



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 095 AZCAPOTZALCO

Trabajo de intervención educativa:

Obesidad infantil en preescolar

Centro de desarrollo Infantil Lagunilla Varios

QUE PARA SUSTENTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA  
EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

PRESENTA

America Delgado Espinosa.

DIRECTOR DE TESIS

Profesora Juana Leonor Vejar Becerril

Ciudad de México, invierno 2019



**DICTAMEN PARA TRABAJO DE TITULACIÓN**

Dr. Nicolás Juárez Garduno,  
Presidente de la Comisión de Titulación  
Unidad 095 CDMX Azcapotzalco

Ciudad de México, a 04 de diciembre del 2019.

**C. AMÉRICA DELGADO ESPINOSA**

**PRESENTE:**

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su proyecto de intervención, titulado: **"Obesidad infantil en preescolar"**, a propuesta de la **C. Asesora. Lic. Juana Leonor Vejar Becerril**, manifiesto a usted que reúne los requisitos establecidos al respecto por la institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.

**Atentamente**  
**"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"**

**DR. NICOLÁS JUÁREZ GARDUÑO**  
Director de la Unidad 095

S.E.P.  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 095  
NJC/NVBE/kgB.F. AZCAPOTZALCO



# ÍNDICE

	Páginas
Capítulo I.....	1 - 25
Contexto escolar .....	
Capítulo II.....	26 - 28
Problemática .....	
Capítulo III.....	29 -60
Marco Teórico .....	
Capítulo IV.....	61 - 79
Diagnóstico.....	
Capítulo V.....	80
Definición del problema .....	
Capítulo VI.....	81 - 84
Justificación.....	
Capítulo VII.....	85
Objetivos de la intervención .....	
Capítulo VIII.....	86 -107
Diseño de la propuesta de intervención .....	
Reflexiones Finales	
Anexos	
Bibliografía	

## **Agradecimientos**

A mis padres Anita y Francisco que me formaron con buenos sentimientos, hábitos y con una gran visión del futuro, lo cual me ayudo a superarme y a nunca darme por vencida en cada etapa de mi vida, así como, a hacer realidad mis sueños y anhelos.

A mis hermanos José Luis y Francisco por ser pilares en mí día a día, porque creyeron en que terminaría esta carrera sin importar la edad que tuviera; con ellos empecé a ser docente sin aun tener las bases pedagógicas.

A una personita demasiado especial en mi vida, ya que cuando el llegaba al mundo, yo ingresaba a este sueño tan esperado de estudiar la Licenciatura, con mi sobrino he observado cómo se desarrolla un niño de acuerdo a su contexto y genética, y al igual que yo aprovecha cada oportunidad de mejorar en todos los aspectos.

Agradezco enormemente a mi compañero de vida Jorge, que desde el momento que decidí continuar con mis estudios aceptó compartir sus días de descanso, aceptar sacrificar momentos de diversión para estar conmigo cuando salía de clases, pero lo que me interesaba era descansar.

Ha sido un camino largo y de mucho esfuerzo para ambos.

Pero al final ha valido la pena.

Profesora Juana Leonor Vejar por aceptar dirigir el presente trabajo recepcional y por su valioso tiempo, así como, compartir sus conocimientos que han sido de gran ayuda para elaborar y concluir este trabajo.

A todos los docentes de la UPN-095 quienes con sus enseñanzas me permitieron conocer y reflexionar acerca de las múltiples perspectivas para analizar y practicar la educación a nivel preescolar.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo, es una intervención educativa que tiene por objetivo, mejorar significativamente los procesos, hábitos y en los alumnos de preescolar que forman parte de la comunidad educativa del Centro de Desarrollo Infantil (CENDI) Lagunilla Varios. Así como, también estuvo dirigido este trabajo de intervención a los padres de familia por el alarmante aumento de obesidad infantil en nuestro país. En este contexto me involucré de lleno a mejorar hábitos alimenticios en los niños de tres a seis años; así como, hacer conciencia en padres de familia, directivos y maestros acerca de las enfermedades que se presentan a temprana edad como es la obesidad y como les afecta a los niños de diferentes formas: intelectual, social y física.

Los factores recurrentes como la ingesta de alimentos de bajo nivel nutritivo y comida rápida propician el aumento de peso, aunado a la poca actividad física que realizan en estos tiempo los niños, debido a que tienen poco espacio en sus casas para jugar y el escaso tiempo que los papás les dedican a dicha recreación física de sus hijos. Ya que los horarios de trabajo en la actualidad son muy extensos, así, el poco tiempo que tienen libre lo dedican a los quehaceres de la casa. Otra situación es que, a los padres de familia se les facilita dar a los niños aparatos electrónicos de entretenimiento para su distracción.

Otro factor no menos importante es la premiación con alimentos de gran aportación calórica y poco nutritiva que se les hace llegar a los niños y no representan para los padres dificultad para obtenerlos, en muchas ocasiones, se les dan estos alimentos a los niños sin tomar en cuenta si son o no perjudiciales a su salud.

Estos problemas afectan cotidianamente a la vez que lo hacen con otros docentes y evidencian la realidad de nuestra comunidad, en la que se da poca importancia a la obesidad infantil, ya que se tiene la creencia de que un niño con sobrepeso (gordito) es un niño sano. En nuestra comunidad un niño delgado es símbolo de enfermedad,

tal creencia es errónea. Hay dichos populares en los que se menciona “más vale gordito que de risa y no flaco que de lástima”.

Para tratar esta problemática revisé las pautas generales de comportamiento sobre los hábitos alimenticios que se presentan en los grupos de infantes del CENDI Lagunilla Varios, así como, la importancia de crear conciencia en niños, padres de familia y directivos de la importancia enseñar a los niños a consumir alimentos que les ayuden a mantener una buena salud y calidad de vida.

En este escrito también daré a conocer las instalaciones del CENDI, en qué parte de la Ciudad de México se encuentra situado, los lugares que rodean la escuela y los servicios con lo que cuenta. Mostraré por medio de fotografías las instalaciones internas del centro educativo, así como, el material con el que cuenta cada grupo y como están distribuidos estos, además, el patio, la Dirección y el salón de usos múltiples.

Explicaré quienes integran el personal que labora en el CENDI, la escolaridad con la que cuenta cada uno de ellos, y los cargos y funciones de desempeña cada integrante del personal.

Describiré cómo se lleva a cabo un día de trabajo con los niños durante su estancia en el CENDI, las actividades pedagógicas, recreativas y de aseo personal que se promueven en ellos.

En este proyecto de intervención se irán descubriendo algunos factores que propician la obesidad infantil y cómo prevenirla desde temprana edad. Se abordará la problemática que se enfrenta en el CENDI.

Se presenta un mapa mental con el cual se da a conocer cómo ha transformado el hombre su alimentación, desde la prehistoria hasta la actualidad, y cómo ha influido el medio ambiente en este proceso evolutivo. Por lo tanto, se desarrollan situaciones que se presentan como enfermedades, ejemplo de lo anterior son la diabetes, hipertensión y obesidad.

Presento diferentes situaciones didácticas que trabajé con los niños enfocadas a la alimentación y ejercicio. Di a conocer juegos que muy pocos niños conocen debido al

estilo de vida que tienen con su familia, elaboramos alimentos y también una piñata, a la cual, se le puede poner dulces que no son perjudiciales para su salud.

En una breve reseña daré a conocer las características de los niños de educación preescolar de acuerdo con Piaget, y cuáles son las fortalezas y debilidades con las que cuentan los niños, según el lugar en donde se desenvuelven.

También se abordaron los diferentes modelos de aprendizaje para comprender cómo el cerebro y nuestro organismo requieren de variados estímulos y organizados, para mejorar la salud de los alumnos, tomando en cuenta el enfoque de Piaget. Esto se hizo a partir de las propuestas teóricas de autores vinculados a la educación, tales como, Piaget, María Montessori, Vygotsky y Fröebel.

Todo lo anterior se conjuga con diversos propósitos educativos, ya que la pretensión de este proyecto de intervención buscó incidir acerca de los hábitos alimenticios de los niños. También, orientar a padres de familia para que desde pequeños les enseñen a sus hijos a mantener una vida saludable y evitar enfermedades derivadas de la obesidad.

Para este trabajo de intervención dentro del CENDI, realice observaciones de los alumnos, maestros y padres de familia.. Cabe mencionar que, la alimentación y nutrición son dos aspectos diferenciados, ya que podemos estar bien alimentados, pero mal nutridos.

Estos problemas afectan cotidianamente el desarrollo y aprendizajes de los niños en la escuela, ya que al consumir una gran cantidad de carbohidratos están muy inquietos y en ocasiones se torna difícil trabajar en el aula con ellos, lo que hizo necesario salir al patio para realizar alguna actividad física y lograr que se relajen y se interesen por las actividades del día.

Para este problema se revisaron las pautas generales de comportamiento acerca de la nutrición en México, donde se deja ver que es fundamental generar en los niños nuevas formas de alimentación y actividad física para hacer conciencia desde temprana edad de los beneficios y consecuencias de tener una alimentación balanceada, y a su vez ellos ayuden a sus padres a comer lo más nutritivo posible.

El desarrollo socio- emocional de los niños se vincula directamente con la capacidad de motivación, curiosidad, cooperación, respeto y ganas de aprender, así como, empatizar con sus compañeros, y crear relaciones e intercambio de sentimientos con sus pares y compartirlos. Es de gran importancia que los niños de esta edad se sientan aceptados, queridos y comprendidos, por lo tanto es de gran importancia cuidar su salud para evitar cualquier sentimiento de rechazo en sus compañeros.

A continuación se presenta el contexto interno y externo del CENDI, el personal que labora en este centro, así como las funciones que desempeña cada uno de ellos; Se explica que es la ruta de mejora y el consejo técnico escolar.

## Capítulo I

### CONTEXTO ESCOLAR

#### Contexto Externo

A continuación, doy a conocer algunas de las características del medio en donde se encuentra el CENDI Lagunilla Varios, así como sus costumbres, los lugares históricos que lo rodean, que otros lugares de importancia colindan con esta zona, y la actividad económica principal que caracteriza a la Colonia donde se encuentra el CENDI.

También describiré el personal que labora en el CENDI, el nivel de estudios con los que cuenta cada uno y la función que desempeñan en el centro educativo. Así como, el número de niños que acuden a tomar clases, la talla y peso con la que cuentan los alumnos de preescolar dos.

La escuela en la que se realiza el estudio es el CENDI Lagunilla Varios ubicada en la calle de Ignacio Allende esquina Juan Álvarez, Colonia Centro. El cual pertenece a la delegación Cuauhtémoc, este lugar está muy bien ubicado, a dos cuadras del CENDI se encuentra el metro de la línea verde que va de Constitución a Garibaldi, En la calle de Allende pasan camiones que van al metro portales, Donceles, Zócalo. La delegación Cuauhtémoc es el corazón de la Ciudad de México y en ella se encuentra su centro Histórico.

#### Centro Histórico

Las construcciones que se encuentran en la colonia son de gran antigüedad, con un tiempo de vida de hasta 500 años o más; se hallan claros ejemplos de las edificaciones llamadas vecindades, aunque muchas de estas ya no son habitadas.

#### Educación

Los servicios educativos alrededor del CENDI son:

- Escuela Primaria Luis Murillo
- Escuela Primaria República de Argentina
- SEP Escuela Secundaria Diurna No.6 Carlota Jaso

## Transporte

Los tipos de transporte con los que se cuenta para trasladarse al CENDI son:

Es muy fácil el acceso al CENDI, en las inmediaciones del barrio se encuentran dos estaciones del Metro de la Ciudad de México. Estas son Garibaldi-Lagunilla y Lagunilla, ambas se encuentran sobre el Eje 1 Norte. La estación Garibaldi-Lagunilla está ubicada en las cercanías de la plaza Garibaldi y corresponde a las líneas 8 y b. La estación Lagunilla corresponde a la línea B y está ubicada tres cuerdas al norte de la Plaza, de Santa Catarina. Sin embargo, no es recomendable venir a la Lagunilla y bajarse en esta estación.

## Vialidades

Esta zona está muy bien comunicada ya que cuenta con un buen número de vialidades, las cuales en las mañanas están congestionadas, ya que es una zona comercial y por lo tanto los comerciantes empiezan a abrir sus locales a partir de las diez u once de la mañana. Es a esa hora que llegan los camiones a hacer las maniobras de carga y descarga de mercancía.

Las vialidades con las que cuenta esta zona son:

- Nororiente: Eje 1 Norte, casi esquina con Jesús Carranza Colonia Morelos.
- Sur oriente: Eje 1 Norte casi esquina con República de Argentina Colonia Centro.
- Nor poniente: Eje 1 Norte, casi esquina con República de Brasil Colonia Centro.
- Sur poniente: Eje 1 Norte, casi esquina con República de Brasil Colonia Centro.

## Obra Pública

A partir del conjunto de estudios realizados se presentan las siguientes conclusiones, propuestas y recomendaciones, que tienen como objetivo general la revalorización integral del barrio de la Merced en las Delegaciones Venustiano Carranza y Cuauhtémoc. El punto de partida de cualquier política y programa de intervención en la zona de estudio debe ser el patrimonio urbano en su más amplia expresión. Las

políticas económicas y sociales, así como las políticas que pretendan atender aspectos específicos de la problemática urbana (transporte, mercados, vialidad, vivienda, equipamiento, etcétera), necesariamente deben partir del reconocimiento del patrimonio urbano de La Merced, en las Delegaciones Venustiano Carranza y Cuauhtémoc.

En este sentido, la unidad territorial, histórica, funcional, social, económica y simbólica de La Merced, en gran parte fue rota por la construcción o modificación de vialidades y por las acciones que han alterado el equilibrio que había existido entre la vivienda y las actividades económicas características espacio central de la ciudad. El abordaje integral de la problemática y de las políticas públicas en la zona de estudio desde una visión del espacio de la ciudad como patrimonio de todos, reconoce al tejido urbano como una continuidad histórica y cultural. Así, a pesar de los daños físicos y sociales todavía es posible reconstituir la trama, buscando un nuevo equilibrio de componentes urbanos y reintegrar el conjunto de grandes mercados y su entorno al Centro Histórico.

