



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 098, CIUDAD DE MÉXICO. ORIENTE**

**“CUIDADO DE LA SALUD; PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN ETAPA
PREESCOLAR.”**

TESINA

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

PRESENTA:

ALEJANDRA MARTINEZ SANTANA

DIRECTOR DE TESIS:

MTRO. JESÚS CASTAÑEDA MACÍAS

MÉXICO, CIUDAD DE MÉXICO. SEPTIEMBRE 2016



UNIDAD UPN 098
Ciudad de México, Oriente
098TIT/DIC- 23/2016

DICTAMEN DE TRABAJO DE TITULACIÓN

CDMX., 23 de Noviembre de 2016.

C. ALEJANDRA MARTÍNEZ SANTANA
Presente

En calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo recepcional titulado: **“Cuidado de la salud; prevención de la obesidad en la etapa Preescolar”**.

Opción: **TESINA Plan LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR** manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo, y se le autoriza proceder a la impresión del mismo, así como realizar los trámites correspondientes para presentar su examen profesional.

Atentamente
“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”

DR. MARCELINO MARTÍNEZ NOLASCO
Presidente de la Comisión de Titulación



S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 098
D.F. ORIENTE
DIRECCIÓN

DEDICATORIA

*Para mis padres **Miguel Martínez** y **Gloria Santana**, que siempre me han apoyado y me han alentado a seguir y luchar por mis sueños, nuestros sueños. La vida no me alcanzara nunca para agradecer su amor, comprensión y apoyo incondicional.*

Para toda mi familia, hermanos y sobrinos, por apoyarme y estar siempre conmigo en cada momento, por compartir experiencias, diversión, apoyo y cariño.

*Para ti amor, **Gerardo Torres** que siempre estas a mi lado para apoyarme en cada momento, por hacerme inmensamente feliz*

AGRADECIMIENTO

A DIOS

Por cada día que he vivido, cada experiencia adquirida, por poner en mi camino a las personas indicadas para concluir satisfactoriamente una meta en mi vida.

A MIS PADRES

Porque sin ellos no sería quien soy ahora, por compartir conmigo experiencias, amor y apoyo incondicional, a mi papá Miguel por ser un excelente amigo a ti mamá Gloria por ser una gran amiga y confidente, GRACIAS!

A MI ESPOSO

Por enseñarme que rendirse no es una opción por demostrarme que debemos luchar por nuestros ideales, por estar conmigo en cada momento, aguantar cada instante de estrés, enojo y tristeza y sobre todo por el apoyo y paciencia.

A MI ASESOR

*Por cada enseñanza compartida por cada regaño, gracias a ello busco superarme y ser mejor cada día, por creer y apoyarme en cada momento,
Gracias!*

INDICE

INTRODUCCIÓN	5
APARTADO I FUNDAMENTACIÓN NORMATIVA DEL TEMA	7
1 ACUERDOS INTERNACIONALES	7
A. La declaración mundial sobre educación para todos y el marco de acción para satisfacer las necesidades básicas de aprendizaje	8
B. Educación para todos: cumplir nuestros compromisos comunes	10
C. Organización Mundial de la Salud	11
D. Carta de Ottawa para la promoción de la salud	12
E. La asamblea mundial de la salud	14
1.1 ENFOQUE POR COMPETENCIAS EN LA EDUCACIÓN DE MÉXICO	15
1.1.1 Proyecto Alfa Tuning América Latina	16
1.2 ARTICULACIÓN CURRICULAR EN LA EDUCACIÓN BÁSICA	19
1.2.1 Acuerdo 592.....	20
1.3 ENFOQUE DEL PLAN DE ESTUDIOS 2011	21
1.3.1 Principios Pedagógicos	21
1.3.2 Competencias para la vida	24
1.3.3 Perfil de Egreso de la Educación Básica	26
1.3.4 Estándares Curriculares	28
1.3.5 Aprendizajes Esperados	29
1.3.6 Campos Formativos	30
1.4 PERFIL DE EGRESO EN PREESCOLAR	33

APARTADO II CONSTRUCCIÓN DEL PROBLEMA

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	36
2.1 SITUACIÓN DESEABLE BAJO EL PROGRAMA DE ESTUDIOS 2011 ..	37
2.2 CONTEXTO DE LA PRÁCTICA DOCENTE Y EL CONTEXTO ESCOLAR	41
2.2.1 Dimensión Social.....	44
2.2.2 Dimensión Personal y Valoral	48
2.2.3 Dimensión Institucional.....	51
2.2.4 Dimensión Interpersonal.....	59
2.2.5 Dimensión Didáctica	61

APARTADO III REFERENTES TEÓRICOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

64

3. DESARROLLO INFANTIL	64
3.1 DESARROLLO FÍSICO	66
3.1.1Crecimiento Físico.....	66
3.2 DESARROLLO MOTOR.....	67
3.3 ACTIVIDAD FÍSICA.....	68
3.4 ALIMENTACIÓN	70
3.4.1 Hábitos Alimenticios Saludables.....	70
3.4.2 Pirámide Alimenticia	71
3.4.3Plato del bien comer	73
3.5 OBESIDAD Y SOBRE PESO INFANTIL.....	75
3.5.1 Tratamiento para la Obesidad	76
3.5.2 Índice de Masa Corporal.....	77

APARTADO IV DIAGNÓSTICO SOCIOEDUCATIVO	80
4.1 Técnicas de acopio de información cuantitativa.....	81
4.2 Técnicas de acopio de información cualitativa.....	88
APARTADO V PROPUESTA DIDÁCTICA.....	95
5.1 Situación de Aprendizaje	98
CONCLUSIONES.....	104
REFERENTES ELECTRÓNICOS	106
REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS.....	111
ANEXOS	112

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto se divide en cinco apartados, dentro del primer apartado, se plantea una de las grandes problemáticas de salud pública en México; el sobre peso y la obesidad infantil; mismas que afectan la vida de los niños y niñas en la educación preescolar.

En el primer apartado se describe cuáles han sido las acciones diseñadas e implementadas para combatir el flagelo de la obesidad infantil, retomando principalmente acuerdos y conferencias propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), las cuales, identificaron y categorizaron a la obesidad como una enfermedad de Salud Pública, en ese sentido se aconsejó regular el contenido de diversos alimentos, considerados como “chatarra” para con ello, proponer pautas para generar acciones por la salud de los niños vistas desde el ámbito educativo.

Aunado a esto se menciona la situación de México ante esta problemática y como sus planes y programas de educación básica buscan generar estrategias para desarrollar habilidades para la vida, enfocadas al cuidado de la salud y prevención de obesidad.

En el segundo apartado del presente trabajo, se realiza un análisis que hace referencia a la importancia de la Educación Preescolar y el cuidado de la salud infantil; visto desde la articulación de Educación Básica, donde se mencionan las diversas líneas de lo ideal y real de la problemática en cuestión, dentro de nuestras instituciones educativas en Educación Preescolar.

En ese orden de ideas, se analiza la relevancia que tiene la práctica docente y el contexto de la escuela, ya que, el docente es un ser social cargado de tradiciones y costumbres que se ven reflejadas dentro de la práctica educativa, asociado a esto, el contexto escolar en gran medida también impacta en los procesos educativos, ante esta situación se retoman las dimensiones de análisis de la práctica docente, misma que, transitan de lo general a lo particular en el análisis del contexto escolar y la práctica docente con el de objetivo de observar y estudiar el impacto que se tiene en los

procesos de enseñanza, aprendizaje y evaluación del niño a nivel preescolar en relación a la temática de estudio.

En el tercer apartado se fundamenta teóricamente el desarrollo infantil, físico y motor del niño con el fin de resaltar la importancia que genera desarrollar una actividad física, así como lo es una alimentación balanceada en niños de Educación Preescolar, con el fin de llevar a cabo un desarrollo integral, se resalta cuáles han sido los apoyos visuales, que buscan ayudar a establecer una guía para llevar a cabo una alimentación balanceada, como lo es la pirámide de alimentación y el plato del buen comer.

A su vez, se hace mención al concepto de la obesidad, como eje central de este proyecto, posteriormente, se plantea el concepto referente a Índice de Masa Corporal, con el fin de ser utilizado como herramienta para identificar posibles casos de obesidad y sobre peso, con los niños que cursan Educación Preescolar.

En el apartado cuatro se plantean el diagnóstico socioeducativo, cuya metodología es cuantitativa y cualitativa, donde se retoman técnicas de recopilación de datos cualitativos y cuantitativos con el fin de generar líneas de intervención que promuevan estrategias para desarrollar una vida activa y saludable en los niños que cursan el preescolar.

Por último, en el apartado cinco se plantea una propuesta didáctica con el fin de realizar acciones en pro de la salud, se proyecta que dentro de la institución educativa se pueda garantizar a niños y niñas un acceso a la actividad física, además de modificar hábitos alimenticios, seguir una dieta correcta y sana permitiendo el desarrollo integral dentro y fuera de la escuela, fomentando estilos de vida saludable. Se pretende involucrar a toda la institución con el fin de generar un impacto en el contexto educativo desde la ruta de mejora.

APARTADO I FUNDAMENTACIÓN NORMATIVA

1. ACUERDOS INTERNACIONALES

Los acuerdos internacionales son punto de partida donde se establecen estrategias que buscan dar solución a las problemáticas relevantes, retomando la educación como un tema de trascendencia social para el desarrollo infantil y transformación; los acuerdos y conferencias así como las instituciones que se involucran en su realización, buscan brindar apoyo a los países para lograr un cambio significativo, los objetivos y metas establecidos en común pretenden alcanzar lo que se desea.

La Declaración Mundial sobre Educación para Todos y el Marco de Acción para Satisfacer las Necesidades Básicas de Aprendizaje, así como Educación para Todos: cumplir nuestros compromisos comunes; pretenden establecer objetivos que permitan seguir una misma línea de trabajo, encaminada a mejorar la educación, dichas conferencias dieron el preámbulo a la educación por competencias, donde se pretende establecer que la educación es punto de partida para el desarrollo, dentro de estas conferencias se hace énfasis a establecer la educación para todos, pero dejan de lado temas referentes a salud y su importancia dentro de la educación.

Los acuerdos y organizaciones marcan puntos relevantes, permiten que exista una cooperación entre diversos países para una educación, los cuales reafirman el reconocimiento de la atención y protección a la primera infancia, también incluyen la relevancia de la salud para los procesos de enseñanza.

Estos lineamientos a su vez dan paso para que, se retomen dentro de América Latina para generar estrategias que permitan obtener cambios significativos con respecto a educación y salud lo que conlleva a observar los beneficios que esto traerá.

La salud va entrelazada con los procesos de enseñanza, aprendizaje y evaluación, por ello la educación permite establecer dentro del aula, estrategias para fomentar actividades didácticas, con el fin de que los niños de manera lúdica puedan establecer medidas de autocuidado y prevención de problemas de obesidad y sobre peso.

La finalidad de los acuerdos es dar apertura a tratar temas de salud, debido al impacto que tiene en niños en edad preescolar; ya que en la actualidad, los problemas de sobre peso y obesidad han ido incrementando y en gran medida impactan en los resultados en cuanto aprendizajes se refiere, es necesario enseñar a niños menores a cinco años a establecer medidas en pro de la salud, por ello, la importancia de manejar y establecer estrategias. Los acuerdos internacionales, le permiten a México, tomar en cuenta dichas medidas y establecer líneas de acción para llevar a la práctica una vida saludable con los niños que cursan Educación Preescolar.

Ante esta situación, es importante mencionar los acuerdos de educación, que posteriormente dieron paso a resaltar acciones por la salud.

A. La Declaración Mundial sobre Educación para Todos y el Marco de Acción para Satisfacer las Necesidades Básicas de Aprendizaje

La Conferencia representó sin duda alguna un preámbulo importante en el diálogo internacional sobre el lugar e importancia que ocupa la educación para el desarrollo humano; la conferencia busca demostrar ser una guía útil para elaborar y poner en práctica estrategias destinadas a perfeccionar los servicios de educación básica, “dirigida a proporcionar una enseñanza primaria universal y a erradicar el analfabetismo de los adultos” [Recuperado de http://www.unesco.org/education/pdf/JOMTIE_S.PDF, el 9 de abril de 2015]

Así mismo, abrió una perspectiva universal acerca de la educación y la importancia que genera para la vida en sociedad, los objetivos fundamentales de la conferencia son referentes a educación que pretenden cubrir las necesidades básicas de aprendizajes, referentes a lectura, escritura y resolución de problemas haciendo notar que dejan de lado la salud; la principal preocupación es la necesidad de cubrir el mejoramiento de la educación donde se disminuya el analfabetismo.

La conferencia marca como punto de gran relevancia la educación, como pauta para generar un desarrollo humano y social, es cierto, consideramos que la educación abre brechas para alcanzar y favorecer un progreso social, económico y cultural; con base a este argumento, una interrogante es ¿Por qué la salud no se retoma dentro de la conferencia?

¿Cuándo se es importante que se establezcan acciones preventivas para el cuidado de la salud?, con especial énfasis a los niños de Educación Preescolar, ya que es punto de partida hacia el cambio y prevención de obesidad y sobre peso, logrando así favorecer un progreso integral, incluyendo la salud, porque de lo contrario ¿Cómo es posible alcanzar una educación para todos si en cuanto a salud se deja de lado? Instituciones y organizaciones deben trabajar en conjunto para alcanzar los objetivos de educación para todos; cubriendo las necesidades referentes a salud, cuidado y prevención de problemas de sobre peso y obesidad, con el fin de generar conciencia desde edades preescolares.

Es decir, esta conferencia deja de lado la importancia y relevancia de la salud para lograr generar y propiciar aprendizajes, no se hace mención al impacto que genera la salud dentro de los procesos de enseñanza aprendizaje, no se establecen estrategias que permitan llevarse en conjunto la educación y la salud, es importante trabajar de manera colaborativa para la mejora del autocuidado y prevención de la salud.

Gracias a este evento en cuanto a educación se refiere se dio un gran paso ya que se generó un cambio mundial, pero deja una brecha importante para retomar y cubrir necesidades referentes a salud, como parte de una educación por y para generar un bienestar físico en los niños que cursan Educación Preescolar.

Ante esta situación se planteó la Conferencia Educación para Todos con el fin de seguir trabajando bajo la misma línea de acción por la educación, donde se busca reforzar temas referentes a educación y cumplir con los objetivos no alcanzados en la declaración mundial sobre la educación para todos; por ello se lleva a cabo un acuerdo de educación para todos: cumplir nuestros compromisos comunes.

B. Educación para Todos: cumplir nuestros compromisos comunes

Bajo esta misma propuesta planteada por la Declaración Mundial sobre Educación la Conferencia de Educación para Todos tiene como objetivo principal brindar una educación básica de calidad a todos los niños, jóvenes y adultos, retomando algunos aspectos de la declaración mundial sobre la educación, pero a diferencia de la conferencia antes mencionada, dentro de educación para todos se comienza a prestar especial atención a puntos referentes a la importancia de la salud, con lo que se busca cubrir necesidades básicas para generar aprendizajes, todo visto desde el interior de la educación.

Se busca cubrir las necesidades de los niños y jóvenes a partir la educación de preprimaria, de modo que dentro de esta conferencia la Educación Preescolar también comienza a ser relevante para la construcción de aprendizajes, así como las cuestiones importantes referentes al cuidado de la salud.

El marco de acción educación para todos es establecer compromisos que van encaminados a una educación para todos, se toma en cuenta, la relevancia que tiene la educación para la vida, la cual establece desde ya, la importancia de la educación y la obligación del gobierno el cual debe garantizar una educación para todos al cubrir cada una de sus necesidades y brindar los servicios suficientes para lograr una educación de calidad, así como la importancia de la salud para generar aprendizajes significativos.

Dentro del marco de acción se pretende enfatizar que, para que exista una educación de calidad es importante puntualizar la relevancia y predominio que la salud debe tener como impacto positivo para una educación para todos, así como los diversos servicios que se deben prestar para los procesos de enseñanza aprendizaje, en el cual se menciona la importancia que se debe tener hacia la atención por la salud, la nutrición, el agua potable y el entorno natural, la conferencia abre la oportunidad para comenzar a tratar asuntos referentes a la implementación de estrategias para la prevención de sobre peso y obesidad desde la escuela, quien deberá brindar servicios, en cuanto sea posible, de agua potable, alimentación balanceada y generar entornos favorables, ya que de ser así se permitirá la creación de aprendizajes significativos en los niños de Educación Preescolar.

Dentro de esta conferencia hace gran énfasis a la relación e importancia con respecto a salud y educación como un objetivo más que “los programas han de ser integrales, estar centrados en todas las necesidades del niño y abarcar la salud, la nutrición y la higiene, además del desarrollo cognoscitivo y psicosocial.” (UNESCO, 2005, p.20) [Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001211/121147s.pdf>, el 26 abril de 2016]

La Conferencia de Educación para Todos, es punto de partida para tratar dentro de la escuela temas relacionados con la calidad de la salud, el cual toma en cuenta aspectos de nutrición y alimentación pues se reconoce que la educación y salud van vinculadas debido a su importancia por las repercusiones en las capacidades que los niños y niñas tendrán dentro de la escuela hacia el aprendizaje “deben trabajar juntos para poner en práctica programas eficaces de salud y nutrición escolares.” (UNESCO, 2005, p.30) [Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001211/121147s.pdf>, el 26 abril de 2016] en definitiva la conferencia brindó herramientas y estrategias para lograr una educación para todos y en la cual se toman aspectos relevantes a la importancia de la salud, dentro de la escuela.

Ante esta apertura, por retomar la salud desde la escuela, la Organización Mundial de la Salud(OMS) colaboró de manera activa, con el fin de establecer conferencias que den paso a generar líneas de acción, que permitan la existencia de hábitos en pro de la salud.

C. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

Por otro lado la Organización Mundial de la Salud (OMS) es la encargada de tratar asuntos referentes a problemas de salud como obesidad y sobrepeso, además de ser la responsable de desempeñar una “función de liderazgo en los asuntos sanitarios mundiales, establecer normas, articular, prestar apoyo técnico a los países y vigilar las tendencias sanitarias del mundo”. (OMS, 2008, p. 1) [Recuperado de <http://www.who.int/about/es/>, el 21 abril de 2016] Por ello dentro del presente trabajo se toma en cuenta como punto de partida para entender y realizar un análisis de los diferentes temas abordados dentro de esta institución para la mejora en cuanto a servicios de salud se refiere, con el fin de mejorar las líneas de acción que favorezcan el generar hábitos de alimentación, cuidado y prevención de enfermedades.

En la actualidad y desde hace ya varios años atrás, ha existido un notable incremento en cuanto a problemas de salud se refiere, que afectan de manera frecuente a una gran parte del mundo, como lo es la obesidad y sobrepeso a personas adultas y aún más alarmante a niños, datos de la Organización Mundial De La Salud (OMS) afirman que “en 2013, 42 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso” (OMS, 2014, p.3) [Recuperado de <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/index2.html> el18 de abril de 2016] cifra que genera preocupación.

Por ello la Organización Mundial de la Salud (OMS), como parte un organismo universal busca implementar estrategias para impulsar destrezas vinculadas con la educación donde se promueva hábitos referentes a salud, cuyo objetivo sea generar espacios para el cuidado y prevención, de no ser así, los problemas de salud referentes a sobre peso y obesidad seguirán aumentando dificultando en gran medida los procesos de enseñanza aprendizaje y evaluación.

Ante esta relevancia social la Organización Mundial de la Salud (OMS) busca emplear nuevas propuestas a través de acuerdos, por tanto, plantea en sus conferencias puntos referentes a salud, obesidad y lo que debe hacer entorno a estas problemáticas en su búsqueda por un cambio social, la Declaración de Alma Ata (Kazajistan 1978) fue relevante para la creación de nuevas propuestas, para lograr generar un cambio en cuanto a salud se refiere y tratar temas de importancia como lo es la obesidad y sobrepeso, siendo la carta de Ottawa punto de partida para proponer y llevar a cabo medidas en pro de la salud.

D. CARTA DE OTTAWA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Esta fue una de las Primeras Conferencias Internacionales(1986) enfocadas principalmente a tratar temas referentes a Salud, el objetivo primordial de esta carta está basado en generar y lograr establecer salud para todos, con esto se da respuesta a la creciente demanda de la salud pública, las discusiones se centraron en las necesidades de los países por la promoción de la salud, al permitir alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social de un individuo, buscando cubrir sus necesidades.

Dentro de la la carta para la salud, se hace mención a la importancia de la educación para tratar temas referentes al cuidado y prevención, en donde destaca la alimentación, la cual contiene los puntos de partida necesarios para lograr un desarrollo óptimo de la salud en los individuos de la sociedad actual.

Algunos puntos rescatables de la carta, son los relacionados a la salud, en específico de los niños como lo son el “oponerse a los productos dañinos, los medios y condiciones de vida malsanos, la mala nutrición y la destrucción” (SECRETARIA DE SALUD, 2003) [Recuperado de http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/promocion/2_carta_de_ottawa.pdf, el 23 de abril de 2016] que podrían ser perjudiciales en los niños y niñas, y que posteriormente podrían generar enfermedades crónicas.

Dicho lo anterior, dentro de esta conferencia se continuo bajo la misma línea donde se marca como punto importante que es necesario el llevar a la práctica estrategias dentro de la escuela para mantener el estado de salud favorable, del mismo modo comprometer a la comunidad como portavoz fundamental en materia de salud, para generar condiciones de vida y bienestar en general, dentro de esta carta se ponen en consideración el papel que juega la escuela, sus acciones y estrategias para atender y tratar temas relacionados a la prevención de problemas como obesidad y sobrepeso, así como el auto cuidado desde edades tempranas.

Lo significativo de la carta es que abre la perspectiva que se tiene de la salud a través de la escuela, invita a los distintos países para que establezcan programas y estrategias dirigidas a la promoción de la salud.

La conferencia tiene el firme convencimiento de que los organismos interesados unan esfuerzos en torno a la promoción de la salud, ya que esto, permitirá llevar a la práctica soluciones que favorecen una vida saludable de los integrantes de la sociedad, así como establecer acciones para cuidarla y prevenir posibles problemas de sobre peso y obesidad, es así que la conferencia pretende brindar lineamientos, donde a través de herramientas didácticas, propuestas por la escuela, permita generar acciones que promuevan una promoción de la salud, ya que esta, es fundamental para el desarrollo personal, social.

Por lo tanto, bajo esta perspectiva y una vez planteada la necesidad de tratar asuntos referentes a salud, se llevó a cabo la Asamblea Mundial de la salud, quien buscaba dar respuesta a los asuntos que impactan el bienestar de un individuo, la asamblea busca emplear estrategias vinculadas y comprometidas por generar la prevención y promoción de la salud como prioridad para el bienestar físico.

E. LA ASAMBLEA MUNDIAL DE LA SALUD

La línea de acción de la Asamblea Mundial de la Salud (AMS), busca combatir el que hasta ahora es el mayor problema de riesgos de mortalidad, obesidad y sobre peso, establece como puntos relevantes la estrategia sobre un régimen alimentario, importancia de la actividad física y la transformación de hábitos, por estilos de vida saludable.

“La Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud (OMS) busca abordar dos de los principales factores de riesgo determinantes de la enorme y creciente carga de morbilidad por enfermedades no transmisibles, entre las que figuran cardiovasculares, diabetes de tipo II, cáncer y afecciones relacionadas con la obesidad.” (OMS, 2004, p.1) [Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/events/governance/wha/es/>, el 8 de abril de 2016]

La Asamblea pone como punto primordial la necesidad de limitar el consumo de grasas saturadas, sal y azúcares, así como el aumentar el consumo de frutas y verduras y la actividad física, dentro de esta asamblea también se aborda la función que deben desempeñar los diversos servicios de salud en materia de prevención;

“las políticas sobre alimentos y agricultura; las políticas fiscales; los sistemas de vigilancia; las políticas reguladoras; la educación de los consumidores y las comunicaciones, incluida la comercialización, los reclamos sanitarios y el etiquetado nutricional; y las políticas escolares como determinantes de las elecciones en materia de alimentación y actividad física, reconociendo que la promoción de la salud es importante” (OMS.2004, p.2) [Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/events/governance/wha/es/>, el 8 de abril de 2016]

Es así que, la Asamblea Mundial de la Salud promovió una resolución a la promoción de la salud lo que promueve significativamente los modos de vida sana, dentro y fuera de la escuela, reconoce que dicha institución es preámbulo para tratar temas relacionados a prevenir y cuidar la salud de los niños en edad escolar.

Sin lugar a duda, dicha asamblea promueve la relevancia de una promoción de la salud y vida sana, así mismo se resalta la obesidad como un riesgo de mortalidad, dicha asamblea comienza a destacar la alta prioridad a la promoción de modos de vida que permiten llevar estrategias que resulten en una vida más saludable entre los niños y jóvenes, con un enfoque particular en la atención a los grupos pobres y marginados.

Una vez marcada la importancia de la educación para promover una vida saludable; se es necesario abordar como los acuerdos internacionales impactan de manera positiva en la construcción de programas que fomenten hábitos para una vida saludable.

Por tanto, con el fin de establecer acciones inmediatas por una vida saludable, México comienza a establecer gestiones para trabajar bajo un enfoque por competencias, con el fin de establecer un vínculo estratégico de generar un ciudadano competente para la vida laboral.

1.1. ENFOQUE POR COMPETENCIAS EN LA EDUCACIÓN DE MÉXICO

El enfoque por competencias tiene como inicio cubrir las necesidades de los alumnos, principalmente de educación superior, pretende que los estudiantes desarrollen competencias para la vida, para cubrir con ello las necesidades actuales de la sociedad. Por ello, y ante los constantes cambios en el mundo, demandas sociales y retos referentes a educación, se pretende constituir que la formación prepare a seres capaces de enfrentarse a nuevos retos y necesidades para la construcción del futuro laboral.

La visión por competencias pretende lograr establecer una misma línea de intervención educativa, donde se determinen acciones para lograr preparar a los y las estudiantes con nuevas e innovadoras competencias que le permitan afrontarse a la vida, e integrar diversos saberes y recursos de aprendizaje cuando se enfrenta una situación-problema donde se permita que la persona sea capaz de mostrar la capacidad de resolver problemas complejos y abiertos, en distintos escenarios y momentos de su vida.

Por ello la importancia del enfoque en competencias ya que se requiere que la persona al enfrentarse a diversas situaciones, sea capaz de reconstruir el conocimiento permitiéndole proponer en práctica una solución que favorezca a la toma de decisiones, donde lo haga de manera reflexiva.

Desde esta perspectiva se toma como punto de partida el proyecto Tuning, donde México retoma ciertos elementos pertinentes para implementarla y relacionarla con programas y planes de trabajo, bajo el enfoque por competencias, siendo la prioridad vincular el sector laboral con el ámbito educativo, el Proyecto Tuning dio pauta al trabajo bajo competencias, específicas y genéricas; que se busca trabajar vincular con la educación.

