

A este tipo permanece también un programa de actualización del profesorado, en la perspectiva ciencia, arte, tecnología. La didáctica correspondiente o la mejora en el conocimiento de la psicología del niño y del adolescente, particularmente a

efectos de tutoría y orientación educativa. El tema de la alimentación en preescolar, ha existido superficialmente en la sociedad y escuelas, sin embargo es un problema que sigue afectando dentro de aulas, por lo que es necesario que se realicen prácticas en las que el principal objetivo sea formar conciencia en los pequeños, de las consecuencias que tienen el no alimentarse bien y el sedentarismo.

Existen diferentes actividades que son puestas en práctica de acuerdo al tema, no significa que dejen de considerarse, pues el innovar es siempre teniendo un punto de partida, el cambio puede llegar hacer rescatando lo bueno e implementando lo que se crea que puede funcionar, considerando diferentes aspectos grupales. Todo con la finalidad de que en verdad se llegue al objetivo, siendo el poder inculcar en los niños hábitos de salud, que favorezcan su aprendizaje.

La innovación es considerada como el cambio. Si se modifica y renueva la práctica que se tiene, en la que se pretendan mejorar diferentes aspectos, puede considerarse esta. Pues no solo la más alta tecnología, tienen las bases o fundamentos para ejercerla de manera correcta, es el propio docente quien está en contacto directo con los alumnos, conociendo las necesidades que hay dentro del aula, pues no hay mejor sujeto que puede analizar el campo, llegando a considerar algunos cambios.

La innovación educativa se considera como un conjunto de ideas, procesos, estrategias, mediante las cuales se va introduciendo el cambio en las actividades educativas vigentes, teniendo previamente un análisis de los factores que obstruyen en la enseñanza- aprendizaje, pues si se pretende lograr tal cambio, es porque hay motivos suficientes para llegar a hacerlo, habiendo hecho esto y buscando alternativas que mejoren la atmósfera de transmitir conocimientos, es posible que se logren los objetivos.

Según Jaume Carbonell, (en: UPN Proyecto innovador. (2007), p. 171, se entiende la innovación educativa como: “Un conjunto de ideas, procesos y estrategias, sistematizados, mediante los cuales se trata de introducir, así como provocar cambios en las prácticas educativas vigentes”. La innovación se inclina al cambio, principalmente del propio sujeto y posteriormente de los demás. Favoreciendo dentro del aula en las competencias de los niños.

Lo que se pretende hacer, es iniciar con una reflexión grupal de la problemática; sedentarismo y los hábitos alimenticios, pueden llegar a perjudicar el estilo de vida, que el niño se familiarice con el tema, para que pueda tener criterio sobre él, dedicar más tiempo a este, y asimismo ser constante, siempre que se tenga oportunidad resaltar la importancia de practicar medidas de salud, apoyándome de libros, imágenes que sirvan de ejemplo, revistas, videos, etc.

Se piensa proponer, el dedicar más tiempo específicamente a los temas de salud, donde el niño construya los conocimientos de acuerdo a los datos que se le den, así como el promover que los niños desarrollen los temas dentro y fuera de la escuela con ayuda de los padres y sean ellos quienes vengan con un conocimiento previo del tema. Así no solo se estaría influenciando al niño en el aula, sino fuera de ella, guiado por la familia.

Se cree que puede ser innovador, porque en muy pocas actividades se tiene la participación de los padres, siendo ellos un factor importante en la educación de los niños, sería más fácil para la construcción de sus conocimientos, actitudes y destrezas. Con este tipo de cambio no solo se estarían favoreciendo las prácticas de salud, sino el compartir momentos en los que el niño se sienta atendido, pero sobre todo orientado por mamá o papá.

Es importante atender el problema de la alimentación en Preescolar, pues el país obtiene uno de los primeros lugares en enfermedades por obesidad (http://www.facmed.unam.mx/sms/seam2k1/2007/ago_01_ponencia.html), que sin

duda si se tiene en preescolar, el pequeño estaría presentando limitaciones, para tener un desenvolvimiento como lo otros, el llevar un estilo de vida sedentario o hábitos alimenticios no apropiados, deteriora el estilo de vida de cualquiera, más aun cuando se practican a temprana edad, resultando en un pobre desarrollo físico y mental. Es por eso que se debe actuar de acuerdo a esto, pues si se promueve el cuidado del cuerpo en la edad preescolar, es posible que el niño adopte la práctica de estos.

4.3 Plan de acción de la alternativa

Este apartado es uno de los más representativos en la realización del proyecto, pues trata de una reflexión general de lo que se pone en práctica de acuerdo a las necesidades presentadas en el grupo. Las actividades en general tratan de formar una educación nutricional dentro del aula, que como resultado se pretende que tengan una activación física constante y que practiquen mejores hábitos alimenticios.

Tomando en cuenta que “Planificar es prever con precisión unas metas y los medios congruentes para alcanzarlas. Se trata de racionalizar la acción humana, dentro de una pauta temporal en función del logro de unos fines bien definidos que se consideran valiosos”. (Diccionario de la Ciencias de la educación, 2005, p. 1063). En base a esta definición se hicieron las actividades, considerando y descartando situaciones, que hicieron más relevante el estudio de la nutrición de los niños en Preescolar, pues el problema no es solo sociocultural, sino pedagógico, pues la falta de interés, energía y concentración por parte de los pequeños, hace que no se logre un aprendizaje significativo en ellos.

La alternativa de innovación paso a ser una reflexión del propio quehacer docente y de los resultados que se tienen, de cómo es que influye la problemática identificada, como es que podemos crear una perspectiva de cambio, que permita desarrollar una práctica docente creativa. El pensar en crear estrategias

innovadoras no se trata de caer a lo cotidiano, sino ofrecer en cada actividad la estimulación, motivación a descubrir lo que el alumno desconoce, que disfrute todo lo que hace dentro y fuera del aula. En la realización de las actividades se trabajó como titular del grupo, pidiendo orientación de la directora del Jardín, L.E.P. Elisa Solorio Reynoso, dando el apoyo y ofreciendo el material para llevar a cabo cada situación. Con el grupo se dio una relación donde se demostró mucha confianza, por lo que sin forzar nada, se dejó ver que existía disponibilidad por parte de ellos, a realizar cualquier actividad.

El propósito general fue la formación de hábitos saludables en preescolar, pues el que tengan iniciativa por cuidar su propio cuerpo, los lleva a tener un mejor desarrollo. Las actividades fueron diseñadas de acuerdo a las necesidades que presentó el grupo, pues desde que se tuvo contacto con ellos, se empezó a observar, que algunos llegaban a la escuela sin haber desayunado, otros saturados de comida chatarra para el refrigerio, por lo que se pensó en motivarlos a mejorar su alimentación.

Dividiendo estas en tres fases:

Fase 1: Estas actividades están organizadas con la finalidad de sensibilizar al alumno, en practicar medidas de salud a temprana edad, tratando de formar conciencia de lo importante que es alimentar sanamente y ejercitar su cuerpo.

Fase 2: Estas se organizan y establecen, con la finalidad de analizar si mediante la aplicación de las actividades anteriores se realizó un cambio en los niños, en base a su alimentación presente.

Fase 3: En esta se pretende evaluar si mediante las actividades anteriores se obtuvieron cambios y mejoras, obteniendo el objetivo deseado.

Después de llevar a cabo diferentes actividades que se propusieron, se ha tenido la satisfacción de decir, que si se puede tener mejoría, aunque la problemática sea en gran nivel sociocultural, se refleja por contrarrestar el consumo de comida chatarra dentro de la escuela, y demostrar que han comido algo antes de venirse a

la escuela. Esto se logra ver en el cambio que tienen algunos, pues se han convertido en sus propios jueces, diciendo qué trajeron de refrigerio y si les nutrirá o no. La verdad es motivante el ver estos resultados, pues los alumnos se interesan más por lo que comen. (Véase anexo 16 y 17).

Es solo un ejemplo de cómo se puede modificar los hábitos alimenticios, existe evidencia de cómo el desayuno no era muy alentador y que el cambio también puede tener influencia en casa, pues hay niños que comen solo lo que les gusta, mientras que las mamás aceptan complacer el gusto del pequeño, ahora el satisfacer al hijo será de una mejor manera.

Varias de las actividades gustaron mucho como la olla nutricional, clasificando alimentos, modelando frutas, verduras, con harina y polvo colorante, disfrutando de la activación física, memorama de alimentos, mi comida favorita, pintar la pirámide, alimentos crudos, cocidos, dulces, salados. Aun cuando se les dio tiempo para que compartieran con sus compañeros, manipulando material didáctico, les gustaron más otros juegos que fueron hechos sobre la alimentación y sedentarismo, que por más sencillos que parecieran lograron tener la atención de los niños.

Para la evaluación de las actividades, se tuvo como herramienta el registrar las alternativas que se hicieron con los elementos de los cuadros de evaluación, donde quedaron, observaciones de inicio, desarrollo y finales. “La evaluación es fundamental de carácter cualitativo, está centrada en identificar los avances y dificultades que tienen los niños en sus procesos de aprendizaje. Con el fin de contribuir de manera consistente en los aprendizajes de los alumnos”. (SEP, 2011, p. 181). El docente por ser quien más cercanía tiene dentro de la institución, debe valorar, con que conocimientos inicia el niño y cuáles aprende en el transcurso, así podrá hacer una mejor valoración de él, pues todos tienen un ritmo de aprendizaje diferente. La lista de cotejo es una opción de registro, sencilla y clara, el seguimiento progresivo de los aprendizajes; es un recurso útil para tener

una mejor valoración, por lo tanto una evaluación continua o al final de cada periodo establecido. (Véase anexo 18).