En la Zona de estudio de La Merced se describen:

- Plaza de la Constitución o Zócalo
- Palacio Nacional
- Templo Mayor
- Catedral
- Gobierno del Distrito Federal.

También se localizan las plazas en el Perímetro del Centro Histórico, indicando su secuencia, señalando los ejes urbanos que las articulan:

Plaza de San Miguel

- Atrio de San Pablo
- Plaza del Aguilita
- Plaza de La Merced
- Plaza de La Alhóndiga
- Plazuela de La Santísima

- Plaza de Loreto
- Conjunto del Mercado Abelardo Rodríguez
- Plaza Torres Quintero (San Sebastián Atzacolco)
- Plaza de El Estudiante

Rehabilitación de edificios de valor patrimonial y reciclamiento para usos mixtos, incluyendo vivienda.

- Reordenamiento del comercio en la vía pública frente a los grandes mercados y en su caso reubicando en espacios vacantes o deshabitados en el entorno del área.
- Recuperación y rehabilitación de la plaza de acceso al Metro.
- Restauración de la iglesia y atrio de Santo Tomas La Palma.
- Rehabilitación y modernización de las instalaciones del Mercado de Flores.
- Recuperación del espacio público y creación de la plaza “Nueva Merced”
- Rehabilitación del Mercado Merced Anexo Creación de un sistema de pasajes comerciales en plantas bajas de edificios existentes o nuevos edificios, en particular los que tienen frentes al Eje 1 Oriente Anillo de Circunvalación, que permitan articular la avenida principal con el área de grandes Mercados.

Para reintegrar la Zona de Estudio al resto del Centro Histórico es prioritario dar solución a la movilidad de peatones y vehículos sobre el Eje 1 Oriente Anillo de Circunvalación y Vidal Alcocer; así como en banquetas de ambas aceras, liberando o reordenando el comercio en vía pública según sea el caso.

En forma simultánea es también prioritario dar solución a la movilidad peatonal segura en el Eje 2 Oriente avenida H. Congreso de la Unión, con el objeto de permitir la articulación entre el oriente de la Zona de Estudio en donde se localiza una concentración notable de equipamiento.

- El resto del Centro Histórico. G. Corredor ecológico y recreativo “Gran Canal”: Se propone el aprovechamiento e integración al tejido urbano del cauce cubierto del Gran Canal de Desagüe y sus márgenes, creando un parque lineal o recorrido verde.

- El conjunto cívico y cultural del Archivo General de la Nación (AGN) y sus jardines públicos debe recuperarse para el Centro Histórico, a través de un eje urbano que lo integre nuevamente al tejido urbano.
- La Terminal de Autobuses de Pasajeros de Oriente (TAPO), es una de las cuatro terminales de autobuses de la Ciudad de México, con llegadas y salidas principalmente a las regiones este y sureste de la República y del Golfo de México. Es la sede principal del Grupo ADO.

## Salud

Los servicios de salud alrededor del CENDI son:

Esta zona cuenta con un centro de salud ubicado en la calle de Eje uno norte e Ignacio Allende.

Centro de Salud Doctor Domingo Orvañanos.

Sitios de interés cultural:

- Parroquia de Santa Catarina
- Plaza de Santa Catarina
- Casa Tagle
- Plaza Garibaldi
- Mercado de San Camilito
- Mercado de Varios
- Mercado de ropa y telas
- Galería Eugenio (Casa de las Máscaras)
- Casa del Pórtico
- Calle Mariana Rodríguez del Toro de Lazarín
- Arena Coliseo

Ubicado en la Plaza de Garibaldi, el Mercado de San Camilito es una excelente opción para disfrutar la comida mexicana (Ver fig. 1) Mercado de San Camilito.

La plaza de Santa Catarina es una plaza ubicada en el barrio de la Lagunilla al norte del Centro Histórico de la Ciudad de México, en la delegación Cuauhtémoc. (Ver fig. 2) Plaza de Santa Catarina.

La Parroquia de Santa Catarina está ubicada en el barrio de la Lagunilla. Es el templo principal y fue una de las primeras construcciones de este. (Ver fig. 3).

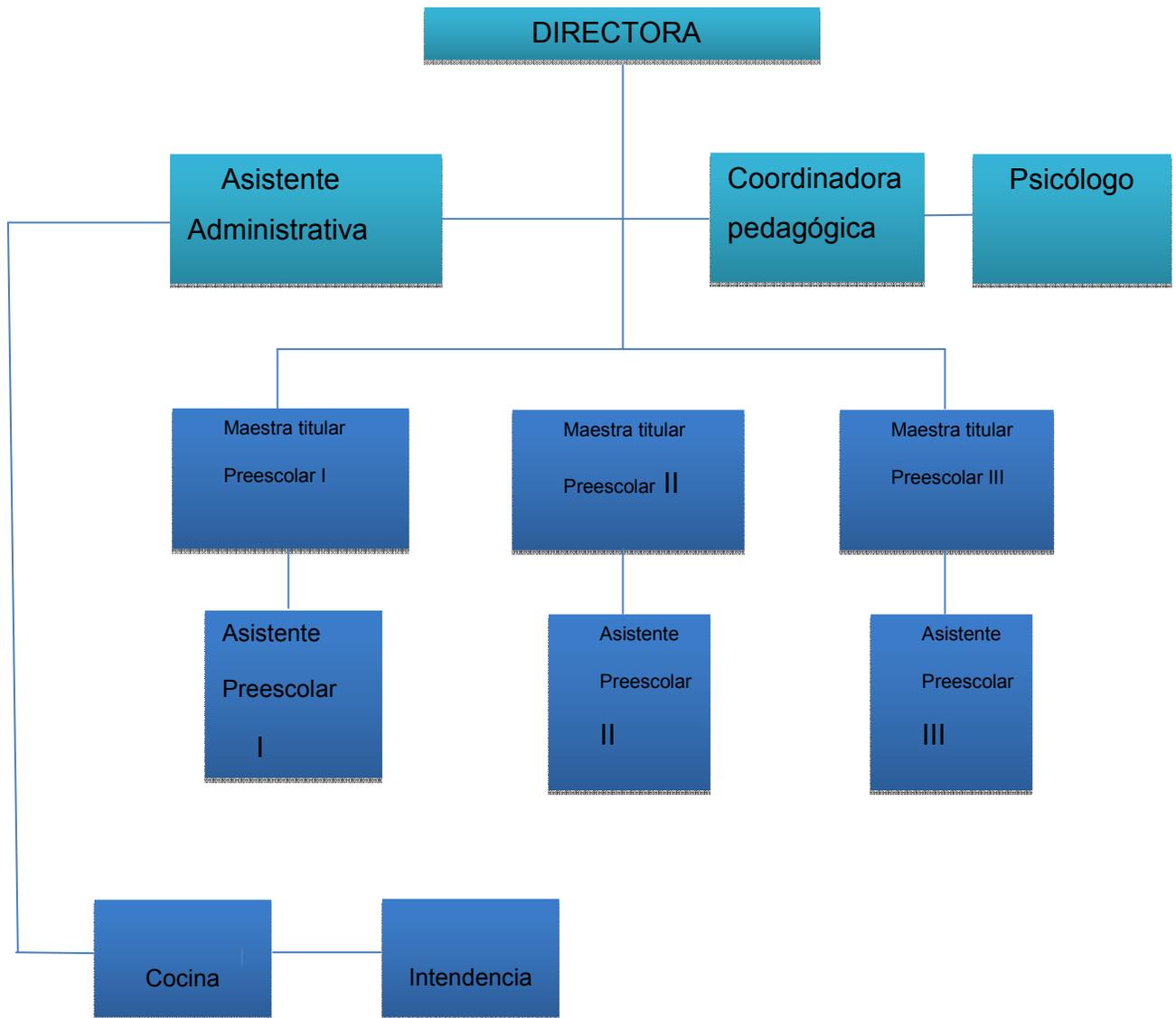
En marzo de 2017 durante las obras de rehabilitación de una vecindad ubicada en la calle república de Perú, se descubrió una plataforma prehispánica de la que destaca un pequeño recinto ceremonial de nobles Mexicas, con paredes de piedra y un piso estucado similar a los encontrados en el Templo Mayor En el lugar se encontraron siete entierros Mexicas, piezas y figuras de cerámica de la época y una tina de baño en perfecto estado de conservación.

#### Centros deportivos

Esta zona cuenta con el deportivo Guelatao, ya que esta comunidad es de comerciantes no tienen ni la cultura ni el tiempo para acudir a las instalaciones antes mencionadas.

INTERNO

## ORGANIGRAMA DEL PERSONAL DEL CENDI LAGUNILLA VARIOS



### Personal docente

El personal docente se integrará con Educadoras/es, Puericultoras/os y Asistentes Educativas, bajo la supervisión de la Jefa de Área Pedagógica, y serán responsables de la aplicación de los programas aprobados por la Secretaría.

En el centro educativo labora la directora, la cual tiene carrera técnica en educación preescolar, sus estudios los realizó en el Instituto Londres; una asistente

administrativa, la cual estudió secretariado en la Cámara de Comercio y en la actualidad realiza los estudios de asistente educativo en el Instituto Londres.

El grupo de Preescolar uno, es atendido por una profesora con estudios de asistente educativo, la profesora Karina realizó sus estudios de asistente educativo en el Centro Educativo Barcelona, La profesora Sandy estudió una licenciatura en educación preescolar, en la Escuela Normal Superior; El grupo de Preescolar dos, ambas maestras somos Licenciadas en Educación Preescolar, realizamos los estudios en la Universidad Pedagógica Nacional. El grupo de Preescolar tres, lo atienden la profesora Claudia quien es Licenciada en educación preescolar, y realizó la Licenciatura en la escuela Normal Superior; la Profesora Elia desempeña el rol de asistente educativa en este grupo y dos profesores de actividades complementarias, que son el Profesor de música, quien estudió Educación Musical en el Conservatorio Nacional y la otra actividad complementaria con la que cuenta el CENDI es la de Psicología, esta actividad es atendida por el Profesor Erick, el cual realizó estudios de Psicología infantil egresado de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Aparte de las profesoras encargadas de cada grupo también laboran en el CENDI dos personas en cocina y una persona de intendencia. Cada una de las personas que laboran en el CENDI desempeña un papel importante dentro del plantel, con la finalidad de que funcione de acuerdo a las necesidades de los niños.

Algunas de las actividades que realiza la directora dentro del centro educativo son las siguientes:

- Supervisar que las maestras cumplan con el trabajo que les es asignado.
- Tener comunicación con las diferentes autoridades, maestras (os), padres de familia, y demás personal que labora en el plantel educativo.
- Observar que se cumplan las normas de prevención como: higiene, seguridad y respeto dentro del plantel y promover un ambiente cordial de trabajo.
- Proporciona al personal los materiales didácticos para un mejor desempeño de las educadoras al momento de dar sus clases.
- La directora trabaja con los maestros para que cumplan con los estándares del y para el cumplimiento de metas y objetivos.

- Está al pendiente de los logros académicos y las necesidades de la comunidad.
- Observa los salones de clase de manera rutinaria para reunir información sobre la evaluación del personal y la aplicación del programa de educación preescolar. (CENDI, 2019).

La Dirección se encarga de programar, planear, organizar y evaluar las actividades del CENDI, así como vigilar el estricto cumplimiento del presente manual y verificar permanentemente que se mantengan las condiciones adecuadas de higiene, seguridad, infraestructura, equipamiento y funcionalidad, que permitan y garanticen el desarrollo armónico e integral de las niñas y los niños.

El personal docente tendrá a su cargo el desarrollo de las actividades siguientes:

- Planear y desarrollar cada una de las actividades contenidas en el Programa de Educación Inicial y Programa de Educación Preescolar emitidos por la Secretaría, con base en las características de desarrollo de las niñas y los niños;
- Observar y detectar a través de las actividades pedagógicas diarias, habilidades y dificultades en el desarrollo integral de las niñas y los niños, mismas que canalizará al área correspondiente, dándole seguimiento con el técnico responsable;
- Dar un uso adecuado y óptimo a los recursos didácticos destinados a las actividades asistenciales y pedagógicas;
- Participar en la información y orientación a padres y madres de familia, fomentando valores y difundiendo recomendaciones prácticas que propicien la armonía de su entorno;
- Fomentar en los y las menores el interés y la motivación por aprender;
- Enseñar a las niñas y niños diversas formas de juego organizado, a fin de que el recreo se constituya en un momento más para aprender formas de convivir armónicamente, guiándolos en la búsqueda de solución de conflictos.
- Vigilar en todo momento a las niñas y los niños. (CENDI, 2019).
- El personal docente evitará introducir o utilizar artículos que comprometan la seguridad de las niñas y los niños dentro del CENDI.

La Dirección tendrá a su cargo las siguientes actividades:

- Proporcionar la información que le requiera la Secretaría;
- Coordinar y verificar la aplicación de los programas de medicina preventiva y programas nutricionales;
- Vigilar que las actividades pedagógicas realizadas por el personal docente sean acordes con los Programas de Educación Inicial y Preescolar establecidos por la Secretaría;
- Vigilar que el área de apoyo técnico atienda diariamente durante el filtro de entrada, las peticiones de los padres y las madres de familia, orientándolos cuando así lo requieran;
- Supervisar el desempeño del personal adscrito al CENDI en sus labores, conforme a las funciones que tienen asignadas y con apego a los programas de trabajo autorizados;
- Vigilar que se proporcione sin distinción alguna la debida atención y cuidados a todos los niños y las niñas inscritos en el CENDI;
- Realizar actividades que tengan como finalidad la prevención de siniestros y accidentes que salvaguarden la integridad física de los niños y las niñas y de los bienes muebles e inmuebles del CENDI, así como supervisar que los equipos de protección civil se encuentren en óptimas condiciones de operación.