1.1.1 Proyecto Alfa Tuning América Latina

Al ser la educación un tema de gran trascendencia a lo largo del mundo, en América Latina se pretende dar solución y seguimiento a los constantes cambios sociales, económicos y educativos por ello se crea el Proyecto Alfa Tuning América Latina. El proyecto inicio con la necesidad de mejorar la calidad educativa, el objetivo principal del proyecto está orientado al desarrollo de competencias en distintas áreas, donde se asocian, además los procesos de enseñanza, aprendizaje y evaluación así como integrar planes y programas de educación.

Uno de sus objetivos principales es la relevancia por una Innovación Social y Educativa, así como la importancia de una implementación en las competencias, estableciéndolas como eje de seguimiento.

El proyecto Tuning pone especial énfasis al trabajo por competencias el cual define como

“Una combinación dinámica de atributos, en relación a procedimientos, habilidades, actitudes y responsabilidades [sic], que describen los encargados del aprendizaje de un programa educativo o lo que los alumnos son capaces de demostrar al final de un proceso educativo” (Bravo, 2007, p.13) [Recuperado de http://www.cca.org.mx/profesores/cursos/hmfbcp_ut/pdfs/m1/competencias_proyectotuning.pdf, el 23 abril de 2016]

Las competencias que establece son específicas las cuales se identifican como los atributos determinados de cada una de las áreas, mientras que las genéricas, van asociadas asemejar con las cualidades o atributos que pudiesen compartir con otras áreas.

Las competencias planteadas por el proyecto, son enfocadas a culminar carreras de enfermería, pero para uso de este proyecto se retomarán como competencias específicas, que pretenden favorecer ámbitos referentes al tema de salud, por ello se seleccionaron las siguientes:

“Capacidad para utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para la toma de decisiones asertivas y la gestión de los recursos para el cuidado de la salud.” (Tuning, 2007, p.150 Versión Electrónica)

Permite hacer uso de nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación(TIC), donde el docente establece ambientes de aprendizaje, brinda al niño habilidades digitales para hacer uso de ellas para el autocuidado de la salud, se establece e involucran nuevas estrategias innovadoras donde se permitan realizar actividades donde se favorezca el cuidado de la salud, con el propósito de que niños y niñas de educación preescolar obtengan herramientas para el cuidado de la salud y prevención de obesidad con el uso de las tecnologías.

Bajo esta misma línea, la siguiente competencia se ve vinculada a la importancia de planificar y ejecutar acciones para la atención de problemas referentes a salud, como lo es el sobrepeso u obesidad.

“Capacidad para planificar, organizar, ejecutar y evaluar actividades de promoción, prevención y recuperación de la enfermedad, con criterios de calidad.” (Tuning, 2007, p.150, Versión Electrónica)

Permite al docente ejecutar acciones estratégicas y lúdicas donde se consienta que el llevar a cabo actividades para el autocuidado y/o prevención de obesidad brinde herramientas a los niños para que le sean útiles para una vida saludable.

Las competencias específicas retomadas, permiten seguir una línea de acción, que se pueden vincular con la labor que hace un docente en cuanto a la importancia de realizar actividades; se retoman los cuidados, la siguiente competencia es:

“Capacidad para diseñar, ejecutar, y evaluar programas de educación en salud formales y no formales que responden a las necesidades del contexto.” (Tuning, 2007, p.151, Versión Electrónica)

Retomemos que el diseño y ejecución de actividades brinda oportunidades para responder a las necesidades de personas que llegan a presentar cierto problema de salud, donde se permite que se desarrollen ciertas habilidades tal como se menciona en otra de las competencias retomadas:

“Habilidad y capacidad para promover el proceso de aprendizaje permanente con personas, grupos y comunidad en la promoción del autocuidado y estilos de vida saludable en relación con su medio ambiente.” (Tuning, 2007, p. 151, Versión Electrónica)

Es importante que se fomente el autocuidado a través de los procesos de enseñanza, aprendizaje y evaluación vistos desde la escuela, el docente puede desarrollar estrategias, ante esta perspectiva se entrelaza con la siguiente competencia:

“Capacidad de promover y realizar acciones tendientes a estimular la participación social y desarrollo comunitario en el área de su competencia en salud.” (Tuning, 2007, p.151, Versión Electrónica)

Las competencias retomadas se ven realmente vinculadas en cuanto a la importancia del cuidado y prevención de salud, las competencias que se retoman marcan cual es la relevancia para los docentes, en cuanto al diseño, realización y ejecución de acciones que permitan a los niños desarrollar habilidades, para mejorar estilos de vida saludable, para así prevenir el sobrepeso y obesidad, desde la escuela, para que los niños cuenten con herramientas que hagan posible hacer uso de ellas en un futuro.

El Proyecto Tuning da pauta a la implementación de estrategias que permitan un cambio innovador en el ámbito educativo, principalmente enfocado a competencias donde se toma en cuenta las necesidades de los países de América Latina para mejora en la práctica educativa y en este caso a salud, buscando modificar los actuales estilos

de vida y las competencias; el proyecto Tuning le permite a México, establecer acciones por una vida de bienestar.

Retomar este enfoque, permite establecer una línea de acción, en busca de generar planes y programas para que los alumnos de Educación Básica sean generadores de competencias que le sean útiles para la vida, donde le permitan fomentar y poner en práctica estrategias enfocadas al autocuidado, y prevención de posibles problemas de obesidad y sobre peso, así como una vida saludable.

Ante esta situación México establece una articulación curricular en educación básica, con el fin de contar con un currículo integrado, permitiendo que los tres niveles, Preescolar, Primaria y Secundaria, trabajen bajo una misma línea de acción y en busca de satisfacer las necesidades actuales de los niños y niñas de México.

1.2. ARTICULACIÓN CURRICULAR EN LA EDUCACIÓN BÁSICA

La articulación en la Educación Básica prede diseñar una ruta de acción en cuanto a educación básica, donde se toma en cuenta Preescolar, Primaria y Secundaria, retomado el enfoque por competencias.

“Comprende los niveles de preescolar, primaria y secundaria, determina un proyecto formativo-organizado en un Plan y los programas de estudio correspondientes – congruente con el criterio, los fines y los propósitos de la educación aplicable a todo sistema educativo nacional. (SEP, 2011, p.4, Versión Electrónica)

Lo que se pretende con la articulación es fomentar un trabajo en conjunto para consolidar aprendizajes a partir de una misma línea de trabajo, donde se cubran las necesidades de los niños que cursan Educación Básica.

Esta articulación se ve reflejada y se establece dentro del Acuerdo 592 donde se comienza a ponderar la importancia de seguir bajo una misma secuencia, entrelazando los tres niveles, debido a su importancia dentro de los procesos de enseñanza aprendizaje.

1.2.1 ACUERDO 592

Dentro del acuerdo 592, se hace énfasis a una articulación en Educación Básica, ya que se considera, es importante retomar elementos que permitirán seguir un trabajo bajo una misma línea, siendo enfocada en competencias, donde se pretende contar con un plan y un programa integrado y relacionado con las necesidades de los niños y niñas, para así cubrir las competencias que deberá cumplir para el desafío con la vida.

Dentro de esta articulación se pretende que la educación sea de calidad, capaz de dar respuesta a los desafíos de los cuales son parte debido a los constantes cambios, se busca que con la articulación de los tres niveles educativos, exista una transformación en cuanto al desarrollo de la sociedad.

“La articulación de la educación básica es requisito fundamental para el cumplimiento del perfil de egreso. Este trayecto se organiza en el plan de estudios y los programas de estudios correspondientes a los niveles de Preescolar, Primaria y Secundaria, que integran el tipo básico.” (SEP, 2011, p.18, Versión Electrónica)

Dentro del acuerdo se consolida que uno de los elementos articuladores fundamentales es el plan de estudios ya que es aquí donde se marcan las bases para el desarrollo de la implementación de forma de trabajo dentro de los tres niveles, siempre bajo la reflexión de cuáles son las características de cada uno de los estudiantes de educación básica, para lograr cubrir el perfil de egreso así como las competencias para la vida.

En este sentido, el plan de estudios está orientado para el desarrollo de actitudes, valores, habilidades en distintas áreas como es la salud, lenguaje, pensamiento matemático y una temática importante la convivencia, tolerancia e inclusión.

Una vez establecido, el plan de estudios abre brecha para la elaboración de programas bajo esta misma línea de trabajo, donde se incluyen las competencias y un perfil de egreso dentro del área preescolar.

Por ello, dentro del acuerdo se marca la importancia de establecer y contar con un plan de estudios que sea nacional, con el fin de que las escuelas de educación básica trabajen dentro de una misma temática de acción dando paso a la construcción de programas específicos a cada área de trabajo.

1.3. ENFOQUE DEL PLAN DE ESTUDIOS 2011

El plan de estudios 2011 de Educación Básica, pretende buscar y establecer acciones a seguir para fomentar una educación bajo el enfoque por competencias, el plan de estudios proyecta una ruta orientada a elevar los procesos de enseñanza, aprendizaje y evaluación donde se favorece la articulación de preescolar, primaria y secundaria, a través del diseño y desarrollo de un programa que forme niños con capacidad reflexiva, autónomos, creativos y participativos donde se toma en cuenta su perfil de egreso y las habilidades a desarrollar para las competencias para la vida, aprendizajes esperados, estándares curriculares y principios pedagógicos.

Dentro del plan se marca cual debe ser el trayecto estudiantil de los niños y niñas que cursan Educación Básica, el plan de estudios está conformado por las competencias para la vida, perfil de egreso, estándares curriculares así como los aprendizajes esperados, los cuales pretenden seguir en la construcción formativa de los estudiantes de educación básica.

El propio plan cuenta con su visión respecto a los elementos que se deben resaltar para los procesos de enseñanza, aprendizaje y evaluación dentro de educación básica, siendo los principios pedagógicos las condiciones que buscan sustentar el plan de estudios, encaminando hacia una transformación docente y lograr generar aprendizajes de manera significativa.

1.3.1 Principios pedagógicos

Los principios pedagógicos marcan una pauta para el desarrollo de las estrategias a implementar a lo largo del proyecto enfocado por competencias; busca generar una transformación, no solo en cuanto a educación se refiere, sino que busca generar un impacto en docentes y alumnos para llevar a la práctica una mejora en los procesos de formación.

Los principios pedagógicos son doce, en cada uno resalta la importancia que presenta dentro del plan de estudios y su utilidad para los procesos de enseñanza aprendizaje; a continuación se describen:

1. **Centrar la atención en los estudiantes y en sus procesos de aprendizaje (SEP, 2011, p.26, Versión Electrónica):** busca potencializar las capacidades de los alumnos, a través del uso de estrategias donde genere en los alumnos la capacidad de reflexión, por ello es importante reconocer estilos y ritmos de aprendizaje.
2. **Planificar para potencializar el aprendizaje (SEP, 2011, p.27, Versión Electrónica):** elemento importante para generar aprendizajes, los docentes deben contar con herramientas lúdicas e innovadoras con base a esto diseñar actividades donde se potencialicen las competencias para la vida.
3. **Generar ambientes de aprendizaje (SEP, 2011, p.28, Versión Electrónica):** desarrollar espacios que fomenten y posibiliten el aprendizaje, donde se incluyan a su vez medios visuales y didácticos.
4. **Trabajar en colaboración para construir el aprendizaje (SEP, 2011, p.27, Versión Electrónica):** es importante que dentro de la institución se fomente el trabajo colaborativo con el fin de contribuir a la creación de aprendizajes significativos.
5. **Poner énfasis en el desarrollo de competencias, el logro de los estándares curriculares y los aprendizajes (SEP, 2011, p.27, Versión Electrónica):** retomar la base pedagógica del plan de estudios, como lo son estándares curriculares aprendizajes y competencias, ya que cada una de ellas esta vincula para un óptimo desarrollo de aprendizajes.
6. **Usar materiales educativos para favorecer el aprendizaje (SEP, 2011, p.27, Versión Electrónica):** hacer uso de diversos materiales lúdicos y digitales con el fin de reforzar aprendizajes, así mismo, trabajar en conjunto con los libros de textos que son proporcionados en cada una de las áreas.

7. **Evaluar para aprender (SEP, 2011, p.31, Versión Electrónica):** permite al docente resaltar cuales son los logros y dificultades que los alumnos están presentando, esto permite rescatar evidencias y llevar a cabo una retroalimentación con respecto a los aprendizajes y enseñanzas obtenidas dentro del curso.
8. **Favorecer la inclusión para atender la diversidad (SEP, 2011, p.27, Versión Electrónica):** generar estrategias que permitan incluir la diversidad cultural, lingüística, social y cultural, así como, a los niños que presentan alguna barrera para el aprendizaje, generar las mismas oportunidades para establecer aprendizajes significativos.
9. **Incorporar temas de relevancia social (SEP, 2011, p.36, Versión Electrónica):** retomar temas que impactan a la sociedad, por ello es de gran relevancia tratar aspectos como lo es la obesidad, sobre peso, alimentación y nutrición, para así, generar el desarrollo de competencias, estableciendo conocimientos y habilidades para la educación y cuidado de la salud.
10. **Renovar el pacto entre el estudiante, el docente, la familia y la escuela. (SEP, 2011, p.36, Versión Electrónica):** dentro del plan se hace mención a la relevancia por integrar a los padres de familia, con el fin de promover y seguir bajo la misma línea de acción dentro de la escuela y casa.
11. **Reorientar el liderazgo (SEP, 2011, p.36, Versión Electrónica):** este principio va entrelazado con el anterior ya que se requiere de la participación de alumnos, docentes y padres de familia de manera activa buscando la transformación organizacional así como el funcionamiento de la institución.
12. **La tutoría y la asesoría académica a la escuela (SEP, 2011, p.36, Versión Electrónica):** trabajar en conjunto entre docentes, para mejorar las condiciones de educación con los niños que llegasen a presentar rezago educativo.

Los principios pedagógicos denotan la poca importancia que se le está dando a la salud dentro del plan de estudios, ya que, de los doce principios, solo uno retoma el valor que los docentes debemos dar a la educación para la salud, el principio de Incorporar temas de relevancia social (SEP, 2011, p.36, Versión Electrónica) marca la importancia de planificar situaciones significativas, donde se trate a la alimentación balanceada, posibles repercusiones que podría generar y falta de actividad física, como tema de relevancia social, alternar estos temas de relevancia, permitirá que los niños de Educación Preescolar puedan identificar entre productos de su entorno, aquellos que puede consumir para una alimentación correcta, la importancia de una vida activa y la prevención de obesidad, sobre peso u otros riesgos en su salud.

Una vez marcados los principios pedagógicos, se plantean las competencias para la vida, las cuales buscan generar estrategia de intervención por parte de los docentes, con el fin de generar aprendizajes significativos, que le serán útiles para la vida.

1.3.2 Competencias para la vida

Las competencias para la vida son más que saber, es hacer, donde el individuo sea capaz de poner en práctica estrategias que le permitan resolver problemas a los cuales se está enfrentando o llegue a presentar.

Se pretende que las competencias para la vida, se desarrollen a lo largo de la educación básica, es importante que se empleen estrategias y experiencias que permitan obtener aprendizajes significativos en lo niños.

Dentro del plan de estudios se manejan cinco competencias para la vida, las cuales son las siguientes:

- a. **Competencias para el aprendizaje permanente (SEP, 2011 p. 38, Versión Electrónica):** desarrollar habilidades referentes a lectura y escritura así como la interacción con habilidades digitales que faciliten el aprender a aprender.

- b. **Competencias para el manejo de la información (SEP, 2011 p. 38, Versión Electrónica):** esta competencia pretende enseñar al alumno a buscar información permitiéndole satisfacer la necesidad de saber más acerca de un tema, permitiéndole al alumno reflexionar acerca de lo que busca o desea saber.
- c. **Competencia para el manejo de situaciones (SEP, 2011 p. 38, Versión Electrónica):** poner en práctica lo aprendido, establecer estrategias donde se le permita la resolución de problemas referentes a organizar y/o ejecutar acciones de desafío, incertidumbre y toma de decisiones, y a su vez asumir las consecuencias de su quehacer cotidiano.
- d. **Competencias para la convivencia (SEP, 2011 p. 38, Versión Electrónica):** habilidad para interactuar con otros, ser capaz de desarrollar habilidades donde él alumno acepte seguir y llevar acuerdos, trabajar en equipo y respetar la variedad de culturas de la cual él es parte dentro de un entorno.
- e. **Competencias para la vida en sociedad (SEP, 2011 p. 38, Versión Electrónica):** donde el individuo sea consciente de sus acciones y viva en sociedad, respete y lleve a la práctica la democracia, para así actuar de manera crítica y reflexiva.

Es conveniente retomar que de las competencias para la vida, solo se marcan dos que son relevantes para este proyecto, una de ellas es, la competencia para el manejo de información, ya que brindan la oportunidad de enseñar a los alumnos a recopilar información con el fin establecer estrategias, que le permitan en un futuro ponerlas en práctica, donde el niño expone y reflexiona sobre un tema específico como lo es, el cuidado de la salud y sus posibles repercusiones para él. La siguiente competencia que es relevante para este proyecto, es el manejo de situaciones, va vinculado al manejo de información ya que un niño que conozca la relevancia de una vida saludable pondrá en práctica medidas para el cuidado de su salud, toma decisiones y asume consecuencias de su quehacer, un niño informado tendrá herramientas necesarias para generar acciones para su salud, cuidarla y prevenir posibles problemas de sobre peso y obesidad.

Las competencias para la vida marcan acciones que permiten a través de su desarrollo cubrir con el ideal de niños al concluir su educación básica; para así lograr con el perfil de egreso.

1.3.3 Perfil de Egreso de la Educación Básica

El perfil de egreso busca plantear el ideal de niños al culminar la Educación Básica, estos rasgos planteados en el perfil de egreso pretende que desde preescolar hasta secundaria desarrollen competencias para la vida, con el fin de que se desenvuelvan satisfactoriamente a lo largo de su transitar escolar.

Rescata además la importancia del desarrollo de competencias para la vida donde se promueva y adquieran conocimientos, habilidades, destrezas y valores que le permitan enfrentarse a los diversos problemas o tareas que se le presenten en su vida diaria.

Se pretende que los alumnos de educación básica, obtengan diversas habilidades, dentro del plan de estudios 2011 se plantea como perfil de egreso 10 aspectos de los cuales solo hay uno referente a un bienestar físico, se resalta la poca difusión e importancia que se le da a la salud dentro de los planes de estudio, denotando que existe una brecha ante la importancia social que es la salud.

¿Cómo lograr llegar a un perfil de egreso? Cuando desde el plan de estudios no se establece ese vínculo importante por la prevención de la salud y cuidado, existen estilos de vida que de no considerarse, puede imposibilitar a obtener aprendizajes significativos, sus condiciones de salud en algunos niños, son un punto que dificulta a niño a seguir y concluir con un perfil de egreso de acuerdo al plan de estudios.

Los rasgos a considerar son los siguientes:

1. Utilizar el lenguaje oral y escrito para comunicarse permitiéndole expresarse con su entorno.
2. Reconoce e identifica problemas, el alumno es capaz de reflexionar y actúa conforme a una toma de decisiones, para establecer una posible solución.
3. Busca, utiliza y registra diferentes tipos de información en diversas fuentes, lo que le permite evaluar y analizar el tipo de información.

4. Busca explicar algunos procesos culturales sociales o económicos y naturales desde su perspectiva propia.
5. Reconoce cuales son los derechos humanos para favorecer una vida democrática acepta y actúa conforme a lo dicta la ley.
6. La interculturalidad permite favorecer la convivencia cultural, lingüística y social entre alumnos.
7. Acepta, conoce y valora cada una de sus habilidades, permite trabajar en cooperación con otros para lograr un fin específico, personal o colectivo, aceptar actuar y desempeño de otros.
8. Promueve una vida saludable, asume una responsabilidad por el cuidado de la salud, para fomentar un estilo saludable.
9. Hace uso de tecnologías de la comunicación, que le permiten tener acceso para obtener información y así vez construir nuevos conocimientos.
10. Utiliza el arte como medio de expresión

Al analizar el perfil de egreso a través de los rasgos deseables, podemos darnos cuenta que existe un punto de partida para promover una vida saludable, ante esto, es importante que el docentes haga uso de estrategias, donde se fomente el autocuidado, para que los niños comiencen a reconocer lo que es una vida saludable e importancia que esta genera para la vida, así como la relevancia de la actividad física dentro de la vida diaria, asumiendo desde preescolar, llevar un estilo de vida saludable.

De ahí, que un niño informado sabrá cómo actuar ante ciertas problemáticas en cuanto a cuidado de salud se refiere. El perfil de egreso busca cubrir las necesidades cognitivas en un trabajo en conjunto con los actores escolares, padres de familia, docentes, directivos, donde cada uno aporta desafíos para generar nuevos.

Aunque, se pretende integrar cada uno de los aspectos para que los alumnos desarrollen nuevas competencias para la vida, dejan de lado rasgos relevantes e importantes como lo es la salud.

Bajo esta misma línea, dentro del plan de estudios se establecen estándares curriculares, con el fin de ser un referente para generar aprendizajes significativos en los niños de Educación Básica.

1.3.4 Estándares curriculares

Los estándares curriculares buscan ser una clave referente para el desarrollo de aprendizajes de los estudiantes. Favorece además el diseño de instrumentos que permitan evaluar los procesos cognitivos de cada uno de los alumnos, los estándares se establecen en cuatro periodos donde se busca evaluar los avances así como los rezagos que se lleguen a presentar.

Los estándares curriculares son cuatro y buscan marcar una línea en cuanto a formación para la educación básica se refiere, cada uno fórmula aspectos a considerar al concluir su Educación Básica:

1. **Lenguaje y comunicación:** establecer el lenguaje como herramienta para la comunicación.
2. **Pensamiento matemático:** permite establecer y hacer uso de recursos para la resolución de diversas situaciones que implican la solución de problemas.
3. **Exploración y comprensión del mundo natural y social:** promover aspectos referentes a la formación de la ciencia con el fin de que los alumnos reconozcan información necesaria para comprender el mundo natural.
4. **Desarrollo personal y para la convivencia:** comprender y regular emociones, con el fin de entender y aceptar normas de convivencia entre pares.

Los estándares curriculares ubican el lugar de los campos formativos, así mismo definen lo que los niños y niñas de educación básica deberán cumplir al fin de educación básica, los estándares curriculares, están vinculados con los aprendizajes esperados que permitirán alcanzar un desarrollo en las competencias para la vida.

Para el caso específico de este proyecto se retoman los estándares curriculares referentes a la exploración y comprensión del mundo natural y social, ya que se busca retomar dentro de este estándar curricular, aspectos para el cuidado de la salud, se busca estimular la actividad física, reflexionar acerca de experimentar un bienestar por una vida activa, además, fomentar acciones para la prevención de enfermedades, como lo es la obesidad y sobre peso.

Es importante que los niños y niñas de Educación Preescolar comprendan que su cuerpo experimenta cambios; por ello el valor de que se practiquen medidas de salud individual y colectiva para preservar y promover una vida saludable, así como para prevenir riesgos futuros.

1.3.5 Aprendizajes esperados

Los aprendizajes esperados están vinculados con los estándares curriculares, ya que son la línea que se debe reforzar, para lograr cumplir con los lineamientos establecidos dentro de los estándares, permite evaluar cuáles han sido los avances generados dentro del aula, estos aprendizajes permiten llevar un referente para reconocer que se ha llegado a alcanzar un resultado esperado.

Los aprendizajes esperados abren el parámetro a los docentes para el diseño de actividades y ofrecer en los alumnos nuevos aprendizajes de saber, saber hacer y saber ser, los aprendizajes define lo que se espera que los niños aprendan durante su Educación Básica.

Los aprendizajes a considerar en este proyecto son:

1. "Aplica el conocimiento científico para el cuidado de sí mismo, en relación con su higiene personal y preparación de alimentos, evitando riesgos y protegiéndose de enfermedades contagiosas" (SEP, 2011, p.36, Versión Electrónica)
2. "Toma decisiones de su vida personal compatibles con su salud. (SEP, 2011, p.37, Versión Electrónica)

El tomar en cuenta estos aprendizajes permitirá a los docentes establecer actividades donde los alumnos sean capaces de identificar ente los productos de su entorno así como las consecuencias que genera para su salud, con el fin de que los niños desde Educación Preescolar, pueda tomar decisiones en pro de un bienestar físico; los aprendizajes tienen como fin alcanzar el resultado esperado en cuanto a cuidado y prevención de la salud, por ello, se toma en cuenta los campos formativos, que en conjunto permitirán alcanzar conocimientos significativos.

1.3.6 Campos formativos

Para entender los campos formativos cabe mencionar que son áreas que permiten fomentar habilidades específicas cuyo fin es favorecer una intención educativa, la Secretaria de Educación Pública define como campo formativo al:

“Orden analítico o metodológico se distinguen campos del desarrollo, porque en la realidad éstos se influyen mutuamente. Al participar en experiencias educativas, las niñas y los niños ponen en práctica un conjunto de capacidades de distinto orden (afectivo y social, cognitivo y de lenguaje, físico y motriz) que se refuerzan entre sí.” [Recuperado de <http://www.curriculobasica.sep.gob.mx/index.php/prog-preescolar1/campos-formativos>, el 10 de mayo de 2016]

Los campos formativos están orientados a desarrollar, organizar y articular los aprendizajes de manera gradual, con el fin de establecer de manera continua e integral, desde preescolar hasta secundaria los aprendizajes, vinculados a su vez con las competencias para la vida para responder al perfil de egreso.

Dentro del plan de estudios se establecen cuatro campos para la formación en educación básica, lo que da pauta a la organización dentro de cada área de educación, los cuales son:

- ⊕ **LENGUAJE Y COMUNICACIÓN:** permite desarrollar habilidades que fomenten competencias referentes a comunicación de manera oral y escrita.

En Educación Preescolar:

Lenguaje y Comunicación: le permite a los niños y niñas reconocer ciertas marcas graficas que le permitirán formar e interpretar textos cortos, así como buscar información y compartir con sus pares.

- ⊕ PENSAMIENTO MATEMÁTICO: se pretende que los alumnos cuenten con herramientas necesarias que le permitan la resolución de problemas, donde el niño haga uso de sus propias estrategias.

En Educación Preescolar:

Pensamiento matemático: le brinda a los niños herramientas que le permiten resolver diversos problemas de agregar, quitar, igualar, comparar, así como la creación de formas y figuras.

- ⊕ EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL: integra elementos de su entorno social, cultural, histórico, con el fin de que los alumnos establezcan, acepten y respeten, la diversidad de la cual él es parte.

En Educación Preescolar:

Exploración y conocimiento del mundo: permite a los niños interactuar con historias familiares, comparten costumbres y tradiciones, además, le permite conocer su contexto natural.

Desarrollo físico y salud: rescata la importancia de llevar una vida saludable, se establece la relevancia de una actividad física como un elemento principal para una vida en bienestar así como de autocuidado y prevención a situaciones de emergencia.