4.4 Análisis de la alternativa de innovación

Esta etapa es donde aún se sentía el umbral del sufrimiento, descrito por WOODS en UPN: Seminario de la formalización de la innovación. (1995), se presentan tres categorías de análisis que permiten observar cómo fueron aplicadas las alternativas de la investigación, con las actividades que mejor resultado dieron, en lo escrito anteriormente se menciona de evidencias en las que los alumnos de segundo grupo B, estaban siendo partícipes en seguir practicando hábitos de salud. (Véase anexo 19,20 y 21).

Se diseñaron diferentes actividades, seleccionándose las que pudieran ser más provechosas y adecuadas al grupo. El tema de la alimentación no es complicado abordarlo, siempre y cuando se tengan buenas herramientas, como lo es el juego. Pues en él se puede llegar más a los niños, sirviendo como estímulo a atraer la atención de todos.

Cada categoría tiene su propia introducción, donde habla de cómo se realizó, porqué motivo se llevó a cabo, si hubo la necesidad de hacer algún cambio, contando con tres actividades cada una, considerando que servirán de andamio para lograr los propósitos específicos y general.

CATEGORÍA 1.

“CORRE CONMIGO”.

La información que a continuación se presenta es el resultado del cambio presentado en los niños de 2ºB, del J/N Dr. Rubén Leñero Ruiz, pues al iniciar con actividades que tienen influencia alimentaria, los 15 niños (a), no tenían un conocimiento claro de que es, lo que mejor le viene en alimentos al cuerpo, así

como la importancia de implementar el ejercicio en la vida de cada uno. Es importante sensibilizar a los alumnos de la necesidad que tiene el cuerpo de nutrientes, para tener un mejor desarrollo, mayor concentración dentro del aula, energía para practicar el deporte o juego que más les guste. Menciona el autor Vygotsky (1979), que a través de la actividad mediada, en interacción con su contexto sociocultural, el sujeto construye- internaliza las funciones psicológicas superiores y la conciencia. Presentándose el problema en verdad dentro de su contexto, es más fácil que comprendan las consecuencias y por qué poner atención en él. Por lo que se debe empezar a formar conciencia de que cuidar su alimentación y ejercitarse, en el aula no solo se trabajó en ello, sino que también se crearon personas seguras, autónomas, que puedan tomar decisiones y que estas sean favorables a su salud.

Actividad 1. “TODOS A MOVERSE”.

Propósito específico: “Favorecer la práctica de juegos que eviten el sedentarismo”.

En esta actividad la intención desde un inicio, fue el estimular a padres e hijos a practicar ejercicios diarios en familia, y que mejor que por medio del juego. “Pues los niños dedican al mismo una actividad infatigable y pueden jugar hasta quedar extenuados”. (Delval en UPN: Antología. El juego, p. 13). El recurrir a este, puede hacer la práctica de cualquier actividad más fácil, pues el juego está muy ligado al desarrollo, o mejor decir es más bien una forma natural por la que el niño aprende, sin llegar a presionarlos.

Previo a la actividad, se les hizo la invitación a padres y maestros a participar, en competencias físicas, lo cual estaría favoreciendo la práctica de hábitos de salud en cada uno. Al comenzar la alternativa todos estaban muy inquietos, pues el tener cerca a mamá o papá los hacía sentir contentos, expresándolo con caritas felices. Son muy pocas las visitas que hacen los padres a formar parte de alguna actividad, pues algunos por sus trabajos o quehaceres domésticos no pueden, por lo que es importante resaltar que en esta, se tuvo la presencia de la mayoría por

no decir que en su totalidad, los padres asistieron dándoles a sus hijos la importancia que se merecen, y con toda la actitud de ejercitarse.

La actividad fue llevada a cabo en un campo que está al lado del Jardín, se tuvo la participación de los demás grupos, así como personal docente. Se hizo calentamiento, posteriormente se inició con la etapa de juegos de competencias físicas. Todo niño que quiso participar lo hizo, pues aun, cuando no tuvieran mucha condición no se les limitó, ahora sí que las limitaciones que tuvieron fueron las que ellos mismos se pusieron. Todos reflejaron estar muy contentos por participar en lo que más les gustaba, fut-bol, competencias de carreras, el juego de los aros, etc. Por parte de los padres se les vio mucha participación y apoyo a sus hijos.

Al llegar al aula se les hizo mención del propósito de dicha actividad, que era el tener un momento para ejercitarse con quien ellos quieran, que hagan un momento placentero, que practiquen el deporte que más les guste, pues el hacerlo estimula su desarrollo físico, que se complementa de una buena nutrición. Si bien, “El juego es el ejercicio artificial de energías que, a falta de su ejercicio natural, llegan a estar tan dispuestos a gastarse”. (Delval en UPN: Antología. El juego, p. 13). Si un niño tiene mejor disposición mediante este, pues que se cree esa atmósfera, siendo así más fácil, el logro de los objetivos.

Al estar en la charla con los niños, todos mostraban agrado a seguir practicando algún deporte, o juego, pues pareció haber gustado mucho la actividad, pues no solo fue el dejarlos que expresaran sus habilidades, sino el ambiente de seguridad que se propició, para ellos, el que estuviera mamá o papá, animándolos, fue la mejor motivación que pudieron tener al realizarlo. Por parte de la institución, fue mucho el apoyo que se brindó, pues el apoyar esta actividad no solo llevó a cumplir con un día más de trabajo, sino que se pudo lograr que los niños tengan presente, que el juego desarrolló competencias y habilidades en ellos, que practicándolos su salud predomina ante la presencia de enfermedades a temprana edad.

Con los padres de familia y personal docente, hubo una buena organización, pues las mamás o algunos papás, desde que se les planteó la idea de organizar esta actividad, estuvieron dispuestos a asistir, pues la idea era que ellos participaran con sus hijos, promoviendo como familia el ejercitarse, pues sin duda se logró.

Personalmente se quedó satisfecha con lo vivido, pues no se esperaba tan agradable respuesta, siendo los padres quienes con tantas ganas desarrollaran cada juego, aun y cuando se detecta falta de interés por parte de ellos en algunas situaciones, se puede decir que no solo los niños estuvieron contentos de compartir con sus padres, tan bonita actividad, sino que las educadoras lo disfrutaron de igual manera.



Fotografía 1.- Tomada durante la actividad, ejercitándose niños, padres y docentes.



Fotografía 2.-Fuente tomada en las competencias de carreras.

Actividad 2. “MENTES CREADORAS”.

Esta actividad tuvo como propósito la promoción de la salud, pues dentro del Jardín se detectaron problemas alimenticios, así como carencia del ejercicio físico dentro del juego. Siendo la mejor edad para que “Los niños, puedan iniciarse en la actividad física sistemática, experimentar la sensación de bienestar que produce el hecho de mantenerse activos y tomar conciencia de las acciones que pueden realizar para mantenerse saludables y prevenir enfermedades”. (.SEP, 2011, p. 70). La iniciativa de esta formación de conciencia, si no se tiene, es aceptable que se comience en la escuela, aunque lo ideal es en la familia, pues es ahí donde se da la primera educación, que forma hábitos, valores, costumbres, pues son quienes mayor influencia tienen en los pequeños.

“Aunque la escuela no puede modificar de manera directa las condiciones de vida familiares, económicas y sociales de quienes asisten al preescolar, cuya influencia es importante en su estado de salud, sí puede contribuir a que comprendan porqué es importante practicar medidas de salud personal, colectiva y de seguridad; que aprendan a tomar decisiones que estén a su alcance para cuidarse a sí mismos” (SEP, 2011, p. 70).

La escuela tiene influencia en la educación y en muchos de los aprendizajes de los niños, por lo que, el papel de la educadora es de mucha importancia, pues es ella quien tiene la responsabilidad de crear atmosferas en las que el niño se sienta seguro y con una actitud positiva para aprender.

Al plantear la idea de hacer carteles sobre la alimentación, y que cada uno lo hiciera de forma libre en su decorado, pudiendo o no tener ayuda de mamá o papá, hizo que los niños se entusiasmaran, pues el saber que utilizarían lo que más les gusta cómo: diamantina, crayolas, papel de colores, resistol, etc. Hace que se motiven y expresen libremente su creatividad.

En el transcurso de la práctica, se fue insistente con el tema, resaltando los beneficios y desventajas que se tienen cuando se ejercitan o no cotidianamente, si se alimentan de manera adecuada, cuando se ingiere comida chatarra como primer alimento del día, siendo el más importante. Al estarles platicando de esto, algunos comparaban los ejemplos que les ponían con personas o casos curiosos que según ellos conocían, haciendo mención de cada uno y en qué se parecían.