Las actividades del Área Administrativa serán las siguientes:

- Apoyar a la Dirección en la elaboración de reportes estadísticos;
- Llevar el control de las incidencias del personal adscrito al CENDI;
- Elaborar escritos para las solicitudes de material, pagos, alimentos y demás recursos necesarios;
- Llevar la agenda de las diversas actividades que se realicen en el CENDI;
- Elaborar los expedientes de las niñas y los niños en cada área de apoyo técnico;
- Llevar un control de los mismos;

- Identificar las necesidades de mantenimiento mediante inspección física de las Instalaciones, a efecto de garantizar la seguridad de las niñas y los niños durante su estadía dentro del CENDI;
- Elaborar el programa anual de conservación y mantenimiento, así como dar seguimiento al mismo;
- Llevar el control de los gastos del CENDI;
- Llevar el control del archivo y de la correspondencia recibida en el CENDI;
- Manual de operación;
- Apoyar al área de Nutrición en la gestión de los pedidos que ésta realice para el cumplimiento de sus funciones, y las demás que le sean solicitadas por la Dirección del CENDI.

#### Área de Psicología

El área psicológica tiene como propósito propiciar, verificar y valorar el desarrollo armónico de las niñas y los niños a través de acciones preventivas.

Para el cumplimiento de su objetivo, el área psicológica tendrá a su cargo las siguientes funciones:

- Asesorar al personal que trabaja directamente con los y las menores, participando en las acciones de comunicación, sensibilización y orientación a padres/madres de familia;
- Detectar alguna alteración conductual o en el desarrollo biopsicosocial de la niña o del niño a través de la observación en salas, canalización por el personal docente y/o aplicación de pruebas psicológicas;
- Orientar al personal docente ante situaciones de conflicto que se presenten en las niñas y los niños y en caso necesario la psicóloga hará una intervención en crisis y/o intervención de contención de acuerdo al caso que se presente;
- Orientar a los padres y madres de las niñas y los niños que requieran de atención especializada, para su canalización a la Institución correspondiente;

- Participar en las estrategias establecidas de manera interdisciplinaria para que los niños y las niñas permanezcan vigilados y seguros durante su permanencia en el CENDI.

#### Área de cocina

- Para el cumplimiento de su propósito el área de cocina realizará las actividades siguientes: Elaborar el menú diario de las niñas y los niños, así como realizar los cambios necesarios;
- Llevará a cabo la adecuada preparación y distribución de los alimentos, así como en las normas sanitarias y fitosanitarias a considerar durante todo el proceso;
- Elaborar un programa de hábitos alimentarios al inicio de cada ciclo escolar, de acuerdo a la madurez de las niñas y los niños, el cual contará con una descripción detallada de las actividades a realizar en cada estrato de edad para que aprendan a masticar, a usar cubiertos y servilleta, a comportarse y sentarse en el comedor, a ingerir una alimentación variada en consistencias, presentación y preparaciones.
- Distribuir el Programa de Hábitos Alimentarios en el comedor.

#### Servicio de intendencia

- El área de intendencia tiene como objetivo mantener limpia, en operación y funcionamiento, y vigiladas todas las instalaciones del CENDI y se compondrá por los siguientes servicios:
- El objetivo general de este servicio es mantener un buen estado de limpieza, operador y funcionamiento tanto el edificio como las instalaciones, mobiliario y equipo del Centro de Desarrollo Infantil.
- Este es un servicio de apoyo general al CENDI, de ahí su enorme importancia, ya que de alguna manera el buen funcionamiento de los servicios dependerá, en parte, de la eficiencia con que este se lleve a cabo.

#### Consejo Técnico escolar

Las Juntas de Consejo Técnico (C.T.E.) se realizan una vez de mes con la finalidad de resolver cualquier inquietud o problemática que se presente en la escuela, alguna

disposición nueva de la Secretaría de Educación Pública, o la organización de festivales y regalos que se van a elaborar algún evento cívico.

El día de (C.T.E) se entrega una minuta de cómo se va a llevar el consejo técnico, en donde viene la bienvenida, el pase de lista y el espacio donde cada maestra firmará según los acuerdos que se hayan tomado. Días antes se les da a las maestras algunas actividades que se tiene que trabajar para comentarlas. Como por ejemplo los niños que tienen rezago educativo, problemas de conducta, o necesitan ayuda psicológica por mencionar algunas problemáticas.

### Servicios

El CENDI cuenta con los siguientes servicios:

El espacio del inmueble cuenta con luz natural y lámparas, así como con drenaje, agua potable en esta parte de la Ciudad de México casi nunca falta el agua ya que es un punto muy importante de comercio en la ciudad. También hay teléfono e internet, pero solamente la directora hace uso de ellos siempre y cuando surja una emergencia; Falta los señalamientos para indicar que hay una zona escolar.

### Parte Física del inmueble

El CENDI Lagunilla se encuentra ubicado en la parte alta del mercado de muebles de la lagunilla, no se puede observar fácilmente el CENDI ya que está a la mitad del pasillo y hay que subir unas escaleras, no cuenta con ningún anuncio que dé a conocer que es una escuela, prácticamente quienes lo conocen son los locatarios del lugar. Esta construido con materiales como cemento, varilla, tabique y plafones en el techo, el piso es cerámico blanco, en el área de baños de los alumnos hay tiras anti derrapantes para evitar que los niños puedan resbalarse, este lugar fue construido para funcionar como centro educativo. La institución pertenece a la delegación Cuauhtémoc dependiente de la Coordinación de Desarrollo Educativo, donde los niños ingresan a cursar la etapa preescolar, es para madre y padres trabajadores que deben pagar una cuota mínima de recuperación para el área de Desarrollo Social la Delegación de Cuauhtémoc.

Los salones de clases tienen el espacio adecuado para que los alumnos estén cómodos en las clases, tiene buena iluminación y están adaptados para el grado escolar que es asignado en ese lugar. Los salones cuentan con persianas en las ventanas para proteger a los niños del sol cuando están estudiando; También cuentan con ventiladores para disminuir el calor que hace en tiempo de primavera y verano. Hay una oficina para la dirección, baño para maestras, baño para los alumnos, los cuales cada baño está marcado con un dibujo que representa a un niño o una niña.

Las aulas del CENDI están pintadas de verde con blanco y tienen una cenefa pintada de dinosaurios; está distribuido por áreas conocidas como escenarios definiéndolos como un lugar con fines educativos en los cuales el niño se desarrolle, imagine y construya sus propios procesos de conocimiento, teniendo como propósito estimular, fomentar hábitos, habilidades, conocimientos y actitudes específicas en el niño, los cuales deben ser higiénicos y seguros, cómodos para que el niño realice actividades de acuerdo a sus intereses en un ambiente de paz y armonía y que se distribuyen en el aula como:

- Biblioteca.
- Exploración y conocimiento del mundo
- Expresión y Apreciación Artísticas
- Pensamiento Matemático
- Desarrollo Físico y salud e higiene

Desarrollando actividades que fomenten su creatividad y permitiendo un aprendizaje que le permitirá llevar lo aprendido en el aula a su vida cotidiana, es apropiado a la edad de los niños y a sus intereses, atractivos, estimuladores ya que están adaptados a su estatura y características, todos los escenarios diseñados y adaptados con muebles de madera pintadas, cajas de zapatos forradas con papel lustre y plástico con material debidamente seleccionado para cada grupo, según su edad e intereses.

Cada grupo tiene un pintaron blanco grande en donde los niños puede observar los trazos de las letras claramente, las mesas son cuadradas y las sillas de plástico duro las cuales están diseñadas para la edad de cada grupo de preescolar. (Ver fig. 4) Instalaciones de CENDI Lagunilla Varios.

### Biblioteca

El rincón de la biblioteca es un lugar donde se hace realidad el placer de la lectura. Cabe decir que es un lugar dentro del aula situado en el rincón de la clase que reúne las condiciones óptimas para la lectura: luz, temperatura, comodidad y está en un lugar separado y tranquilo diferenciándola del resto de la clase, no sólo por la existencia de libros, sino dotándola de un carácter específico y personalizado.

El material con el que cuenta la biblioteca es el siguiente:

- Cuentos
- Revistas
- Laminas
- Periódico
- Libros
- Folletos de propaganda
- Rompecabezas
- Memorama
- Dados
- Pirinola
- Domino.
- Lotería.
- Fotografías

### Exploración y Conocimiento del Mundo

Este campo formativo favorece en los niños el desarrollo de capacidades y actitudes que caracterizan el pensamiento reflexivo mediante la experiencia que le permiten aprender sobre el mundo natural y social mediante el contacto con elementos, seres

y eventos de la naturaleza (mediante la experimentación, indagación, inferencias, observación etc.).

En esta área podemos encontrar el siguiente material:

- Arena
- Diferentes tipos de piedras
- Hojas
- Sal
- Azúcar
- Harina
- Plantas
- Semillas
- Agua
- Insectos
- Conchas
- 

Además de los rincones mencionados antes, también podemos trabajar en el rincón de:

#### Expresión y Apreciación Artística

La expresión artística tiene sus raíces en la necesidad de comunicar sentimientos y pensamientos que son “traducidos” mediante el sonido, la imagen, la palabra o el lenguaje corporal, entre otros medios. El desarrollo de estas capacidades puede propiciarse en las niñas y los niños desde edades tempranas.

- Agua
- Arena
- Plastilina
- Arcilla
- Barro
- Sopas.
- Panderero

- Cascabeles
- Maracas
- Flauta
- Claves
- Tambores
- Castañuelas
- Maquillaje
- Acuarelas
- Pinceles
- Pintura vegetal y vinílica
- Gises de colores
- Resistol
- Disfraces

#### Pensamiento matemático

Tiene como objetivo propiciar el desarrollo del razonamiento, ya que el pensamiento matemático están presentes en los niños a muy temprana edad como las nociones numéricas, espaciales y temporales y que más tarde le ayudaran a desarrollar nociones matemáticas más complejas como comprender un problema, reflexionar sobre lo que se busca, estimar posibles resultados, buscar distintas vías de solución, comparar resultados, expresar ideas, soluciones y confrontarlas con sus compañeros y que irán construyendo a lo largo de su escolaridad.

A continuación, se presenta el material con el que se trabaja aquí:

- Cubos de diferentes tamaños
- Material para construir
- Insertar
- Ensamblar
- Regletas
- Figuras geométricas de plástico diferentes tamaños y colores
- Botellas de plástico de diferentes tamaños y colores

- Señales de tráfico
- Trenes
- Helicópteros y barcos para armar
- Abaco
- Goteros
- Calendario
- Cinta métrica
- Dados
- Pirinolas

#### Desarrollo físico y salud

La actividad motriz, condición física, nutrición, salud, estado físico, hábitos alimentarios, estado emocional, que se manifiestan en el crecimiento individual del niño mediante el movimiento y la locomoción, estabilidad y equilibrio, manipulación, proyección y la recepción como capacidades motrices y que en los primeros años de vida los cambios son notables ya que van de la independencia a la autonomía, pasan del movimiento incontrolado al autocontrol de su cuerpo, dirigir la actividad física y enfocar la atención a determinadas áreas estos cambios se deben al proceso madurativo del cerebro que se dan en los niños de acuerdo al entorno en donde se desarrollan en donde sus capacidades motrices finas y gruesas se desarrollan más fácilmente cuando están más consciente de su propio cuerpo y se dan cuenta de lo que pueden hacer, enfrentan nuevos desafíos, amplían su competencia física poniendo en juego sus capacidades motrices, cognitivas y afectivas.

Es la base más importante para consolidar las relaciones con sus pares en toda la etapa infantil. Un juego que proporcione a los niños algo interesante y estimulante los lleva a actividades mentales complejas; por lo tanto, los niños pequeños casi siempre aprenden más en juegos colectivos que con lecciones o ejercicios.

El material con el que cuenta esta área a continuación lo menciono:

- Pelotas
- Rampas

- Aros
- Zancos
- Cuerdas
- Llantas.
- Aros
- Conos
- Colchonetas
- Túnel en forma de gusano

El CENDI lagunilla cuenta con tres grupos de preescolar los cuales son los siguientes:

Un grupo de primero de Preescolar 1, en el cual asisten 18 alumnos,

Un grupo de Preescolar 2 en el que están inscritos 30 niños y

Un grupo de Preescolar 3, en el cual asisten 30 niños.

Un salón de usos múltiples.

Cuenta con comedor para 80 niños.

El patio tiene un tamaño de 45 metros cuadrados, el cual se ocupa principalmente para recreación de los niños. Cada grupo tiene un horario determinado para ocupar este espacio. Este momento de descanso está programado con el fin de evitar en lo posible accidentes mientras juegan los niños, ya que según la edad de los alumnos son más hábiles para correr, saltar, hablar o cantar y a su vez dependen menos de las maestras.

Este espacio también se utiliza cuando algún padre de familia festeja el cumpleaños de su hijo, y los padres llevan pastel para toda la escuela y gelatina, bolsitas con dulces que se les dan al final, así como, pastel y la gelatina.

Otro uso del patio son los ensayos para los bailables de las diferentes temporadas: navidad, festival del día del niño, día de las madres, entrega de documentos al final del ciclo escolar y presentación del vals de los niños de tercero de preescolar.

## Revisión de acuerdos

Analizar si las estrategias didácticas que emplean las maestras en clase, son las que favorecen el aprendizaje de los alumnos y destaque lo que tienen que considerar para enfrentar los desafíos en el proceso de enseñanza.

Las docentes exponen las problemáticas educativas que no han sido resueltas por representar dificultades en su enseñanza y aprendizaje, y las comparten en la sesión con la finalidad fin de encontrar en colectivo, opciones de solución.

Mediante la etapa de inicio de clases se acordó diseñar o utilizar todo aquello que permitiera reconocer el nivel de andamiaje con el que cuentan los alumnos que se reciben.

Esta valoración, permitió obtener información sobre el nivel de conocimientos y habilidades que los estudiantes poseen de los aprendizajes esperados de las asignaturas y los contenidos del curso anterior.

Los resultados obtenidos son un punto de partida de las fortalezas y áreas de oportunidad de los alumnos al inicio del ciclo escolar que, en principio, servirán para orientar la intervención del personal docente y de las figuras de la nueva estructura de manera inmediata, y en otro momento, serán referente para comparar los avances logrados a la mitad y al final del ciclo escolar, producto de la intervención de cada integrante del colectivo.

La eficacia del análisis de los resultados de la evaluación diagnóstica y de los avances que hasta el momento llevamos, además de confirmar o validar la autoevaluación-diagnóstica realizada en la fase intensiva, permitirá consolidar la planeación de la RME, y será la base para determinar la pertinencia de los objetivos, las metas y las acciones planteadas para atender las prioridades educativas de la escuela o, de ser necesario, su reorientación.