- ⊕ DESARROLLO PERSONAL Y PARA LA CONVIVENCIA: integra elementos relevantes para una convivencia sana, acepta llevar a la práctica normas y acuerdos donde le permita llevar la resolución de conflictos a través del dialogo y aceptación.

En Educación Preescolar:

Desarrollo personal y social: permite la regulación de emociones, tener relaciones interpersonales para una convivencia sana y afectiva.

Expresión y Apreciación artística: permite a los niños hacer uso de expresiones artísticas visuales y auditivas con el fin de expresar sus ideas y sentimientos.

Los campos formativos permiten identificar en qué aspectos del desarrollo y del aprendizaje existen fortalezas y debilidades, los campos formativos dentro del plan de estudios marcan pautas para establecer los campos dentro del área preescolar.

Por ello, para el caso específico de este proyecto, se trabajara con el campo formativo **Desarrollo Físico y Salud:** Este campo formativo se organiza en dos aspectos relacionados con las capacidades que implica el desarrollo físico, las actitudes y conocimientos básicos vinculados con la salud: Coordinación, fuerza y equilibrio y Promoción de la salud, es importante que las niñas y los niños pueden iniciarse en la actividad física, para que desde edades tempranas experimenten la importancia y sensación de bienestar producido por el hecho de mantenerse activos y tomar conciencia de las acciones que pueden realizar para estar saludables y prevenir enfermedades, “el promover y cuidar de nuestra salud implica que los estudiantes aprendan a cuidarla para mejorar y tener un control referente a ella, donde se permita que adquieran ciertas bases para lograr estilos de vida saludable”. (SEP, 2011, p.70: Versión Electrónica)

El campo formativo busca brindar oportunidades hacia un cambio de vida saludable, partiendo de acciones que promuevan una alimentación balanceada así como actividades físicas, ya que de ser promovidos desde Educación Preescolar puede producir un cambio significativo que en gran medida se verá reflejado en la vida futura.

Por otro lado, debemos considerar que la escuela no podrá cambiar las condiciones de vida de los y las estudiantes de preescolar, pero si puede, en gran medida, influir de manera sobresaliente, a través de la ejecución de acciones para la vida saludable, donde se promuevan y adquieran hábitos para cuidar la salud, evitando de esta manera, posibles problemas de obesidad y sobre peso.

Ante esta situación, el papel de la educadora de preescolar es fundamental para generar espacios y estrategias donde se permita contribuir a la promoción y cuidado de la salud de las y los niños de Educación Básica.

Las acciones y estrategias que docentes realicemos durante el transcurso de los niños en Educación Preescolar , permitirá cubrir con los rasgos deseables referentes a un niño que cursa por esta etapa escolar, con el fin de establecer un perfil de egreso que será retomado posterior para su vida escolar, que permitirá el desarrollo de nuevas habilidades y estrategias que facilitan poner en práctica lo aprendido, para llevar a cabo la resolución de problemas a los cuales se enfrentara durante su vida.

El perfil de egreso nos habrá un parámetro en cuanto al ideal deseable dentro del programa de estudios y lo que pasa en torno a nuestros centros educativos.

1.4 PERFIL DE EGRESO EN PREESCOLAR

Considerar el perfil de egreso de educación preescolar es retomar en cierta medida el Programa de Estudios referente a preescolar, ya que dentro del programa, se busca seguir bajo el enfoque por competencias, en el programa se trabaja con un campo formativo donde se mencionan competencias, aspectos y aprendizajes significativos, que se consideran relevantes para generar actividades y a su vez, estas generen nuevas habilidades que sean aplicadas para la vida.

Para generar un perfil de egreso con respecto a las habilidades necesarias para una vida saludable, es preciso mencionar las competencias y aprendizajes esperados que serán retomados dentro del presente proyecto; con el fin de promover el cuidado de la salud en niños preescolares.

CAMPO FORMATIVO: Desarrollo Físico y Salud

ASPECTO: Coordinación Fuerza Y Equilibrio

COMPETENCIAS QUE FAVORECE: Mantiene el control de movimientos que implican fuerza, velocidad y flexibilidad en juegos y actividades de ejercicio físico. (SEP, 2011, p.72: Versión Electrónica)

APRENDIZAJES ESPERADOS:

*Controla su cuerpo en movimientos y desplazamientos variando velocidades, direcciones y posiciones, y utilizando objetos que se pueden tomar, jalar, empujar, rodar y capturar.

*Combina acciones que implican niveles más complejos de coordinación, como correr y lanzar; correr y saltar; correr y girar; correr-lanzar y cazar, en actividades que requieren seguir instrucciones, atender reglas y enfrentar desafíos. (SEP, 2011, p.72: Versión Electrónica).

Dentro de este aspecto hace mención a la importancia de realizar actividades físicas con el fin de promover el autocuidado y los impactos de una vida activa para lograr un bienestar.

Por otro lado el aspecto de promoción de la salud va más en la línea de acción con respecto a lo que se pretende se debe cumplir en Educación Preescolar, con el fin de que los niños reconozcan cuales debe ser las medidas preventivas para la salud. Bajo esta misma línea de intervención, se busca reforzar las habilidades en cuanto a la promoción de la salud ya que son relevantes para la elaboración de este proyecto.

CAMPO FORMATIVO: Desarrollo Físico y Salud

ASPECTO: Promoción De La Salud

COMPETENCIAS QUE FAVORECE: 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 (SEP, 2011, p.73: Versión Electrónica)

APRENDIZAJES ESPERADOS:

*Aplica medidas de higiene personal, como lavarse las manos y los dientes, que le ayudan a evitar enfermedades.

*Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta. (SEP, 2011, p.73: Versión Electrónica)

Se pretende reforzar hábitos de higiene, que en gran medida impactan al cuidado de la salud, y por siguiente promueve la prevención de obesidad y sobre peso, es importante resaltar que las competencias dan pauta para ser consideradas al perfil de egreso.

Los ideales referentes al perfil de egreso de los niños de preescolar, respecto a salud realmente son pocos, los estándares que se retoman son de ciencias, donde se está ubicado el campo formativo Desarrollo Físico y Salud, se expresa que los niños deben tener ciertos conocimientos y habilidades; como resultado se puede considerar los siguientes aspectos:

“Aplica el conocimiento científico para el cuidado de sí mismo, en relación con su higiene personal y preparación de alimentos, evitando riesgos y protegiéndose de enfermedades contagiosas” (SEP, 2011, p.36, Versión Electrónica)

Se pretende que los niños establezcan estrategias que le permitan llevar a cabo un autocuidado haciendo uso de la ciencia, aquí se retoma la higiene personal e higiene

en alimentos desde su preparación y consumo, ante esta situación es relevante que los docentes apliquemos acciones para fomentar el autocuidado, partiendo por la higiene personal, como es el lavado de manos, dientes, baño; así como, la higiene de alimentos, desinfectar frutas y verduras, con el fin de que los niños en edad preescolar se den cuenta de la relevancia que tiene para la promoción de la salud.

Otro aspecto relevante en cuanto a salud se refiere es:

Toma decisiones de su vida personal compatibles con su salud. (SEP, 2011, p.37, Versión Electrónica)

Se retoma la importancia que los niños desde edades tempranas deben asumir al establecer una promoción que genere una vida saludable, fomenta una actitud de autocuidado para lograr así una prevención de obesidad o sobre peso.

Se pretende que al terminar preescolar los niños reconozcan la importancia de llevar a cabo hábitos para una vida saludable, permitiéndoles a los alumnos establecer estrategias desde sus propias experiencias para llevar a la práctica un estilo de vida saludable, generando bienestar y a su vez, prevención de enfermedades como lo es la obesidad o sobre peso.

Por lo tanto, docentes de Educación Preescolar debe ejecutar situaciones lúdicas donde en gran medida se refuerce el campo formativo de desarrollo físico y salud, ya que de no ser así es posible que los actuales problemas de sobre peso y obesidad aumenten progresivamente.

El trabajar Desarrollo Físico y Salud brindara herramientas significativas a los niños que cursan el preescolar, de esta manera el niño comenzara a establecer acciones que fomenten una vida activa y saludable, permitirá, de igual forma, cumplir con los principios pedagógicos quien marca como fundamental el tratar temas de relevancia social desde preescolar y dando continuidad en Educación Primaria y Secundaria, en gran medida, generara un impacto positivo con los niños que se verá reflejado en la familia o incluso en un contexto social.

APARTADO II CONSTRUCCIÓN DEL PROBLEMA

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente existe un notable incremento de sobre peso en niños de educación preescolar. México ocupa el primer lugar en obesidad infantil según datos oficiales del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), del mismo modo datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 con base a niños de edad entre 5 y 11 años arrojan lo siguiente:

Se analizaron datos de 1 043 747 individuos. Para el sexo masculino se analizaron 542 768 niños, y para el femenino 500 978 niñas. La suma de ambas condiciones de estado de nutrición (sobrepeso más obesidad) en 2012 fue mayor para los niños (36.2%) en comparación con las niñas (34.0%). (ENSANUT, 2012, p.75) [Recuperado de: <http://www.insp.mx/images/stories/ENSANUT/Docs/DistritoFederal.pdf> el 4 de mayo 2016]

Dentro de la encuesta se hace mención del notable incremento en los factores, siendo los más relevantes los hábitos alimenticios y la falta de actividad física, por lo general partiendo desde el mismo hogar y siguiendo en la misma línea la intuición educativa, que en combinación con la facilidad con la que se puede consumir comida chatarra, provoca diversas repercusiones a la salud de un niño y niña de Educación Preescolar.

Por ello es relevante fomentar desde edades tempranas la importancia de tener una vida saludable, promover ejercicios físicos, así como informar y enseñar a los niños y niñas sobre una alimentación correcta y balanceada, a través del desarrollo de aprendizajes significativos, donde se le permita al alumnado de Educación Preescolar identificar acerca del consumo responsable, siendo capaz de aplicar medidas prácticas y útiles ante situaciones que le lleven a la prevención de obesidad o sobre peso.

De ahí, que la situación actual referente al incremento de sobre peso y obesidad, se vea reflejada dentro de algunas instituciones educativas y factores como alimentación y falta de actividad física, facilite la incrementación de sobre peso y obesidad con niños que cursan Educación Básica, ante esta perspectiva se presenta la problemática relacionada con el cuidado de la salud y la poca prevención a problemas de salud.

Por esta razón dentro de Fundación Damitzi se observaron factores que pudiesen genera una problemática en cuanto a salud se refiere y en gran medida llevaría a un sobre peso u obesidad con los alumnos de la institución, los desayunos que mandan los padres de familia normalmente basados en galletas, pan, leche, jugos, además dentro de la institución, no se tiene un programa de vida saludable, lo que conlleva a que docentes no practiquen actividades referentes a alimentación, así mismo se carece de actividades físicas debido a las condiciones estructurales que brinda la escuela, dificulta que los niños tengan una correcta actividad física.

Por otro lado, el menú que brinda la institución no es balanceado ya que factores externos, como lo es el aspecto económico, determinan cual será la comida para los infantes, sumado a esto, los alimentos de los niños y niñas de la institución son suministradas por porciones de acuerdo al tipo de alumno y grado; no se toma en cuenta cual debe ser una ración adecuada a su edad o como se maneja dentro del plato del bien comer.

Por ello, se pretende demostrar que la Educación Preescolar es una oportunidad para fomentar actividades físicas, alimentación adecuada y vida activa siendo la escuela una gran influencia para la adquisición de estos hábitos adecuados dentro y fuera de ella, fomentando una vida saludable para los niños y niñas, llevar y ejecutar hábitos alimenticios desde la escuela, tomando como punto normativo los planes y programas 2011; se pretende que exista un impacto positivo dentro de la comunidad, esto a través de la ruta de mejora para generar un autocuidado, facilitando la prevención de obesidad y sobre peso, vinculado con la situación que desea el plan de estudios 2011.

2.1 SITUACIÓN DESEABLE BAJO EL PROGRAMA DE ESTUDIOS PREESCOLAR 2011

Dentro del plan de estudios 2011 hace referencia a una vida saludable, por ello marca dentro de los estándares curriculares de ciencias la importancia de cubrir y satisfacer la necesidad de fomentar hábitos alimenticios así como realizar actividad física.

Se pretende que los alumnos de Educación Básica desarrollen habilidad permitiéndole tomar decisiones asociadas con la prevención de enfermedades como obesidad y sobre peso desde el autocuidado de la higiene, hábitos alimenticios y actividad física.

El programa de educación preescolar 2011 por su parte, dentro del campo formativo desarrollo físico y salud hace mención a los procesos que los niños y niñas deben realizar para favorecer un desarrollo físico de acuerdo a su edad.

“El desarrollo físico es un proceso en el que intervienen factores como la información genética, la actividad motriz, el estado de la salud, nutrición, las costumbres en la alimentación y bienestar emocional” Secretaria de Educación Pública (2011) programa de estudios 2011. Guía para la Educadora. Educación Básica Preescolar (Versión Electrónica) México SEP. [Recuperado el 3 mayo de 2016]

La realidad dentro de fundación Damitz, es que el desarrollo físico de los niños está asociado con diversos factores, que de manera indirecta afectan, al ser un centro comunitario, existe una gran diversidad en cuanto a características, tales como el contexto, educación de padres, el tiempo en casa, consumo y facilidad de alimentos chatarra, así como el sedentarismo lo que dificulta que existan un desarrollo óptimo e integral, si bien se lleva el desarrollo, las variantes cambian de acuerdo a los procesos que se realizan con los niños y niñas de edad preescolar, de esta manera la salud y el cuidado de ella debe ser un punto importante, el programa de estudios de preescolar marca como una situación deseable la promoción que se le debe dar a la salud, fomentando un autocuidado

“Implica que los niños y niñas aprendan, desde edades pequeñas, a actuar para mejorarla y tener un mejor control de ella, y que adquieran ciertas bases para lograr, a futuro, estilos en el ámbito personal y social.” Secretaria de Educación Pública (2011) programa de estudios 2011. Guía para la Educadora. Educación Básica Preescolar (Versión Electrónica) México SEP. [Recuperado el 3 mayo de 2016]

La situación dentro del centro comunitario, dificulta se lleve a cabo, ya que poco se trabaja en situaciones de aprendizaje que fomenten el autocuidado, actividades físicas y alimentación balanceada, no existen lineamientos dentro de la institución que establezcan que se tiene que realizar de manera sistemática, actividades que fomenten un estilo de vida saludable que le permitan a los niños de educación preescolar, contar con herramientas para el autocuidado y una prevención de sobre peso u obesidad.

Del mismo modo no existe un programa de vida saludable, aunado a esto, la poca información que se tiene de dicho programa y el poco interés de docentes y/o directivos dificulta el acceso a estrategias que le permitan al docente establecer de manera consecutiva estrategias para mejorar y establecer un estilo de vida saludable con sus alumnos y adecuado a sus necesidades.

Dentro de la situación deseable del programa de educación preescolar 2011 referente a salud, resalta la importancia de vincular una alimentación adecuada con la actividad física, ante esta situación una interrogante que se presenta es ¿Qué tanto se hace dentro de las escuelas, principalmente en fundación Damitz? las condiciones de la institución, no permiten que se cubran del todo con un óptimo desarrollo en cuanto alimentación o actividad física se refiere, ya que no se cuenta con un programa establecido para fomentar una vida saludable y al ser una casa adaptada, no se cuentan con las instalaciones adecuadas para permitir llevar actividades físicas, dentro de la institución además de que el personal docente no diseña actividades físicas, dificulta seguir la línea de cuidado y prevención de la salud.

Otro ideal dentro del programa de educación preescolar, en el campo formativo desarrollo físico y salud, es establecer, promover y llevar a la práctica hábitos referentes al cuidado personal, lo cual permitirá llevar un cuidado en cuanto a salud se refiere, retomando aspectos importantes y relevantes como lo es el consumo de agua, actividad física, alimentación correcta y prevención de sobre peso y obesidad por ello establece como un ideal “la importancia de practicar hábitos de cuidado personal, contribuyen a que los niños y niñas se formen conciencia sobre la importancia de la salud” Secretaria de Educación Pública (2011) programa de estudios 2011. Guía para la Educadora. Educación Básica Preescolar (Versión Electrónica) México SEP. [Recuperado el 3 mayo de 2016] pero que tan posible llega a ser si dentro del contexto de cada alumno el consumo y facilidad de adquirir productos chatarra¹ está al alcance de cada niño que asiste a preescolar, de igual manera el practicar hábitos de cuidado dentro de la institución se ve limitado al poco interés que escuela y docentes tiene referente a este tema de cuidado de la salud.

¹ Si bien el término comida chatarra es coloquial, se denomina así a los alimentos que aportan principalmente calorías, tienen pocos nutrientes y pueden contener sustancias nocivas para la salud, pues generalmente se les agrega, industrialmente, una elevada cantidad de azúcar, sal y/o grasas trans y/o grasas saturadas, además de un sin número de aditivos químicos, colorantes y saborizantes artificiales. [Recuperado de: http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2012/ComeRicoComeSano/archivos/articulo_comida_chatarra.pdf el 3 de mayo de 2016]

Dentro de Fundación Damitzi existe poca información y programas que fomenten una actividad física y vida saludable, lo que dificulta no se genere el impacto positivo con los niños que asisten a la fundación, para resaltar la importancia del cuidado de la salud desde edades preescolares.

Bajo esta misma línea sobre la conciencia de la importancia de la salud, el ideal del campo formativo es que...

“Comprendan porque son importantes los hábitos- de higiene, de salud física y de alimentación correcta-, su práctica sistemática se va tornando consciente y para ellos deja de ser una rutina” Secretaria de Educación Pública (2011) programa de estudios 2011. Guía para la Educadora. Educación Básica Preescolar (Versión Electrónica) México SEP. [Recuperado el 3 mayo de 2016]

La realidad en Fundación Damitzi es que los hábitos que se deberían generar, según el ideal del programa, en el centro comunitario aún tienen una gran brecha para su realización, ya que rutinas como el desayuno y comida tienen ciertas incongruencias, los desayunos están compuestos por pan, leche, galletas, jugos (observación dentro del aula “comunicación personal”), mientras que la comida depende en gran medida del presupuesto dentro de la escuela; ¿Cómo establecer una alimentación correcta en la escuela, si no se cuentan con los elementos necesarios para llevar a la practica el autocuidado y generar una práctica de hábitos saludables?. Consideramos fundamental que la escuela se involucre de manera activa y reflexiva acerca de lo que está haciendo por un fomento de vida saludable, si es que se quiere impactar de manera positiva en la sociedad, fomentar en los niños estilos de vida saludable, no solo es importante manejarlo dentro del aula con información; es necesario promover hábitos de alimentación balanceada desde el servicio de alimentación que brinda la escuela.

Por último el ideal a cumplir dentro del programa va ligado a la relevancia de la actividad física para generar un bienestar físico que posibilite una prevención de posibles problemas de obesidad y sobrepeso.

“Favorecer el bienestar de los niños y niñas implica, además de promover la salud física, ayudarles a entender que existen situaciones en las que puede estar en riesgo su integridad personal” Secretaria de Educación Pública (2011) programa de estudios 2011. Guía para la Educadora. Educación Básica Preescolar (Versión Electrónica) México SEP. [Recuperado el 3 mayo de 2016]

En retrospectiva, la realidad es que las condiciones en fundación Damitzi limitan en gran medida las actividades físicas, además ¿Cómo es posible promover la salud, cuando dentro de la escuela poco se trabajan temas relevantes a la salud? Las docentes no cuentan y tampoco establecen estrategias para fomentar el autocuidado y prevención de posibles problemas de sobre peso u obesidad con los niños.

Existe una gran brecha entre el ideal y la realidad ya que no se consideran las necesidades, contexto, alimentación, actividades físicas que podrían o no realizar los niños de Educación Preescolar; por otro lado el centro comunitario fundación Damitzi aún presenta ciertas dificultades externas e internas; la última referente a la infraestructura así como la falta de ejecución y aplicación de programas existentes a nivel Secretaria de Educación Pública; pero que no se promueven dentro de la institución; y el primero como los desayunos que se envían a los niños, así como el sedentarismo que en algunos niños y niñas llevan debido a la jornada educativa que imparte la escuela.

Por lo tanto ante estas condiciones de las cuales el niño y la escuela son parte es necesario conocer el contexto escolar, en el cual se encuentra inmersa, así como la intervención que los docentes tenemos en los procesos de enseñanza, aprendizaje y evaluación.

2.2 CONTEXTO DE LA PRÁCTICA DOCENTE Y EL CONTEXTO ESCOLAR

La práctica docente se encuentra íntimamente vinculada con el contexto de la escuela, ya que el docente es un ser social cargado de tradiciones y costumbre que se ven reflejadas dentro de la práctica educativa, aunado a esto, el lugar de ubicación en gran medida también impacta en los procesos educativos, ante esta situación, se retoman como punto de partida el entender y analizar nuestra práctica educativa así como las dimensiones que van de lo general a lo particular; con el fin de analizar cuál es el impacto en los procesos de enseñanza aprendizaje.

Puede entenderse entonces, que la práctica docente parte de la reflexión del quehacer diario dentro de la misma escuela, retomando a la vez, su formación como docente, valores personales, además, de retomar elementos que implican un contexto social de la institución, reafirmando que una práctica educativa va más allá de un salón de clases, y que toma en cuenta la importancia de las relaciones interpersonales con agentes participes de una institución educativa, las autoras Fierro, Fortoul y Rosas (2000, p.21) conceptualizan la práctica docente como:

“una praxis social, objetiva e internacional en la que intervienen los significados, percepciones y las acciones de los agentes implicados en el proceso –maestros, alumnos, autoridades educativas y padres de familia- así como los aspectos político-institucionales, administrativos y normativos que, según el proyecto educativo de cada país, delimitan la función del maestro” Fierro, C. & L. Rosas & Fortoul, B(2000) *Transformando La Práctica Docente, Una Propuesta Basada En La Investigación Acción*. México, Paidós Mexicana S.A (Versión Electrónica)

Podría entenderse que la práctica docente es un proceso donde se está íntimamente entrelazado por relaciones derivadas de las condiciones sociales, económicas y familiares de cada uno de los alumnos, haciendo complejo el que hacer docente.

Ante esta situación, se entiende a la variedad de relaciones, como dimensiones de la práctica docente, donde se pretende establecer una línea de análisis por su importancia dentro del trabajo docente, las autoras Fierro, Fortoul y Rosas (1999, p.28) organizando las dimensiones en seis, para este proyecto se vincula la personal-valorar por su relación tan estrecha, por tanto se establecen cinco dimensiones siendo las siguientes; social, personal-valoral, institucional, interpersonal y didáctica (véase cuadro 1), las cuales están íntimamente relacionadas de lo general a lo particular, las dimensiones destacan elementos que permiten establecer una relación pedagógica.

⊕ Cuadro 1: Dimensiones de la práctica docente

DIMENSIONES	CARACTERÍSTICAS
Social	Se involucra el contexto institucional, retomando aspectos relevantes para la sociedad como salud, economía, educación, seguridad, que en conjunto permite al maestro llevar a cabo su trabajo docente.
Personal-valoral	Habré retrospectiva a lo que fue su pasado, retomando sus procesos educativos, esto a su vez permite analizar su presente y permite construir su futuro. Tomando en cuenta sus valores personales.
Institucional	Ofrece la oportunidad de considerar lo que pasa dentro del centro escolar, tomando en cuenta todo lo referente a la gestión, juntas, planes de trabajo, proyectos, organización y matrícula.
Interpersonal	Permite analizar las relaciones con los distintos agentes involucrados en la institución, desde los alumnos, compañeros docentes, directivos y padres de familia.
Didáctica	Reconoce cual es y como es, el trabajo docente dentro del salón de clases, permite que se reflexione acerca de las fortalezas y posibles áreas de oportunidad al realizar, ejecutar y evaluar sus actividades, rutinas y aprendizajes adquiridos por los alumnos.

FUENTE: Elaboración propia con base a Fierro, C. & L. Rosas & Fortoul, B (1995). *Más allá del salón de clases*. México Centro De Estudios Educativos A.C (181)

En el presente cuadro se da una breve introducción a las dimensiones tomando en cuenta características propias de cada una de ellas, con el fin de informar la importancia para entrelazarlas con la práctica docente.

Utilizar las dimensiones permite al docente; en primer lugar, analizar el quehacer docente visto desde lo general; del contexto institucional, a lo particular; con lo que se realiza dentro del aula, el integrar las dimensiones permitirá llevar a cabo una relación pedagógica donde el docente marca el rumbo de su práctica educativa con el fin de mejorarla.

Por ello se pretende analizar cada una de las dimensiones vinculándolas con la realidad que se vive en Fundación Damitz, describiendo el contexto del cual es parte la escuela, los docentes que la integran, las relaciones y la forma de trabajo de cada docente.

2.2.1 Dimensión Social

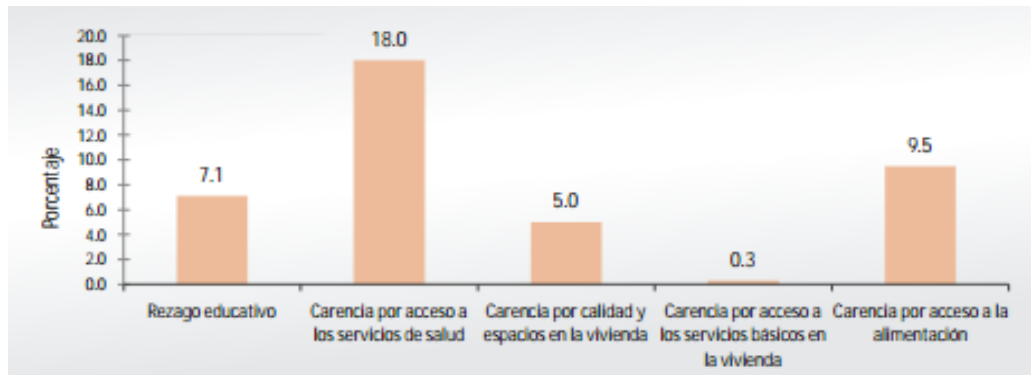
La dimensión social hace referencia al contexto de la escuela, que de manera directa impacta en los procesos de enseñanza aprendizaje de los alumnos y los docentes comienzan a reflexionar que es lo que se está haciendo con respecto a su labor social, a manera que impacte positivamente, las autoras Fierro, Fortoul y Rosas (2000, p.2) la conceptualiza como:

“Forma en que cada docente percibe y expresa su tarea como agente educativo, cuyos destinatarios son diversos sectores sociales; asimismo, procura analizar la forma en que parece configurarse una demanda social determinada para el quehacer docente” Fierro, C. & L. Rosas & Fortoul, B(2000) *Transformando La Práctica Docente, Una Propuesta Basada En La Investigación Acción*. México, Paidós Mexicana S.A (Versión Electrónica)

Ante esta situación se puede mencionar el contexto en el cual Fundación Damitzi se encuentra inmersa; el centro comunitario se localiza en la delegación Venustiano Carranza, según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI 2015, cuenta con una población 427 263 [Recuperado de <http://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/df/poblacion/> el 6 de mayo de 2016] una de las colonias que conforma la delegación es la colonia cuatro árboles, donde se encuentra la escuela.