A la fecha los alumnos muestran interés y aprendizajes, como el conocer algunas de las consecuencias de los alimentos chatarra, pues les es fácil asociarlo con algún hecho cotidiano, eso da muestra de que comprenden con qué objetivo se están realizando las actividades. Por otra parte la institución, se muestra conforme con las alternativas que se llevan a la práctica, apoyando, además de orientar en cada una de ella, pues es de gran motivación sentir seguridad de que están satisfechos con el desempeño que se da, estando frente a grupo. Por parte de los padres de familia se ha obtenido la misma muestra, pues acuden a lo que se les pide, demostrando en ocasiones iniciativa por realizar actividades fuera de la escuela, como el terminar los carteles en casa, exhibirlos fuera de ella, como se ha venido haciendo con otros temas, salir a recorrer la plaza, con el tema de la alimentación.



Fotografía 3.- Algunas mamás quisieron que se exhibieran sus carteles, y se les apoyo completamente en la idea.



Fotografía 4.- Ella es Yuliana, es una de las que conformó el grupo que recorrió algunas calles de San Antonio Guaracha, promoviendo una alimentación balanceada y la práctica del deporte.

Actividad 3. “JUGUEMOS TODOS”.

El propósito que se tuvo al poner en práctica esta actividad, fue el promover el movimiento físico, creando un ambiente donde se desarrollaran y se sintieran seguros, compartiendo el logro de diferentes habilidades con sus padres. “El movimiento durante el juego estimula el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices (temporalidad, espacialidad, lateralidad, ritmo, equilibrio, coordinación)”. (SEP, 2011, p. 68). Pues aparte de que el cuerpo es ejercitado provocando estos movimientos mediante el juego, se favorecen competencias que mejoran el desarrollo de los niños, por lo que sobran motivos para hacerlos parte de la vida diaria de ellos.

Al llegar los padres a la escuela y saber los niños que estaríamos afuera jugando, empezaron a gritar, brincar, señalando a su mamá o papá, la verdad que es grato ver tanta motivación por realizar los distintos juegos, pues el que compartan bonitos momentos y disfruten lo que hacen, hace que las actividades valgan la pena, pues de eso se trata, disfrutar el ejercitarse, que no se vuelva algo tedioso o difícil de hacer, tiene que ser divertido. Durante la realización de esta, se les organizo por colores, quienes llevaran el mismo eran equipos, todos estuvieron muy activos y con mucha actitud de ganar, pues se esforzaban por hacer lo mejor.



Fotografía 5.- Juego en pareja, mamá e hija. Promoviendo el movimiento físico.



Fotografía 6.- Todos sin excepción alguna, participaron en algún juego, demostrando que jugar puede ser divertido aun siendo adulto.



Fotografía 7.- El realizar este tipo de actividades sirvió, para que los padres compartieran juegos con sus hijos, demostrando que en el juego se dedica tiempo de calidad.

Los niños demostraron fascinación con el tipo de actividades que se han llevado a la práctica, consiguiendo que se inicien en la formación conciencia de la importancia que tiene el ejercicio en la salud. Así como en los padres el considerar el relacionarse más con el bienestar de sus hijos, creando hábitos saludables en la familia, pues no hay mejor educación, que la que recibe el niño en casa.

Por parte de la institución se aceptó que lo de un día laboral, se organizara esta actividad, que al final es de desarrollo de competencias y habilidades, pues todo estuvo pensado en el niño, las demás educadoras se unieron a la actividad y pareció muy buena idea el diseñarla, pues como se comentó, son muy pocos los momentos que se disfrutan como padres e hijos en los juegos.

Por parte de los padres se tuvo mucho apoyo, porque a pesar de que se presentó la problemática de alimentación y sedentarismo en el Jardín, ahora que se llevan a cabo prácticas de formación nutricional, se ha tenido muy buena respuesta, acudiendo a ser parte de algunas, ya ha habido cambios en lo que llevan los niños de refrigerios, por lo que se percibe que funcionará la presente propuesta.

En la categoría presentada se muestran progresivos cambios, pues se valoraron los conocimientos con los que inició el niño y los que ha demostrado dominar. Los pequeños de edad preescolar están en procesos de construcción no solo de aprendizajes sino de hábitos que empleará a lo largo de su vida y costumbres que una vez que las adopte le será más difícil cambiarlas.

CATEGORÍA 2.

“MANITAS TRABAJADORAS”.

El presentar estas actividades, dio la oportunidad de continuar sensibilizando a los niños sobre el tema de alimentación y sedentarismo dentro del aula, Tomando en cuenta que Vygotsky (1979), argumenta que todo conocimiento tiene una génesis social, por lo que lo toma como una ley general del desarrollo. Siendo padres y

maestros los participes en compartir experiencias y aprendizajes, pero son los niños quienes construyen sus propios conocimientos, pues crean un andamio en el que el alumno es quien desarrolla el ritmo de su aprendizaje, sin forzarlo a nada, pues se valoran las cualidades que tiene. Es importante trabajar en el tema, pues no es solo saturarlos de actividades, sino el propósito es que para el niño (a), sea importante cuidar su salud, pues hay factores que la deterioran y no respetan edad. Las enfermedades por consecuencia son limitaciones, que les prohíbe hacer lo que más les gusta, estas se dan siempre y cuando no se dé importancia al cuidado del propio cuerpo.

Actividad 4. “PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES MENTES”.

Propósito específico: “Favorecer la práctica de actividades de alimentación más saludables”.

El propósito de esta actividad, fue enseñarles a los niños diferentes tipos de alimentos, entre ellos clasificar la comida chatarra y nutritiva, basándose en el principio teórico, que resalta “Que una alimentación completa, es aquella que cumple con las necesidades específicas en diferentes etapas de la vida”. (INSP, México, 2006). En cada etapa de la vida el cuerpo requiere diferentes nutrimentos, pero es en la niñez, en la que deben consumirse en mayor nivel, pues está en proceso de desarrollo y es en edad preescolar donde su cerebro tiene el mayor crecimiento, por lo que iniciarse en el cuidado de la salud debe ser desde pequeño.

Al iniciar con la actividad los niños estuvieron entusiasmados, pues el nombrarles comida chatarra, no hacían relación con la que verdaderamente es, para comenzar mostraba imágenes de distintos grupos en el pizarrón, los pequeños decían sus nombres y se les cuestionaba, cuáles eran los que más les gustaban, la mayoría de ellos se inclinaba por los chatarra, muy pocos mencionaban alguna fruta, al decirles cuales ayudan a crecer no solo el cuerpo, sino el intelecto de cada uno, cuales aportan mayor nivel de energía para realizar los juegos que más

les gustan, comenzaron a comentar que ya no les gustaban o que solo comían poquito. La idea no era etiquetar comida buena o mala, sino el que se den cuenta de lo que le dan a su cuerpo, que sean conscientes que ellos contribuyen en gran parte en la capacidad de desarrollo que tienen.

También se les hizo mención de la importancia que tiene la higiene antes de tomar los alimentos, al llegar la hora del refrigerio comenzaron a juzgar lo que habían traído, quienes traían algún alimento chatarra, hasta lo escondían, diciendo que no trajeron nada, y pues se les dijo que no importaba, que lo comieran, pero que se iba a hacer lo posible por traer de desayuno del otro grupo.

Por parte de la institución no se tiene ninguna limitación en la aplicación de estas estrategias, para la formación de hábitos saludables. Pues se ha tenido la libertad de poner en práctica lo que se considera necesario, así como enriquecedor para los alumnos, pues tiempo y espacio se ha tenido en abundancia. Conforme a la situación contextual, hay seguridad en la aplicación de ellas pues así como se ha tenido aceptación por parte de la escuela, algunos padres muestran interés, demostrando cumplir algunas tareas relacionadas con el tema, si bien no se cambia el estilo de vida de las familias, si se puede lograr que el niño adquiera cierto grado de autonomía en su alimentación.



Fotografía 8.- Tomada en el aula de 2ºB, en la clasificación de alimentos.

Actividad 5. “YO DECIDO QUÈ COMER”.

El propósito de la actividad, es motivarlos en llevar la práctica de hábitos de salud cotidianamente, el aumentar su confianza en que sean autónomos en decidir qué comer. “La maestra puede ser una figura importante, de gran influencia” (SEP, 2011, p. 71). Si hay un objetivo en cada actividad es muy posible que se logre, siempre y cuando se cree un ambiente de aprendizaje, que es propiciado por la docente, en el tema de los hábitos, aun y cuando son socioculturales, pueden llegar a cambiarlos por la influencia que hay.