Individualmente, se revisan los resultados obtenidos de su evaluación diagnóstica y de las estrategias realizadas hasta el momento:

Se establece el nivel de desempeño del grupo o de los grupos que atiende en función de lo que ha hecho, basándose en los siguientes cuestionamientos:

¿Qué saben y qué no saben mis alumnos?

¿Qué fortalezas y áreas de oportunidad presentan?

¿Quiénes de acuerdo con los resultados de su evaluación diagnóstica y las estrategias desarrolladas hasta ahora, fueron identificados como alumnos que requieren mayor apoyo?

El horario de trabajo es de ocho de la mañana a diez y seis treinta de la tarde. Todo el personal descansa según el calendario oficial de actividades escolares de la Secretaría de Educación Pública.

Un día de trabajo en el CENDI:

Horario de entrada de los alumnos al CENDI, 8:00 a 9:00 a.m.

Al ingreso de los alumnos al salón sacan lo que llevan para desayunar y lo ponen en una mesa que está junto a la puerta para que sea más fácil llevar sus alimentos al comedor.

Saludo 9:00 a 9.10 a.m.

Saludo por medio de la canción “saludar las manos” y se realizará activación física.

Pase de lista de 9:10 a 9:15 a.m.

Los alumnos pasarán a buscar su nombre al escucharlo en el pase de lista.

Espacio: aula.

Desayuno: 9.15 a 10 00 a.m.

Los niños aprenderán a lavarse las manos antes del desayuno. Tendremos una comisión que se dedicará a repartir los desayunos, dicha comisión se encargará de contar a los compañeros de cada equipo y estar pendiente de que se coman el desayuno adecuadamente, al término del mismo, depositarán la basura en su lugar y mantendrán limpio su lugar.

Honores a la bandera 10:00 a 10:15 a.m.

Los alumnos sales al patio, se forman en forma de rectángulo y los niños de Preescolar 3 conforman la escolta; primero cantan el himno nacional, posteriormente

se designa a un alumno de otro grupo para abanderarlo y que marche alrededor del patio, mientras los demás alumnos hacen el juramento a la bandera. Al finalizar el juramento el abanderado de la escolta recibe nuevamente la bandera para guardarla en compañía del resto de la escolta.

Conteo de alumnos 10.15 a 10.30 a.m.

Inicio: Se les invitara a los alumnos a que primero, un niño cuente a sus compañeros y una niña a sus compañeras, escribirán en el pizarrón dichos resultados.

Desarrollo: Compararán en donde hay más cantidad de compañeros o compañeras y reflexionaran como podrían igualar dichas cantidades, es decir cuántos niños les faltan o les sobran para tener la misma cantidad.

Cierre: Se cuestionará a los alumnos para saber cómo obtuvieron sus resultados.

Lenguaje y comunicación 10:30 a 11:15 a.m.

Inicio: Los alumnos observarán imágenes de las letras y emitirán sonidos, podrán participar con el relacionar las letras con diferentes palabras o con los nombres de los compañeros.

Desarrollo: Posteriormente se les proporcionarán láminas con imágenes de objetos para que intenten escribir las letras de los sonidos que identifican en cada palabra.

Cierre: Observaremos para identificar quien logra escribir alguna letra que relacione o incluso toda la palabra.

Situación didáctica.

Alimentación y Nutrición 11:15- 12:00 p.m.

Trabajaremos con la secuencia didáctica de alimentación sana.

Clase de música 12:00 – 12:30 p.m.

Seguiremos indicaciones del maestro de música, trabajarán en el patio y yo estaré con ellos apoyando al maestro con los alumnos.

Club de “El huerto” 12.30 a- 12:45 p.m.

Trabajaremos en cajas de madera y tierra para plantas, sembrarán jitomate y verán el proceso de germinación y trasplante de una planta hasta el momento de su cosecha, aprenderán el modo de ser autosuficientes en su alimentación de forma natural y sin pesticidas.

Recreo 12:45 a 13:00 p.m.

Saldremos al patio, se les proporcionarán juguetes para que jueguen. Siempre estando atenta de que no corran o se lastimen cuando jueguen.

Tiempo de aseo: 13:00 a 13:15 p.m.

En este tiempo los alumnos realizarán aseo de manos y cara para entrar a comer, aquí en el CENDI se les proporciona la comida.

Comida: 13:15 a 13:50 p.m.

Los niños ya estarán listos para ingresar al comedor, en el CENDI se les proporcionan los alimentos, de acuerdo a sus necesidades nutrimentales, así como porciones de acuerdo a su edad, estos alimentos consisten en sopa, guisado y postre, la mayoría de las veces el postre es fruta y en otras ocasiones puede ser una alegría.

Actividad de aseo personal después de la comida: 13.50 a 14.20 p.m.

Una vez que terminan de comer los alumnos, vamos al salón por la pasta y el cepillo de dientes para que asean sus dientes y hablarles de la importancia del aseo bucal. Y se les dará una toallita húmeda para que limpien su cara y al momento que lleguen por ellos ya estén listos para irse.

Cantos de despedida: 14.20 a 14.30 p.m.

Realizaremos la última actividad del día, nos despediremos con la canción "Son las dos son las dos".

Guardia de salida: 14:30 a 15:30 p.m.

La maestra de Preescolar 3 junto con la directora hace la guardia de salida.

A partir de esta hora empiezan a llegar los Padres de familia por los niños, firman la bitácora de salida y las condiciones en las que sale el alumno, se les informa si tuvieron un percance durante su estadía en el CENDI y firman de enterados.

Revisión de grupos: 15:30 a 16:00 p.m.

Al terminar el horario de entrega de los niños, la maestra de guardia pasa a cada grupo a revisar si ya se fueron todos los niños, si no es así, se le pregunta a la maestra encargada del grupo si está enterada del por qué no han llegado por el niño. Si la maestra no está enterada, se procede a comentarlo con la directora y está a su vez llama a los papás para que acudan a recoger al niño o si alguna otra persona que ellos autoricen acudirá a recogerlo.

Tiempo extra: 16:00 a 16:30 p.m.

Este tiempo se utiliza como tiempo extra en caso de que algún alumno aun permanezca en las instalaciones y puedan llegar por él. Una vez resuelto el problema o algún pendiente que se tenga en el CENDI se aprovecha para tratarlo y es la hora de salida de todo el personal del CENDI.

A partir de lo que saben mis alumnos:

- ¿Cuál es mi expectativa de aprendizaje para ellos en este ciclo escolar?
- ¿A qué me comprometo para que mis alumnos mejoren sus resultados a la mitad del ciclo escolar?

¿Cómo se lleva a cabo la ruta de mejora a la práctica?

Para concretar lo planteado en la Ruta de Mejora, se implementaron estrategias y secuencias didácticas, aplicaron técnicas y herramientas pedagógicas y se utilizaron recursos didácticos con relación a la mejora de resultados en las asignaturas, habilidades o contenidos del programa de educación preescolar identificados con mayor complejidad, tomando en cuenta las condiciones del aula, el ritmo de aprendizaje de los alumnos de pendiendo de su edad y contexto familiar, así como las nociones y aprendizajes previos de los estudiantes.

Entre todas las maestras se elaboraron diferentes tipos de materiales didácticos con la finalidad de poder evaluar de manera más divertida a los niños y a su vez ellos no se sientan invadidos o atemorizados y podamos obtener un mejor resultado de su evaluación inicial; en cambio sí realizamos la evaluación en el aula y el alumno ve que solo le hacemos preguntas y marcamos en la hoja los aspectos a evaluar posiblemente no obtengamos un resultado real del andamiaje del alumno.

En este espacio doy a conocer los servicios con los que cuenta el CENDI dentro y fuera de él, así como la historia que lo rodea, a que se dedican los padres de familia, describí cuantos niños hay en cada grupo y de qué edad ingresan al CENDI, doy a conocer el personal con el que cuenta el centro escolar así como la escolaridad del personal que labora en este centro y las funciones que desempeñan cada uno de ellos. Se muestran fotos de las instalaciones y las áreas de desarrollo con las que cuenta el centro escolar.

A continuación conocerán la problemática que se presenta de obesidad infantil en los niños de preescolar y de la manera en la que se está tratando de dar alternativas para revertir esta problemática.

## Capítulo II

### PROBLEMÁTICA

En la actualidad las sociedades establecen una constante comunicación e intercambio con otras culturas a través de diversos medios y actividades. El ser humano ha logrado evolucionar gracias al desarrollo de aspectos como la escritura, los jeroglíficos y el alfabeto, han producido un cambio constante de la información y de la información con efectos significativos en la actual forma de vida; todos estos cambios también han afectado los procesos de enseñanza- aprendizaje, se han modificado las conductas individuales, las relaciones familiares y sobre todo los diferentes roles en la sociedad. Los humanos nos encontramos divididos entre la globalización y nuestras raíces, y es aquí donde la educación se presenta como un medio para tener un enriquecimiento continuo de conocimientos relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como saber aprovechar al máximo las capacidades para un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Los cambios tecnológicos, la incorporación de la mujer al ámbito laboral, la carencia de espacios públicos para la recreación, el uso del tiempo libre así como el papel de los medios de comunicación son algunos de los factores que influyen en las prácticas individuales, familiares y sociales relacionadas con la salud entre ellas la obesidad principalmente en niños.

Los primeros años de vida son cruciales para el desarrollo humano, se constituye un lapso importante en cuestión alimentaria. Los niños en esta etapa preescolar están en constante formación en los que el pensamiento es concreto y se integra a su entorno social y cultural a través de la familia y del apoyo de instituciones educativas en donde aprenden a interactuar con otras personas que no son sus padres y niños de su edad. En esta edad preescolar se potencializan las habilidades del lenguaje y comunicación, así como el cuidado de su salud e integridad.

Actualmente los niños se ejercitan menos y la mayor parte del tiempo están sentados frente al televisor, jugando con los aparatos electrónicos como, tabletas,

computadoras y aparatos de video juegos; la vida de los niños se ha vuelto sedentaria debido varios factores como la corta edad de los padres y la disposición que tienen para atenderlos debidamente, las extensas jornadas laborales de los padres, los espacios pequeños que cuentan en su casa, y aunado a esto la inseguridad que se presenta en nuestra sociedad; Por lo tanto es mucho más fácil y cómodo sentar a los niños frente a un aparato electrónico que llevarlos a un parque o a tomar alguna clase extra curricular. A este tipo de entretenimiento actualmente se le llama “nana” ya que reemplaza a una persona para que se haga cargo del cuidado y atención del menor.

Este tipo de comportamiento se está arraigando cada vez más nuestra sociedad hasta convertirse en una nueva forma de vida, en la que la necesidad de alimentación se reemplaza con el consumo de alimentos escasos de nutrientes. Cada vez son menos las actividades que comparten los niños con la familia, dando como resultado problemas de salud como la obesidad, la desnutrición, la diabetes y varices; Este tipo de padecimientos no deberían de presentarse a temprana edad, sin embargo se provocan principalmente por comodidad de los padres de familia.

Esta problemática la he observado en mi ámbito laboral, y es necesario intervenir para mejorar los hábitos de alimentación, así como involucrar y concientizar a los progenitores y resto de la familia a tomar acciones pertinentes y eficaces para generar un cambio positivo y duradero en sus hijos, con el propósito de contribuir de manera decisiva en los procesos de aprendizaje en los niños que son el objetivo principal de este trabajo de intervención educativa.

En esta problemática es necesaria la intervención de otras instituciones, como las instituciones educativa, el cuales, mediante la implementación de estrategias y acciones que incluyan medidas preventivas de obesidad infantil, otra institución de gran apoyo será el sector salud podrá orientar junto con las instituciones educativas a cuidar el peso y talla de los niños mediante la elaboración de menús adecuados a la edad de los niños y a su vez los padres de familia también puedan consumir y sea más fácil revertir la obesidad a nivel preescolar.

La alimentación es uno de los factores importantes y determinantes en el desarrollo intelectual de los niños, por lo cual deben de contar con una dieta que les aporte las cantidades necesarias de calorías, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales para que tengan un adecuado crecimiento y desarrollo; Los primeros años son de gran importancia para el ser humanos, ya que empiezan a adquirir hábitos alimenticios que son fundamentales para su vida personal y social así como la adquisición del conocimiento de su entorno que le ayudara desarrollar su identidad personal, a desarrollar capacidades para integrarse a una vida social.

Las consecuencias que provoca una mala o deficiente alimentación son notorias desde temprana edad, pero se hacen más notorias en la edad preescolar, por el hecho de que los niños que tienen una mala alimentación en ocasiones pueden tener problemas de aprendizaje, ya que no es posible tener su atención en la actividades escolares ya que se observa en ellos déficit de atención, ansiedad, frustración y falta de comunicación con sus compañeros y maestros.

La obesidad que se presenta en algunos de los niños es producto del excesivo consumo de azúcares y grasas llamada comida chatarra que por lo regular les produce obesidad y desnutrición y esto les afecta a lo largo de su vida si no se toman medidas preventivas de salud

La formación de hábitos saludables debe de comenzar desde los primeros años, ya que estos adquieren y tienden a perdurar el resto de su vida. El rol de los padre de familia en el desarrollo de los hábitos alimenticios es fundamental, porque no solo se debe de enseñar con la práctica sin no con el ejemplo.

Hasta aquí se puede observar cómo puede afectar la obesidad en niños en edad preescolar y los factores que influyen para que el niño no tenga acceso a una adecuada alimentación.

A continuación hablaré de los teóricos que sus aportes a la educación son fundamentales para conocer aún más las etapas de desarrollo por las que atraviesan los niños principalmente en edad preescolar.

## **Capítulo III**

### **MARCO TEÓRICO**

En este espacio están los fundamentos que sustentan el trabajo desde los conceptos, autores y enfoques teóricos. Considero de gran importancia la Teoría de Fröbel I en mi tema de obesidad infantil, pues el menciona que mediante el juego el niño aprende más rápido y los aprendizajes que adquiera el niño en esta etapa de preescolar serán de gran relevancia para el futuro inmediato, de esta manera el niño no siente que le estamos imponiendo nuestra forma de pensar.