Algunos datos retomados del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) y el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL) referentes a vivienda, salud, educación (véase grafica 1) pretende marcar cuales son los porcentajes dentro de la delegación, retomando rezago dentro de la delegación y que llegan a ser relevantes para el contexto del presente proyecto.

⊕ Gráfica 1 Porcentajes De Rezagos Dentro de Venustiano Carranza



FUENTE: Retomado del Informe anual sobre la situación de pobreza y rezago social 2016 [Recuperado de <http://www.coneval.org.mx/Paginas/busqueda.aspx?k=VENUSTIANO%20CARRANZA>, el 29 de mayo de 2016]

En la presente gráfica se muestran las cifras totales en cuanto a rezago educativo, hogares, servicios de salud y alimentación dentro de la delegación Venustiano Carranza, notando que diversos rasgos considerados relevantes para un óptimo desarrollo en gran medida impactan en los niños de educación preescolar.

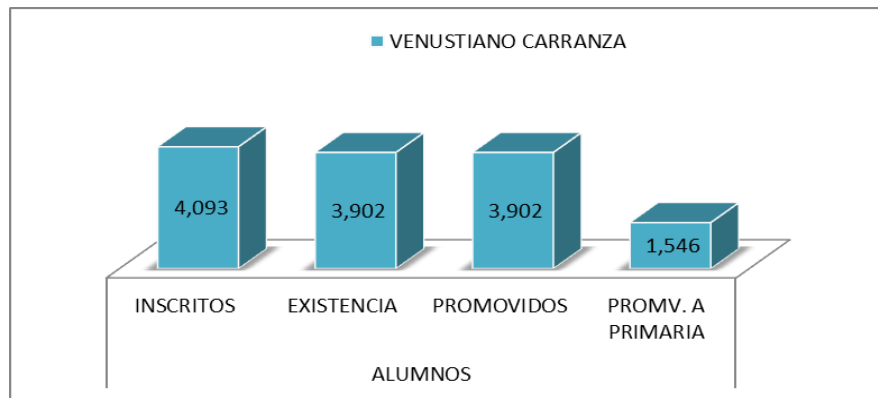
En cuanto a vivienda, dentro de la comunidad podemos notar que el 5% de la población en cuanto a vivienda se refiere es básicamente determinada por unidades habitacionales, mientras que dentro de la comunidad en cuanto a alimentación se refiere, existe un rezago según los datos obtenidos, se carece de acceso a la nutrición siendo el 9% de población quien carece de acceso a la alimentación, aunado a esto, con base a observación propia, existe una gran variedad de puestos de comida “chatarra” establecidos en la calle, donde se venden desde quesadillas, tacos, frituras o comida para llevar, esto debido a que se encuentra cerca del aeropuerto; a pesar de existir puestos de frutas o verduras, debido al poco tiempo libre se recurre a consumir o comprar algo en la calle, esto se ve reflejado en gran medida en los desayunos que se les envía a los niños de la institución ya que en su mayoría son productos de la tienda o comida rápida, en cuanto al comercio se observan tiendas o diversos locales establecidos dentro de sus casas, así como el trabajar con moto taxis, brindando un

servicio para desplazarse a diversos lugares (en su mayoría de estaciones a estaciones del metro).

En cuanto a salud también se hace mención dentro de los rezagos podemos observar que de la comunidad de Venustiano Carranza es mínima (18%) de los habitantes cuenta con servicios de salud, lo que genera que se recuran a ir a consultorios médicos que están dentro de la colonia, incluso buscan alternativas particulares, dentro de la comunidad existe un centro de salud pero los servicios que brinda son pocos y muy limitados.

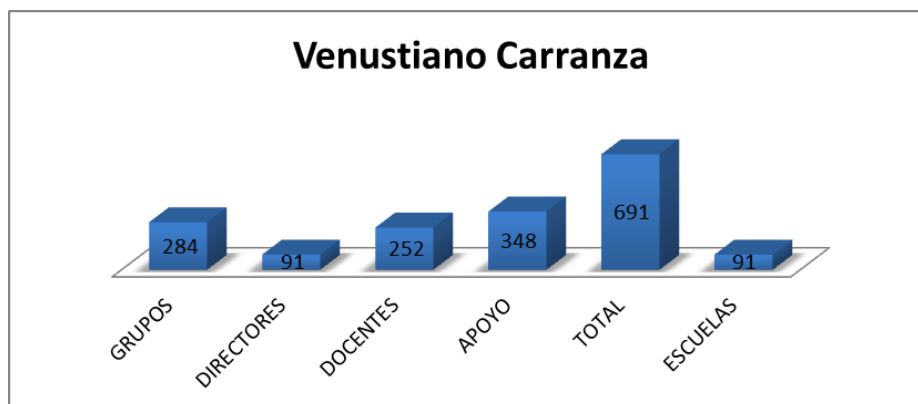
En cuanto a necesidades educativas el 7% presenta rezago educativo, dentro de la comunidad existen escuelas oficiales y particulares que imparten educación primaria, existe un jardín de niños oficial una secundaria y un centro comunitario, con base a esto los datos que arroja la SEP. En cuanto los estudiantes de educación preescolar (véase grafica 2) así como escuelas, docentes marcando la totalidad de instituciones (véase grafica 3) dentro de la delegación son los siguientes:

⊕ Grafica 2: Alumnos actuales dentro de educación preescolar



FUENTE: Elaboración propia con base a Secretaria de Educación Pública [Recuperado de http://www2.sepdf.gob.mx/inf_sep_df/estadisticas, el 7 de mayo de 2016]

⊕ Grafica 3: Total de grupos, docentes y escuelas dentro de la delegación.



FUENTE: Elaboración propia con base a Secretaria de Educación Pública [recuperado de http://www2.sepdf.gob.mx/inf_sep_df/estadisticas, el 7 de mayo de 2016]

En las presentes graficas se muestran en su totalidad los alumnos que se encuentran cursando la educación a nivel preescolar en la delegación Venustiano Carranza, así como las instituciones, docentes y grupos actuales; que son parte de la delegación, esto permite abrir el parámetro con respecto a la totalidad de escuela, docentes frente a grupo y cuantos existen en cada aula.

En la delegación Venustiano Carranza según datos que proporciono la Secretaria de Educación Pública se cuentan con una totalidad de 691 escuelas de educación preescolar lo que permite que exista una gran oportunidad educativa dentro de la delegación.

Una vez descrita la perspectiva general del centro comunitario cabe mencionar la relevancia del docente frente a una institución ya que este está cargada de valores costumbre, tradiciones, ideas y actitudes que se ven reflejadas dentro del aula, por ello se menciona cual ha sido la trayectoria de los docentes y su importancia dentro de la escuela que se verá reflejada en el aula.

2.2.2 Dimensión Personal- Valoral

Al ser el docente un ser social es importante que se retome de manera particular el pasado del maestro ya que el pasado se ve reflejado en su quehacer dentro de la práctica, analizar al docente permite reflexionar acerca de que lo motivo a ser profesor, tomando en cuenta sus valores que guían la práctica educativa así como el impacto en el aula. El presente permite reflexionar acerca de lo que se está realizando dentro del aula, como por los alumnos, además de construir un futuro con áreas de oportunidad que permitirá mejorar los procesos de enseñanza, las autoras Fierro, Fortoul y Rosas (2000, p.29) define la dimensión personal como:

“Forma en que se enlazan su historia personal y su trayectoria profesional, su vida cotidiana y su trabajo en la escuela: quien es el fuera del salón de clases, que representa su trabajo en su vida privada y de qué manera esta se hace presente en el aula” Fierro, C. & L. Rosas & Fortoul, B (2000) *Transformando La Práctica Docente, Una Propuesta Basada En La Investigación Acción*. México, Paidós Mexicana S.A (Versión Electrónica)

Está claro que el analizar nuestro pasado nos abre brecha para entender por qué ahora estamos dentro de la docencia y de manera directa la dimensión personal está vinculada con la dimensión valoral ya que parte de lo que somos y hacemos dentro y fuera del aula de clases, ya que los valores, actitudes, juicios que nos definen; las autoras Fierro, Fortoul y Rosas (2000, p.35) marcan como punto importante la dimensión valoral ya que esta permite a los maestros reflejar su actuar dentro del escuela y salón

“De sus actitudes, de sus juicios de valor, todos los cuales definen una orientación acorde a su actuación cotidiana, que le demandan de manera continua la necesidad de hacer frente a situaciones diversas y tomar decisiones” Fierro, C. & L. Rosas & Fortoul, B (2000) *Transformando La Práctica Docente, Una Propuesta Basada En La Investigación Acción*. México, Paidós Mexicana S.A (Versión Electrónica)

Por ello se hace una mención a través de la biografía personal cuales han sido los procesos educativos para ser docente ahora, así como una descripción de mi práctica docente con el fin de dar a conocer que tanto han impactado los procesos educativos y los valores que me han formado como docente.

Biografía Personal

Mi experiencia acerca de la docencia parte desde que estaba cursando educación básica, el preescolar marco el rumbo de mi vida ya que es aquí donde comenzó el interés por querer ser maestra específicamente de preescolar, cursando el segundo año sentía admiración por mi maestra por las actividades que realizábamos, así como el cariño que nos brindaba; y aunque dentro de mi familia no hay alguien que sea docente de manera indirecta mi papá influyo de manera positiva, ya que el siempre de forma innata tiene cierta empatía por los niños jugando y hablándole a todos.

Bajo el ideal de querer ser maestra curse seis años en la Primaria Emiliano Negrete López ubicada en la delegación Iztapalapa durante este periodo recibí apoyo por parte de mis padres en todos los procesos de aprendizaje y apoyaban mi idea de ser maestra, posteriormente ingresé a la secundaria Técnica 81 Justo Sierra en Iztapalapa por tres años.

Seguía con el ideal de ser maestra, aunque llegue a dudar en si era para preescolar o para primaria, ya que yo quería pertenecer a la Benemérita Escuela de Maestros; durante mi transcurso por la secundaria de manera constante se brindó orientación con respecto a las instituciones que debemos elegir, para seguir con los procesos educativos, yo tomo la decisión de hacer examen en escuelas que estuvieran anexas a la Escuela Normal.

Una vez realizado el examen me quedo en una Preparatoria Anexa a la Normal en el estado de México, municipio de Nezahualcóyotl, dentro de la preparatoria se podía dar seguimiento a una carrera magisterial pero al no ser la especialidad que yo quería, posterior a tres años, realice mi examen a la Universidad Pedagógica Nacional, pero un tanto equivocada en la carrera a elegir, ya que el examen lo realice para pedagogía, no me quede pero seguía con mi ideal de querer ser maestra ya en estos momentos decidida a ser de preescolar.

Una vez que no me quede en la Universidad entro a una escuela particular, en el Instituto Educamex estudié una carrera técnica de asistente educativo y aunque en primera instancia la carrera va enfocada a los cuidados de Educación Inicial yo continué y realice prácticas profesionales en CENDI BANOBRAS marcando cual era el rumbo que yo quería tomar con respecto a la docencia en preescolar.

Posterior a cursar dos años y medio dentro de Instituto Educamex comienzo a trabajar; siendo Fundación Damitzi mi primer trabajo como docente titular frente a grupo de tercero siendo asistente.

Ya estando en el centro comunitario se habré oportunidad de ingresar a la Universidad Pedagógica Nacional, como parte del proyecto de actualización docente, sin dudar tomo la oportunidad y curse tres años dentro de la universidad esta vez con la carrera de Educación Preescolar, reafirmando cada día, porque y para que quería ser maestra en preescolar.

Una vez que comienzo a trabajar se me brindan herramientas limitadas para ejercer como docente, ante esta situación hago una reflexión acerca de mi trayectoria como docente.

Biografía Profesional

Desde ya hace cinco años estoy frente a grupo, impartiendo a tercero de preescolar, los grupos con los que eh trabajado van de los ocho niños hasta diecisiete niños, mi labor frente a grupo consta en realizar planes de trabajo, evidencias, diario, asistencia y actividades graficas en cuadernos.

Los planes que realizo, en ciertas ocasiones tomo en cuenta gustos e intereses de los alumnos y en otras trabajo con forme a los temas que se marcan en los libros, ya que dentro del centro comunitario se trabajan con libros, me baso en el programa de Educación Pública 2011, pero debo admitir que existen campos formativos que dejo de lado como lo es la exploración y apreciación artística, exploración y conocimiento del mundo y desarrollo físico y salud, considero que esto en ocasiones llega a ser mi practica rutinaria ya que me baso a en gran medida a realizar actividades graficas en los cuadernos debido a que me lo solicitan que debo terminar los cuadernos e incluso trabajar un número determinado de hojas por mes.

Durante mi clase me limito a realizar cantos y juegos y si los llevo a realizar me causa temor que ocurra algún accidente debido al espacio con el que contamos dentro del salón.

Trato de hacer mis prácticas dinámicas e involucro a todos los alumnos a participar en ocasiones hago uso de las tecnologías y refuerzo actividades, busco y empleo diversos apoyos visuales y de audio que uso dentro del aula integrando los estilos de aprendizaje de los alumnos.

En cuanto a relaciones interpersonales considero que me cierro a compartir ideas con mis pares solo establezco y comparto ideas con personas que me generan confianza asumir nuevas responsabilidades me genera ciertos miedos por no querer equivocarme. Me desespera que las cosas no queden de la manera que quisiera, así como no en tiempo y forma que quisiera.

Dentro del salón de clases fomentamos el apoyo entre pares, la colaboración y responsabilidad ya que el ambiente que se genera es de cooperación y el clima afectivo es reciproco con los alumnos, en cuanto a adre de familia es poca la interacción debido a los horarios extensos y la comunicación que se da es solo entre avisos que envían a través del cuaderno de tareas.

Es importante hacer un análisis de nuestros valores ya que esto impacta en la manera en que nos desarrollamos dentro del trabajo con los niños y de igual manera con la interacción que tenemos con los demás, que son parte de nuestro contexto, ya que esto es fundamental para el desarrollo de habilidades que enriquecen nuestra práctica docente, por ello la relevancia en cuanto a relaciones interpersonales.

2.2.3 Dimensión Institucional

Una de las relaciones innatas para los maestros es la escuela, toda práctica docente se realiza aquí por ello la importancia de reconocer y reflexionar cada aspecto de la escuela, las relaciones, organización y la misma infraestructura esto impacta de gran medida en los procesos de enseñanza, aprendizaje y evaluación. Referente a esto las autoras Fierro, Fortoul y Rosas (2000, p.30) establecen lo siguiente a la dimensión institucional:

“Reconoce que las decisiones y las prácticas de cada maestro están tamizadas por esta experiencia de pertenencia institucional y, a su vez, que la escuela ofrece las coordenadas materiales, normativas y profesionales del puesto de trabajo, frente a los cuales cada maestro toma sus propias decisiones como individuo.” Fierro, C. & L. Rosas & Fortoul, B (2000) *Transformando La Práctica Docente, Una Propuesta Basada En La Investigación Acción*. México, Paidós Mexicana S.A (Versión Electrónica)

Una vez definido la dimensión institucional a continuación se describe lo que ocurre dentro de la institución comenzando por reflexionar las misión-visión, infraestructura y organización.

Fundación Damitzi

El Centro Comunitario Fundación Damitzi, Zona Escolar 161, está ubicado en la Delegación Venustiano Carranza en Recursos Hidráulicos #99 Col. 4 árboles, la infraestructura de la estancia es una casa adaptada de tres pisos con un salón por cada grupo. Imparte educación básica, preescolar, comedor y atención de guardería, brindando atención de lactantes, maternal y apoyo a tareas con un horario continuo de 7:00 a 19:00

La institución tiene como MISIÓN

“Brindar un servicio de calidad que promueva el desarrollo integral y armónico del niño preescolar, formándolo en una vida social de respeto a la diversidad, inspirada en los valores de nuestra identidad nacional, situándola como centro del proceso educativo para que potencialice capacidades de observación y análisis crítico, que le permitan adquirir confianza en sí mismo y autonomía para vivir plenamente esta etapa y enfrentar los retos posteriores de su vida escolar y social.” [Recuperado de <http://www.damitzi.org/> el 1 de mayo de 2016]

La Misión de la institución pretende fomentar el desarrollo integral de los niños y niñas, visto desde adentro de la escuela, existen elementos que dificultan el promover el desarrollo, partiendo desde la problemática identificada, donde la salud y su promoción tiene cierta brecha, ya que no se cuenta con un programa de vida saludable; actividades físicas y alimentación balanceada; esto, está íntimamente relacionado con el desarrollo integral, podría decirse que la misión de la Fundación no está cubriendo el objetivo, ya que se busca un desarrollo integral pero donde quedan las acciones referentes a salud, cuidado y prevención de sobre peso u obesidad, ante esta situación la VISIÓN de Fundación Damitzi es:

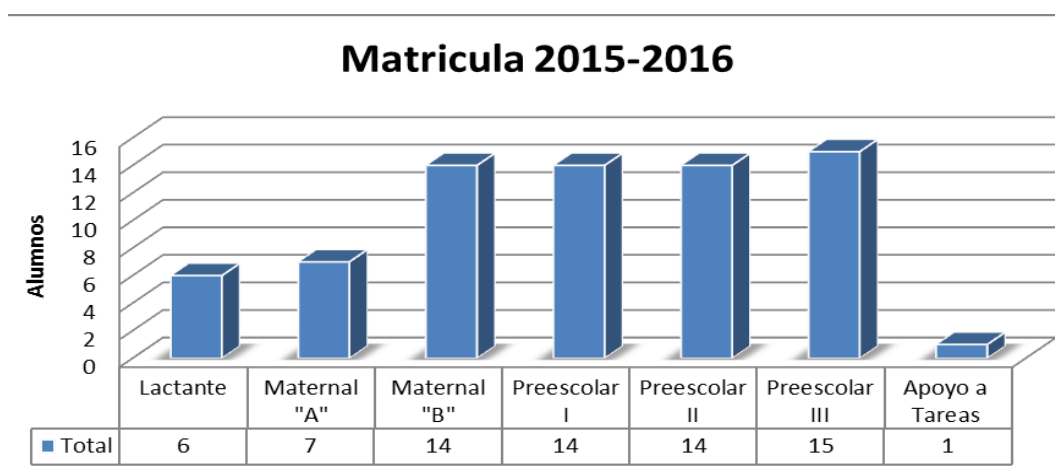
“Llegar a ser una institución reconocida por su trabajo responsable, comprometida y solidaria en la atención de las personas en su primera infancia, que tenga como sustento la convención internacional de los derechos de la niñez” [Recuperado de <http://www.damitzi.org/> el1 de mayo de 2016].

En cuanto a la Visión es importante retomar la misión, con base a ello, se establece una línea de acción, que permita lograr cumplir con la misión y visión propuesta por la escuela, cada uno de los docentes que labora dentro de la institución deben promover un desarrollo integral en los niños que cursan educación preescolar, es importante que fomentemos ambientes generadores de aprendizajes significativos, esto permitirá al infante, como lo menciona la misión contar con herramientas necesarias para su vida posterior en su vida escolar y personal, las acciones que se enseñen dentro de la escuela, en gran medida impactan de manera positiva en la comunidad.

Brindar oportunidades de aprendizajes significativos con los niños de fundación Damitzi lograra que la institución sea reconocida no solo por enseñar, sino porque brinda a los niños estrategias para el autocuidado, autonomía y seguridad.

Dentro de Fundación Damitzi el actual registro es de 71 niños referente al actual ciclo escolar 2015-2016 (véase grafica 1)

◇ Grafica 1 : Total de alumnos



NOTA: Elaboración propia con base a los niños inscritos del Centro Comunitario Fundación Damitzi [Recuperado el 7 de Mayo de 2016]

En la presente grafica se muestra el total de los alumnos inscritos en el actual ciclo escolar 2015-2016, dentro de la institución, la población actual del centro comunitario abarca un total de 71 alumnos, podría decirse que son pocos alumnos, pero no se están tomando en cuenta la infraestructura y las dimensiones de las aulas con las que cuenta la institución, así como la protección de los infantes y del personal que labora dentro de la institución.

En cuanto a la organización el Centro comunitario, en el actual ciclo, el personal está instituida por 12 docentes, 1 cocinera, 1 intendente y 3 directivos (véase cuadro 2) ciclo 2015-2016:

✧ Cuadro 2: Personal Actual

NOMBRE	ESCOLARIDAD	CARGO	ANTIGÜEDAD
Lourdes	Asistente educativo	Lactante Matutino	1año
Atzin	Pedagoga	Lactante Vespertino	1año
Lizbeth Hernández	Asistente educativo	Maternal Matutino	3años
Lizbeth Torres	Asistente educativo	Maternal Vespertino	3años
Rosario	Psicóloga	Maternal Matutino	2años
Karen	Psicóloga	Maternal Vespertino	2años
Génesis	Psicóloga	Preescolar I Matutino	2años
Mitzi	Asistente educativo	Preescolar I Vespertino	1año
Miriam	Psicóloga	Preescolar II Matutino	2años

Reyna	Asistente educativo	Preescolar II Vespertino	½ año
Alejandra	Educación Preescolar	Preescolar III Matutino	5años
Elizabeth	Psicóloga	Preescolar III Vespertino	1año
Patricia	Asistente educativo	Cocinera	1año
Rosario	Preparatoria	Intendente	6años
Juana	Pedagoga	Asesor Técnico Pedagógica	4años
Mirian	Educación Preescolar	Directora	30años
José Luis	Contador	Contador	35 años

NOTA: Elaboración propia con base al personal activo dentro del Centro Comunitario Fundación Damitzi [Recuperado el 7 de Mayo de 2016]

En el presente cuadro se muestra el cargo y escolaridad de todo el personal docente que se encuentra frente a grupo y la organización de la institución. El personal docente en su mayoría cuenta con una licenciatura, aunque las licenciaturas no son del todo referentes a educación, pero la institución muestra interés por su personal y los profesores de preescolar se encuentran en constantes actualizaciones profesionales, lo que permite que se generen situaciones favorables para emplear estrategias de enseñanza-aprendizaje en los grados de preescolar. Dos de los directivos de la institución tienen funciones administrativas, la pedagoga funde como apoyo a los docentes, padres de familia o cubren en ocasiones funciones administrativas.

Posterior a esto, la infraestructura de la institución cobra gran relevancia ya que aunque esto no parezca, influye en los procesos de enseñanza, aprendizaje y evaluación ya que las condiciones pueden abrir o cerrar oportunidades para realizar actividades, referido a esto las condiciones de la escuela dificultan las actividades físicas ya que no contamos con un patio amplio y el área libre está cubierta con mosaico lo que dificulta que se realicen actividades físicas, de igual modo los salones son muy reducidos y generar actividades de movimientos o desplazamiento.

La infraestructura del Centro Comunitario Fundación Damitzi es una casa adaptada, cuenta con una cocina, donde se preparan alimentos para el servicio de comida, el comedor cubre la necesidades esenciales de mesas y sillas suficientes para los alumnos de la institución, en cuanto a patio se refiere pues realmente no existe como tal ya que el espacio es pequeño lo que dificulta se puedan realizar actividades físicas o cualquier otra actividad libre, cuenta con un consultorio donde se realiza filtro a los niños menores de tres años (lactantes y maternas), una oficina (ANEXO1)

En cuanto a los salones son seis, pero algunos no cubren con instalaciones adecuadas, uno de los salones (Preescolar II) no cuenta con ventilación, lo que genera en ciertas ocasiones los alumnos se muestren fatigados, dificultando seguir con la secuencia de actividades; el segundo salón (Preescolar I) esta con láminas esta situación también imposibilita a la docente y alumnos seguir con un ritmo de actividades ya que en ciertas horas del día el calor es intenso y se tienen que trasladar a otra área, los cuatro salones posteriores Lactantes, Maternal "A" y "B" así como Preescolar III cubren con instalaciones adecuadas como lo es la ventilación e iluminación, la escuela cuenta con de tres sanitarios de los cuales dos son para niños y entre grupos tienen que compartir y uno para docentes que también es compartido con los niños.

Las implicaciones que esto genera dentro de los aprendizajes es que docentes limitamos a realizar actividades físicas fuera del aula, dificultando reforzar aprendizajes las condiciones de los salones, genera en los alumnos cierto cansancio, desesperación o distracción, lo que conlleva a no generar aprendizajes significativos con los alumnos que cursan educación preescolar dentro de Fundación Damitzi.

Agregando a lo anterior, en cada una de las aulas se cuenta con mobiliario básico conformado por un estante, mesas, sillas, un librero, un pizarrón y material didáctico muy limitado, en cuanto a material de papelería es muy escaso, en ocasiones hay que pedirnos prestado entre grupos, o la docente debe traer el material que se va a utilizar, así mismo se pide apoyo a los padres de familia pero es mínima la participación, lo que genera que los procesos de enseñanza, aprendizaje y evaluación no se concluyan satisfactoriamente.

Contar con herramientas necesarias refuerza las actividades y generan aprendizajes significativos de no ser así los procesos de enseñanza, aprendizaje y evaluación se ven inconclusos ya que no contamos con los materiales suficientes.

La institución establece el trabajo con cuatro libros en preescolar, los de preescolar son de matemáticas, pre escritura, inglés y el oficial "mi álbum", además se trabaja con cuatro cuadernos forma profesional (ingles, tareas, pensamiento matemático, pre-escritura), en maternal se trabaja con un libro y un cuaderno profesional. Cabe mencionar que en ninguno de esto libros o cuadernos se trabaja temas referentes a salud, cuidado y prevención marcando la problemática antes planteada, poca información genera desconocimiento de acciones por la salud.

Por otro lado, en cada una de las salas se trabajan lenguaje y comunicación, pensamiento matemático, con mayor peso académico mientras que campos de formación como exploración y conocimiento del mundo, desarrollo físico y salud, desarrollo personal y social, exploración y apreciación artística, se trabajan menos dentro de la escuela; se imparten como materias extras las de inglés y música dos veces por semana, dadas por maestros externos a la escuela, en el actual ciclo escolar no se realizan actividades de educación física, sino que actividades de zumba² por una maestra externa.

² Tipo de deporte que combina el fitness con la música, lo que ayuda además de a mantener el cuerpo en forma, a conseguir más flexibilidad mientras se baila al ritmo de las canciones. [Recuperado de <http://dle.rae.es> , el 7 de mayo de 2016]

Las actividades académicas se basan en la realización de las actividades planeadas dentro de nuestro plan de trabajo quincenal, basándonos en el programa de educación preescolar 2011 se realizan actividades de activación que consiste en bailar, actividades del buen día, actividades pedagógicas, además se realizan tres actividades diarias de lectura y escritura, matemáticas y actualmente se elabora un rehilete(examen), el cual consiste en realizar actividades y cuestionamientos de los tres últimos meses, nuestra evaluación es constante y formativa, tomando en cuenta características cuantitativas y cualitativas, además de realizar cada mes de una a tres evidencias de trabajo; dentro de la escuela no se realizan actividades cívicas y tampoco existe recreo ya que no contamos con un espacio es insuficiente para la gran cantidad de niños que están inscritos, el recreo se da en cada una de las aulas.