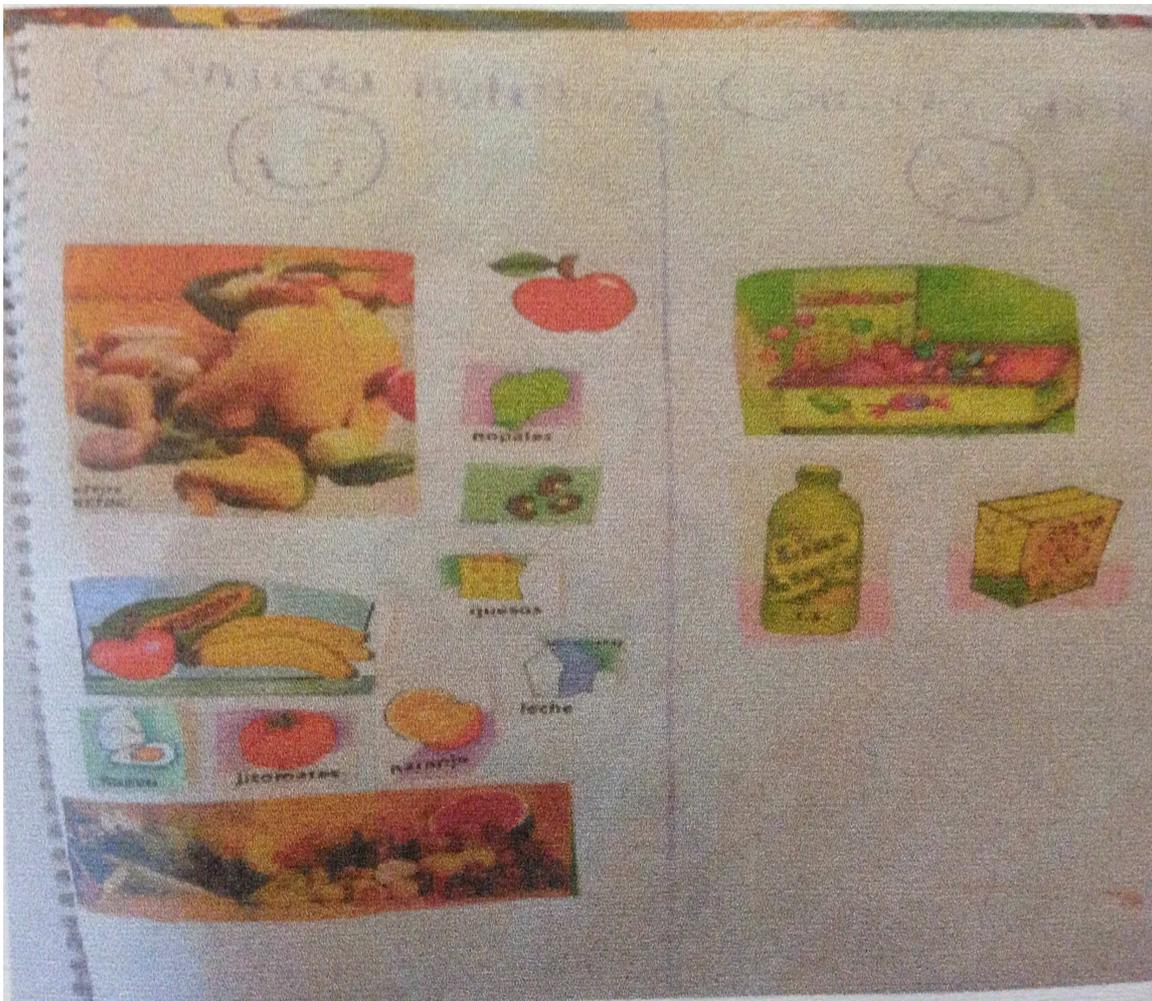
Los niños en la edad preescolar son esponjas que absorben todo conocimiento que se les transmite, pues se encuentran en formación de conocimientos, lo cual si se le explica por qué son importantes lo hábitos de higiene, salud física y de alimentación, logre a crear conciencia y su práctica sistemática se vaya tornando consiente, lo que para ellos es sólo una rutina impuesta por los adultos, que carece de sentido.

Con la ayuda de material científico, como libros, revistas, láminas, etc. Los niños fueron seleccionando y recortando para su propia clasificación, donde se pudo lograr que lo hicieran ellos mismos, en el transcurso de la situación, salían comentarios como, cuáles les gustaban y qué lograría ese alimento al entrar a su organismo, así como el mencionar que, ya no comerían comida chatarra, y se les dijo que lo ideal es hacerlo pero en bajas cantidades y no como primer alimento, pues no ofrece nutrientes, pero que no era malo comerlos, solo que se debe comer mucho más del grupo contrario.

Desde que se han puesto en práctica las distintas actividades, con el propósito que la une en la formación de hábitos de salud en preescolar, cada que los niños llegan presumen lo que traen para desayunar, pues llegan hasta mencionarles a niños de otros grupos lo que deberían comer y porqué, si les ven algo no muy saludable, no dudan en decirles. Eso muestra que hay comprensión del tema que

se aborda, pues el que lo empiecen a manifestar fuera del aula, hace pensar que está quedando algo significativo en ellos.

Por parte de la institución, se ha tenido mucha estimulación a seguir con las estrategias, pues hay momentos en que la directora se muestra agradecida por ayudarle a cubrir el grupo, así como interés por dar lo que se requiera para la ejecución de cada una. Por parte de los padres hay disponibilidad y apoyo, pues responden a lo que se les pide.



Fotografía 9.- Hubo material científico en el que se recortaron las imágenes dando la oportunidad de identificar y clasificar personalmente distintos alimentos.

Actividad 6. “ALIMENTA TU MENTE”.

La presente actividad se hizo con el propósito que mejorar la concepción que tienen los alumnos con los alimentos saludables, pues el ser de ese grupo no significa que sean los de peor sabor. “La promoción y el cuidado de la salud implica que las niñas y los niños aprendan, desde pequeños a actuar para mejorarla y a tener un mejor control de ella, y que adquieran ciertas bases para lograr, a futuro, estilos de vida saludable en el ámbito personal y social”. (SEP, 2011, p. 70) Es importante considerar en las planeaciones temas de este tipo, aun y cuando no se considera relevante, pues es bueno que comiencen a tener control de su propio cuerpo siendo niños, ya que no solo se favorece la formación de bases de un estilo de vida saludable, sino que se va creando cierta independencia.

Al plantearles como sería llevada a cabo la actividad, tomando en cuenta los alimentos que tenían en sus mochilas, fueron corriendo por ellos, y todos querían ponerlos en la mesa, se pusieron al frente 2 y se les dio la indicación de poner en una los alimentos nutritivos y en la otra los chatarra, todos corrieron a la mesa 1, pues aun cuando no lo eran, ellos decían que sí, pues no querían que estuvieran en la otra, se les hizo mención de que no importaba en la mesa que estuvieran, lo importante era identificar los alimentos y que eso podía cambiar, si ellos querían, pues si mamá considera lo que ellos quieren, se puede modificar.

Al empezar a profundizar en el tema, algunos comentaban que ya no traerían más comida chatarra, que le dirían a mamá que les diera una fruta. Esos comentarios se puede pensar que solo en palabras quedó, pero no. Pues continuaron pasando los días y era mayor la cantidad de niños que traía algo rico, en sabor y nutrientes. Algunos docentes y Directora, solicitaron las evidencias, pues se dijo que eran muy buenas actividades, que no son muy frecuentes. El cambio de algunos padres, ha sido significativo, pues varias mamás, optan por traerles el lonche a la escuela, pues los niños muestran lo que les han traído, y es grato ver que hay motivación por parte de ellos.



Fotografía 10.- Estos son los pequeños después de la organización de comida.

CATEGORÍA 3. “CUERPOS SANOS”.

La presente categoría, mostrará como es que los niños ya reflejan un cambio en sus hábitos alimenticios, y en la conceptualización e identificación de lo que hace bien. Fundamentando Vygotsky (1979), la importancia que tiene la instrucción formal en el crecimiento de las funciones de aprendizaje. El que se haya insistido en el tema, llevando a la práctica actividades que perseguían siempre un claro objetivo, hace que se les haya facilitado el conocimiento de este a los niños, pues es muy baja la posibilidad que ellos por su cuenta hubieran aprendido las consecuencias positivas y negativas de seguir con la alimentación y las actividades físicas que hasta la fecha llevaban. Ahora son conscientes de que practicar los buenos hábitos, les brindará la oportunidad de desarrollar al máximo su potencialidad, y sobre todo sentirse mejor, libres de poder practicar la actividad

o ejercicios que quieran. Ponen de su parte en cuanto al desayuno se trata, pues es el único que está al alcance de las educadoras, siendo también el más importante, por lo que ya se llevan a cabo dentro de la escuela cuidados de la salud, que son promovidos principalmente por los alumnos de 2ºB.

Actividad 7: “QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA”.

Propósito específico: “Fomentar en las familias la alimentación saludable, que ayude a los niños en un mejor desarrollo intelectual”.