#### **Teoría de Friedrich Fröbel**

Friedrich Fröbel (Oberweissbach, Turingia, 21 de abril de 1782 - Marienthal, 21 de junio de 1852), conocido en los países de habla hispana como Federico Fröbel, fue un pedagogo alemán, creador de la educación preescolar y del concepto de jardín de infancia, llamado "el pedagogo del Romanticismo".

Su padre fue un pastor de la iglesia luterana y falleció en 1802. La fe cristiana fue el pilar de la educación temprana de Fröbel en Oberweissbach, un lugar muy boscoso de Turingia que lo aficionó desde temprano al contacto con la naturaleza. Poco después del nacimiento de Fröbel la salud de su madre comenzó a fallar y murió cuando él apenas contaba nueve meses de edad, lo que influyó profundamente en su vida. En 1792 se fue a vivir a la pequeña ciudad de Stadt-Ilm con su tío, un hombre dedicado, solidario, afable y afectuoso; con quince años se convirtió en el aprendiz de un técnico forestal, pero en 1799 decidió dejar ese aprendizaje y estudiar matemáticas y botánica en Jena. De 1802 a 1805 trabajó como agrimensor, y el 11 de septiembre de 1818 se casó con Wilhelmine Henriette Hoffmeister (nacida en 1780) en Berlín; no tuvieron hijos y Guillermina murió en 1839. Fröbel se casó de nuevo en 1851 con Louise Levi (Centro de educación Fröbel, 1999).

Los primeros años de vida resultan cruciales para el desarrollo humano, se constituye un lapso importante en las cuestiones alimentarias, de instituciones y de servicios de salud y las prácticas socio culturales. Los niños y las niñas son individuos en etapa de formación que tienen un pensamiento concreto y se integran a

su entorno social por medio de la familia y del apoyo de instituciones educativas donde aprenden a interactuar socialmente.

Para Fröebel la educación comienza en la niñez, y es ahí donde recalca la importancia del juego en el niño, porque a través de ello el niño se introduce en el mundo de la cultura, de la sociedad, la creatividad, y el servicio a los demás, la educación se debe dar en un ambiente de amor y libertad. A todo ello Fröebel domino Educación Integral, y se basaba en estos pensamientos debido a su profundo espíritu religioso, el cual quería manifestar al exterior, lo que ocurría en su interior. Fue esta idea que inspiró a Fröebel a fundar los jardines de infancia (kindergarten), la cual se fundó con la finalidad de educar al niño durante su primera infancia, siendo ello una extensión del hogar, en donde es vital la importancia de la educación del niño influenciado en su familia (Centro de educación Fröebel, 1999).

Con respecto a la familia Fröebel creyó que los padres proporcionaban la influencia educativa más constante de la vida de un niño, ya que, desde un niño las primeras experiencias educativas ocurrían dentro de la unidad de la familia.

La gran visión de Friedrich Fröebel fue reconocer la importancia de la actividad del niño en sus procesos cognitivos de aprendizaje. Introdujo el concepto de "trabajo libre" (Freiarbeit) en la pedagogía y estableció el "juego" como la forma típica que la vida tiene en la infancia, por lo que también vale la pena educar en el juego y mediante el juego; los niños hacen jugando cosas que nunca harían de forma impuesta y autoritaria.

- El estudiante debe ser tratado de acuerdo con su dignidad de hijo de Dios y dentro de un clima de entendimiento y de libertad;
- El profesor está obligado a respetar al discípulo en toda su integridad;
- El educador debe manifestarse como un guía experimentado y amigo fiel que, con mano flexible, pero firme, guía al discípulo. No es sólo un guía, sino también un sujeto activo de la educación: da y recibe orientación, pero deja libertad, aun cuando propone la actividad;

- El maestro debe conocer los diferentes grados de desarrollo del hombre para llevar a cabo su tarea con éxito: etapas de desarrollo infancia, niñez, pubertad, juventud, madurez.

El niño se expresa a través de las actividades de la percepción sensorial, el lenguaje y el juguete. El lenguaje oral se asocia con la naturaleza y la vida. Fröebel fue un defensor del desarrollo genético: según él, el desarrollo se produce como evolución entre los siguientes niveles: infancia, niñez, pubertad, juventud y madurez.

Todas estas etapas son igualmente importantes y vio los elementos que graduaban y daban continuidad a este desarrollo, así como la unidad de estas fases de crecimiento. Por último, la educación de los niños se lleva a cabo a través de tres tipos de operaciones:

- Acción, actividades.
- Juego, juegos.
- Trabajo, tareas.

Fröebel fue el primer educador en hacer hincapié en el juguete y la actividad lúdica para aprender el significado de la familia en las relaciones humanas. Ideó recursos sistemáticos para que los niños se expresaran: bloques de construcción que fueron utilizados por los niños en su actividad creativa, papel, cartón, barro y serrín o arena.

El diseño y las actividades que implican movimiento y ritmos son muy importantes. Para que el niño sepa, el primer paso sería llamar la atención sobre los miembros de su propio cuerpo y luego llegar a los movimientos de partes del cuerpo. También valoró el uso de historias, mitos, leyendas, cuentos de hadas y fábulas, así como excursiones y contactos con la naturaleza (Centro de educación Fröebel, 1999).

Fröebel dice en su Educación del hombre (1826):

La educación es el proceso mediante el cual una persona desarrolla el ser humano con todas sus fuerzas en completo y armonioso funcionamiento en relación con la naturaleza y la sociedad. Es, además, un proceso similar a aquel por el cual la humanidad en su conjunto se elevó originalmente por encima del animal y continúa

desarrollándose hasta su nivel actual. Se trata del individuo, pero también de la evolución universal.

Sus ideas clave son:

- La educación debe basarse en la evolución natural de las actividades del niño.
- El objetivo de la enseñanza es siempre extraer más de un hombre, no poner más y más en él.
- El niño no debe ser iniciado en cualquier materia nueva hasta que esté maduro para ello.
- El verdadero desarrollo proviene de las actividades espontáneas.
- En la educación inicial del niño, el juguete es un proceso esencial.
- Los planes de estudio deben basarse en las actividades e intereses de cada etapa de vida del niño (Centro de educación Fröebel, 1999).

La gran tarea de la educación es ayudar al hombre a conocerse a sí mismo y a vivir en paz con la naturaleza y en unión con Dios. Eso es lo que él llamó "una educación integral". (Su concepción del ser humano era profundamente religiosa).

Su propuesta puede ser caracterizado como un "plan de actividades", en el que alegría es un determinante clave del aprendizaje de los niños. Comprender la forma de apoyar la educación en el proceso de apropiación del mundo por el hombre, es un modelo esférico de la educación, donde los estudiantes aprenden en contacto con la realidad y con las cosas u objetos de aprendizaje.

El niño es considerado el principal protagonista de su propia educación. Se pretendía que en estos jardines de infancia el niño:

- Juegue al aire libre en contacto permanente con la naturaleza.
- Rechace todo tipo de coacción y autoritarismo por parte del educador.
- Busque una educación integral entre la de la escuela y la familia.

A diferencia del ruido agradable y sutil de la risa y el juego de los niños, un ambiente físico ruidoso es perjudicial para los niños. Los ambientes clatters son mentalmente ruidosos, lo que causa que los patrones de pensamiento de los niños se interrumpan y que los niños no puedan funcionar de manera esperada en sus clases

- El educador debe conocer los diversos grados de desarrollo del hombre para realizar con éxito su tarea.
- El juego es una fase de desarrollo necesaria para educar al niño "completo", alistar todos sus poderes imaginativos y movimientos físicos para explorar sus intereses (Centro de educación Fröebel, 1999).

Aunque se difundió hoy en día, esta idea fue revolucionaria a principios del siglo XIX, cuando el juego se consideraba inactivo.

### **Teoría de Sigmund Freud**

Sigmund Freud llamado el padre de la psicología es fundamental en mi trabajo de intervención, ya que sus aportes de investigación en el desarrollo del niño me ayuda a comprender mejor a qué edad pueden tener los niños una fijación y porque, en este caso, es la sobre alimentación que tienen los niños es edad preescolar.

Sigmund Freud (Príbor, 6 de mayo de 1856 - Londres, 23 de septiembre de 1939) fue un médico neurólogo austriaco de origen judío, padre del psicoanálisis y una de las mayores figuras intelectuales del siglo XX. Su interés científico inicial como investigador se centró en el campo de la neurología, derivando progresivamente hacia la vertiente psicológica de las afecciones mentales, investigaciones de las que daría cuenta en la casuística de su consultorio privado. Estudió en París, con el neurólogo francés Jean - Martin Charcot, las aplicaciones de la hipnosis en el tratamiento de la histeria. De vuelta a la ciudad de Viena y en colaboración con Josef Breuer desarrolló el método catártico. Paulatinamente, reemplazó tanto la sugestión hipnótica como el método catártico por la asociación libre y la interpretación de los sueños. De igual modo, la búsqueda inicial centrada en la rememoración de los traumas psicógenos como productores de síntomas fue abriendo paso al desarrollo de una teoría etiológica de las neurosis más diferenciada. Todo esto se convirtió en el punto de partida del psicoanálisis, al que se dedicó ininterrumpidamente el resto de su vida (Freud. 2016).

El psicoanalista menciona las etapas de desarrollo desde otro punto de vista y hace referencia a cómo se va dando el desarrollo del niño de los cero a los seis años, que es la etapa en que están en preescolar, se debe respetar el desarrollo del niños según vaya obteniendo aprendizajes, y tener en cuenta que no todos los niños se desarrollan de la misma manera, lo cual quiere decir que si denota un poco de desfase en su desarrollo no quiere decir que tenga problemas, sino que se deben observar los estímulos de su contexto familiar que es lo más importante. Aunque existen ciertas contradicciones entre los modelos de personalidad creados por Freud, en general pueden concebirse como teorías complementarias o bien como actualizaciones y desarrollos de varios conceptos fundamentales; por ejemplo, las pulsiones o los mecanismos de defensa. Vamos en qué consiste cada una de estas teorías (Freud. 2016).

#### Primer estadio fase oral

Durante el primer año de vida tiene lugar la fase oral, en la cual la conducta se centra en la boca; así, los bebés tienden a morder y a succionar los objetos para investigarlos y obtener placer.

En el segundo año la zona erógena principal es el ano, por lo que los pequeños de esta edad están muy centrados en la excreción; por esto Freud habla de “fase anal”.

#### Segundo estadio es la fase fálica

Se da entre los 3 y los 5 años; durante este periodo se producen los célebres complejos de Edipo y de castración. Entre los 6 años y la pubertad la libido se reprime y se priorizan el aprendizaje y el desarrollo cognitivo (fase de latencia); finalmente, con la adolescencia llega la fase genital, que señala la madurez sexual.

La psicopatología, más específicamente la neurosis, se entiende como el resultado de la frustración de la satisfacción de las necesidades características de estos periodos del desarrollo, o bien de la fijación psicológica total o parcial en uno de ellos a causa de un exceso de gratificación durante la etapa crítica (Freud. 2016).

### Modelo estructural

La teoría de personalidad de Freud, el cual consiste en describir El Yo y el Ello. Como el modelo genético, el estructural es particularmente conocido; en este caso se destaca la separación de la mente en tres instancias que se desarrollan a lo largo de la infancia: el Ello, el Yo y el Superyó, los conflictos entre estas darían lugar a los síntomas psicopatológicos.

La parte más básica de la mente es el Ello, compuesto por representaciones inconscientes de las pulsiones relacionadas con la sexualidad y con la agresión, así como por huellas mnémicas de las experiencias de gratificación de estos impulsos.

El Yo se concibe como un desarrollo del Ello. Esta estructura tiene un papel regulador en la vida psicológica: evalúa los modos de satisfacer los impulsos teniendo en cuenta las demandas del entorno, trabaja tanto con contenidos inconscientes como conscientes, y es en esta parte de la mente donde ejercen los mecanismos de defensa (Rycroft. 1998).

Por último, el Superyó actúa como conciencia moral, censurando determinados contenidos mentales, como supervisor del resto de instancias y como modelo de conducta (es decir, supone una especie de “Yo ideal”). Esta estructura se forma a través de la interiorización de las normas sociales, en la cual cumple un papel esencial el complejo de Edipo (Rycroft. 1998).

El padre del psicoanálisis propuso estos tres conceptos, conocidos como instancias psíquicas. De todas las teorías desarrolladas por Sigmund Freud, la del Ello, el Yo y el Superyó es una de las más famosas. Según su enfoque psicodinámico, cada una de estas estructuras representa una instancia psíquica que, desde nuestro sistema nervioso, nos llevan a perseguir unos intereses que chocan entre sí.

Así pues, el Ello, el Yo y el Superyó son los conceptos que Freud utilizó para referirse al conflicto y la lucha de fuerzas antagónicas que, según él, rigen nuestra forma de pensar y de actuar (Rycroft. 1998).

#### El Ello

El Ello se mueve a partir del principio del placer inmediato, y por eso lucha por hacer que las pulsiones primarias rijan la conducta de la persona, independientemente de las consecuencias a medio o largo plazo que eso pueda conllevar. Por ello se suele considerar que el Ello es "la parte animal" o "instintiva" del ser humano (Rycroft. 1998).

#### El Yo

Esta instancia psíquica surgiría a partir de los dos años y, a diferencia del Ello, se regiría por el principio de la realidad. Eso significa que el Yo está más enfocado hacia el exterior, y nos lleva a pensar en las consecuencias prácticas de lo que hacemos y los problemas que puede generar una conducta demasiado desinhibida. Esto hace que se enfrente al Ello para aplacar las pulsiones que emanan de él, para lo cual utiliza los mecanismos de defensa. En definitiva, el Yo es, según la teoría de Sigmund Freud, la instancia psíquica que se encarga de hacer que la fuerza del Ello no tome el control del cuerpo llevándonos a situaciones catastróficas a corto plazo, y que la del Súper yo no llegue a asfixiarnos por su carácter restrictivo. No es simplemente una entidad que limita la influencia de las otras dos, sino que tiene su propia agenda e intereses y se rige por una lógica distinta: la de lo pragmático y la supervivencia (Rycroft. 1998)

## El Superyó

El Superyó aparecería según Freud a partir de los 3 años de vida, y es consecuencia de la socialización (básicamente aprendida a través de los padres) y la interiorización de normas consensuadas socialmente. Es la instancia psíquica que vela por el cumplimiento de las reglas morales. Es por eso que el Superyó presiona para realizar grandes sacrificios y esfuerzos con tal de hacer que la personalidad de uno mismo se acerque lo máximo posible a la idea de la perfección y del bien.