Con respecto al servicio de comedor que brinda la institución no está equilibrado al 100% con el plato de bien comer, ya que el menú depende normalmente del presupuesto que se le brinda a la cocinera, debido que al ser centro comunitario las aportaciones económicas que brindan los padres de familia son variadas, lo que genera que el presupuesto para la comida no este establecido, además de que la institución carece de apoyo por parte de un nutrióloga para establecer un menú que permita integrar el plato del bien comer, generando que los niños de la escuela, no cuenten con un menú balanceado capaz de establecer una alimentación adecuada a las necesidades de los niños que cursan Educación Preescolar.

Dentro de fundación Damitzi no se cuenta con apoyos técnicos, solo de manera mensual se brinda el servicio médico, por un doctor que presta sus servicios por la asociación que se tiene con Fundación Best, quien revisa a los alumnos de la institución llevando un registro de talla y peso para expedientes de cada uno de los alumnos de la institución, dichos registros, el docente no tiene acceso a ellos directamente, dificultando el identificar si dentro de nuestras aulas existe algún problema con obesidad sobre el peso o desnutrición, el medico revisa a los niños y extiende recetas que posteriormente se les da a los padres, el doctor poco interviene con los tutores, y no brinda apoyo visuales o técnicos que pudiesen ser estrategias para docentes o padres de familia, se limita a solo realizar una revisión y no a realizar diagnósticos que permitan identificar y llevar un seguimiento a los posibles casos de obesidad o sobre peso.

Las juntas con los padres de familia son cada tres meses por la directora y ocasionalmente las docentes intervienen, si hay eventos extra escolares o festejos se renta un salón de fiestas para poder realizar estas actividades y con una cuota de recuperación.

Al ser un centro comunitario las cuotas de los niños se determinan de acuerdo a un estudio socioeconómico, dentro de la escuela no existe un sindicato y los docentes tampoco se cuenta con prestaciones de ley, los sueldos en ocasiones se retrasan debido a que las cuotas también son retrasadas por los padres de familia.

Dentro de los consejos técnicos se abordan temas relacionados con la ruta de mejora marcados por la Secretaría de Educación Pública son dados por la subdirectora quien además apoya si existe problemas relacionados con los aprendizajes de los alumnos.

El centro comunitario tiene como objetivo brindar a la comunidad un servicio de calidad, reconocida por sus valores cívicos y humanos que con perspectiva de género contribuya a la construcción de una sociedad más equitativa y solidaria, cuenta con docentes actualizados y preparados profesionalmente esto permite que exista un ambiente agradable, apoyo y trabajo en equipo dentro de la escuela, esto permite generar aprendizajes significativos en los niños de educación inicial y preescolar.

Fundación Damitzi realiza talleres y platicas informativas con los padres de familia “escuela para padres” donde se hablan acerca de temas que causan algunos conflictos en casa y que afectan a la institución, se pretende favorecer una adecuada y sana convivencia, los talleres se brindan ocasionalmente, permitiendo así brindarle herramientas a los padres de familia para trabajar en conjunto con los docentes, dentro y fuera de la institución, los temas van enfocados a niños y padres de familia, como límites, estados de ánimo, superación personal, violencia intrafamiliar, ya que muchas de estas emociones afectan el rendimiento de los niños en la adquisición de aprendizajes y su conducta se ve afectada, dichos talleres se llevan también bazares para apoyo a la comunidad en la compra y venta de productos de la canasta básica y artículos para el hogar, ropa, calzado a bajos precios.

Una vez analizada la dimensión institucional y reflexionando acerca de los lineamientos establecidos por la institución nos permite identificar como es nuestra práctica educativa llegando a lo particular, que es el quehacer del docente frente al aula.

2.2.4 Dimensión Interpersonal

La dimensión interpersonal hace mención a la importancia que conllevan las relaciones entre los involucrados de la institución, tomando en cuenta a los niños, compañeros docentes, directivos y padres de familia, debido al impacto que genera en los procesos de enseñanza aprendizaje.

La colaboración, convivencia, solidaridad dan a la escuela fundamentos para el trabajo cotidiano, las autoras Fierro, Fortoul y Rosas (2000, p.31) hacen alusión a la importancia de las relaciones interpersonales:

“La construcción social que es el resultado de la actuación individual y colectiva en el seno de la escuela y que se produce de cara al quehacer educativo institucional, reconociendo que individuos y grupos tienen diversas perspectivas y propósitos respecto de este último, constituye el contenido de análisis de la dimensión interpersonal de la práctica docente.”

Fierro, C. & L. Rosas & Fortoul, B (2000) *Transformando La Práctica Docente, Una Propuesta Basada En La Investigación Acción*. México, Paidós Mexicana S.A (Versión Electrónica)

Las relaciones entre pares permiten que se reconstruya la práctica del docente, con el fin de generar un clima de colaboración entre agentes educativos donde permita generar espacios de clima afectivo para con los niños.

Ante esta situación dentro de Fundación Damitzi las relaciones que se dan son entre docentes-alumnos, docentes-docentes, docentes-directivos y docentes-padres de familia; estas relaciones crean oportunidades para la mejora de la escuela y los procesos de enseñanza aprendizaje ya que en gran medida busca crear nuevas circunstancias para el aprendizaje.

La escuela es un espacio que permite que las relaciones se den de manera integrada el **docente-padres de familia** dentro del centro comunitario son realmente limitadas ya que el horario es extenso, las docentes de la mañana no tienen contacto con los padres de familia y las juntas son realizadas por parte del directivo; por otra parte las acciones que realizamos los docentes por involucrar a los padres es poca, ya que la institución marca ciertos límites con respecto a realizar actividades dentro del aula con los padres.

Las relaciones son de respeto y en cuanto es posible de colaboración, se involucran en las actividades extra escolares; con el fin de potencializar los aprendizajes con los alumnos y para los alumnos.

La relación entre **docentes-directivos** es de manera limitada, generalmente se da durante los consejos técnicos, los docentes y directora establecen un dialogo en dichas juntas, ya que el tiempo libre de un docente es muy poco, dificultando que entre directivos y docentes se establezca, el técnico pedagógico es con quien más comunicación se tiene ya que es ella quien nos asesora en cuestión de dudas, quien revisa planes de trabajo y diarios, el técnico pedagógico lleva a cabo juntas de consejo y realiza talleres con docentes y padres de familia, por ello, interactúa de manera frecuente con los padres de familia, de igual modo el asesor técnico pedagógico fomenta la cooperación y trabajo colaborativo entre el personal docente de la institución.

Ante esta situación la relación entre **docente-docente** por lo general es más común referente a docentes se cubren entre horarios, ya que se debe comunicar con la compañero lo que se generó durante la mañana con el fin de seguir bajo una misma línea de trabajo con los alumnos, entre compañeras del mismo turno es poca la relación por la ubicación de aulas y el tiempo libre pero si se buscan espacios para compartir y comentar experiencias y actividades referentes al trabajo dentro del aula, con el fin de genera ambientes de aprendizaje significativos.

Dentro de la institución existe trabajo colaborativo con el fin de reforzar nuestra práctica docente que se verá reflejada en las relaciones que llevamos con los alumno.

Las relaciones entre **docentes-alumnos** es fundamental para crear estrategias que favorezcan aprendizajes significativos, además de generar un vínculo afectivo que permitirá un clima favorable para propiciar la enseñanza y aprendizaje, es importante retomar cuales son las necesidades de los niños para así crear actividades que sean agradables para ellos.

Las relaciones interpersonales forman cuales son las pautas para la convivencia y el trabajo dentro de la institución tomando en cuenta las características de la escuela así como la organización y función de cada integrante.

Permite abrirnos a la oportunidad de generar espacios para que en conjunto se fomenten aprendizajes significativos; con el fin de ir construyendo una institución bajo un mismo trabajo colaborativo, enfocado a cubrir las necesidades de los alumnos de la institución. Bajo esta temática la dimensión institucional nos permite reconocer y revalorar la misión y visión de la escuela analizando cual es nuestra relevancia dentro de la fundación, y como es que el quehacer docente impacta en nuestra forma de trabajo.

2.2.5 Dimensión Didáctica

La dimensión didáctica permite hacer una reflexión de nuestra práctica dentro del aula y como es que ha involucrado a los alumnos para la construcción de aprendizajes, esta dimensión nos habré la oportunidad para evaluar cuáles son nuestras habilidades, destrezas así como nuestras debilidades y amenazas en cuanto a nuestro quehacer docente, las autoras Fierro, Fortoul y Rosas (2000, p.30) define esta dimensión como:

“Papel del maestro como agente que, a través de los procesos de enseñanza, orienta, dirige, facilita y guía la interacción de los alumnos con el saber colectivo culturalmente organizado, para que ellos los alumnos, construyan su propio conocimiento.” Fierro, C. & L. Rosas & Fortoul, B (2000) *Transformando La Práctica Docente, Una Propuesta Basada En La Investigación Acción*. México, Paidós Mexicana S.A (Versión Electrónica)

Sin lugar a duda esta dimensión nos permite autoevaluar nuestra práctica ya que facilitara el reconocer cuales son nuestras áreas de oportunidad con el fin de mejorar nuestra práctica docente cuyo objetivo sea siempre cubrir las necesidades de nuestros alumnos. Ante esta situación comienzo con la descripción de mi practica; considerando que mi práctica docente busca cubrir las necesidades de los niños de educación preescolar, involucro estrategias y recursos didácticas con el fin de generar aprendizajes significativos; en ocasiones no llevo a la práctica todas las actividades debido a una mala organización en tiempo.

Mi modalidad de trabajo dentro del aula es bajo secuencias didácticas, mis planes de trabajo considero algunos de los campos formativos, competencias y aprendizajes, aunque dejo de lado el proceso de evaluación, aunque el retomar evidencias de aprendizaje en parte facilita el observar si los aprendizajes fueron o no adquiridos por los alumnos.

En ocasiones me enfoco a ciertos campos formativos, lenguaje y comunicación, pensamiento matemático, desarrollo personal y social, llego a estresarme cuando los niños no siguen la secuencia en las actividades establecidas.

Hago uso del ambiente de aprendizaje con el fin de reforzar aprendizajes, fomento el trabajo entre pares, haciendo al alumno el centro de adquirir y compartir aprendizajes, los materias que utilizo son lo que brinda la escuela en ocasiones llevo algunos recursos didácticos con el fin de reforzar los procesos de enseñanza aprendizaje.

El uso de tecnologías y actividades extra escolares son parte de mi práctica buscando involucrar a los padres de familia con el fin de reforzar y/o generar nuevos aprendizajes significativos.

En cuanto a mi quehacer didáctico con respecto a la problemática abordada en este proyecto debo asumir que en ocasiones es limitada, si bien trabajo temas referentes a la salud, promoción de hábitos de higiene y alimentación saludable, a fin, de informar a los alumnos acerca de la importancia de una vida activa y saludable, pero no llevo una continuidad, lo que genera que no establezca de manera activa una estrategia por la prevención de posibles casos de obesidad y sobre peso con los alumnos.

Me limito a intervenir y establecer acciones con los padres de familia a fin de prevenir problemas de obesidad.

A manera de conclusión podría mencionar la importancia de conocer cuáles son los ideales dentro del programa de estudios de preescolar 2011 referente a educación para la salud, de igual manera permite al docente reflexionar de manera crítica cual es la realidad dentro de nuestros centros educativos a partir de ello reconocer las características de nuestro contexto, ir delimitando cuales son la acciones para realizar dentro del aula retomando, por su parte, las características de nuestra práctica.

Es fundamental identificar cuáles son las características de nuestra practica educativa ya que esto en gran medida permite establecer estrategias adecuadas para mejorar nuestra practica dentro del aula, impactando de manera positiva en los procesos de enseñanza aprendizaje y evaluación, de esta manera poco a poco, se verá el impacto dentro de la comunidad, ya que los alumnos tendrán las herramientas necesarias para solucionar y enfrentarse a los problemas cotidianos de la vida escolar y personal, dándoles una solución.

Conocer e identificar las características de nuestra practica e incluso el contexto de la institución nos habré visión del que estamos haciendo, por y para que lo hacemos, por ello lo relevante de retomar las dimensiones partiendo de lo general a particular para este proyecto.

APARTADO III

REFERENTES TEÓRICOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

En el presente apartado se pretende dar a conocer cuáles son los conceptos relevantes para plantear una de las problemáticas de salud en México, el sobre peso y obesidad infantil, resaltando la importancia del desarrollo infantil, mismas que se ven afectadas debido a las problemáticas antes mencionadas, se describen aspectos de la obesidad infantil e índice de masa corporal, resaltando la trascendencia en cuanto a los caminos a seguir para la creación de aprendizajes significativos que coadyuvarán a sustentar la problemática planteada acerca de la prevención de obesidad infantil desde preescolares.

Se explica cuáles son los aspectos a considerar en cuanto al desarrollo infantil, físico y motor a fin de resaltar la importancia que generan para desarrollar una actividad física y alimentación balanceada de los niños de educación preescolar, a fin de fomentar un desarrollo integral, y así evitar posibles problemas de salud con los infantes de educación inicial, tal es el caso de la obesidad y el sobre peso.

Del mismo modo, se busca resaltar cuales han sido los gráficos que buscan ayudar a establecer una guía visual para llevar una alimentación balanceada, como lo es la pirámide de alimentación y el plato del bien comer.

Sin dejar de lado, se conceptualiza lo que es obesidad, eje central para este proyecto, hace mención al Índice de Masa Corporal como herramienta para detectar posibles casos de obesidad con niños de Educación Preescolar.

3. DESARROLLO INFANTIL

Para hablar acerca del desarrollo infantil es importante considerar que se entiende por desarrollo, la Organización Mundial de la Salud hace mención a que el concepto de desarrollo “abarca tanto a la maduración en los aspectos físicos, cognitivos, lingüísticos, socio afectivos y temperamentales como el desarrollo de la motricidad fina y gruesa” (OMS, 2016, p.1) [Recuperado de http://www.who.int/topics/child_development/es/ el 22 de mayo de 2016] el desarrollo infantil permite identificar las características de los niños preescolares, ya que con base a ello los docentes podemos ofrecer estrategias que permitan generar aprendizajes, con la finalidad de cubrir necesidades e intereses de los niños que cursan educación básica.

Por ello, al ser el niño de preescolar nuestro sujeto de estudio, es importante retomar aspectos relevantes al desarrollo infantil, ya que en esta etapa, es donde comúnmente se presentan los cambios sistemáticos que mejoran o perjudican la adaptación del niño en su ambiente, se considera que dentro de esta etapa se “estructuran los cimientos fundamentales del desarrollo de la personalidad y se producen acontecimientos físicos y de formación de hábitos que influyen en la calidad de vida a lo largo de la existencia.” [Recuperado de http://www.bvs.sld.cu/revistas/ped/vol79_04_07/ped10407.pdf, el 22 de mayo de 2016] durante este periodo se producen cambios notables, por ello la relevancia de fomentar hábitos saludables, encaminados al autocuidado y prevención, siendo necesario reconocer las características de los niños, para reforzar dentro de la escuela a través de actividades significativas para un desarrollo integral.

El desarrollo infantil en edad preescolar, referida de los 3 a los 6 años, es punto relevante para este proceso de desarrollo ya que se considera como significativa para este transcurso, se caracteriza por un proceso de acontecimientos en cuanto a desarrollo físico, crecimiento y desarrollo motor, considerando habilidades motrices gruesas y finas que de manera directa se ve bajo una influencia del entorno del cual el niño es parte; para contribuir al desarrollo infantil se destaca también el papel de la familia, de la escuela y en general, de la comunidad.

Ante esta perspectiva, en cuanto al desarrollo infantil el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) considera que los tres primeros años de vida de los niños son fundamentales, ya que son la base de la salud, el crecimiento y desarrollo para el futuro, por ello la importancia de tomar en cuenta estos puntos para realizar nuestra secuencia didáctica para el proyecto enfocado al cuidado de la salud y prevención de la obesidad infantil.

La finalidad de reconocer el desarrollo infantil, es guiar y favorecer los procesos de desarrollo como lo es el crecimiento y adaptación del niño, es importante mencionar, la relevancia del desarrollo físico, ya que se considera trascendente durante los primeros años de vida. Tomar en cuenta las características de cada infante, permitirá contar con las herramientas necesarias para planear y ejecutar acciones para un desarrollo integral. Retomar y considerar la importancia del desarrollo infantil, es fundamental para este proyecto permite vincularlo con el desarrollo físico y en este sentido la consecuencias que genera el favorecer a un óptimo desarrollo del niño de manera positiva.

3.1 DESARROLLO FÍSICO

El desarrollo físico de los niños está íntimamente relacionado con los procesos de crecimiento, estatura, peso, esquema corporal y habilidades motoras tanto gruesas como finas, en este sentido se considera a la salud de gran importancia, siendo la alimentación relevante para el desarrollo físico de los niños de edad preescolar, podría mencionarse que “el desarrollo físico es un proceso en el que intervienen factores como la genética, la actividad motriz, el estado de salud, la nutrición, las costumbres en alimentación y bienestar social.”(SEP, 2011, p.68, Versión Electrónica) la importancia de identificar el desarrollo físico es lo que permite que se reconozcan cuáles son los cambios que podrían presentarse con los niños de educación preescolar, identificar el crecimiento, peso o talla, abre parámetros de intervención para prevenir posibles problemas en cuanto alimentación se refiere, puede entonces decirse que los procesos de crecimiento y desarrollo se producen de forma continua y gradual.

El desarrollo físico está íntimamente ligado con el crecimiento, por ello, la relevancia de retomar ya que reconocer cuales son los procesos de crecimiento permiten establecer posibles líneas de acción para la prevención de posibles problemas de obesidad o sobre peso.

3.1.1 Crecimiento físico

Ante esta situación cuando se habla de desarrollo y crecimiento, se tiene que decir que ambos procesos están estrechamente relacionados, por ello es necesario que se definan los aspectos relevantes para el desarrollo infantil, podría considerarse que el crecimiento físico es eje central a considerar para este proyecto, el crecimiento se define como el aumento progresivo de la masa corporal, tanto por el incremento del número de células como por su tamaño, se caracterizan por un crecimiento rápido en el cual durante el primer año se triplica su peso y la estatura aumenta. El crecimiento conlleva un aumento del peso y de las dimensiones de todo el organismo y de las partes que lo conforman; se expresa en kilogramos y se mide en centímetros [Recuperado de <http://assets.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/844816993X.pdf>, el 22 de mayo de 2016]

Retomar estos elementos es significativo para comprender las características de los niños y niñas durante la infancia, la relevancia del crecimiento es por establecer estrategias que permitan que el desarrollo de los niños sea óptimo para prevenir enfermedades degenerativas futuras.

Reconocer cuales son los parámetros de crecimiento, permite al docente identificar los procesos de desarrollo de los niños, ya que con base a ello, se podrá establecer líneas de acción para un recomendable desarrollo. Es cierto que las condiciones del entorno también influyen en gran medida, tanto en el desarrollo físico del niño como en el peso y talla.

Una vez señalados los aspectos relevantes para el desarrollo físico se puede mencionar cual es la relación que tiene con respecto al desarrollo motor, este podría decirse, que es posterior al desarrollo físico ya que en el niño se han producido cambios significativos y notables, lo que permitirá que se lleve a cabo un desarrollo motor, ya que parte del crecimiento permitirá que el niños de Educación Preescolar lleguen a un desarrollo motor óptimo.

3.2 DESARROLLO MOTOR

El desarrollo motor comienza desde que el niño de edad preescolar va adquiriendo de manera progresiva ciertas habilidades referentes a su avance, las habilidades motoras que va adquiriendo hacen posible que domine su cuerpo, permitiendo desarrolle destrezas más complejas, se entiende entonces que el desarrollo motor “se puede considerar como la evolución de las capacidades para realizar una serie de movimientos corporales y acciones” [Recuperado de <http://www.citylandiapopayan.com/importancia-de-la-estimulacion-psicomotriz-infantil/> el 22 de mayo de 2016], sin lugar a dudas, el desarrollo motor depende en gran medida de la maduración en cuanto a su desarrollo físico, aunado a esto la oportunidad de actividad física permite que los niños de Educación Preescolar, logren coordinar y controlar movimientos, que le permiten generar capacidades motrices consideradas como gruesas y finas, la motricidad fina se pueden definir como “Las habilidades que implican a los músculos más pequeños del cuerpo, las habilidades motoras finas incluyen un mayor grado de coordinación de músculos pequeños y entre ojo y mano” [Recuperado de http://www.sc.ehu.es/ptwmamac/Capi_libro/38c.pdf, el 22 de mayo de 2016] por otro lado, en cuanto a motricidad gruesa se define como “El desarrollo motor grueso se refiere al control sobre acciones musculares más globales, como gatear, levantarse y andar” [Recuperado de http://www.sc.ehu.es/ptwmamac/Capi_libro/38c.pdf, el 22 de mayo de 2016].

Reconocer las habilidades que los niños deben tener permite a los docentes que identifiquen cuáles son sus características, siendo importante considerar en el desarrollo motor, ya que dentro de este proyecto es punto de partida, se deben tomar en cuenta las características de los infantes para la realización de diversas actividades, fomentando habilidades motoras, según Durivage (2013, p.29) expresa que el desarrollo motor puede ser reflejado a través de la capacidad del movimiento.

Durante la etapa preescolar la locomoción aumenta ya que los músculos se fortalecen y mejora su coordinación, permitiéndole realizar diversas habilidades, Mece (2001, p.70) hace referencia a que el juego es el medio que permite a los niños y niñas adquirir habilidades motoras gruesas y finas, además de hacer un énfasis en que el docente debe brindarle diversas oportunidades que promuevan las actividades motoras permitiendo que así el alumnado adquiera un desarrollo integral, bajo esta misma línea dentro del actual programa de educación preescolar se marca la relevancia del juego para la adquisición de nuevas habilidades motrices; “el movimiento durante el juego estimula el desarrollo de capacidades motrices” (SEP, 2011, p.68, Versión Electrónica)

Retomar estos elementos de motricidad es fundamental para este proyecto, ya que está íntimamente relacionado con los procesos para realizar actividades físicas.

3.3 ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es relevante para generar una vida saludable, una vez que los niños son conscientes de su cuerpo, permite que comiencen a realizar actividades motrices (base de la actividad física), por ello, es necesario fomentar actividades más complejas, realizando actividades físicas que permitan un autocuidado, generen bienestar y crear estilos de vida saludable.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (OMS, 2016, p1) [Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>, el 22 de mayo de 2016], propiciar la actividad física con niños de edad preescolar es relevante para lograr fomentar en ellos un cuerpo sano y generador de una vida activa y saludable.

Es importante considerar que la educación física no solo son ejercicios o deportes, sino que va más allá, siendo el cuerpo y el movimiento pilares fundamentales para un desarrollo óptimo, la actividad física brinda a los niños beneficios para tener una vida activa y saludable, la recomendación de la organización mundial de la salud con respecto a las actividades físicas son:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. (OMS, 2016, p1) [Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/> el 22 de mayo de 2016]

Si docentes y sociedad se comprometen a ejecutar acciones en pro de la salud en gran medida existirá información y estrategias para una vida sana, los niños emplearán un estilo de vida más saludable que permitirán en corto plazo, disminuir problemas referentes a sobre peso y obesidad, generando rutinas para favorecer el bienestar de los niños que cursan educación básica.

La actividad física favorece la oportunidad de expresarse, fomentar la autoconfianza, la interacción social y la integración, promoverla, implica promover niños activos que les permitirá a su vez adoptar con más facilidad comportamientos saludables.

La poca actividad física en la edad preescolar se ha asociado con el incremento en las enfermedades como lo es el sobre peso y obesidad, la actividad física se considera como es una de las condiciones indispensables para que el alumnado alcance un desarrollo pleno, teniendo oportunidades para una vida saludable, y que al mismo tiempo obtengan un conocimiento suficiente para actuar conforme una cultura de la salud y tener una mejor calidad de vida.

Sin lugar a duda, el llevar una alimentación adecuada y actividad física suficiente y regular, son los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud y más aún si se maneja desde edades tempranas como lo es el preescolar.

Llevar a cabo una actividad física desde edades iniciales es fundamental, de igual medida la alimentación cobra gran relevancia para este proyecto, ya que una actividad física regular y alimentación balanceada permitirá generar un estilo de vida saludable.

3.4 ALIMENTACIÓN

La alimentación es relevante para el autocuidado y prevención del sobre peso y la obesidad, con los niños de preescolar es fundamental que se establezcan bases para una alimentación balanceada, ya que se considera que dentro de esta etapa los niños están aún en un proceso de desarrollo físico y crecimiento, la importancia de una nutrición es reconocer cuáles son los alimentos que se deben consumir y la relevancia que estos generan en los niños de educación preescolar, se define a la alimentación balanceada como “aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana” (FAO, 2009) [Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf> el 22 de mayo de 2016] una comida saludable permite a los niños de educación preescolar cubrir las necesidades para un desarrollo integral, es importante retomar la relevancia de la alimentación, ya que a partir de ello, podremos tener la fundamentación para trabajar dentro del aula, y así promover hábitos de alimentación correcta.

Crear y fomentar hábitos alimenticios es relevante en la actualidad, los niños de educación preescolar deben identificar la importancia de la nutrición reconociendo que, como, cuando y cuanto se debe de comer, una sana alimentación es establecer un equilibrio entre los grupos alimenticios, retomando la pirámide alimenticia así como el plato del bien comer, a fin de promover hábitos alimenticios saludables.

3.4.1 Hábitos Alimenticios Saludables

Si bien el tema de alimentación es relevante para llevar una vida sana y equilibrada es fundamental que desde edades iniciales se fomente y adquieran hábitos alimenticios para con ello prevenir el sobre peso y obesidad, la importancia de una alimentación sana y equilibrada permite que los niños de Educación Preescolar a identificar entre los alimentos que deben consumir.

Por ello es necesario considerar a que se refiere hábito, es definido por el fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) como “un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria, el proceso de formación de hábitos en los niños y las niñas, se basa en la construcción de rutinas” (UNICEF, p.6) (Recuperado de <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf> el 23 de octubre de 2016) la formación de hábitos alimenticios permite tener una prevención de posibles problemas de obesidad, fomentar hábitos es una cuestión de rutina que se debe trabajar de manera atractiva en centros educativos, donde docentes establezcan estrategias lúdicas y activas a fin de que los alumnos que cursan Educación Inicial estén informados sobre lo que es una alimentación saludable.