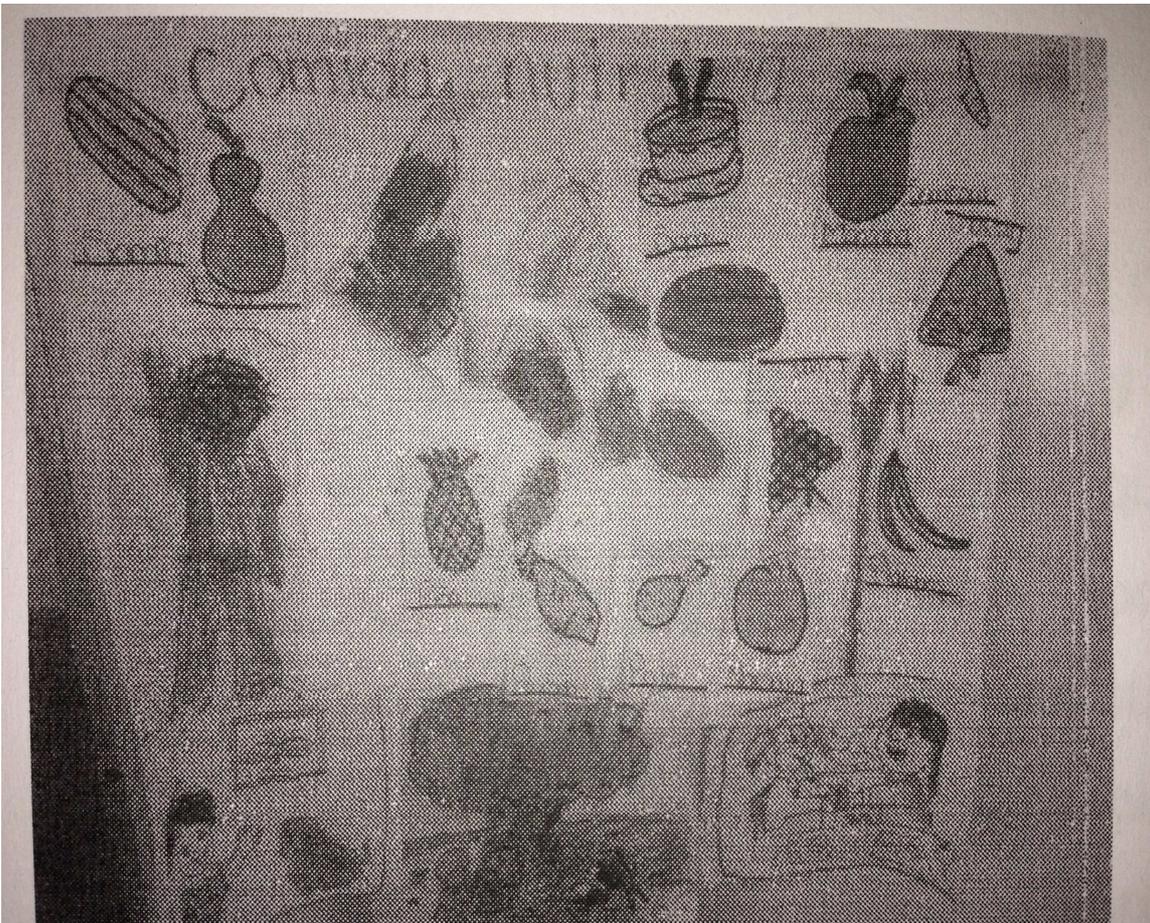
Esta actividad se hizo con la intención de sensibilizar a niños y ellos a sus padres, del daño que causa el ingerir comida chatarra en grandes cantidades y no tener actividad física, pues teniendo como estilo de vida la práctica de estos, no es solo la obesidad, desnutrición u otras enfermedades lo que afectará su infancia, sino su deficiencia en el desempeño escolar, al no poder hacer lo que le guste dentro y fuera de ella.

Esta tiene como principio teórico, “La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana”. (SEP, 2011, p. 70). Esa construcción de conciencia de la propia salud, debe iniciarse en la infancia, los niños al sentirse seguros en la zona de aprendizaje, son materia dispuesta para adquirirlos, pues es una cuestión más de la sociedad, el pensar que no se puede influenciar al niño desde el aula, en la práctica de medidas de salud.

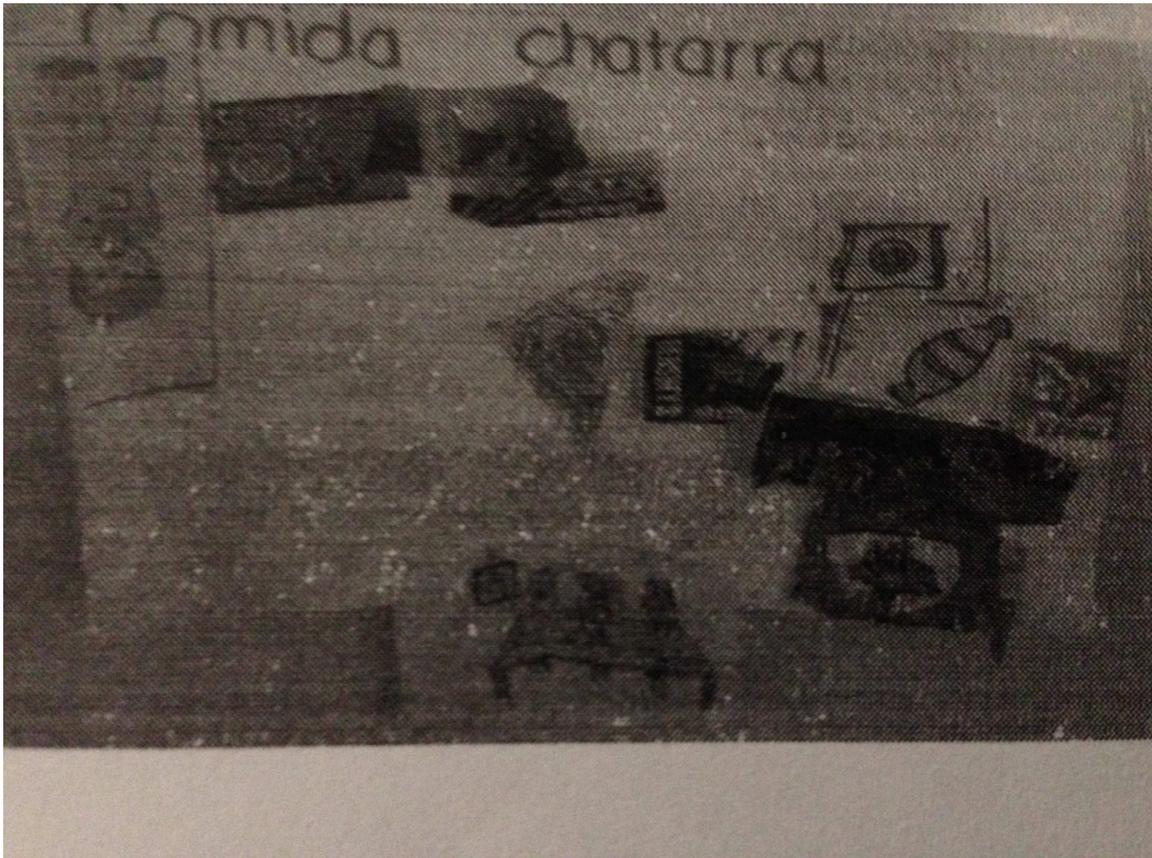
Previo a la realización de la actividad, se les pidió que trajeran envolturas y envases de alimentos que más les gustaran, al traerlos la mayoría fueron del grupo chatarra. Al explicarles la idea de hacer un collage, donde se dividiría en 2 equipos, de lo nutritivo y chatarra, todos decían que querían ser de los alimentos saludables, y se les hizo el comentario de que no importaba de cual fueran, si les había tocado en alimentos no adecuados, no quería decir que fueran un mal equipo, por el contrario, era muy importante que explicaran al grupo, de las

consecuencias, si se alimentan en mayor cantidad de ellos, así como él no practicar algún deporte.

Al pasar los 2 equipos a explicarlos, se pudo observar que ya existe conocimiento de los que se habla, y que está siendo representativo para ellos. La institución y padres de familia muestran interés a que se siga promoviendo hábitos saludables en el Jardín. Por lo que se es motivante el seguir insistiendo en el tema. A pesar de que no se creía mucho por parte de los docentes en este proyecto, les ha sorprendido mucho la respuesta de los padres, pues comentan que el tratar con ellos es batallar, y que no salen de acuerdo, por lo que después de esos comentarios se siente bien.



Fotografía 11.- Este fue el que se realizó de comida nutritiva, como casi no se llevaron envolturas, o envases, se hicieron recortes en distintos libros.



Fotografía 12.- El cartel que hicieron los niños de 2ºB, sobre la comida chatarra.

Actividad 8. "ESCULTURA DE ALIMENTOS".

El propósito de esta actividad fue insistir en la formación de buenos hábitos alimenticios y sedentarismo, pues es fácil que los pequeños se apropien de nuevos conocimientos cuando se practican a temprana edad, por lo que pareció una buena idea el que crearan sus propias esculturas, con masa de distintos colores, lo cual se pretendía que asociaran el color de la masa, con los de las frutas y verduras, el fundamento teórico de esta es "Que su curiosidad por conocer y explorar diferentes texturas los lleva a aprender". (SEP, 2011, p. 79). El manipular y estar en contacto desarrolla sus habilidades sensoriales, pues se crea un ambiente en donde el niño tiene libre expresión.

Desde que se inició, se planteó la idea de modelar sus propios alimentos, y se vio mucho entusiasmo en los alumnos, pues todo lo que se trata de manipulación y exploración motiva la actitud de los niños, al iniciar se les empezó a cuestionar, cuales frutas o verduras les gustan más, que les gustaría hacer, etc. Al empezar a crearlas se les orientaba en qué hacer.

La escuela motiva siempre, impulsa a seguir con las alternativas, dando apoyo en lo que se necesita, no se limita a que sean solo de un tipo, pues es de carácter abierto, según las necesidades que se presenten dentro del aula. Los niños en esta actividad estuvieron muy concentrados, y acordes con lo que hacían referente al tema.



Fotografía 13.- Ella es María, de 2ºB, y fue muy participativa en la actividad, pues tuvo un buen desempeño.

Actividad 9. “LA CAJA NUTRICIONAL”.