Como el Ello rechaza totalmente la idea del sometimiento a la moral y el Yo, a pesar de tratar de frenar las pulsiones, también se mueve por objetivos egoístas centrados en la supervivencia y lo pragmático de adaptarse al entorno, El Superyó se enfrenta a ambos. Para el padre del psicoanálisis, el Superyó tiene sentido en un contexto en el que la influencia de la sociedad nos obliga a adoptar conductas de vigilancia de uno mismo para evitar las confrontaciones con los demás, aunque a la larga esta influencia vaya mucho más allá de esta lógica orientada a la socialización y pase a constituir un elemento fundamental de la creación de la identidad del individuo (Rycroft. 1998).

Aunque existen ciertas contradicciones entre los modelos de personalidad creados por Freud, en general pueden concebirse como teorías complementarias o bien como actualizaciones y desarrollos de varios conceptos fundamentales, por ejemplo, las pulsiones o los mecanismos de defensa. Vamos en qué consiste cada una de estas teorías.

### Primer estadio fase oral

Durante el primer año de vida tiene lugar la fase oral, en la cual la conducta se centra en la boca; así, los bebés tienden a morder y a succionar los objetos para investigarlos y obtener placer.

En el segundo año la zona erógena principal es el ano, por lo que los pequeños de esta edad están muy centrados en la excreción; por esto Freud habla de "fase anal".

Segundo estadio es la fase fálica

Que se da entre los 3 y los 5 años; durante este periodo se producen los célebres complejos de Edipo y de castración. Entre los 6 años y la pubertad la libido se reprime y se priorizan el aprendizaje y el desarrollo cognitivo (fase de latencia); finalmente, con la adolescencia llega la fase genital, que señala la madurez sexual.

La psicopatología, más específicamente la neurosis, se entiende como el resultado de la frustración de la satisfacción de las necesidades características de estos periodos del desarrollo, o bien de la fijación psicológica total o parcial en uno de ellos a causa de un exceso de gratificación durante la etapa crítica (Freud. 2016).

### Modelo estructural

La teoría de personalidad de Freud, el cual consiste en describir El Yo y el Ello. Como el modelo genético, el estructural es particularmente conocido; en este caso se destaca la separación de la mente en tres instancias que se desarrollan a lo largo de la infancia: el Ello, el Yo y el Superyó. Los conflictos entre estas darían lugar a los síntomas psicopatológicos.

La parte más básica de la mente es el Ello, compuesto por representaciones inconscientes de las pulsiones relacionadas con la sexualidad y con la agresión, así como por huellas mnémicas de las experiencias de gratificación de estos impulsos.

El Yo se concibe como un desarrollo del Ello. Esta estructura tiene un papel regulador en la vida psicológica: evalúa los modos de satisfacer los impulsos teniendo en cuenta las demandas del entorno, trabaja tanto con contenidos inconscientes como conscientes, y es en esta parte de la mente donde ejercen los mecanismos de defensa.

Por último, el Superyó actúa como conciencia moral, censurando determinados contenidos mentales, como supervisor del resto de instancias y como modelo de conducta (es decir, supone una especie de “Yo ideal”). Esta estructura se forma a través de la interiorización de las normas sociales, en la cual cumple un papel esencial el complejo de Edipo (Rycroft. 1998).

### **Teoría de María Montessori**

De todas las teorías examinadas en el presente capítulo, la de la doctora Montessori es la más orientada hacia lo biológico; sin embargo, ella no creía que la inteligencia fuera determinada genéticamente. Curiosamente, a pesar de tener un enfoque orientado hacia lo cognitivo, Montessori considera que la repetición juega un papel importante y necesario para que el aprendizaje del niño avance normalmente. Ello no quiere decir que postule un aprendizaje de "memorización", sino que cree que la repetición permite la maduración de aptitudes cognitivas en desarrollo y ayuda al niño a polarizar su atención y concentrarse en la tarea a aprender. María Tecla Artemisia Montessori más conocida como María Montessori, fue una educadora, pedagoga, científica, médica, psiquiatra, filósofa, antropóloga, bióloga, psicóloga, feminista y humanista italiana. Fue la primera mujer italiana que se graduó como doctora en Medicina.

La autora defendía que el juego es la principal actividad a través de la cual el niño lleva su vida durante los primeros años de edad, afirmación que menciona también Jean Piaget. Por medio de este, el infante observa e investiga todo lo relacionado con su entorno de una manera libre y espontánea. Los pequeños van relacionando sus conocimientos y experiencias previas con otras nuevas, realizando procesos de aprendizaje individuales, fundamentales para su crecimiento, independientemente del medio ambiente en el que se desarrolle (Arango, y otros 2000:4).

Esta teoría de María Montessori es muy discutida en nuestro medio de docencia infantil, pues nos dice que dejemos al niño escoger las actividades que desea trabajar en la escuela, pero a la vez el niño en el mundo que se desarrolla debe seguir normas y reglas y no todo es lo que quiera hacer. Pienso que es importante dejar al niño que tome sus decisiones, pues de este modo será un adulto seguro e independiente y sabrá manejar diversas situaciones que se le presenten a lo largo de su vida. Esta teoría sostiene que el niño necesita estímulos y libertad para aprender el maestro tiene que dejar que el alumno exprese sus gustos, sus preferencias y algo más importante aún, hay que dejar que se equivoque y que vuelva a intentarlo.

- El nivel y tipo de inteligencia se conforman fundamentalmente durante los primeros años de vida. A los 5 años, el cerebro alcanza el 80% de su tamaño adulto. La plasticidad de los niños muestra que la educación de las potencialidades debe ser explotada comenzando tempranamente.
- Los conocimientos no deben ser introducidos dentro de la cabeza de los niños. Por el contrario, mediante la información existente los conocimientos deben ser percibidos por ellos como consecuencia de sus razonamientos.
- Lo más importante es motivar a los niños a aprender con gusto y permitirles satisfacer la curiosidad y experimentar el placer de descubrir ideas propias en lugar de recibir los conocimientos de los demás.
- Permitir que el niño encuentre la solución de los problemas. A menos que sea muy necesario, no aportar desde afuera nuevos conocimientos. Permitir que sean ellos los que construyan en base a sus experiencias concretas.
- Con respecto a la competencia, la doctora Montessori creía que este comportamiento debía ser introducido solo después de que el niño tuviera confianza en el uso de los conocimientos básicos. Entre sus escritos aparece: “Nunca hay que dejar que el niño se arriesgue a fracasar hasta que tenga una oportunidad razonable de triunfar”.
- Otro de sus conceptos innovadores fue que cada niño marca su propio paso o velocidad para aprender y esos tiempos hay que respetarlos.

Basó sus ideas en el respeto hacia los niños y en su impresionante capacidad de aprender. Los consideraba como la esperanza de la humanidad, por lo que les dio la oportunidad de utilizar la libertad a partir de los primeros años de desarrollo, siendo así que el niño llegaría a ser un adulto con capacidad de hacer frente a los problemas de la vida, incluyendo los más grandes de todos, la guerra y la paz (Arango, y otros 2000:4).

El niño, con su enorme potencial físico e intelectual, es un milagro frente a nosotros. Este hecho debe ser transmitido a todos los padres, educadores y personas interesadas en niños, porque la educación desde el comienzo de la vida podría cambiar verdaderamente el presente y futuro de la sociedad.

Solo podemos servir al desarrollo del niño, pues este se realiza en un espacio en el que hay leyes que rigen el funcionamiento de cada ser humano y cada desarrollo tiene que estar en armonía con todo el mundo que nos rodea y con todo el universo.

Los niños deben considerarse seres competentes, alentados a tomar decisiones importantes.

- Observación del niño en el entorno como base para iniciar el desarrollo curricular (presentación de ejercicios subsecuentes para nivel de desarrollo y acumulación de información).
- Participación de los padres para incluir atención propia y básica de salud e higiene como requisito para la escuela;
- Delineación de una escala de períodos sensibles de desarrollo. Períodos Sensibles, los cuales tienen un enfoque para trabajar en clase apropiados para una única estimulación y motivación para el niño (incluyendo períodos sensibles para desarrollo de lenguaje, experimentación sensorial y refinamiento, y varios niveles de interacción social).
- La importancia de la mente absorbente: La motivación sin límite de los niños pequeños para adquirir dominio sobre su entorno y perfeccionar sus experiencias y comprensión ocurren dentro de cada período sensible. El fenómeno está caracterizado por la capacidad del niño de repetición de actividades dentro de categorías de períodos sensibles (ejemplo: balbuceos exhaustivos como práctica de lenguaje conducente a un lenguaje competente).

Su fin educativo es la autonomía en todos los sentidos: intelectual al formar un pensador crítico, moral a través de la reciprocidad y el respeto mutuo, social al trabajar con sus padres, emocional a la seguridad que le brindan los límites, la educación de la voluntad y la autosuficiencia. A diferencia de las metodologías educativas más tradicionales, el método Montessori estimula el desarrollo casi ilimitado de las capacidades cognitivas del niño.

En la práctica, los niños pueden aprender todo lo que sean capaces de asimilar ya que son ellos quienes se gestionan el aprendizaje a partir de los medios educativos que los adultos les ofrecen. Al no tener estándares a seguir, los pequeños pueden liberar a su creatividad, imaginación, memoria, atención y pensamiento.

#### Desventajas

Una de las claves más importantes del método Montessori radica en estimular la libertad de los niños, fomentando la confianza, la responsabilidad y el respeto mutuo. Sin embargo, si los adultos les dan demasiada libertad a los pequeños y no saben cómo establecer límites claros, es probable que aparezcan conductas disruptivas y rebeldes.

Se pueden pasar por alto determinados aprendizajes.

A diferencia de la educación tradicional, los niños que aprenden siguiendo el método Montessori tienen completa libertad para gestionar su aprendizaje. Es cierto que al darles a los niños las riendas de su aprendizaje se estimula su motivación por aprender, pero también encierra el riesgo de pasar por alto determinados conocimientos que al pequeño no le interesan.

El desarrollo infantil se puede rezagar

Si bien este principio evita que el niño se sienta demasiado presionado mientras aprende, también puede limitar su desarrollo ya que el pequeño puede carecer de retos que le motiven a superarse y alcanzar el mismo nivel de desarrollo que han logrado sus coetáneos.

Existen algunas posibles contradicciones

Además, cuando el niño accede a actividades sociales donde no se realizan actividades que siguen este tipo de pedagogía alternativa puede sentir contrariedad ya que en nuestra sociedad priman las normas que se deben seguir para el buen funcionamiento del sistema.

Autodeterminación, la libertad y la actividad espontánea

Los niños, especialmente los de edad inferior a seis años, experimentan una importante ruta de desarrollo mental. Sobre la base de sus observaciones, Montessori creía que dejar a los niños elegir y actuar libremente, dentro de un ambiente preparado de acuerdo a su modelo, habría contribuido a un desarrollo óptimo.

La función del medio ambiente es permitir al niño desarrollar su autonomía en todos los ámbitos, de acuerdo con sus propias directrices internas. Además de tener acceso a los materiales apropiados a su educación y edad.

El medio ambiente tiene las siguientes características.

Construcción en proporción con el niño y sus necesidades reales:

La belleza y la armonía

Limpieza - Orden Un acuerdo que facilita el movimiento y la actividad (Arango, y otros 2000:7).

Niveles de desarrollo

Montessori distinguió cuatro períodos diferentes o niveles, en el desarrollo humano, que se extienden desde el nacimiento hasta los seis años, de los 6 a los 12 años, de los 12 a los 18 y de los 18 a los 24. Vio diferentes características, formas de aprendizaje y diferentes imperativos de desarrollo activo en cada uno de estos niveles, manifestando la necesidad de enfoques educativos específicos para cada período.

Primer nivel

El primer nivel se extiende desde el nacimiento hasta los seis años de edad. Durante este período, Montessori determinó que el niño tiene un desarrollo físico y psicológico rápido y significativo. El bebé, en este primer período, es visto como un explorador sensorial y un estudiante participativo en el trabajo de desarrollo psicológico de autoconstrucción y construcción de su independencia funcional. De esta manera, Montessori introdujo varios conceptos para explicar este trabajo, incluyendo la mente absorbente, los períodos sensibles. y la normalización.

## Mente absorbente y mente consciente

Montessori describe el comportamiento del niño para asimilar estímulos sensoriales de su entorno, incluyendo, por tanto, la información de los sentidos, el lenguaje, la cultura, la descripción de este aspecto, el término "mente absorbente"; su trabajo de inteligencia que absorbe inconscientemente un entorno determinado. En esta fase se formarán las estructuras esenciales de la personalidad.

De los 3 a los 6 años se inicia la educación preescolar y la mente absorbente se asocia a la "mente consciente". Ahora el niño parece tener la necesidad de organizar los contenidos mentales absorbidos lógicamente.

## Periodos sensibles

Montessori observó también períodos de especial sensibilidad a los estímulos, especialmente en lo que llamó "períodos sensibles". En la teoría de Montessori, el medio ambiente en las aulas debe responder a estos períodos, proporcionando herramientas apropiadas y haciendo actividades precisas disponibles. El educador ha identificado los siguientes períodos:

La adquisición del lenguaje (desde el nacimiento hasta alrededor de los seis años)

Orden (desde los 18 meses a 3 años).

Sofisticación sensorial (desde el nacimiento hasta alrededor de los cuatro años).

El interés en los objetos pequeños (desde los 18 meses a tres años).

Comportamiento social (desde dos años y medio a los cuatro años).

## Normalización

Montessori observó que en los niños entre 3 y 6 años existe un estado de dialéctica biosocial llamado "normalización", que surge de la concentración de actividades que sirven para el desarrollo del niño, como la "disciplina espontánea, continua, el trabajo feliz, con sentimientos sociales de apoyo y de comprensión con el resto" (Montessori. 1994).