La formación de hábitos saludables podría decirse que, es informar acerca de lo que se debe comer así mismo cuales son las porciones que se deben ingerir durante cada comida, docentes y padres de familia deben trabajar en conjunto a fin de establecer un hábito de consumo responsable en los infantes, que si bien en la infancia el niño no el niño lo establece de manera autónoma, el padres de familia, escuela y docente puede marcar de manera significativa a fin de generar un hábito en pro de la salud cuidado y prevención.

Por ello a fin de informar y brindar herramientas necesarias para un consumo responsable de alimentos la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO) busca brindar estrategias visuales que permitan guiar y orientar con respecto a lo que debería ser una dieta saludable, por ello, se crea un gráfico, conocido como pirámide alimenticia donde se recomienda consumir una variedad de alimentos para obtener los nutrientes necesarios y a la vez la cantidad adecuada de calorías para mantener un peso saludable.

3.4.2 Pirámide alimenticia

La pirámide alimenticia parte de la importancia de la alimentación balanceada como uno de los factores relevantes para la salud (véase imagen 1), es importante retomar la necesidad de aumentar los esfuerzos en promover una dieta saludable y equilibrada en todos los grupos de edad, en especial con niños y niñas, por ello, organizaciones como el

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) hace énfasis a la importancia de llevar una alimentación saludable “La experiencia demuestra que una correcta alimentación previene los problemas de sobrepeso y obesidad.” (UNICEF, 2007) [Recuperado de <http://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm> el 22 de mayo de 2016] Por esto, es importante tomar en cuenta que la alimentación es punto de partida para la prevención de problemas de salud, la pirámide alimenticia es la clasificación de alimentos que orienta a todos para el consumo de alimentos saludables. “La pirámide agrupa a los alimentos con un aporte nutritivo semejante, la ubicación y el tamaño de cada grupo de alimentos sugieren la proporción en que estos se deben incluir en la alimentación diaria.” (FAO, 2009) [Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf> el 22 de mayo] tener conocimiento de la pirámide tanto de niños como de padres permitirá elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana, evitando así posibles enfermedades.

⊕ Imagen 1: Pirámide alimenticia



Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, 2009, p.5) [Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>, el 20 de mayo de 2016]

La pirámide dio apertura a que se comenzara a establecer una guía para llevar a cabo una alimentación balanceada tomando en cuenta las características fundamentales de los alimentos y cuáles deben ser las proporciones recomendadas para su consumo, esta pirámide abrió panoramas para ser considerados para un alimentación saludable.

Bajo esta misma línea, la pirámide alimenticia brinda la oportunidad para un cambio trascendente para la creación del Plato del Bien Comer, en México, se tomaron diversas características para su elaboración, cuyo objetivo es brindar una orientación para el consumo de alimentos generando así, una vida saludable.

3.4.3 Plato del bien comer

El Plato del Bien Comer es un gráfico que busca brindar de manera clara cuales son los grupos de alimentos (véase imagen 2); retoma los colores del semáforo para marcar cuales son los consumos que se deben tener. El plato del bien comer, busca “brindar orientación ofrece opciones prácticas para integrar una dieta correcta, adecuada a su cultura, costumbres, necesidades y posibilidades” [Recuperado de http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/6_1_plato_bien_comer.pdf , el 22 de mayo de 2016] se establece a partir de la pirámide, pero esta vez México toma en cuenta las necesidades de la población y forma parte para la promoción y educación para la salud en materia alimenticia, siendo el propósito principal, establecer criterios generales para brindar a la población mexicana una orientación alimentaria de calidad, para la integración de una nutrición correcta, y que puede adecuarse a las necesidades y posibilidades de cada individuo.

Se busca a través de este gráfico, orientar para el consumo de alimentos que en conjunto sean balanceados con el fin de promover el mejoramiento del estado de nutrición de la población y así prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación, como lo es el sobre peso y obesidad infantil.

El Plato del Bien Comer clasifica a los alimentos en tres grupos que son necesarios para estar sanos y llevar una alimentación balanceada “La finalidad de los esquemas de los grupos de alimentos es transmitir de manera sencilla, directa y resumida el mensaje de guías nacionales de alimentación en una forma visual, para coadyuvar a la educación de la población.” (FACMED, UNAM: 2013) [Recuperado de http://www.facmed.unam.mx/_gaceta/gaceta/ago252k7/g_plato.html el 22 de mayo de 2016]

⊕ *Imagen 2: Plato del bien comer*



Fuente: Alimentación Correcta: El Plato Del Bien Comer (FACMED, UNAM: 2013) [Recuperado de http://www.facmed.unam.mx/_gaceta/gaceta/ago252k7/g_plato.html el 22 de mayo de 2016]

El Plato del Buen Comer fue realizado tomando en cuenta, las características de la población Mexicana, donde se pretende establecer de manera visual una estrategia que permita una adecuada alimentación balanceada y acorde a las necesidades de la población.

Dentro del Plato del Bien Comer se usan los colores del semáforo, como estrategia, donde se pretende establecer cuáles podrían ser los consumos, el color verde se encuentran las frutas y verduras haciendo alusión que se puede seguir consumiendo sin límite alguno; el grupo amarillo marca precaución, los alimentos que se encuentran aquí son los cereales y tubérculos mientras que el color rojo marca un alto, los alimentos de origen animal se recomienda que el consumo sea moderado.

Reconocer y llevar a la práctica una alimentación balanceada permite a los niños, cuenten con herramientas necesarias para la prevención de posibles problemas de sobre peso y obesidad.

En el presente proyecto se analizan las consecuencias de la obesidad en la etapa preescolar, haciendo mención de como la alimentación afecta de manera directa en los aprendizajes, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) la obesidad y sobre peso en niños han alcanzado cifras alarmantes; por tal motivo también se plantean conceptos relacionados a la obesidad retomados por la Organización Mundial de la Salud, con el fin de plantear antecedentes con respecto a la problemática abordada en este trabajo.

3.5 OBESIDAD Y SOBREPESO INFANTIL

Al ser tema central en este proyecto y un tema de relevancia social es importante que se entienda en términos concretos que la obesidad y sobre peso infantil, es considerada uno de los problemas de salud pública más graves de la actualidad “El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud.”(OMS 2016 p.1)[Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/> el 22 de mayo 2016], el creciente aumento de la obesidad en niños de cinco a once años, denota la carencia de una educación de autocuidado y prevención de obesidad, haciendo evidente que no solo es un problema del sector salud sino que dentro del ámbito educativo es necesario implementar estrategias para una vida saludable y activa.

Por otro lado, cabe mencionar la relevancia que tiene el sobrepeso con la obesidad ya que al referirse a sobrepeso es considerado sinónimo de obesidad pero esto es un error; el sobre peso es considerado como un exceso de peso con posible riesgo a obesidad, este término se refiere al exceso de grasa corporal, se considera que el sobrepeso es un aumento de peso superior a los establecidos por el Índice de Masa Corporal (IMC) (Hassink, 2009, p.13)

El surgimiento de la obesidad tiene que ver con sus hábitos alimenticios, generalmente incorrectos y una mínima o inclusive nula actividad física.

Por su parte la doctora Sandra Hassink (2009, p.54) concibe la obesidad infantil como un acelerador de las enfermedades para la edad adulta y plantea que en el futuro sufrirán diversas enfermedades.

Según Santos Muñoz (2005, p.13), la obesidad se define como “un aumento del peso corporal debido a su exceso de grasa que hace peligrar seriamente la salud. Es por lo tanto una enfermedad metabólica multifactorial, influido por elementos sociales, fisiológicos, metabólicos, moleculares y genéticos.”

Ambos autores establecen que para diagnosticar sobrepeso y obesidad es determinado al porcentaje de grasa que tienen el organismo en relación con edad, sexo y talla, el Índice de Masa Corporal nos permite reconocer cuales son los parámetros en cuanto a peso de los niños; facilitando el identificar posibles problemas de sobre peso u obesidad y poder llevar a cabo un tratamiento adecuado a dichos problemas y lograr que el infante tenga una mejora en cuanto a salud se refiere.

3.5.1 Tratamiento para la Obesidad Infantil

Si bien la obesidad en la actualidad es considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como uno de los problemas de salud pública más grave, y aún más alarmante es el tema referente al creciente aumento en obesidad infantil en niños de entre cinco a once niños, haciendo notar que existe una insuficiencia en cuanto a la promoción de hábitos saludables, autocuidado, y prevención.

Ante esta problemática es necesario atender a las demandas que genera la obesidad infantil, llevando a cabo un tratamiento que permita la mejora de la salud de los niños que presentan obesidad o sobre peso, es importante mencionar que un punto relevante es el trabajo en conjunto con instituciones públicas si como con la familia, a fin de establecer estrategias por la salud, cuyo objetivo sea prevenir, “El inicio de estrategias de prevención y tratamiento debe ser multidisciplinario, con la intervención no solo de profesionales de la salud sino de todos los involucrados en el ámbito escolar, familiar y gubernamental” (Gómez et al., 2008, p.1) ante esta situación es necesario hacer énfasis en que un tratamiento va más allá de una dieta rigurosa o realizar ejercicio, un tratamiento debe controlar y/o reducir el peso, permitiendo al infante un crecimiento adecuado a fin, de mejorar la autoestima del niño obeso y facilitar su incorporación a la edad adulta.

Por esta razón, el Hospital General de México a través de una investigación con la participación de especialistas de la salud establecen que un tratamiento “debe estar dirigido a modificar el contenido dietético y calórico, definir y utilizar un programa de actividad física adecuado para la edad, modificar la conducta del niño y promover la participación familiar” (Gómez et al., 2008, p.1) a su vez, hacen mención que para llevar un adecuado tratamiento, se es necesario involucrar a especialistas como lo son el médico tratante, psicólogo y Lic. En Educación Física a fin de trabajar en conjunto en pro de la salud de los niños y niñas que presentan problemas de obesidad o sobre peso, bajo esta misma línea, el ambiente escolar debe involucrarse de manera activa.

Ante esta situación un elemento importante para prevenir, es el establecer y llevar a cabo el control de Índice de Masa corporal para con ello evitar lo que pudiese ser el tratamiento para la obesidad.

De ahí, la relevancia del índice de masa corporal para el presente proyecto, ya que es importante que para identificar si se presenta sobrepeso u obesidad se retome el índice de masa corporal a fin de identificar posibles casos con los niños de educación preescolar.

3.5.2 Índice de Masa Corporal

El índice de masa corporal permite determinar cuando un niño rebasa los estándares establecidos, se entiende entonces, que el índice de masa corporal es “un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2)” (OMS 2016, p.1) [Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/> el 22 de mayo de 2016], es importante que el docente adquiera conocimiento de la importancia que genera el identificar y obtener el índice de masa corporal ya que esto permite reconocer a los alumnos que pudiesen presentar obesidad y así establecer líneas de acción, con el fin de generar un estilo de vida saludable.

El índice de masa corporal se obtiene realizando el proceso de multiplicar estatura por estatura, dividir el peso entre el resultado obtenido de la multiplicación; el resultado de esta operación se considera como el índice de masa corporal.

Actualmente existe tablas que marcan cuales son los parámetros para identificar la masa corporal, facilitando el reconocer si existe sobrepeso u obesidad (Véase tabla 1), la Organización Mundial de la Salud marca como parámetros lo siguiente:

Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.

Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

(OMS 2016, p.1) [Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/> el 22 de mayo de 2016]

Tabla1: Control de referencia a Índice de Masa Corporal

		PESO (Kilogramos)																		
		45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	82.5	85	87.5	90
ALTURA (Centímetros)	145.0	21.4	22.6	23.8	25.0	26.2	27.3	28.5	29.7	30.9	32.1	33.3	34.5	35.7	36.9	38.0	39.2	40.4	41.6	42.8
	147.5	20.7	21.8	23.0	24.1	25.3	26.4	27.6	28.7	29.9	31.0	32.2	33.3	34.5	35.6	36.8	37.9	39.1	40.2	41.4
	150.0	20.0	21.1	22.2	23.3	24.4	25.6	26.7	27.8	28.9	30.0	31.1	32.2	33.3	34.4	35.6	36.7	37.8	38.9	40.0
	152.5	19.3	20.4	21.5	22.6	23.6	24.7	25.8	26.9	27.9	29.0	30.1	31.2	32.2	33.3	34.4	35.5	36.5	37.6	38.7
	155.0	18.7	19.8	20.8	21.9	22.9	23.9	25.0	26.0	27.1	28.1	29.1	30.2	31.2	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.5
	157.5	18.1	19.1	20.2	21.2	22.2	23.2	24.2	25.2	26.2	27.2	28.2	29.2	30.2	31.2	32.2	33.3	34.3	35.3	36.3
	160.0	17.6	18.6	19.5	20.5	21.5	22.5	23.4	24.4	25.4	26.4	27.3	28.3	29.3	30.3	31.3	32.2	33.2	34.2	35.2
	162.5	17.0	18.0	18.9	19.9	20.8	21.8	22.7	23.7	24.6	25.6	26.5	27.5	28.4	29.3	30.3	31.2	32.2	33.1	34.1
	165.0	16.5	17.4	18.4	19.3	20.2	21.1	22.0	23.0	23.9	24.8	25.7	26.6	27.5	28.5	29.4	30.3	31.2	32.1	33.1
	167.5	16.0	16.9	17.8	18.7	19.6	20.5	21.4	22.3	23.2	24.1	24.9	25.8	26.7	27.6	28.5	29.4	30.3	31.2	32.1
	170.0	15.6	16.4	17.3	18.2	19.0	19.9	20.8	21.6	22.5	23.4	24.2	25.1	26.0	26.8	27.7	28.5	29.4	30.3	31.1
	172.5	15.1	16.0	16.8	17.6	18.5	19.3	20.2	21.0	21.8	22.7	23.5	24.4	25.2	26.0	26.9	27.7	28.6	29.4	30.2
	175.0	14.7	15.5	16.3	17.1	18.0	18.8	19.6	20.4	21.2	22.0	22.9	23.7	24.5	25.3	26.1	26.9	27.8	28.6	29.4
	177.5	14.3	15.1	15.9	16.7	17.5	18.3	19.0	19.8	20.6	21.4	22.2	23.0	23.8	24.6	25.4	26.2	27.0	27.8	28.6
	180.0	13.9	14.7	15.4	16.2	17.0	17.7	18.5	19.3	20.1	20.8	21.6	22.4	23.1	23.9	24.7	25.5	26.2	27.0	27.8
	182.5	13.5	14.3	15.0	15.8	16.5	17.3	18.0	18.8	19.5	20.3	21.0	21.8	22.5	23.3	24.0	24.8	25.5	26.3	27.0
185.0	13.1	13.9	14.6	15.3	16.1	16.8	17.5	18.3	19.0	19.7	20.5	21.2	21.9	22.6	23.4	24.1	24.8	25.6	26.3	
187.5	12.8	13.5	14.2	14.9	15.6	16.4	17.1	17.8	18.5	19.2	19.9	20.6	21.3	22.0	22.8	23.5	24.2	24.9	25.6	
190.0	12.5	13.2	13.9	14.5	15.2	15.9	16.6	17.3	18.0	18.7	19.4	20.1	20.8	21.5	22.2	22.9	23.5	24.2	24.9	

DELGADO
Menos de 18,5

ADECUADO
De 18,5 a 24,9

SOBREPESO
De 25 a 29,9

OBESO
De 30 y MÁS

Fuente: El índice de masa corporal (IMC) (OMS 2016, p1) [Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/> 22 de mayo de 2016]

Estos parámetros permiten denotar de manera más sencilla donde se ubica el peso de los niños, con el fin de identificar si existen problemas de obesidad o sobre peso.

Por ello, ante esta situación la promoción y cuidado de la salud desde el Programa de Educación Preescolar pretende que se implementen desde nuestras aulas estrategias, donde se le permita a los niños y niñas contar con las herramientas adecuadas a su edad donde se les facilite desde edades pequeñas el actuar para mejorar y tener un mejor

control sobre su salud a través del juego a fin de fomentar el bienestar de los niños y niñas, los docentes deben intervenir dentro de su labor, promoviendo desde la planificación didáctica y apoyándose del campo formativo desarrollo físico y salud.

El campo formativo desarrollo físico y salud se organiza en dos aspectos, relacionando las capacidades que implican un desarrollo físico y las actitudes básicas vinculadas con salud; los aspectos que serán tomados para dicho trabajo serán coordinación, fuerza y equilibrio y promoción de la salud, para el cuidado de la salud y la prevención de la obesidad y sobrepeso, por dicha relevancia el campo formativo de DESARROLLO FÍSICO Y SALUD cobra gran notabilidad dentro de este proyecto para la creación de secuencias didácticas innovadoras que fomenten una vida saludable y equilibrada, logrando un desarrollo integral con los niños de Educación Preescolar.

Para hablar de salud y promover hábitos para una alimentación balanceada, es necesario que conozcamos cual es el proceso del desarrollo infantil ya que para ejecutar acciones por una vida saludable se debe identificar las características de los niños ya que parte de aquí, nuestra propuesta de intervención.

Es relevante conocer a que se refiere alimentación así como su importancia, conocer las acciones que diversas instituciones están haciendo para fomentar una alimentación balanceada, así mismo, es relevante que docentes reconozcan a que se refiere la actividad física para ejecutar acciones para una vida activa a través de actividades motrices con el fin de generar una vida activa con los niños de Educación Preescolar.

Es importante que para comenzar a ejecutar acciones para una vida saludable se reconozca en primera instancia términos que serán relevantes para este proyecto, por ello, se realiza un diagnóstico que permita analizar cuáles son los datos que conocen los docentes con respecto a la importancia del cuidado de la salud tratando temas de alimentación y educación física. El diagnóstico nos permite establecer líneas de acción con el fin de atacar la problemática encontrada dentro de la institución.

APARTADO IV

DIAGNOSTICO SOCIOEDUCATIVO

La elaboración del diagnóstico pretende recoger datos específicos acerca de temas referentes alimentación, actividad física, obesidad y sobre peso, para así establecer líneas de intervención con el fin de que docentes diseñemos situaciones de aprendizaje, para mejorar y favorecer una vida saludable con el uso de estrategias lúdicas e innovadoras, y como consecuencia, fomentar en los alumnos aprendizajes significativos referentes a salud y prevención de posibles casos de sobre peso y obesidad.

El diagnóstico realizado se divide en dos partes; la primera de ellas, inicio la recolección de datos, con base a la técnica de recopilación cuantitativa usando como herramienta un cuestionario que fue aplicado a ocho docentes que laboran en Fundación Damitzi, los resultados de los cuestionarios aplicados arrojaron información donde se pudo notar que varios docentes desconocen información relevante acerca de actividad física, así como la existencia de programas para una vida saludable.

Al mismo tiempo, dentro del cuestionario se pudo detectar que docentes desconocen cuál es la importancia del campo formativo desarrollo físico y salud donde se marcan como aspectos principales, desarrollo motor y una alimentación balanceada con el fin de generar una vida saludable con los niños de Educación Preescolar, los datos obtenidos dan paso al segundo momento dentro del diagnóstico.

En un segundo momento dentro del diagnóstico, se retomó la entrevista y observación participante como herramientas cualitativas que permiten seguir bajo una misma línea de recopilación de datos y obtener información relevante, que permitirá generar estrategias para promover hábitos en pro de la salud y prevenir así, posibles casos de sobre peso y obesidad infantil dentro de Fundación Damitzi.

Las herramientas cuantitativas y cualitativas permiten generar líneas de intervención socioeducativa dentro de Fundación Damitzi para una mejora en cuanto a salud y prevención de obesidad infantil se refiere. La información obtenida acerca de lo que se conoce o desconoce, permite a los docentes de la institución dar pauta para poner en

práctica acciones por una vida saludable para el niño de preescolar que en poco o en gran medida impactara en su vida cotidiana.

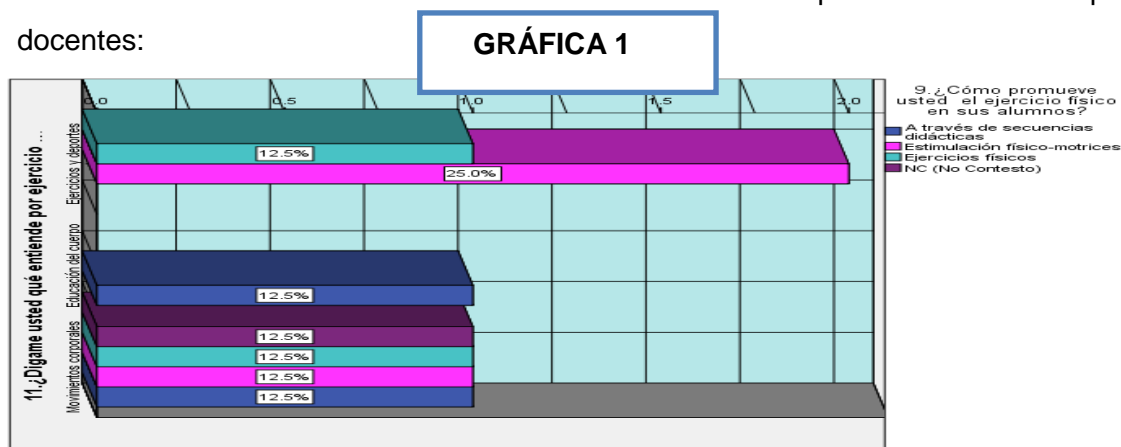
Por ello la importancia del cuestionario, ya que permite detectar cuáles son las posibles categorías de análisis y por consiguiente establecer una línea de intervención.

4.1 TÉCNICAS DE ACOPIO DE INFORMACIÓN CUANTITATIVA

El cuestionario es una herramienta que facilita la recogida de datos específicos (Iglesias 2006, p. 199, Versión Electrónica), dentro del presente proyecto se hace uso de dicha herramienta con el objetivo principal de obtener información que permita un análisis, así como generar una estrategia didáctica que permita dar solución a la problemática acerca del cuidado de salud, prevención de obesidad infantil dentro de la institución Fundación Damitzi.

El cuestionario se aplicó a docentes que forman parte del colectivo escolar, con el fin de conocer que entendían por diversos temas de relevancia para este proyecto, como lo es la alimentación y educación física, principalmente, dentro de las respuestas se observa que los datos arrojados son significativos para analizar ya que existen ciertas incongruencias entre el saber, el hacer o ejecutar acciones en pro de la salud, a continuación se muestran datos referentes a una actividad física en los alumnos.

Una de las preguntas retomadas hace referencia a la promoción del ejercicio físico en los alumnos, esta pregunta se relaciona con el énfasis que se entiende por ejercicio físico, siendo estos los datos obtenidos de acuerdo a las respuestas facilitadas por las docentes:

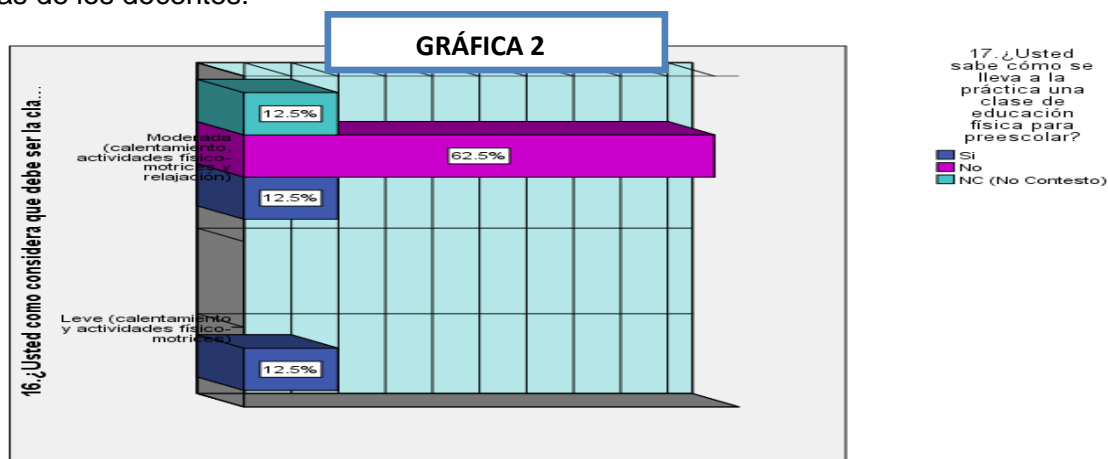


Fuente: Elaboración propia con base en la aplicación del cuestionario en Fundación Damitzi, 2015

Analizando la gráfica 1, podemos observar que el 25% de las docentes de Fundación Damitzi expresaron que promueven el ejercicio a través de estimulación físico-motriz pero desconocen a que se refiere ejercicio físico, siendo el 25% quienes expresan que son ejercicios y deportes. Haciendo notar que en su totalidad realiza “Educación Física” pero no de una manera adecuada, ya que la mayoría de los docentes coincide que, ejercicio físico son movimientos corporales aunque varían en cuanto a como lo fomentan.

Para fomentar la educación física es importante que los docentes de preescolar entiendan y comprendan cual es la definición de educación física, ya que siempre ha sido puntualizada equivocadamente, observando los resultados arrojados, los docentes afirman que educación física es ejercicio y deporte, el término educación física se refiere a una “educación del cuerpo”, siendo la motricidad un papel fundamental para el desarrollo de todo ser humano, por ello en preescolar dentro del Programa de Educación Preescolar 2011 hace mención a la importancia de estimular el desarrollo físico involucrando movimientos y locomoción, estabilidad, equilibrio y manipulación las cuales son consideradas capacidades motrices básicas.

Siguiendo en esta misma línea, acerca de educación física, se relacionan las preguntas referentes a que tanto conocen los docentes acerca de cómo llevar a la práctica una secuencia de actividades físicas y cuáles son los elementos a retomar, los datos arrojados son realmente significativos ya que hace denotar que se ejecuta pero sin saber cómo, situación alarmante ya que no se llega a cumplir un objetivo de educar el cuerpo ya que en gran medida se desconoce el mismo término, a continuación se muestran las respuestas de los docentes:



Fuente: Elaboración propia con base al cuestionario en Fundación Damitzi, 2015

En la gráfica 2 podemos observar que el 62% las docentes expresan que reconocen cuales deben ser las consideraciones para realizar las clases de educación física; comentando que deben ser moderadas llevando un inicio un desarrollo y un cierre, pero este mismo porcentaje al cuestionarles si sabían cómo se ejecuta o lleva a la práctica la clase de educación física adecuada para preescolares lo niegan, esto es una incongruencia, mientras que un 12 % expreso que sabe cómo se lleva a la práctica pero expresa que esta debe ser leve, podemos observar que solo se cumple al realizar “educación física”, los docentes de la institución desconocen cuál es la esencia principal u objetivo de la educación física en preescolar. Solo un 12% de los docentes hacen mención en cuanto a características y modo de llevar a la práctica una clase de educación física.

Dado que, es fundamental para una vida activa y saludable es importante retomar el movimiento del cuerpo con los niños de preescolar, ya que a partir del conocimiento de su cuerpo permite que se generen nuevas habilidades y destrezas, fomentando un desarrollo óptimo en los infantes y a partir de esto generar nuevos aprendizajes y formas para relacionarse con sus pares y entorno que lo rodea, resaltando a su vez, la relevancia que genera la actividad física para una promoción de la salud.