El principal propósito de esta fue dejar que el niño tuviera libre expresión de decir lo que piensa y siente, demostrando sus deseos. Con un principio teórico de que “Los niños y las niñas, deben comprender porque son importantes los hábitos de salud en su vida”, (SEP, 2011, p.71). Es primordial motivar a que los niños los practiquen desde pequeños, siendo conscientes de ellos, y seguros de que tendrán un mejor desempeño.

Al iniciar con la actividad, los niños empezaron por adivinar que tenía dentro de la caja que les mostraba, siendo parte de que la actividad fuera más agradable. Los entusiasmaba mucho la curiosidad por saber qué tenía, cuando les tocara sacar la tarjeta, iban a describir su color, forma, sabor, etc. Y los demás adivinarían, les emocionó mucho, pues la actividad resultó más de lo que se esperaba, queriendo todos ser el primero en participar y decir las características de cada imagen, se logró apreciar, cómo valorar el conocimiento que han venido construyendo, la mayoría sabía con qué intención se resaltaban los alimentos que ayudan a llevar una buena nutrición, llegando a emocionarse si les salía alguno de esos, pero también hubo a quienes les salió del grupo chatarra, y no dudaban en decir qué era y sus consecuencias. Al dejar de jugarlo, se llegó la hora del refrigerio, y continuaron jugando con las imágenes, mencionando “adivina qué alimento es”, dando como iniciativa si era nutritivo o chatarra. Por parte de todo el personal, padres de familia se contó en el apoyo desde el inicio de las actividades como su terminación.

La actividad se llevó a cabo durante una sesión de trabajo ya que todo fue adecuado para valorar que se había logrado con las otras actividades que se realizaron previamente. Los pequeños estuvieron muy participativos, trabajadores, pues se esfuerzan por ser un grupo trabajador, habiendo también excepciones, pero que no se les etiqueta y se les excluye del grupo, por el contrario es a quienes mayor atención y ayuda se les da.



Fotografía 14.- A todos los niños les fascinó esta actividad, y mostraron conocimientos sobre el tema.

Para finalizar con las categorías de análisis, se concluye que las actividades aplicadas resultaron favorables, pues si se llega a valorar cuantitativamente los conocimientos que los niños construyeron fueron favorables, pues se pudo llegar a observar que no solo lo expresaban verbalmente, sino que ya presentaban cambios en su alimentación que llevaban al Jardín, sirviendo de mucha motivación y confirmación que los educadores, si tienen gran influencia en lo que los niños aprenden y llevan a la práctica, pues se toma en cuenta que hubo pocas actividades que se tomó en cuenta a padres, por lo que no se descarta la idea de que haya sido por iniciativa de ellos, por quienes cambio el refrigerio del pequeño, pero se considera más la posibilidad de que fue por iniciativa del niño, motivado por papá o mamá, así como por la educadora, a tener un desayuno más sano.

Se logró cumplir con el objetivo de crear estrategias innovadoras, para facilitar el desarrollo adecuado de la adquisición de hábitos saludables en preescolar, a través de recorridos en la comunidad, actividades prácticas, así como competencias físicas, entre otras. Donde hubo participación de padres, educadoras, así como personas ajenas a la institución.

REFLEXIONES FINALES

La presente propuesta ha contribuido de manera importante en la construcción de estrategias de hábitos saludables en el Jardín, de manera que en lo particular deja mucho que seguir reflexionando sobre el tema, para seguir reforzándolo en la práctica docente. Ha sido un proyecto importante, reuniendo información de diferentes fuentes y métodos utilizados, que han ayudado a mejorar la formación de esta propuesta pedagógica.

Se comenzó por construir un diagnóstico de la problemática, que fue muy interesante pero a la vez cansado el no desviarse del objetivo, pues no fue solo decir que gustaba más, sino llegar a recaudar información que fuera llevando y sustentando el verdadero problema. Se valoró su contexto que es de gran influencia en los comportamientos humanos, pues es un reflejo de lo que se forma como sociedad, y que es demostrado como problemática dentro del preescolar. El que se conozca más de ello, hace que se considere una parte que quizás se ignoraba, el darse cuenta como se relacionan las costumbres con la problemática. El estudio de ello, hace que se tome la teoría de Vygotsky (1979), pues menciona que todo conocimiento es adquirido una vez que se tiene contacto con la sociedad. Todo hábito, costumbre, comportamiento, conocimientos que el niño presenta dentro del Jardín, los aprendió de los demás, los hizo suyos y los proyecta, así mismo puede ser el que se apropie del objetivo de esta propuesta para posteriormente llevarlo a la práctica.

Las diferentes actividades que se llevaron a la práctica, tuvieron como objetivo mejorar o crear los hábitos saludables en los niños. No someterlos a la prohibición de algunos alimentos, sino sensibilizándolos en el resultado que tienen en su cuerpo y desarrollo de la mente, así como estimulándolos a tener actividad física. La salud de cada uno, es responsabilidad del mismo siendo adulto, mientras que la de los niños hasta cierto tiempo el adulto es responsable, por lo tanto la educadora puede influir en la educación y apropiación de ellos, lo señala el PEP,

por eso es que desde el aula se trabajó en la seguridad, hábitos de salud y autonomía de niño. Pues es muy probable que él los adopte y le sean fáciles practicarlos a lo largo de su vida.

Los métodos como diario de campo, entrevistas a padres y educadoras, sirvieron como guía, para llegar a desarrollar una buena propuesta de innovación, que no solo demuestre la carencia del aspecto de salud en el Jardín, sino que además tenga acción en la mejoría de ello, y que esta sea fundamentada con el estudio previo.

El haber inclinado esta investigación a los hábitos de salud, permite conocer las diferentes necesidades, por las que pasan los niños preescolares para lograr un crecimiento físico acorde a su edad y un desarrollo cognitivo, pues según la autora Judith E. Brown (2008), los niños a esa edad ya tienen la capacidad para autorregular su alimentación, como qué comer y en qué cantidad hacerlo, ella considera que si se le proporciona un ambiente en casa, escuela o estancia donde se le cuida, que promueva la práctica de buenos hábitos de salud, el pequeño es capaz de adoptarlos y hacerlos parte de su estilo de vida, en este proceso no se trata de forzar al pequeño a comer nuevos alimentos a la fuerza, tampoco en ciertas cantidades, el preescolar comerá lo que su cuerpo necesite.

Si los padres, cuidadores o maestras, les proporcionan alimentos nutritivos y los estimulan a ejercitarse, los niños pueden seguir haciéndolo por rutina, permitiéndoles que ellos decidan la cantidad que comen y cuanto se ejercitan, pudiendo presentar episodios de reducción de apetito resaltando la autora, que es parte del crecimiento y desarrollo en esa etapa.

“Algunas de las conductas que los preescolares presentan en el proceso de aceptación de nuevos alimentos, es el rechazo a algunos, es posible que pasen por periodos prolongados de rechazo a un alimento en particular o a varios”. (Judith E. Brown, Nutrición en las diferentes etapas de la vida, 2008, p. 272). En la

intensidad del rechazo influye mucho su temperamento, tomando como referencia la clasificación de la autora como los niños difíciles y los fáciles. Los primeros como los que se reusan a probar el nuevo alimento, siendo de difícil adaptación, teniendo respuestas negativas, pero no por eso se le tiene que obligar a comerlos y el segundo se adapta con rapidez a horarios regulares, probando y aceptando nuevos alimentos de buena gana.

Un caso presentado por la autora Judith E. Brown (2008), demuestra que el darles a los niños, cosas especiales como; paletas, dulces, chocolates, chicles, etc. Se les está permitiendo “pastar”, lo que provocará quitarles el hambre a la hora de comer, por lo que recomienda entre comidas se les den refrigerios como, fruta, queso, galletas, etc. Permitiéndole que tenga apetito en sus comidas y poder aprovechar servirle sus alimentos favoritos junto a una pequeña porción de nuevo alimento.

El Programa de Educación Preescolar, sin duda promueve la práctica y aprendizaje de hábitos saludables, pues considera distintos aprendizajes que se espera se logren a lo largo del curso, y que al concluir este se pretende lograr que los pequeños tengan conocimiento de cómo cuidar su propio cuerpo, así tener la capacidad de decidir lo que quieren hacer.

Para aplicar actividades relacionadas con el cuidado de la salud no hay una regla forzosa a seguir, pues todo es considerado a las necesidades del grupo y su contexto. Qué se tienen que aplicar con frecuencia sí, pues sin duda es importante que los preescolares cuiden su alimentación desde pequeños para un mejor desempeño escolar, pero sobre todo un mejor bienestar para ellos. Algunas de las actividades que en verdad dieron frutos en esta investigación, fueron donde hubo mayor participación con los padres, como las siguientes actividades, “todos a moverse”, “juguemos todos”, “mentes creadoras”, y aun cuando fueron hechas por ellos mismos fueron satisfactorias al concluirlas, al saber que si se dejó un aprendizaje, en estas las más señaladas por los alumnos fueron; “alimenta tu

mente”, donde ellos continuaban al pasar los días, clasificando sus alimentos, por lo que se volvió una rutina a la hora del refrigerio, así como la caja nutricional, donde aun teniendo tiempo para realizar otras actividades o juegos, pedían la caja con las imágenes de alimentos.