## **Teoría de Jean Piaget**

La teoría más conocida sobre el desarrollo cognitivo en los niños, es la de Jean Piaget (1896- 1980). Esta teoría sostiene que los niños y las niñas pasan a través de etapas específicas conforme su intelecto y su capacidad para percibir las relaciones mientras maduran.

Jean Piaget es el hijo mayor del suizo Arthur Piaget y de la francesa Rebecca Jackson. Jean nació en Neuchâtel, ciudad de la Suiza francófona. Su padre era un destacado profesor de literatura medieval en la Universidad de Neuchâtel. Su abuelo materno, James Jackson, fue el creador de la primera fábrica de acero de crisol en Francia.

Sus principales influencias, además de las de Alfred Binet, fueron las de James Mark Baldwin, de quien toma las nociones de adaptación por asimilación y acomodación en circularidad (circularidad puede entenderse como realimentación). A través de Baldwin le llega el influjo de la filosofía evolutiva de Spencer, filosofía directamente imbuida de la teoría de Darwin. Piaget emprendió así su teorización y logra sus descubrimientos teniendo una perspectiva que es al mismo tiempo biológica, lógica y psicológica, reuniéndose en una nueva epistemología. Es por ello que nos habla de una epistemología genética, entendiendo aquí la epistemología no como la ciencia que estudia a la ciencia, sino como la investigación de las capacidades cognitivas (de un modo absolutamente empírico, lo que le diferencia también de la Gnoseología).

En cuanto al uso del concepto genética, este no se refiere tanto al campo de la biología que estudia los genes, sino a la investigación de la génesis del pensar en el humano, aunque ciertamente Piaget reconoce que tal génesis del pensar tiene en gran proporción (aunque de ningún modo totalmente) patrones o patterns que derivan de los genes. Sin embargo, y es uno de los grandes descubrimientos de Piaget, el pensar se despliega desde una base genética solo mediante estímulos socioculturales, así como el pensar se configura por la información que el sujeto va recibiendo, información que el sujeto aprende siempre de un modo activo por más inconsciente y pasivo que parezca el procesamiento de la información.

Publicó varios estudios sobre psicología infantil e inicialmente partió en la detallada observación del crecimiento de sus hijos, elaboró hipótesis de la inteligencia sensorio motriz que describe el desarrollo casi espontáneo de una inteligencia práctica que se sustenta en la acción (praxis - en plural, praxia). Posteriormente realizó múltiples investigaciones para seguir construyendo y ampliando su teoría.

Piaget sostiene en su teoría sobre el desarrollo cognitivo infantil que los principios de la lógica comienzan a instalarse antes de la adquisición del lenguaje, generándose a través de la actividad sensorial y motriz del bebé en interacción e interrelación con el medio, especialmente con el medio sociocultural (a esto último, a partir de la psicología Vygotskiana suele denominar mediación cultural) (Triglia, 2017).

Para este autor, la etapa donde se encuentran los niños preescolares es la etapa pre operacional y comienza cuando se ha comprendido la permanencia de un objeto y se extiende desde los 2 años hasta los siete años. Durante esta etapa, las niñas y los niños aprenden a como interactuar con su ambiente de una manera compleja mediante el uso de palabras y de imágenes mentales. Aquí se marca el egocentrismo o la creencia de que todos ven el mundo de la misma manera que él o ella.

Jean Piaget es uno de los más conocidos psicólogos del enfoque constructivista, una corriente que bebe directamente de las teorías del aprendizaje de autores como Lev Vygotsky o David Ausubel.

Los padres, maestros y miembros de la comunidad son, según estos autores, facilitadores del cambio que se está operando en la mente del aprendiz, pero no la pieza principal. Esto es así porque, para los constructivistas, las personas no interpretan literalmente lo que les llega del entorno, ya sea a través de la propia naturaleza o a través de las explicaciones de maestros y tutores.

En las primeras etapas de la niñez, uno de los primeros esquemas es el del 'objeto permanente', que permite al niño hacer referencia a objetos que no se encuentran dentro de su alcance perceptivo en ese momento. Tiempo más tarde, el niño alcanza el esquema de 'tipos de objetos', mediante el cual es capaz de agrupar los distintos

objetos en base a diferentes “clases”, así como comprender la relación que tienen estas clases con otras.

Es por eso que Piaget consideraba que los patrones de pensamiento y comportamiento de los más jóvenes son cualitativamente distintos con respecto a los de los adultos, y que cada etapa del desarrollo define los contornos de estas maneras de actuar y sentir. Este artículo ofrece una breve explicación acerca de estas fases del desarrollo planteadas por Piaget; una teoría que, si bien ha quedado desfasada, es el primer ladrillo sobre el que se ha construido la Psicología Evolutiva. (Triglia, 2017).

¿Etapas de crecimiento o de aprendizaje?

Piaget sabía que es absurdo intentar tratar por separado los aspectos biológicos y los que hacen referencia al desarrollo cognitivo, y que, por ejemplo, es imposible dar con un caso en el que un bebé de dos meses haya tenido dos años para interactuar directamente con el ambiente. Es por eso que para él el desarrollo cognitivo informa sobre la etapa de crecimiento físico de las personas, y el desarrollo físico de las personas da una idea sobre cuáles son las posibilidades de aprendizaje de los individuos. A fin de cuenta, la mente humana no es algo que esté separado del cuerpo, y las cualidades físicas de este último dan forma a los procesos mentales (Triglia, 2017).

Para entender las etapas de desarrollo cognitivo de Piaget es necesario saber desde qué enfoque teórico parte su autor, así como el motor del aprendizaje sea el propio individuo no significa que todos tengamos total libertad para aprender ni que el desarrollo cognitivo de las personas se vaya realizando de cualquier manera.

A fin de cuentas, el contenido de los diferentes aprendizajes que uno lleva a cabo depende en gran parte del contexto, pero las condiciones cognoscitivas están limitadas por la genética y la manera en la que esta se va plasmando a lo largo del crecimiento físico de la persona.

Piaget y las cuatro etapas del desarrollo cognitivo

Las fases de desarrollo expuestas por Piaget forman una secuencia de cuatro períodos que a su vez se dividen en otras etapas. Estas cuatro fases principales quedan enumeradas y explicadas brevemente a continuación, con las características que Piaget les atribuía. Sin embargo, hay que tener en cuenta que, como veremos, estas etapas no se ajustan exactamente a la realidad (Triglia, 2017).

#### Etapa sensorio - motora o sensorio motriz

Así pues, el desarrollo cognitivo se articula mediante juegos de experimentación, muchas veces involuntarios en un inicio, en los que se asocian ciertas experiencias con interacciones con objetos, personas y animales cercanos.

Los niños y niñas que se encuentran en esta etapa de desarrollo cognitivo muestran un comportamiento egocéntrico en el que la principal división conceptual que existe es la que separa las ideas de "yo" y de "entorno".

A pesar de que en la fase sensorio motriz no se sabe distinguir demasiado entre los matices y sutilezas que presenta la categoría de "entorno", sí que se conquista la comprensión de la permanencia del objeto, es decir, la capacidad para entender que las cosas que no percibimos en un momento determinado pueden seguir existiendo a pesar de ello (Triglia, 2017).

#### Etapa pre operacional

La segunda etapa del desarrollo cognitivo según Piaget aparece más o menos entre los dos y los siete años.

Las personas que se encuentran en la fase pre operacional empiezan a ganar la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, actuar y jugar siguiendo roles ficticios y utilizar objetos de carácter simbólico. Sin embargo, el egocentrismo sigue estando muy presente en esta fase, lo cual se traduce en serias dificultades para acceder a pensamientos y reflexiones de tipo relativamente abstracto.

Además, en esta etapa aún no se ha ganado la capacidad para manipular información siguiendo las normas de la lógica para extraer conclusiones formalmente válidas, y tampoco se pueden realizar correctamente operaciones mentales complejas típicas de la vida adulta (de ahí el nombre de este período de desarrollo

cognitivo). Por eso, el pensamiento mágico basado en asociaciones simples y arbitrarias está muy presente en la manera de interiorizar la información acerca de cómo funciona el mundo.

Para Piaget, las etapas de desarrollo indican las diferencias cognitivas en las condiciones de aprender. Por tanto, aquello que se aprende sobre, por ejemplo, el segundo período de desarrollo cognitivo, no se deposita sobre todo lo que se ha aprendido durante la etapa anterior, sino que lo reconfigura y lo expande hacia varios ámbitos de conocimiento (Triglia, 2017).

La clave está en la reconfiguración cognitiva

En la teoría piagetiana, estas fases se van sucediendo una tras otra, ofreciendo cada una de ellas las condiciones para que la persona en desarrollo vaya elaborando la información de la que dispone para pasar a la siguiente fase. Pero no se trata de un proceso puramente lineal, ya que lo que se aprende durante las primeras etapas de desarrollo se reconfigura constantemente a partir de los desarrollos cognitivos que vienen después.

Por lo demás, esta teoría de las etapas de desarrollo cognitivo no fija límites de edad muy fijos, sino que se limita a describir las edades en las que son comunes las fases de transición de una a otra. Es por ello que para Piaget es posible encontrar casos de desarrollo estadísticamente anormal en las que una persona tarda en pasar a la siguiente fase o bien llega a ella a una edad temprana (Triglia, 2017).

### **Erik Erikson**

Es de gran interés para mí la teoría de Erikson, ya que me ayuda a comprender mejor la manera en que aprenden los niños, que no por tener la misma edad aprende y comprenden de igual manera, debemos de respetar el proceso de aprendizaje en cada niño según sus circunstancias.

Erik Homburger Erikson (nacido Erik Salomonsen; 15 de junio de 1902 - 12 de mayo de 1994) fue un psicólogo y psicoanalista germano-estadounidense conocido por su teoría sobre el desarrollo psicológico de los seres humanos. Él puede ser más famoso por acuñar la frase crisis de identidad. Su hijo, Kai T Erikson, es un

destacado sociólogo estadounidense. A Erikson también se le atribuye ser uno de los creadores de la psicología del ego, que enfatizaba el papel del ego como algo más que un sirviente de la identidad. Aunque Erikson aceptó la teoría de Freud, no se enfocó en la relación padre-hijo y le dio más importancia al papel del ego, en particular a la progresión de la persona como yo. Según Erikson, el entorno en el que vivía un niño era crucial para proporcionar crecimiento, adaptación, una fuente de autoconciencia e identidad. Erikson ganó un Premio Pulitzer y un Premio Nacional del Libro de los EE. UU. En la categoría Filosofía y religión por la Verdad de Gandhi (1969), que se centró más en su teoría aplicada a las fases posteriores del ciclo de vida (Erikson. 2000).

En la discusión de Erikson sobre el desarrollo, rara vez mencionó una etapa de desarrollo por edad, pero de hecho se refirió a una adolescencia prolongada que ha llevado a una mayor investigación sobre un período de desarrollo entre la adolescencia y la adultez joven llamada adultez emergente.

Los resultados favorables de cada etapa a veces se conocen como virtudes, un término utilizado en el contexto del trabajo de Erikson tal como se aplica a la medicina, que significa "potencias". Estas virtudes también se interpretan como las "fortalezas", que se consideran inherentes al ciclo de vida individual y en la secuencia de las generaciones. La investigación de Erikson sugiere que cada individuo debe aprender a mantener en tensión los dos extremos de cada desafío específico de la etapa de la vida, no rechazando un extremo de la tensión o el otro. Solo cuando los dos extremos en un desafío de la etapa de la vida se entienden y se aceptan como requeridos y útiles, puede surgir la virtud óptima para esa etapa. Por lo tanto, la "confianza" y la "desconfianza" deben entenderse y aceptarse para que la "esperanza" realista surja como una solución viable en la primera etapa. De manera similar, la 'integridad' y la 'desesperación' deben entenderse y abrazarse, para que la 'sabiduría' accionable emerja como una solución viable en la última etapa (Erikson. 2000).

En la Psicología Evolutiva, también llamada Psicología del Desarrollo, la Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erikson es una de las teorías más extendidas y aceptadas.

A continuación, vamos a describir algunas de las fundamentaciones de la teoría de Erik Erikson, así como a describir las etapas y sus conflictos. La Teoría del Desarrollo Psicosocial fue ideada por Erik Erikson a partir de la reinterpretación de las fases psicosexuales desarrolladas por Sigmund Freud en las cuales subrayó los aspectos sociales de cada una de ellas en cuatro facetas principales:

- Enfatizó la comprensión del 'yo' como una fuerza intensa, como una capacidad organizadora de la persona, capaz de reconciliar las fuerzas sintónicas y diatónicas, así como de resolver las crisis derivadas del contexto genético, cultural e histórico de cada persona.
- Puso en relieve las etapas de desarrollo psicosexual de Freud, integrando la dimensión social y el desarrollo psicosocial.

Erikson también propone una teoría de la competencia. Cada una de las etapas vitales da pie al desarrollo de una serie de competencias. Otro de los rasgos fundamentales de la teoría de Erikson es que cada una de las etapas se ven determinadas por un conflicto que permite el desarrollo individual. Cuando la persona logra resolver cada uno de los conflictos, crece psicológicamente. En la resolución de estos conflictos la persona halla un gran potencial para el crecimiento, pero por otra parte también podemos encontrar un gran potencial para el fracaso si no se logra superar el conflicto propio de esa etapa vital. (Erikson. 1972).

#### Confianza vs Desconfianza

Este estadio transcurre desde el nacimiento hasta los dieciocho meses de vida, y depende de la relación o vínculo que se haya creado con la madre. La relación con la madre determinará los futuros vínculos que se establecerán con las personas a lo largo de su vida. Es la sensación de confianza, vulnerabilidad, frustración, satisfacción, seguridad... la que puede determinar la calidad de las relaciones.

#### Autonomía vs Vergüenza y duda.

Este estadio empieza desde los 18 meses hasta los 3 años de vida del niño. Durante este estadio el niño emprende su desarrollo cognitivo y muscular, cuando comienza a controlar y ejercitar los músculos que se relacionan con las excreciones corporales.

Este proceso de aprendizaje puede conducir a momentos de dudas y de vergüenza. Asimismo, los logros en esta etapa desencadenan sensación de autonomía y de sentirse como un cuerpo independiente.