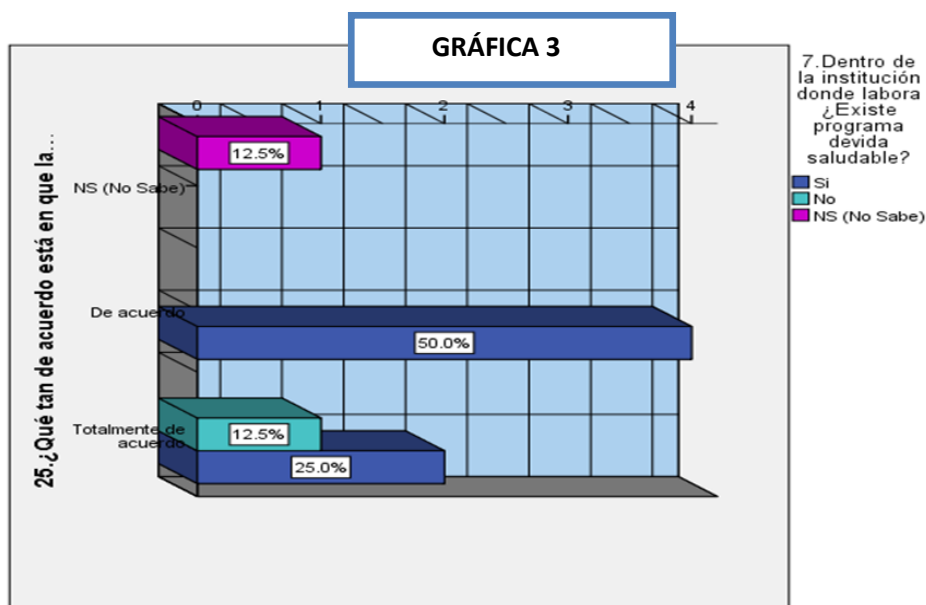
Como se muestra dentro de esta gráfica, pocos son los docentes que conocen cuáles son los elementos para planear una sesión de educación física, siendo solo un 12%, es importante que el docente conozca las distintas fases que la componen, ya que va más allá de ser ejecutada con un calentamiento, actividades físico motrices y relajación, dichos elementos según la guía de psicomotricidad y educación física en la educación preescolar menciona que los elementos a considerar son los siguientes:

“la **Organización** es relevante captar la atención de los alumnos; Introducción es importante utilizar un tono alegre de voz para motivar a los niños y dar indicaciones claras y breves para mantener la atención. **Calentamiento** se realizan ejercicios al inicio de la clase que permitan a los niños estar en condiciones para desempeñar actividades físicas de mayor intensidad y que favorezcan el desarrollo respiratorio, cardiovascular y la flexibilidad. **Vuelta a la calma** esta etapa de recuperación en promedio deberá durar alrededor de tres minutos y debe basarse en el restablecimiento del sistema cardiovascular, metabólico, muscular y respiratorio. **Observación y evaluación**” (CONAFE, 2010, p. 57, Versión Electrónica)

La información que manejan los docentes es mínima y se necesita más que realizar ejercicios para llevar a cabo una clase de educación física, de lo contrario no se logra el objetivo de una educación para el cuerpo y se ejecutan acciones solo para cumplir a la escuela pero no cubrimos la necesidades de los niños con respecto al desarrollo físico y motor.

Para ejecutar y promover acciones para la vida saludable debemos considerar la alimentación como tema de relevancia para este proyecto bajo esta línea, se retomaron interrogantes que buscan recoger datos acerca de lo que los docentes de la institución conocen referente a este tema, observando que, según datos del cuestionario, los maestros desconocen información referente a la alimentación, si existen programas que trabajen bajo una promoción de la salud para la prevención de obesidad y sobre peso.

Una de las preguntas referentes es si los profesores conocen o están informados acerca de programas o acciones para una vida saludable dentro del centro educativo se ve relacionada a que tan de acuerdo están con la implementación de acciones en pro de un bienestar físico, siendo estos los datos obtenidos por los maestros de Fundación Damitzí:



Fuente: Elaboración propia con base al cuestionario en Fundación Damitzí, 2015

En la gráfica se puede observar que el 50% de los docentes expresaron que dentro de la institución existe un programa de vida saludable, dichos docentes no tienen más de un año dentro de la institución, al ser docente involucrado en la institución desde hace tres años puedo mencionar que nunca hemos llevado dicho programa, 12% respondió a no contesto, ya que desconocen totalmente si existe, mientras que un 25% afirma estar totalmente de acuerdo con que se lleve a la práctica, pero afirma que existe dicho programa, solo un 12% contesto estar totalmente de acuerdo y expreso no haber programa de vida saludable.

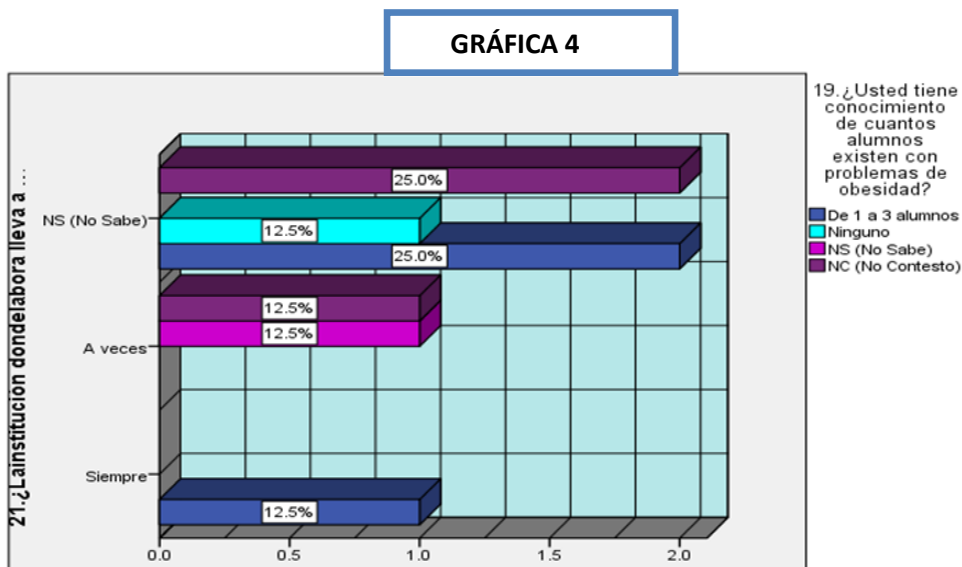
Podemos darnos cuenta que no existe comunicación, entre el equipo de trabajo y temas tan relevantes como la salud quedan superficialmente trabajado dentro de las aulas; podemos darnos cuenta de su incertidumbre por los programas que se trabajan dentro de la escuela y el desconocimiento de lo que se debe trabajar en dichos programas como lo es el programa de vida saludable.

“El programa de vida saludable surge como necesidad dadas las condiciones actuales de salud, por ello la importancia del programa siendo su principal línea de trabajo el autocuidado y la creación de entornos saludables, particularmente en casa, con la familia y posteriormente en la escuela con la comunidad escolar, por medio de la promoción de cuatro determinantes para la salud de los infantes 1. Actividad física; 2. Prevención de enfermedades, riesgos y accidentes; 3. Descanso y diversión; 4. Alimentación” (SEP, 2010 p, 4, Versión Electrónica)

Para implementar un programa dentro de las instituciones sería conveniente que los docentes estén actualizados y enterados de la manera de trabajar dentro de la institución, además de reconocer la misión y visión de la escuela, para trabajar en conjunto para un bien institucional, referente a salud, haciendo uso de las estrategias que brinda la Secretaria de Educación Pública y la Secretaria de Salud, el conocer acerca de programas para la salud permitirá a los docentes contar con herramientas teóricas para la creación de actividades, juegos y material para un cuidado de la salud, previniendo a si posibles problemas de obesidad y sobre peso.

Siguiendo en esta misma línea acerca del cuidado de la salud, se retoman las preguntas acerca del conocimiento que tienen los docentes a las condiciones del desarrollo físico del alumnado, así mismo, se considera si es que se llegan a detectar problemas de sobre peso y obesidad en alguno de los alumnos, en la siguiente gráfica se resaltan datos

relevantes que hacen denotar la falta de información acerca de los alumnos que son parte de su aula.



Fuente: Elaboración propia con base al cuestionario en Fundación Damitzi, 2015

En la gráfica cuatro podemos notar que el 25% de los docentes no contesto y desconoce si existe problemas de obesidad o sobre peso y aunque es notable observar que existen algunos niños con problemas de sobre peso, es alarmante que se mencione que lo desconocen, aún más, si dichos problemas se presentan dentro de su aula; también expresan desconocer si se llevan registro de talla y peso, siendo que dentro de los expedientes de cada alumnos tiene un registro, pero se pudo constatar que no se le da un seguimiento, la escuela podría o no llevarlo y el docente no está llevando una continuidad.

Solo un 25% respondió saber si existen niños con sobre peso pero afirma no saber si existe un registro de talla y peso o incluso un control establecido para dichos alumnos que presentan sobrepeso u obesidad. Mientras que el 12% afirma que siempre se lleva un registro y que tienen de 1-3 niños que presentan problemas de obesidad.

En la actualidad, la Educación para la Salud es una cuestión de gran trascendencia sobre la que la sociedad reclama una atención prioritaria por ello la importancia de instituciones educativas, “ya que en la actualidad la obesidad y las enfermedades asociadas a ella, como son las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo II, generan preocupación en la sociedad contemporánea y

suele pasar que durante la niñez comienzan a producirse dichas enfermedades” (OMS, 2015) [Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>, el 14 de junio de 2016] por ello es importante que los docentes conozcan la importancia de identificar de manera oportuna cual es el índice de masa corporal de los alumnos para prevenir enfermedades futuras.

Una vez analizados los datos obtenidos del cuestionario y sistematizados a través de las gráficas, podemos concluir que es mínima la información que los docentes conocen referente a educación física y si existen programas de vida saludable dentro de la institución o incluso si existen problemas de sobrepeso u obesidad con el alumnado.

La sistematización de la información permitió identificar aspectos relevantes para dar seguimiento al diagnóstico, dichos hallazgos obtenidos del cruce de variables fueron los referentes a que el docente desconoce el concepto de Educación Física, cuales son los elementos para ejecutar y como llevarla a cabo con los niños de preescolar.

Por otro lado se puede enfatizar que desconocen programas referentes a alimentación, como puede ser un programa de vida saludable, aunado a esto, los docentes de la institución no establecen un registro de talla y peso y si existe dentro de los expedientes no hay por parte del docente acceso a dicha información que permita identificar o dar seguimiento a posibles problemas de sobre peso y obesidad.

Los hallazgos localizados son referentes a educación física, programas de vida saludable, obesidad, índice de masa corporal e incluso qué relación existe con el Programa De Educación Preescolar 2011, es importante que docentes identifiquemos la relación que existe entre actividad física y alimentación, dentro del programa de educación preescolar, en el campo formativo Desarrollo Físico y Salud ya que es aquí donde se hace mención a la actividad motriz, que va ligada con la actividad física y se relaciona dentro de uno de sus aspectos siendo coordinación fuerza y equilibrio, donde se pretende desarrollar competencias específicas para favorecer el bienestar de la salud.

Por otro lado, se incluye a la alimentación, como relevante, en el campo formativo antes mencionado en el aspecto de promoción de la salud, se pretende favorecer competencias para una alimentación correcta, fomentar hábitos y medidas de higiene que promuevan el cuidado de la salud y prevención de obesidad y sobre peso.

La relación entre actividad física, alimentación y el campo formativo Desarrollo Físico y Salud es bastante amplia, por ello, la importancia de conocer cuáles son las características del campo formativo, con ello se podrá lograr ejecutar acciones que promuevan la promoción y cuidado de la salud eje fundamental de este proyecto.

Sin lugar a duda, el obtener un hallazgo favorece y permite realizar un guion para llevar a cabo la entrevista como herramienta cualitativa, con el fin de dar seguimiento a la elaboración del diagnóstico, conocer de manera más puntual que tanta información el docente reconoce referente alimentación, actividad física y obesidad permite diseñar y ejecutar acciones significativas para el alumno, a fin de dar solución a la problemática identificada dentro de Fundación Damitzi.

4.2 TÉCNICAS DE ACOPIO DE INFORMACIÓN CUALITATIVA

La entrevista es una herramienta que facilita obtener información, se define como una conversación entre dos personas donde dialogan según ciertas normas o esquemas acerca de un problema o una cuestión determinada (Iglesias 2006, p. 186, Versión Electrónica) por ello dentro del presente trabajo se utiliza como estrategia para recopilar datos específicos acerca de lo que conocen, creen u opinan acerca de la salud y prevención de obesidad infantil, los datos de la entrevista facilita establecer categorías de análisis con el fin de generar acciones a través de situaciones de aprendizaje.

Dando seguimiento al diagnóstico, se aplicó la entrevista a una docente que se encontraba frente a grupo de preescolar uno en Fundación Damitzi, algunas respuestas obtenidas arrojaron diversas categorías de análisis empíricas significativas, una categoría de mayor importancia es que la docente desconoce términos referentes a Educación Física en preescolar, lo que genera que no se diseñen situaciones de aprendizaje y se ejecuten de manera incorrecta secuencias didácticas enfocadas a propiciar la vida saludable.

Con base a esto retomaremos algunas preguntas de la entrevista realizada en fundación Damitzi, donde se menciona lo siguiente:

Pregunta 1. ¿Para usted que es la Educación Física?

Sí, es la práctica de algún deporte de manera colectiva como: futbol, basquetbol, etc.

Retomando esta respuesta, se puede denotar que asocian educación física con deportes y actividades colectivas, desde este punto de vista, podemos resaltar que la docente no ejecuta de manera adecuada una clase de Educación Física con los alumnos de preescolar, percibiendo que desconocen términos referentes a dicho concepto, Dávila, M. & R. Chávez & F. Torres (2013, p. 97) conceptualiza Educación Física como "educación del hombre centrada en el cuerpo y su movimiento y, a través de ellos, de los demás aspectos de la personalidad... cuyo fin es conseguir mejor conocimiento de sí mismo", como se puede notar existe una gran disyuntiva entre conceptos ya que educación física va más allá de ejercicios, para dicha disciplina la educación del cuerpo es fundamental, ligándola con la motricidad, ya que es considerado como un papel base para el desarrollo de todo ser humano.

Al desconocer el concepto de educación física, ¿cómo es que se lleva a la práctica? Dentro de la entrevista se mencionan diversos elementos que hacen notar que existe una carencia de información referente a la Educación Física su importancia y relación con el programa.

Por consiguiente, existe confusión entre el programa de educación preescolar y guía de la educadora, que no hace más que denotar la falta de información por parte de la docente, aquí se vincula otra pregunta donde la entrevistada arroja elementos significativos citando la pregunta 10: Entonces usted reconoce cuales son las características que componen una sesión de Educación Física.

Este... características como tal no, la verdad no las recuerdo en este momento.

Como se puede notar, la respuesta carece de información y desconoce cuáles son los elementos que compone una clase pero las ejecuta, haciendo percibir que las clases de educación física están enfocadas de manera incorrecta y no se logra en los niños un aprendizajes significativos en pro y para la salud, ya que se desconoce desde el concepto mismo, por consiguiente la ejecución de las secuencias está siendo realizadas de manera errónea.

Según la guía de psicomotricidad y educación física en la educación preescolar hace referencia a que “la educación física favorece las cualidades físicas del movimiento... para planear una sesión de educación física es importante que conozcas las distintas fases: organización, introducción, calentamiento, actividades, relajación, observación y evaluación”(CONAFE, 2010, p. 58 Versión Electrónica) al desconocer los elementos, como es que se la docente está llevando a la práctica dichas actividades, sus repuestas hacen notar que dentro de la institución existe una gran carencia de información y capacitación con temas relevantes para la salud tal como lo es la educación física.

Dentro de la entrevista, una de las preguntas significativas son las referentes al tema de la salud ya que una vida saludable va acompañada de actividad física y una adecuada alimentación, importantes para la prevención de problemas de salud tal como lo es la obesidad, está entrevista arroja información que hace indicar que no existe una información suficiente y adecuada a la importancia de la vida saludable, la docente comento lo siguiente respecto a si conoce el programa de vida saludable retomando la pregunta 11:

En cuanto a alimentación refiere ¿Podría usted mencionar cual es el objetivo del programa vida saludable?

Comer frutas y verduras diariamente

Dentro de la institución las docentes en primera instancia desconocen si existen programas que fomenten una vida saludable y su respuesta da a notar que poco se conoce de dicho programa, según el manual para el maestro del programa escuela y salud tiene como finalidad “ofrecer referentes para orientar la intervención educativa en los planteles, que contribuya a promover la modificación de los determinantes de salud” (SEP, 2008, p. 24, Versión Electrónica) como denotamos se desconoce información y solo son supuestos acerca del programa.

En esta misma línea podemos observar la poca relevancia que existe entre el programa y su ejecución dentro de las aulas e institución misma, el docente expreso lo siguiente en la pregunta 13: De acuerdo a lo antes mencionado ¿Cada cuando maneja el programa dentro de sus planes didácticos?

Diario ya que se realizan a parte de las actividades, 20 minutos de activación física antes de empezar a trabajar.

La respuesta confirma lo poco que se conoce del programa ya que igual que las clases de educación física se están ejecutando de manera incorrecto, sino que se conocen las bases teóricas para una vida saludable.

El programa de vida saludable tiene como objetivo responder a los diversos desafíos que se han presentado “Como se aprecia en el siguiente esquema, la línea se enfoca a trabajar el tema a partir del autocuidado y la creación de entornos saludables, particularmente en casa (con la familia) y en la escuela (con la comunidad escolar), por medio de la promoción de cuatro determinantes de la salud de los niños: 1) actividad física; 2) prevención de enfermedades, riesgos y accidentes; 3) descanso y diversión, y 4) alimentación.” (SEP, 2009, p. 10 versión electrónica)

Como podemos darnos cuenta es poca la información que se tiene acerca de programas o acciones que fomenten una alimentación balanceada y equilibrada, que vaya encaminada a una vida saludable tal como menciona el programa de Educación Preescolar 2011 donde hace mención a “favorecer el bienestar de las niñas niños implica además de promover la salud física, ayudarles a entender que existen situaciones en las que pueden estar en riesgo su integridad personal” (SEP, 2011, p. 75)(Versión Electrónica)

Dando continuidad en la elaboración del diagnóstico y a partir de las categorías identificadas, relevantes para este proyecto, alimentación y educación física podemos mencionar que las docentes desconocen el programa vida saludable, por lo tanto los alumnos no identifican ni practican una alimentación balanceada, así como que el personal docente desconoce términos importantes referentes a educación física, debido a ello poco se trabaja esquema corporal y habilidades motoras.

Para fomentar una vida saludable partiendo del cuidado del cuerpo, las categorías antes mencionada pretenden dar seguimiento a los temas relevantes y significativos para este proyecto, bajo esta misma línea se pretende dar continuidad a la recopilación de datos utilizando la observación participativa, donde se pretende identificar cuáles son los acontecimientos relevantes que los docentes llevan a la práctica si es que se llevan, como lo es una clase de Educación Física o estrategias para llevar a cabo una alimentación balanceada.

La observación es una herramienta cualitativa que permite recoger información es un “instrumento que permite realizar un análisis del problema o situación en que se encuentra, mostrando indicadores significativos para entender las situaciones de enseñanza aprendizaje” (Iglesias, 2006 p. 180 Versión Electrónica) por ello la importancia de llevar a cabo una observación participante como parte de la recopilación de datos, a partir de esto se pretende realizar un análisis, que permita la elaboración de un diagnóstico.

La observación se realizó dentro del centro comunitario Fundación Damitzi en un periodo de dos semanas que van del 28 de septiembre 2015 al 9 de octubre 2015, durante la observación se tomó en cuenta clases referentes a educación física así como, durante desayuno y comedor, dicha observación arrojo los siguientes datos que fueron extraídos del diario de la educadora el día 29 de Septiembre 2015:

Docente: durante el día de hoy comenzaron clases de “zumba kids” que se están dando como remplazo a las clases de educación física que impartíamos, pude notar que durante la clase, la maestra lleva una secuencia rítmica con música y concluye con ejercicios básicos como cierre, los niños se muestran entusiasmados pero en ocasiones dispersos.

El diario de trabajo arrojo como información, una situación alarmante, ya que se remplazaron las clases de educación física por clases de “zumba” haciendo notar la nula importancia que se le da a la educación física dentro de los procesos para un óptimo desarrollo integral.

Los profesores de Educación Física Dávila, M. & R. Chávez & F. Torres (2013, p. 127) menciona que la Educación Física tiene un papel relevante ya que permite luchar contra el sedentarismo, promueve la práctica activa de la educación física y la salud aunque es cierto que la danza podría considerarse como una actividad física pero esto no quiere decir que se esté cumpliendo con los elementos para generar una buena condición física y de salud.

En cuanto a zumba³ poco se sabe, existen pocas fuentes confiables, la definición de esta actividad se considera deporte, cuando se ha mencionado que Educación Física no es sinónimo de deportes, existe una incongruencia que genera incertidumbre en cuanto a los resultados que esta actividad puede lograr generar en los alumnos de la institución, las clases de zumba son realizadas dos veces por semana con un lapso de veinte minutos por grupo.

Un hecho alarmante y preocupante es que dentro de la institución no se llevan a cabo actividades físicas, y la jornada escolar es amplia, ya que brinda servicio de guardería, el horario es de 7:00 a 19:00hrs, los alumnos que se quedan durante este tiempo, pasan periodos prolongados en sus aulas normalmente sentados no llevan a la práctica actividades físicas o que impliquen movimiento.

Durante la observación otro elemento relevante fue el tipo de alimentación que se les proporciona durante la mañana, dicho desayuno es proporcionado por padres de familia ya que la institución no brinda este servicio, es relevante observar que los desayunos de los niños son en general productos comprados en la tienda es mínimo el número de alumnos que trae un desayuno hecho en casa y de manera equilibrada, se considera que el desayuno de los niños debe ser la comida más importante del día “Un desayuno equilibrado para los niños es el compuesto por leche, fruta o jugo e hidratos de carbono.” (Lucia Bulto, 2011, p.11)(Versión Electrónica) se menciona lo que podría ser un desayuno equilibrado para un niño de educación preescolar, haciendo notar que el desayuno es el alimento más importante durante el día.

Un desayuno equilibrado debe considerar el plato del bien comer, para lograr un desayuno balanceado para los niños, que le permita obtener nutrientes suficientes y acorde a sus necesidades.

En este mismo sentido la comida que se brinda en la institución carece, de una dieta establecida, ya que el menú en su totalidad depende del presupuesto con el que se cuenta día a día, ya que al ser un centro comunitario no existe apoyo de un nutriólogo, lo que imposibilita establecer un menú equilibrado aunado a esto no existe una cuota establecida por alumno lo que genera que el presupuesto varee.

³ Tipo de deporte que combina el fitness con la música, lo que ayuda además de a mantener el cuerpo en forma, a conseguir más flexibilidad mientras se baila al ritmo de las canciones. [Recuperado de <http://dle.rae.es> , el 5 de junio de 2016]

Se puede mencionar que a falta de un programa para la vida saludable establecido dentro de la institución, la carencia de actividades físicas dentro de ella y que los docentes no se involucren por completo en el campo formativo desarrollo físico y salud, disminuye la posibilidad de llevar una vida sana por parte de los alumnos, lo que puede llegar a ocasionar una creciente problemática en cuanto a salud se refiere, como sobre peso u obesidad dentro de Fundación Damitzi.

Ante esta situación podría considerarse que la institución brinde estrategias a los padres o tutores a fin de prevenir problemas de obesidad y sobre peso, a través de orientación a padres de familia fomentando talleres, actividades extraescolares, platicas nutricionales y manejar un reglamento donde existan un compromiso escolar para el cuidado de la salud y prevención de problemas de sobrepeso y obesidad, controlando así el consumo de alimentos “chatarra” y fomentando desde el aula, escuela y casa hábitos alimenticios saludables a fin de tener una vida activa y saludable.

Es necesario implementar y llevar a cabo programas nutricionales como un acuerdo y compromiso por salvaguardar la integridad, física y emocional de los niños que son parte de la institución.

APARTADO V

PROPUESTA DIDÁCTICA

Con base en los datos obtenidos de las diversas herramientas cuantitativas y cualitativas (cuestionario, entrevista y observación) podemos establecer las siguientes líneas de intervención para el cuidado de la salud y prevención de la obesidad en etapa preescolar:

1. Que los niños con ayuda de la docente reconozca e identifique a través del juego la importancia de una alimentación balanceada y sana, reconociendo las características y beneficios que esta le genera para su salud, así mismo, comparar las consecuencias de la comida mal equilibrada puede ocasionarle a corto y largo plazo.
2. Que los infantes identifiquen a través del juego, la importancia de vida activa, explorando su esquema corporal, lateralidad, ritmo, equilibrio y coordinación, practicando acciones de salud individual y colectiva para preservar y promover una vida activa y saludable.

La finalidad de las líneas de intervención es atender la problemática encontrada dentro de Fundación Damitzi, la propuesta planteada toman en cuenta aspectos referentes a una alimentación balanceada así como actividades físicas, promoviendo un desarrollo integral y óptimo, que permitan una vida sana dentro y fuera del aula, fomentando el bienestar de los niños y niñas promoviendo una salud física, además de ayudar a los alumnos a entender el autocuidado e identificar situaciones que lo podrían poner en riesgo su salud.

Con el fin de atender las necesidades se pretende trabajar bajo una modalidad de taller propiciando el intercambio de situaciones de aprendizaje y experiencias vividas, la propuesta del taller se fundamenta bajo el Programa de Educación Preescolar 2011, retomando el campo formativo Desarrollo Físico y Salud, aspectos y aprendizajes esperados y competencias (Véase cuadro1)

Taller: “CONOCIENDO MI CUERPO, APRENDO A CUIDARLO”

Tiempo: 20 horas

Sesiones: 10

⊕ Cuadro 1: Fundamentación teórica del taller “Conociendo Mi Cuerpo, Aprendo A Cuidarlo”

Campo Formativo	Competencia	Aprendizajes Esperados
Desarrollo Físico y Salud Aspecto <u>Coordinación, fuerza y equilibrio</u>	Mantiene el control de movimientos que implican fuerza, velocidad y flexibilidad en juegos y actividades de ejercicio físico	*Coordina movimientos que implican fuerza, velocidad y equilibrio, alternar desplazamientos utilizando mano derecha e izquierda o manos y pies, en distintos juegos. *Controla su cuerpo en movimientos y desplazamientos variando velocidades, direcciones y posiciones, y utilizando objetos que se pueden tomar, jalar, empujar, rodar y capturar.
Campo Formativo	Competencia	Aprendizajes Esperados
Desarrollo Físico y Salud Aspecto <u>Promoción de la salud</u>	Práctica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella	*Percibe ciertos cambios que presenta su cuerpo, mediante las sensaciones que experimenta después de estar en actividad física constante. *Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta

Fuente: Elaboración propia con base al Programa de Educación Preescolar 2011 (SEP, 2011, p.72 y 73: Versión Electrónica)

El campo formativo Desarrollo Físico y Salud será el eje principal para guiar y establecer actividades lúdicas para el cuidado de la salud y prevención de obesidad, buscando cubrir los aprendizajes establecidos dentro de las competencias de coordinación fuerza y equilibrio así como promoción de la salud mencionados dentro del cuadro.