Resalta la autora Judith E. Brown (2008), mientras tenga el niño oportunidades de comer alimentos chatarra ocasionalmente, no dañan su salud al instante, puede hacerlo, de hecho no debe haber prohibiciones de ellos, ni mucho menos clasificarlos como alimentos “malos”, porque entonces serán más tentadores para ellos. El niño preescolar tiene la capacidad de discernir entre los alimentos chatarra y saludables, siempre y cuando se le dé conocimiento previo de ellos, así lo manifiesta ella misma.

Para concluir, el Programa de Educación Preescolar resalta la importancia de la práctica de hábitos de salud, promoviendo y apoyando la influencia que hay dentro del aula o escuela en los pequeños, afirmando y coincidiendo con la antes mencionada que los pequeños preescolares ya tienen la capacidad de formar conciencia, por lo tanto ser los pequeños quienes después de introducirlos al aprendizaje de hábitos saludables, decidan qué acciones hacen parte de su vida diaria.

REFERENCIAS:

Bibliografía

- BOIMERE, Serge. El Niño y el Miedo de Aprender. Editor Fondo de Cultura Económica, Colombia, 2000.
- BROWN, Judith E. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. MCGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C.V. México, 2008.
- HERNÁNDEZ Rojas, Gerardo. Paradigmas en psicología de la educación. Paidós, México, 2001.
- ORTEGA Gallego, José Luis. Educación infantil. Aljibe, Buenos Aires, 2007.
- PRELLEZCO García, José Manuel. Diccionario de las ciencias de la educación. Editorial. CCS, España, 2005.
- RUIZ Jiménez, Miguel Ángel. El gran libro de la nutrición infantil. Editorial ONIRO, Barcelona, 2008.
- S.E.P. Programa de Educación Preescolar. México, 2011.
- S.S.P. Instituto Nacional de Salud Pública, México, 2006.
- Antología de Análisis de la práctica docente propia. México, en: UPN, 2005.
- Antología de El juego. México, en: UPN, 1994.
- Antología de El niño preescolar: Desarrollo y aprendizaje. México, en: UPN, 2009.
- Antología de Proyecto pedagógico de la acción docente. México, en: UPN, 1995.

- Antología de Seminario de formalización de la innovación. México, en: UPN, 1995.
- _____. “Proyecto innovador” 1994, en la Antología Proyectos de Innovación, en: UPN 2007.

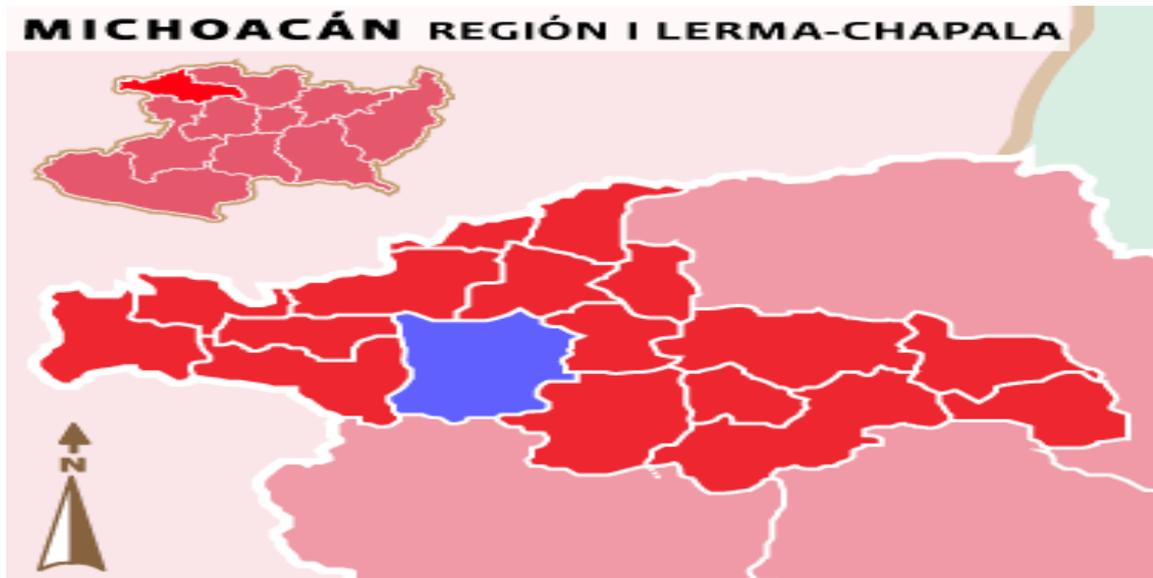
Webgrafía

- <http://definicion.mx/diagnostico/>
- <http://misionsalud.com/nutricion/el-desayuno-la-comida-mas-importante-del-dia/>
- <http://www.desarrolloinfantil.net/desarrollo-psicologico/hidratacion-basica-para-desarrollo-cerebral>
- http://www.facmed.unam.mx/sms/seam2k1/2007/ago_01_ponencia.html
- <http://www.mipediatra.com/infantil/obesidad-serrano.htm>
- <http://www.nuestro-mexico.com/Michoacan-de-Ocampo/Villamar/San-Antonio-Guaracha/>

ANEXOS CAPÍTULO 1

Anexo 1.

Ubicación del Municipio de Villamar.

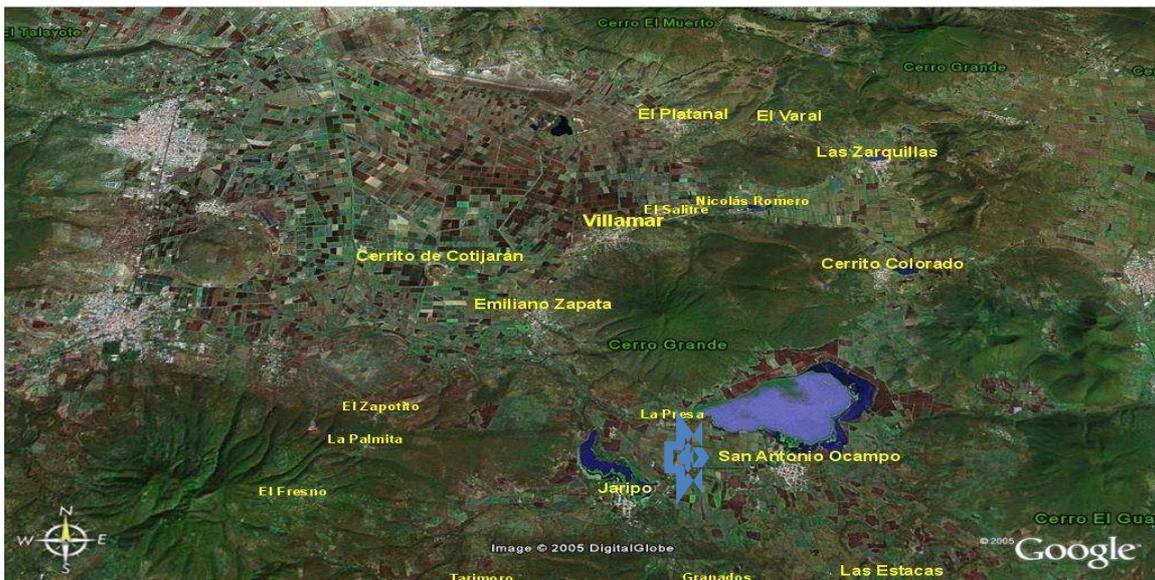


Anexo 2.

San Antonio Ocampo.

Su superficie es de 352.39 Km² y representa el 0.59% del total del estado

MAPA DE MUNICIPIO DE VILLAMAR



Anexo 3.

Croquis de la comunidad de San Antonio, Municipio Villamar.



Fuente de acceso de la misma comunidad.

Anexo 4.

Desfile organizado por el Jardín, promoviendo la paz.



Anexo 5.

Evidencia tomada en el aula. Los niños en sus juegos simulan lo que sucede en la sociedad, como el jugar a ser "los encapuchados" y sacar sus pistolas.



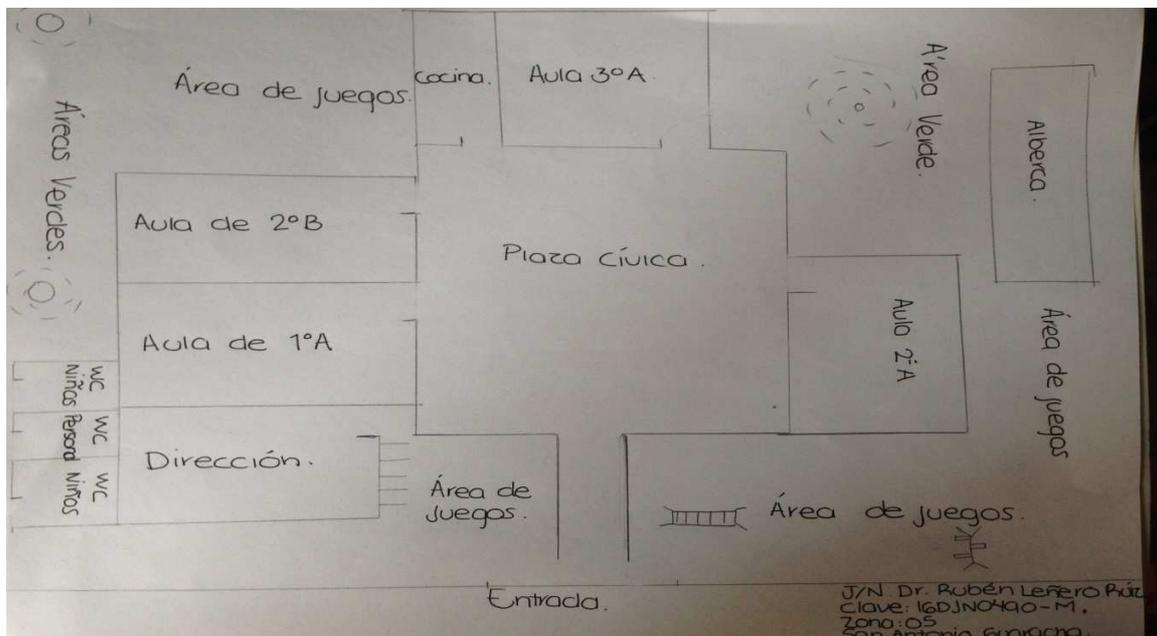
Anexo 6.