El propósito de esta propuesta didáctica es promover el cuidado de la salud para la prevención de obesidad, las actividades establecidas dentro del taller busca reforzar hábitos alimenticios, como lo es una comida balanceada, retomando el plato del bien comer como herramienta visual, además de fomentar actividades físicas que permitan desarrollar habilidades motrices, coordinación fuerza y equilibrio, la ejecución de las actividades busca promover una vida activa saludable.

Para el presente taller se realizaran dos situaciones de aprendizaje, misma que se estructuran por situaciones didácticas, estructuradas a través de actividades.

1. **COMO SANO PARA ESTAR SANO:** el propósito es informar a los alumnos a través de diversas actividades lo que significa alimentación, donde identifiquen que es una comida balanceada, haciendo uso de los recursos visuales como lo es la pirámide de alimentación y el plato del bien comer, el objetivo de informar a los alumnos desde edades tempranas es que los niños empiecen a reconocer lo que genera una alimentación correcta y balanceada y lo que ocasionan los productos denominados como chatarra, además de involucrar a los padres de familia con el fin específico de trabajar en conjunto, fomentando hábitos en pro de una salud.

Dentro de la situación didáctica se llevaran a cabo las siguientes actividades:

¿Qué es alimentación? El propósito de esta actividad es que los niños de educación preescolar entiendan de manera lúdica lo que entienden por alimentación para que con base a ello partan del conocimiento acerca de lo que es un alimento, donde a su vez los niños identifiquen procedencia de alimentos sanos y chatarra, dándose cuenta de los beneficios y posibles problemas de su consumo.

Pirámide de alimentación Identificar las características de la pirámide, que el niño reconozca los elementos y cantidad recomendada.

Plato del bien comer Que el alumnado reconozca la importancia de una alimentación balanceada partiendo del conocimiento del plato del bien comer.

Feria de la nutrición Que los alumnos pongan en práctica los conocimientos referentes a una alimentación saludable con ayuda de los padres de familia.

2. **EJERCÍTATE Y ACTÍVATE:** El propósito de esta situación de aprendizaje es informar a los niños la importancia que genera una actividad física regular, así como la importancia de conocer nuestro cuerpo para realizar actividades de lateralidad, ritmo, equilibrio y coordinación, practicando acciones de salud individual y colectiva para preservar y promover una vida saludable.

En la situación didáctica se presentaran las siguientes actividades.

Yo hago actividad física: Que el niño reconozca a que se refiere educación física y por qué es importante realizar una actividad física diaria.

Conociendo mi cuerpo: Que el alumno reconozca cada una de las partes de su cuerpo a partir de aquí fomentar el cuidado de él, fomentando una actividad física activa, asociándolo con distintos movimientos, individuales y colectivas. Fomentando el control de movimientos y fluidez corporal.

Haciendo actividades con padres Invitar a padres de familia a reconocer la importancia de realizar actividades físicas con sus hijos, siendo los niños quien establezca posibles actividades.

Una vez mencionadas las situaciones de aprendizaje, las situaciones didácticas y las actividades a considerar para la realización del taller a continuación se muestran cual será la planeación didáctica.

5.1 SITUACION DE APRENDIZAJE “COMO SANO PARA ESTAR SANO”

CAMPO FORMATIVO	Desarrollo Físico y Salud
ASPECTO	Promoción de la salud
COMPETENCIA	Práctica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella
APRENDIZAJES ESPERADOS	*Percibe ciertos cambios que presenta su cuerpo, mediante las sensaciones que experimenta después de estar en actividad física constante. *Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta

INTENCIÓN DIDÁCTICA

Que el alumnado reconozca e identifique a través del juego la importancia de una alimentación balanceada y sana reconociendo las características y beneficios de una alimentación correcta; así mismo comparar las consecuencias de la comida mal equilibrada

Secuencia Didáctica

INICIO

Asamblea inicial acerca de alimentación
Collage diferenciando entre productos que consume
Carteles
Dibujos
Juego de twistter de comida sana y chatarra
Juego de clasificación
Mini foro características de los alimentos
Realizaremos ensaladas

DESARROLLO

Pirámide de alimentación
Identificaremos que es, para que es, que tiene
Identificaremos elementos, y posteriormente los niños por equipos armaran su pirámide
Observaremos videos referentes a consecuencias por comer en abundancia y desbalanceado. (Wall-e y lluvia de hamburguesas) ¿Qué entendí? ¿Por qué creo que pasa? ¿Cómo evitar lo que sucede?
Plato del buen comer
Asamblea que es el plato del bien comer, para que sea, lo conozco.
Elaboración de dibujos referente a lo que como
Realizaremos un rompecabezas del plato del bien comer
Realizaremos nuestro propio plato del bien comer
Estableceremos un lugar estable para observar el plato del bien comer, así como la jarra del bien beber
Jugaremos twistter de comida
Juego de ensalada de frutas
Creación de nuestro plato del bien comer
Juego que pasaría si

CIERRE

Como parte de informar acerca de una sana alimentación se realizara un folleto por parte de los niños con el fin de expresar sus ideas acerca de una alimentación balanceada.
Dentro del aula jugaremos al chef donde cada alumno, mencionara lo que referente a la higiene de alimentos y podrán elaborar ensaladas y brochetas con productos que ellos cortaron y prepararon.
Posteriormente involucraremos a los padres donde se les brinde información acerca de un adecuado desayuno con el fin de sensibilizar y realizaremos una feria nutricional para fomentar convivencia y consumo de alimentos sanos, fomentando una vida en equilibrio, previniendo posibles problemas de obesidad o sobre peso.

RECURSOS DIDACTICOS

Imágenes de distintos tipos de alimentos(sana- chatarra)
Twistter
Gráfico de pirámide alimenticia y plato del bien comer
Foto copiable de pirámide alimenticia
Película de Wall-e, Lluvia de hamburguesa (DVD)
Rompecabezas foto copiable del plato del bien comer
Crayolas
Resistol
Hojas
Tijeras
Resistol
Alimentos sanos

EVALUACIÓN

Portafolio de evidencias: recopilación de evidencias de aprendizaje de alumnos y padres de familia.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE “EJERCÍTATE Y ACTÍVATE”

<i>CAMPO FORMATIVO</i>	Desarrollo Físico y Salud
<i>ASPECTO</i>	Coordinación, fuerza y equilibrio
<i>COMPETENCIA</i>	Mantiene el control de movimientos que implican fuerza, velocidad y flexibilidad en juegos y actividades de ejercicio físico
<i>APRENDIZAJES ESPERADOS</i>	*Coordina movimientos que implican fuerza, velocidad y equilibrio, alternar desplazamientos utilizando mano derecha e izquierda o manos y pies, en distintos juegos. *Controla su cuerpo en movimientos y desplazamientos variando velocidades, direcciones y posiciones, y utilizando objetos que se pueden tomar, jalar, empujar, rodar y capturar.
<i>INTENCIÓN DIDÁCTICA</i>	Que el alumnado reconozca e identifique a través del juego, la importancia de vida activa, reconociendo su esquema e imagen corporal, mejorando sus habilidades de coordinación, control, manipulación y desplazamiento. Practiquen acciones de salud individual y colectiva para preservar y promover una vida saludable.

Secuencia Didáctica

INICIO

Asamblea que es una actividad física

Pregunta al grupo: Yo hago actividad física

“¿Quiénes realizan ejercicio diariamente? ¿Para qué lo hacen? ¿Cómo se sienten cuando no se ejercitan?” lluvia de ideas cuales creo son los beneficios que tiene en la salud una ejercitación física diaria y qué actividades pueden practicar

Proyectaremos el video de “la competencia de la buena salud” [recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=QJDGrTzKI_M el 28 junio de 2016]

¿Qué observe en el video?

¿Qué pienso?

¿Yo hago ejercicio?

Asamblea Conociendo mi cuerpo

¿Reconozco cuáles son las partes de mi cuerpo?

¿Cuáles son sus funciones en mi cuerpo?

Elaboración de dibujos referentes a como soy.

Se reproducirá música referente a esquema corporal para fomentar el baile libre, autónomo.

Realizaremos el juego de los saludos

Juego de sombras donde cada alumno por parejas se queda quieto, el otro compañero aprovecha para hacer un dibujo de la estatua

Juego de quiero ver donde elige una parte del cuerpo y dice: “quiero ver... un pie”. Todos los niños deben mostrar solamente la parte del cuerpo solicitada. Después cualquier alumno puede ser el que dirija el juego.

Realizaremos siluetas de nuestro cuerpo y se realizaran diversos cuestionamientos acerca de nuestro cuerpo.

¿Qué reconozco?

¿Cuál es su función?

DESARROLLO

En el desarrollo fomentaremos juegos que implican fuerza, velocidad y equilibrio, alternar desplazamientos utilizando mano derecha e izquierda o manos y pies, así como desplazamientos variando velocidades, direcciones y posiciones, y utilizando objetos que se pueden tomar, jalar, empujar, rodar y capturar.

Seguiremos con el juego de ¿Cómo soy? Antes de comenzar el juego, se pedirá a los niños que se observen muy bien (espejo) para recordar ¿Cómo son y cómo están vestidos?, ¿Cuáles son las partes de su cuerpo?

Saltitos silenciosos.* Los niños realizan caídas de alturas pequeñas sin hacer ruido, semi-flexionando las rodillas o flexionando completamente las rodillas.

Acarreando los globos.* Se coloca una caja con globos inflados en un extremo del patio, mientras que en el otro extremo se pone una caja vacía. Los alumnos se organizan por parejas e intentarán transportar los globos de una caja hacia la otra, golpeándolos con diferentes partes del cuerpo y evitando que caigan al suelo.

Lluvia de pelotas.* El grupo se organiza por parejas. Un niño de los que conforman la pareja lanza una pelota tratando de llegar lo más alto posible. Su compañero buscará coger la pelota antes de que caiga al piso. Luego realizan cambio de roles.

Puentes y piedritas.* El grupo se organiza en dos equipos. Uno de ellos se distribuye por toda el área y se quedan inmóviles, mientras que el otro estará preparado para la indicación del profesor. Cuando da la indicación: “por arriba”, el primer equipo se coloca en forma de piedrita (rodillas y cabeza pegadas al suelo) para que los integrantes del segundo equipo pasen por arriba de ellos saltándolos. Si dice: “por abajo”, se colocan como puentes (apoyando pies y manos en el suelo y levantando la cadera) y pasarán arrastrándose por debajo. Cuando el segundo equipo haya pasado por arriba y por abajo, se cambian los papeles.

El trenecito.* Formando una hilera y tomados de los hombros, todo el grupo se desplaza por el espacio guiados por el “conductor” (el profesor). Harán paradas, sonarán el silbato y todo lo que se le ocurra al docente y a los alumnos

Los dragones.* Los alumnos se colocan una cuerda como “colita” de tal manera que un extremo vaya arrastrando por el suelo. A la señal de inicio del juego, todos se desplazarán por el patio como deseen evitando pisar las colas de los otros dragones.

A que no lo ves.* Utilizando la cuerda, cada alumno la esconde entre su ropa. El profesor o algún alumno previamente designado, será quien trate de encontrar algunas cuerdas, así que deberá cubrirse los ojos para que el grupo pueda esconderlas. Cuando todos estén listos, el profesor o alumno buscará las cuerdas tratando de hallar las más posibles. Los alumnos no se mueven de su lugar.

CIERRE

Los alumnos deberán explicar a los padres porque es importante realizar una actividad física para fomentar una actividad física.

Realizaremos con padres de familia una activación donde se refuercen partes del cuerpo, además de fomentar una adecuada respiración e importancia de la hidratación dentro del grupo.

Cuestionaremos a los niños acerca de las actividades

¿Qué fue lo que más te gusto?

¿Qué piensas de hacer ejercicios?

¿En tu casa realizas actividades?

¿Cuáles?

Dibujaremos cual fue nuestro sentir a lo largo de la semana

Seguiremos promoviendo actividades físicas a través del juego.

RECURSOS DIDÁCTICOS

Computadora

Proyector

Videos

Papel

Cartulina

Hojas

Crayolas

Colores

Tijeras

Resistol

Grabadora

Música

Espejos

Globos

Pelotas

Cuerdas

Aros

EVALUACIÓN

Portafolio de evidencias: Recopilación de evidencias de aprendizaje de alumnos y padres de familia.

*Las actividades se retomaron del PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL NIVEL DE PREESCOLAR con el fin de establecer un fichero de actividades, fomentar y ejecutar acciones que permitan promover una vida activa dentro de la institución, reflexionando la relevancia que tiene la actividad física para los procesos de desarrollo motor.

Al no llevar a la práctica un programa de vida saludable, con el presente trabajo se pretende que a través de la ruta de mejora se establezcan actividades a desarrollar en colectivo que permitan que los niños de Fundación Damitzi tengan un conocimiento de su cuerpo y de la importancia de llevar a cabo una alimentación saludable para una promoción de la salud previniendo problemas de sobre peso y obesidad, el cambio no solo es parte de las instituciones públicas, si no que parte de la enseñanza que se les da a los niños dentro de la escuela.

La evaluación para este proyecto, como antes se había mencionado, será utilizando la herramienta de evaluación conocida como portafolio de evidencias ya que las actividades nos brindan la oportunidad de recolectar diversos trabajos gráficos de alumnos y comentarios o anécdotas de padres de familia (evidencias) que nos permitirán obtener información del logro de aprendizajes esperados, el portafolio permite una reflexión acerca de los avances además de promover la autoevaluación y co-evaluación, a fin de analizar si se ha logrado el propósito principal de los planes de trabajo, notando cuales han sido los logros y dificultades presentadas por alumnos y docentes durante el proceso de construcción de enseñanza, aprendizaje y evaluación.

A MANERA DE CONCLUSIÓN

Siendo la educación preescolar una etapa importante para el desarrollo motor, físico y cognitivo es relevante que se creen y fomenten hábitos, así como una constante enseñanza, aprendizaje y evaluación con respecto a la alimentación sana, equilibrada y actividad física continua a fin de promover una vida saludable, cuyo fin sea promover hábitos saludables que permitan una disminución de problemas de salud referentes a sobre peso y obesidad infantil.

El presente proyecto permitió analizar cuál es el contexto de nuestra institución así como detectar posibles causas a la problemática detectada dentro de Fundación Damitzi, reconocer cuales son las condiciones de la escuela, docente y formas de trabajo permite llevar a la práctica estrategias con el fin de generar un impacto positivo dentro de nuestro contexto escolar y social, para con ello cumplir con la misión y visión de la institución quien busca brindar un servicio de calidad, promoviendo un desarrollo integral de autocuidado y prevención, sin lugar a duda, la responsabilidad es de todos los que son parte del contexto del infante, el establecer y llevar hábitos saludables depende de realizar, cumplir y llevar a cabo de manera activa y continua actividad física y establecer acciones en pro de una vida sana.

Es realmente importante que como docentes frente a grupo enfatizamos el trabajo en el campo formativo Desarrollo Físico y Salud a fin de generar una visión por llevar a la práctica estilos de vida saludable que permitan a los niños y niñas establecer una acción por su salud, ante esta perspectiva es fundamental conocer cuáles son nuestros planes y programas que respaldan nuestras prácticas donde también se hace mención a la relevancia del cuidado de la salud y prevención de obesidad en etapa preescolar, para así disminuir o incluso erradicar problemas de obesidad y sobre peso y fomentar hábitos saludables de alimentación.

El fin de este proyecto es brindarle al niño habilidades y estrategias a partir del juego y trabajo colaborativo para que identifiquen entre los alimentos que consume, además la escuela debe promover actividades donde involucren a todo el colectivo a fin de que el niño reconozca la importancia que generan las actividades físicas para su desarrollo.

Aunado a esto llevar a cabo una alimentación completa, variada, suficiente y adecuada tomando en cuenta al plato del bien comer.

Se debe entender que para promover un cambio significativo en los estilos de vida es necesario que trabajemos en conjunto escuela, docente y padres de familia con el fin de enseñar a los niños que aprendan a elegir e identificar cuáles podrían ser las combinaciones entre comida para una alimentación equilibrada, tomando en cuenta las porciones adecuadas a su edad, todo visto de manera lúdica con estrategias innovadoras y practicas; donde el alumno se involucre de manera activa.

Si desde edades tempranas fomentamos una alimentación correcta y una práctica continua de actividades físicas, podremos brindarles a los y las niñas una verdadera responsabilidad por llevar a cabo el cuidado de la salud, previniendo así problemas de obesidad y sobre peso.

El Preescolar es una etapa donde la formación de hábitos saludables es una herramienta oportuna para prevenir posibles problemas de obesidad y sobre peso, es importante prevenir antes que lamentar, además, durante Educación Preescolar, se brindan oportunidades significativas para fomentar la actividad física continua y regular a fin de generar en los niños un estilo de vida adecuada.

El establecer acciones entre docentes y padres de familia permite que sigamos bajo una misma línea de trabajo, la cual es fomentar un estilo de vida saludable, a fin, de que los alumnos pongan en práctica lo aprendido, ya que posterior al preescolar tendrán un mayor acceso a productos denominados como chatarra, por ello la relevancia de informar a los infantes.

REFERENTES ELECTRÓNICOS

- **DECLARACIÓN MUNDIAL SOBRE EDUCACIÓN PARA TODOS, JOMTIEN, 1990** http://www.unesco.org/education/pdf/JOMTIE_S.PDF [Recuperado el 9 de abril de 2015]
- **FORO MUNDIAL SOBRE LA EDUCACIÓN**
<http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001211/121147s.pdf> [Recuperado el 26 abril de 2016]
- **SOBREPESO Y OBESIDAD INFANTILES**
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/> [Recuperado el 10 de junio de 2015]
- **ACERCA DE LA OMS**
<http://www.who.int/about/es/> [Recuperado el 21 abril de 2016]
- **10 DATOS SOBRE LA OBESIDAD**
<http://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/index2.html> [Recuperado el 18 de abril de 2016]
- **CARTA DE OTTAWA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD**
http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/promocion/2_carta_de_ottawa.pdf [Recuperado el 23 de abril de 2016]
- **ASAMBLEA MUNDIAL DE LA SALUD**
<http://www.who.int/mediacentre/events/governance/wha/es/> [Recuperado el 8 de abril de 2016]
- **COMPETENCIAS PROYECTO TUNING-EUROPA, TUNING.-AMERICA LATINA**
http://www.cca.org.mx/profesores/cursos/hmfbcp_ut/pdfs/m1/competencias_proy ectotuning.pdf [Recuperado el 23 abril de 2016]

- **PROYECTO TUNING AMERICA LATINA** <http://tuning.unideusto.org/tuningal/>
[Recuperado el 23 de abril de 2016]
- **PROGRAMA DE ESTUDIO, CAMPOS FORMATIVOS**
<http://www.curriculobasica.sep.gob.mx/index.php/prog-preescolar1/campos-formativos> [Recuperado el 10 de mayo de 2016]
- **ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN 2012**
<http://www.insp.mx/images/stories/ENSANUT/Docs/DistritoFederal.pdf>
[Recuperado el 4 de mayo 2016]
- **EL MINISTERIO DE SALUD Y LA COMIDA CHATARRA**
http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2012/ComeRicoComeSano/archivos/articulo_comida_chatarra.pdf [Recuperado el 3 de mayo de 2016]
- **NÚMERO DE HABITANTES**
<http://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/df/poblacion/>
[Recuperado el 6 de mayo de 2016]
- **ESTADÍSTICAS 2015–2016** http://www2.sepdf.gob.mx/inf_sep_df/estadisticas
[Recuperado el 7 de mayo de 2016]
- **FUNDACIÓN DAMITZI S.A**
<http://www.damitzi.org/> [Recuperado el 1 de mayo de 2016]
- **DICCIONARIO DE LA REAL LENGUA ESPAÑOLA** <http://www.rae.es/>
[Recuperado el 7 de mayo de 2016]
- **CRECIMIENTO FÍSICO Y UN DESARROLLO PSICOLÓGICO**
http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/development/es/
[Recuperado el 22 de mayo de 2016]

- **DESARROLLO INFANTIL**
http://www.bvs.sld.cu/revistas/ped/vol79_04_07/ped10407.pdf, [Recuperado el 22 de mayo de 2016]
- **CRECIMIENTO**
<http://assets.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/844816993X.pdf> , [Recuperado el 22 de mayo de 2016]
- **DESARROLLO MOTOR**
http://bcnslp.edu.mx/antologias-rieb-2012/primaria/semestre/DFyS/Materiales/Unidad%20A%203_DFySpreesco/RecursosExtra/DesarrolloPsicomotor/DesarrolloPsicomotorDesarrolloIntegral.pdf, [Recuperado el 22 de mayo de 2016]
- **DESARROLLO MOTOR**
http://www.sc.ehu.es/ptwmamac/Capi_libro/38c.pdf, [Recuperado el 22 de mayo de 2016]
- **MOTRICIDAD**
http://www.sc.ehu.es/ptwmamac/Capi_libro/38c.pdf, [Recuperado el 22 de mayo de 2016]
- **ACTIVIDAD FÍSICA**
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>, [Recuperado el 22 de mayo de 2016]
- **ALIMENTACIÓN**
<http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf> [Recuperado el 22 de mayo de 2016]
- **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**
<http://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm> [Recuperado el 22 de mayo de 2016]

- **PIRÁMIDE ALIMENTICIA**
<http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf> [Recuperado el 22 de mayo de 2016]

- **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**
http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/6_1_plato_bien_comer.pdf , [Recuperado el 22 de mayo de 2016]

- **PLATO DEL BIEN COMER**
http://www.facmed.unam.mx/publicaciones/gaceta/oct102k7/g_dietas.html
 [Recuperado el 22 de mayo de 2016]

- **PLATO DEL BIEN COMER**
http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/6_1_plato_bien_comer.pdf [Recuperado el 22 de mayo de 2016]

- **ÍNDICE DE MASA CORPORAL**
<http://www.cardiosalud.org/corazon-y-salud/factores-de-riesgo/obesidad>
 [Recuperado el 22 de mayo de 2016]

- **HABITOS SALUDABLES**
<http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf> [Recuperado el 23 de octubre de 2016]

- Secretaria de Educación pública (2011). ACUERDO 592, POR EL QUE SE ESTABLECE LA ARTICULACIÓN DE LA EDUCACIÓN BÁSICA. (Versión Electrónica) México: SEP. [Recuperado el 25 de abril de 2016, de:http://www.iea.gob.mx/webiea/inf_general/NORMATIVIDAD/7.%20ACUERDO%20S/FEDERALES/ACUERDO%20592%20Articulaci%C3%B3n%20Educaci%C3%B3n%20B%C3%A1sica.pdf]

- Secretaria de Educación pública (2011) PLAN DE ESTUDIOS 2011 EDUCACION BASICA(Versión Electrónica) México: SEP[Recuperado el 25 de abril de 2016, de: <http://www.curriculobasica.sep.gob.mx/images/PDF/planestudios11.pdf>
- Secretaria de Educación pública (2011) PROGRAMA DE ESTUDIO 2011. GUIA RA LA EDUCADORA. EDUCACION PREESCOLAR (Versión Electrónica) México: SEP [Recuperado el 25 de abril de 2016, de:<http://www.reformapreescolar.sep.gob.mx/ACTUALIZACION/PROGRAMA/Preescolar2011.pdf>]
- Fierro, C. & L. Rosas & Fortoul, B (2000) *Transformando La Práctica Docente, Una Propuesta Basada En La Investigación Acción*. México, (Versión Electrónica) Paidós Mexicana S.A [Recuperado el 1 de mayo 2016, de : http://www.academia.edu/5418192/0_Transformando_la_practica_docente_-_cecilia_fierro]
- Consejo Nacional de Fomento Educativo (2010) *GUÍA DE PSICOMOTRICIDAD Y EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN PREESCOLAR*, (Versión Electrónica) México: CONAFE [Recuperado el 28 de septiembre 2015, de: <http://www.conafe.gob.mx/educacioncomunitaria/programainclusioneducativa/guia-edu-preescolar.pdf>]
- Secretaría de Educación Pública (2010) *LA GUÍA METODOLÓGICA. LÍNEA DE TRABAJO. VIDA SALUDABLE* (Versión Electrónica) México: SEP [Recuperado el 10 de junio 2015, de: <http://basica.sep.gob.mx/tiempocompleto/pdf/Vida.pdf>]
- Boltó, L. (2011) *LOS CONSEJOS DE NUTRINANNY, LAS SOLUCIONES QUE FUNCIONAN PARA LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS*. (Versión Electrónica) Barcelona: Planeta [Recuperado el 05 octubre 2015, de: <http://mx.casadellibro.com/libro-los-consejos-de-nutrinanny-las-soluciones-que-funcionan-para-la-alimentacion-de-los-ninos/9788408109211/1945443>]

- Iglesias, M. (2006) *DIAGNÓSTICO ESCOLAR: TEORÍA, ÁMBITOS Y TÉCNICAS* (Versión Electrónica) Madrid, PEARSON EDUCACIÓN, [Recuperado el 05 Octubre 2015, de: <https://drive.google.com/folderview?id=0B6PXv5suwwYpeFdwNEdmaG5kT28&usp=sharing>]
- Gómez. & R. Rábano & E. Castillo & F. Vázquez & R. Barba & A. Castell & S. Andrés & N. Wacher (2008) *TRATAMIENTO DEL NIÑO OBESO*, *BOLETÍN MÉDICO DEL HOSPITAL INFANTIL DE MÉXICO*, 65(6), 529-546. México (Versión Electrónica) [Recuperado el 21 de octubre 2016, de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600011&lng=es&tlng=es.]

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Dávila, M. & R. Chávez & F. Torres (2013) *“La educación Física intervención en el preescolar”*, México, Ed. Trillas
- Fierro, C. & L. Rosas & Fortoul, B (1995). *“Más allá del salón de clases”*. México Centro De Estudios Educativos A.C
- Hassink, S. (2009) *“Obesidad Infantil Prevención Intervenciones y Tratamientos en Atención Primaria”*, Madrid España, Ed. Medica Panamericana.
- Meece, J. (2001) *“Desarrollo del niño y del Adolescente”*, México, Ed. McGraw-Hill Interamericana.
- Santos, S. (2005). *“La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso”* *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, Universidad Autónoma de Madrid, Madrid España vol. 5, núm. 19, pp. 179-199

ANEXOS