Tomada dentro del aula, en la hora del ingerir el refrigerio, se puede observar como uno de los alimentos más importantes del día, lo pueden llegar a hacer el de menos calidad nutricional.



Anexo 7.

Croquis del Jardín de Niños Dr. Rubén Leñero Ruíz.



Diseño propio.

Anexo 8.

J/N “Dr. Rubén Leñero Ruiz”. Institución donde se practicó, y se detectó la problemática.



Anexo 9.

Aula de 2ºB, en la que se estuvo mayor tiempo, y se llevaron a cabo distintas planeaciones.



Anexo 10.

Aula de 3ºB y Cocina. Aun contando con desayunos que ofrece la institución por parte del DIF, a muy bajo costo, muchas de las madres optan por comprar comida chatarra en las tiendas, aunque a los niños a veces se les antoje algo dentro del Jardín, hay mamás que expresan que ellas no van a hacer ricas a las maestras, y realmente se cobra la pieza a \$2, (taco, plato de sopa, arroz con leche, sopos, etc.) que no son para maestras, sino que queda en caja para necesidades de la misma escuela y gastan más en las galletas, churritos, jugos pintados, etc.



Anexo 11.

Tomada en el J/N, con el grupo de 2ºB, jugando con el grupo a la rueda de San Miguel, pues el juego favorece el desarrollo del propio cuerpo.



Anexo 12.

Tomada en el J/N Dr. Rubén Leñero Ruiz. El niño Adrián Leal, del grupo 2ºB, se aparta del grupo, y se niega a jugar. Esta situación de estar más motivado en seguir jugando con el PSP y apartarse del grupo, no solo lo priva de establecer relaciones con sus compañeros, sino que deja de ejercitarse cuando la educadora promueve el movimiento corporal.



ANEXOS CAPÍTULO 2.

Anexo 13.

Fotografía tomada en el Jardín, dentro del grupo de 2ºB, La niña Fátima tiene como primer alimento, chicles y un yogurt, considerando la energía, nutrientes que necesita su cuerpo para estar activa, sin sueño, concentrada en clase, y lograr un aprendizaje significativo, se duda en que esta alimentación por la mañana se lo dé. Es clara evidencia de como los padres seden al gusto de los pequeños, por lo tanto si en el aula se ponen en práctica actividades que favorezcan la concientización del pequeño muy probablemente sea la niña quien el día de mañana insista en el rechazo como desayuno esos alimentos.



Anexo 14.

Las entrevistas a docentes llevaron este formato:

ENTREVISTA PARA DOCENTES.

Datos generales:

Nombre:

Sexo:

Preescolar al que asiste:

Residencia:

Grupo atendido:

Duración:

1-¿Trabaja usted en fomentar buenos hábitos alimenticios en los niños?

2-¿Dedica alguna actividad a la semana sobre alimentos saludables y chatarra?

3-¿Cómo considera lo que comen los niños dentro de clase?

4-¿A quién considera responsable de la alimentación que llevan los niños?

5 - ¿Cómo repercute en el aprendizaje de los niños el que no lleven un refrigerio, o lo lleven solo de comida chatarra?

Anexo 15

Encuesta a padres de familia.

Datos generales:

Nombre:

Sexo:

Estado civil:

Número de hijos:

Lugar de nacimiento:

Familia integrada por:

1.- ¿En qué nivel del 1 al 10, califica usted el aprendizaje que recibe su niño de la institución?

2.- Para lograr un desarrollo óptimo físico y mental, ¿Cree usted necesario darle a su hijo (a), un desayuno rico en nutrientes?

3.- ¿Qué factores cree usted que influyen en lo que come su hijo?

___ Económico ___ Social ___ Político ___ Cultural

4.- ¿Fomenta buenos hábitos alimenticios en su hogar?

¿Cómo?

5.- ¿Cómo califica su participación en la nutrición y actividades físicas que tiene su hijo (a)?

ANEXOS CAPÍTULO 4.

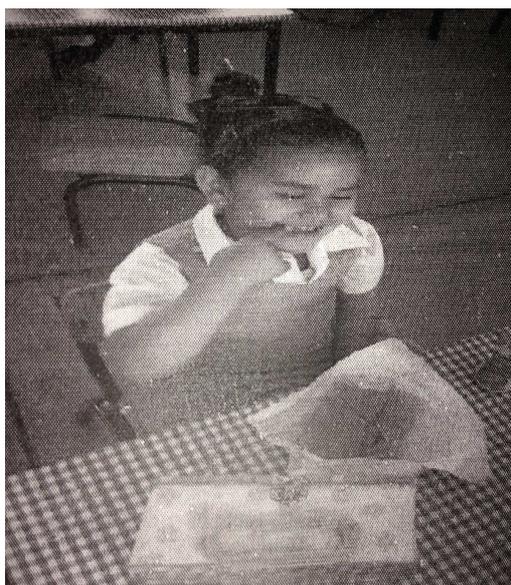
Anexo 16.

La alumna Alessa de 2ºB, “desayunando un Chocolate Kínder”, esta evidencia, se tomó en el mes de Diciembre de 2013, aquí se empezaba a sensibilizar a los niños sobre el tema de la alimentación, siendo este tipo de refrigerio muy común en ella.



Anexo 17.

Nuevamente la misma alumna en la fecha de 19 de febrero del 2014, fue una de las que más me sorprendió el cambio, pues ella su “Chocolate kínder”, no lo cambiaba por nada, es de las que asisten 3 o 4 días a la semana, por lo que algunas actividades no realizaba, por ese motivo podía tener menos conocimientos y fundamentos de porque practicar medidas de salud, al llegar al aula menciono, “que traía comida que le nutriría, es una torta con verduras”.



Anexo 18.

Instrumentos de valoración de las alternativas.

Escala de apreciación para evaluar las actividades con los niños del J/N Dr. Rubén Leñero Ruiz, de acuerdo a sus logros en cada una de ellas.

Lista de cotejo.

INDICADORES	CATEGORÍAS			
	Siempre	Muchas Veces	Algunas veces	Nunca
Conocimiento de los alimentos.				
Distinción de los alimentos nutritivos y chatarra.				
Medidas de higiene en las comidas.				
Participación de padres o madres de familia, en actividades propuestas dentro de la escuela.				
Desarrollo de la creatividad e imaginación al realizar diferentes actividades.				
Integración al realizar collages de hábitos saludables, en equipo.				
Conocimiento de lo importante que es implementar el ejercicio en la vida cotidiana.				
Noción de las veces que se debe comer y que comer.				

Muestra interés por el tema.				
------------------------------	--	--	--	--

Cuadro 1.

ASPECTO						
Propósito	Principios teóricos	Situación inicial	Durante	Situación actual	Situación institucional	situación contextual

Interpretación

Anexo 19.

Ella es Evelin, del grupo de 2ºB, por lo general ella llevaba galletas y jugo, después de que se les empezó a insistir sobre la alimentación, fue una de las primeras que llegaba diciendo que trajo fruta, y agua natural, resaltando que la harían crecer y aprender más. En algunas actividades solía exagerar en las consecuencias que les traería el ingerir comida chatarra en grandes cantidades, o como único alimento en las mañanas, por lo que cada que se llega la hora de ir a lavarse las manos, empezaban a juzgar sus alimentos.



Anexo 20.

Jazmín del mismo grupo, por lo regular no llevaba refrigerio, pues comentaba que ella tomaba té antes de venirse, y hacia bien, solo que un té no se puede considerar como un desayuno completo, llegándose la hora de comer, había ocasiones en las que se comía lo de sus compañeros, por lo que era un reflejo del hambre. En el transcurso de las actividades, se pudo ver que ya le ponían algún alimento, para comer en el aula.



Anexo 21.

José Luis, él es un claro ejemplo, de que la mamá, satisface el gusto del niño, pues en esta imagen se puede apreciar, el chocolate, pero a diario eran golosinas, papas fritas, churritos con chile, jugos pintados, etc.



Aquí, se muestra el cambio, de como si puede haber influencia en la familia, por medio del niño, porque si el llamado de atención se hace de docentes a padres, muy posiblemente lo ignoren, en cambio si el pequeño forma conciencia de porque es importante, quizás sea el quien sensibilice a mamá.