### Iniciativa vs Culpa

Este estadio viaja desde los 3 hasta los 5 años de edad. El niño empieza a desarrollarse muy rápido, tanto física como intelectualmente. Crece su interés por relacionarse con otros niños, poniendo a prueba sus habilidades y capacidades. Los niños sienten curiosidad y es positivo motivarles para desarrollarse creativamente. En caso de que los padres reaccionen de negativamente a las preguntas de los niños o a la iniciativa de éstos, es probable que les genere sensación de culpabilidad (Erikson. 1974).

### Teoría de Francesco Tonucci

Para mi trabajo de intervención es muy importante la teoría de Francesco Tonucci pues el describe como visualiza el niño el mundo, lo cual quiere decir que el contexto está hecho para los adultos, pues todo los muebles edificios y utensilios son elaborados para adultos y pocas veces se piensa en la comodidad de los niños o la facilidad para utilizar los objetos que lo rodean.

Francesco Tonucci (1940) también conocido por el seudónimo "Frato", es un pensador, psicopedagogo y dibujante italiano. Es autor de numerosos libros sobre el papel de los niños en el ecosistema urbano y de artículos en revistas italianas y extranjeras. Tonucci se basa en que la escuela debe tener en cuenta las experiencias vividas por los alumnos en su vida cotidiana y utilizarlo en clase. Otra base es la utilización de estas experiencias para elaborar investigaciones y "dar a luz" una respuesta que será aprendida mediante la práctica.

El libro sobre "La ciudad de los niños" es un experimento que realizó Tonucci en la ciudad de Fano, en la costa sin mar de Italia, hogar de nacimiento de sus amigos y mentores Marco Piñeirini y Daniele Pousini. Este libro pretende criticar la forma en que las ciudades están estructuradas; aconseja que las ciudades sean estructuradas y creadas pensando en los niños, en cierta medida "protegidos" por el resto de la

población. Tonucci se basa en que la escuela debe tener en cuenta las experiencias vividas por los alumnos en su vida cotidiana y utilizarlo en clase. Otra base es la utilización de estas experiencias para elaborar investigaciones y “dar a luz” una respuesta que será aprendida mediante la práctica.

Como pedagogo de gran relevancia Tonucci critica la escuela actual y propone varias modificaciones tanto en la escuela como en su forma de trabajar. Sus ideas principales son:

- Dejar tiempo a los niños por las tardes para que hagan cosas diferentes y luego tengan temas de conversación para hablar en clase. Esto requiere no mandar demasiados deberes, ya que pasan suficiente tiempo en el aula.
- Darle más poder y libertad a los niños; que éstos sean el centro de formación contando sus experiencias. Tonucci defiende esta idea en una entrevista publicada: “si los niños participan activamente en la gestión y en la toma de decisiones escolares, como la estipulación de las reglas que se aplicarán en los recreos, el niño no se sentirá esclavo, sino un ciudadano libre y soberano, uno de los objetivos que debe perseguir una escuela democrática”.
- Sostiene que los niños no son recipientes vacíos que hay que llenar de conocimientos; éstos tienen sus propias vivencias y formas de pensar. Hay que escucharlos y crear entre todos el conocimiento. También son capaces de mantener su concentración durante un buen rato en un juego, pero esto no interesa a la escuela; porque no ayuda a elaborar lógicamente los datos. Tonucci explica que en la escuela se debe tener más en cuenta el divertimento.
- Afirma que, si nos centramos en lo que se sabe hacer, más que en lo que no somos capaces de llevar a cabo, tendremos niños más motivados y menos frustrados que ayudarán a un futuro a crear personas más seguras de sí mismas.
- El profesorado de este tipo de escuela debe ser capaz de promover todas estas ideas, apoyar el trabajo en grupo e incluir a la familia, la cultura, en la escuela.

Hay muchas más nociones sobre cómo debería de ser la escuela según este autor, pero lo que está claro que la escuela debería crear personas que fueran capaces de respetarse, ser individuales, libres, tener sus propias opiniones, personas menos

frustradas y más decididas a formar sus capacidades. La escuela debería de ser más abierta a las opiniones de los niños, crear el conocimiento entre docentes y discentes... Estas ideas colaboran para crear una ciudadanía más completa, competente y mucho más colaboradora en muchos aspectos. Esta idea serviría para mejorar el hoy y crear un futuro mejor.

Dirige sus opiniones al modelo de enseñanza actual, con el que la escuela enseña a los niños en sus primeros años, “es un modelo que parte de que el niño no sabe nada y que ve el proceso de desarrollo infantil de manera progresiva, es decir, que va de menos a más”. Para esta concepción del modelo “lo importante está por venir”, “hoy se cree que el aprendizaje formal se da a partir de los ocho años”. “Actualmente la escuela concibe el aprendizaje de un modo progresivo, gradual, que deja al niño con muy poco margen para expresarse y crear. El niño no vale por lo que es sino por lo que será. La educación es entendida como una inversión sobre el futuro”, y según Tonucci no debe ser así.

Es fundamental e imprescindible un cambio de modelo pedagógico, la escuela tiene que reconocer las competencias de los niños, ya que las desarrollan desde el momento mismo en que nacen. La educación debe fomentar esos conocimientos, incentivar la curiosidad e inquietudes para ayudar al niño a crecer sin perder su esencia que lo hace tan particular y que es su habilidad para jugar y no cansarse.

Tonucci piensa que hay que resaltar el papel del maestro y considerarlo una pieza esencial en la educación de los niños, ya que algunos niños pasan más tiempo con los maestros que con sus propios padres a lo largo del día, deberíamos potenciar más la relación entre la familia y la escuela, la escuela tiene que ayudar a la familia en aspectos en los que la familia no sepa cómo actuar. También considera necesario un cambio de modelo: del educativo actual a otro que tenga en cuenta las competencias del niño, hay que escucharlo y conseguir que compartan sus conocimientos con los demás compañeros, hay que prepararlo para la vida en sociedad. (Tonucci. 2011).

El pedagogo dice que “la escuela tiene que estar ajustada a sus necesidades, en la cual se haga más en menos tiempo. No puede ser que tras seis horas de clase los niños lleguen a casa con deberes. Los niños tienen que hacer cosas en casa, pero cosas que sepan hacer ellos solos. Si todos los niños hacen las mismas actividades y ven la misma tele luego en la escuela no tienen nada que contar a sus compañeros”.

Por último, el especialista mantiene que “la escuela debe ser un lugar bello, donde se pueda respirar cultura, haya música, arte, sea agradable y cómoda. Debe preocuparse por ofrecer a todo el mundo aquellas bases, aquellas motivaciones, aquellos modelos culturales imprescindibles para construirse en patrimonio de conocimiento, habilidades y competencias”.

Tonucci hace hincapié tanto en su carrera profesional como en su vida personal en la idea de que los niños son el futuro y por ello debemos potenciar aquello que mejor hacen. Además, destaca que hay que potenciar también el lenguaje visual y del arte para argumentar y reflexionar. Expresarse a través del teatro o de la música, por ejemplo, es una gran riqueza y aún más en los niños, permitiendo desarrollar la auto expresión, promover la interacción con los demás, favorecer la expresión emocional o reforzar la autoestima entre un sinfín de beneficios ya comprobados científicamente. Francesco recalca la importancia de escuchar las necesidades de los niños en la familia y en la escuela. La tarea de escuchar las necesidades puede ser una de las más importantes para así, partiendo desde el respeto, escuchemos no solo las necesidades si no también experiencias que lleven a crear aprendizajes. Esta idea se refleja claramente en la convención de los derechos humanos de los niños donde se manifiesta que hay que tener en cuenta sus opiniones y para ello, hay que escucharlos. No solo hay que educarles para buscar la felicidad, sino también para que sepan que cada problema tiene muchas soluciones.

Tonucci fomenta la filosofía de permitirles ser libres y, además, hacerlos capaces de hacer, sentir y expresar. Y capaces de hacer, sentir y expresar son todos los niños sin excluir a ninguno, por ello es importante hacer una escuela inclusiva y abierta que reciba y acoja inteligencias y diferencias múltiples. Además, también es importante

entender y transmitir la escuela como un lugar para cooperar y no competir, puesto que la competitividad no es una manera sana de vivir. Utilizando la música (lenguaje que al principio mencionaba) como herramienta de inclusión en las escuelas conseguiríamos eliminar muchas barreras y que el vuelo de los niños sea cada vez más alto, autónomo y libre.

La educación y la escuela deben verse y entenderse como algo creativo, dinámico, que despierte los sentidos de los niños para crear aprendizajes que valoren y de los cuales sean conscientes. Comprender e interiorizar que los niños nos aportan más de lo que pensamos y que la familia, el entorno, la escuela, son lugares de aprendizaje donde éstos se van formando como personas.

- Los maestros deberían aprovechar los momentos de libertad y juego de los chicos para observarlos, ver los aspectos de su carácter y las actitudes que normalmente en clase no se revelan. no: para usarlas contra ellos, sino para conocerlos más".
- Los chicos tienen que llegar a la escuela con los bolsillos llenos, no vacíos, y sacar sus conocimientos para trabajarlos en el aula. El trabajo empieza dando la palabra a los niños. Primero se: mueve el niño; recién después el maestro. El maestro tiene que conocer lo que saben los niños antes de actuar, porque si se procede antes, seguro hace daño. Si fueran escuchados, los niños podrían: llevar a la escuela su propio pensamiento. Lo normal es que un niño que tiene una inteligencia práctica, hábil con las manos y que puede desarmar un motor, para la escuela no vale nada. Vale sólo si: sabe elaborar lógicamente datos. Esa clasificación no tiene sentido. Esa actitud selectiva, de que hay pocos lenguajes importantes y de que los demás no valen nada, conducen al niño al fracaso".
- La escuela utiliza la desconfianza y eso produce una evaluación negativa basada en lo que el chico no sabe hacer. Apoyándose sobre lo que sí sabe hacer bien, la escuela debería motivarlo a recuperar y a ganar lo que no tiene como una conquista. La escuela transmisora supone que el niño no sabe y va a la escuela a aprender, mientras el maestro enseña a quien no sabe. Esa es una idea infantil, que: piensa al niño como un vaso vacío, mientras el maestro vierte conocimientos que

llenar al niño gradualmente. El niño sabe y es competente y va a la escuela para desarrollar su saber.

- La escuela debe ser capaz de leer la realidad concreta que rodea al niño. La geografía es la de su barrio; la historia, la de su familia.
- El nacimiento de las democracias occidentales y el desarrollo industrial exigen de la escuela una formación elemental, una alfabetización masiva. Lo exigen porque, si la democracia significa gestión: popular del poder, cada ciudadano podrá participar en ella en la medida en que se disponga de instrumentos para informarse, expresarse, discutir.
- La escuela no cambia, continúa siendo de complemento, permanece la selección, aunque desplazada hacia los niveles superiores, los institutos, las universidades y el trabajo; sube el porcentaje de: analfabetismo funcional, es decir, el número de los que nunca utilizan los instrumentos culturales más elementales propuestos por la escuela: la lectura y la escritura.
- El problema es más profundo y continúa latente bajo las diversas formas estructurales y metodológicas: la escuela de todos no se ha convertido en la escuela para todos.
- Ahora que todo el mundo va a la escuela son muchísimos menos los que pueden encontrar en su familia las necesarias bases modelos culturales.
- Una escuela que quiera ser realmente una escuela de todos y para todos, debe preocuparse por ofrecer a todo el mundo aquellas bases, aquellas motivaciones, aquellos modelos culturales imprescindibles: para construirse un patrimonio de conocimientos, de habilidades, de competencias.
- Paradójicamente, podríamos afirmar que tienen éxito en la escuela los que no la necesitan. La escuela, que debería contribuir a introducir la igualdad entre los ciudadanos; por el contrario, alimenta las diferencias.
- En la institución escolar no ha cambiado nada porque se ha dejado completamente al margen de este proceso de transformación a los profesores.
- Nuestra escuela hoy vive prácticamente en la ilegalidad, en la incapacidad de aplicar sus propias normativas y con el temor de que aparezcan otras nuevas, aún más avanzadas.

- Una reforma real de la escuela debería nacer de los que trabajan en ella, como exigencia de nuevos niveles profesionales, para la construcción de los cuales deberían utilizarse todas las energías: actualmente disponibles. Un proyecto que mire hacia el futuro, hacia el siglo XXI, debería examinar tres aspectos: a) El papel de la escuela y su relación con la realidad del exterior; b) El método escolar: relación enseñanza aprendizaje.

El docente: su función y su formación

- La escuela asume el papel de entidad educativa por antonomasia, amplía su duración y multiplica objetivos y actuaciones. Las familias piden a la escuela que dé más y que compense las deficiencias: familiares y sociales. La escuela se convierte en un lugar de sociabilización, de recuperación, de terapia.
- El profesor no es el saber sino el mediador del saber.
- La escuela disfruta de la diversidad. Los puntos de vista distintos constituyen el motor indispensable de la acción educativa: ponen de manifiesto contrastes o contradicciones, solicitan comparaciones: progresivas y profundizaciones posteriores.
- Hay un conflicto que los niños notan; los adultos los quieren mucho pero no los escuchan.

La revisión de estas teorías me permitió comprender los beneficios de fomentar diversas estrategias y metodologías vinculadas al aprendizaje, y hacen énfasis en la diversidad de los niños y en sus procesos de aprendizaje.

A continuación daré algunas opciones para el cuidado de la salud y con el cual se pretende disminuir la obesidad infantil.

### **CUIDADO DE LA SALUD**

La Guía para el Cuidado de la Salud explica cómo proporcionar a niños y adolescentes los nutrientes necesarios para su sano y adecuado crecimiento y desarrollo. Se otorga en las Unidades de Medicina Familiar.

Atención Preventiva Integrada

Se otorga en los módulos PREVENIMSS, donde se mide, pesa, evalúa el estado nutricional con valores del Índice de Masa Corporal (IMC) y promueve la alimentación saludable y el ejercicio diario.

#### Programa Pasos por la Salud

Su objetivo es disminuir el sobrepeso y la obesidad del derecho habiente a través de caminatas, orientación sobre sana alimentación, consumo de agua simple y educación para la salud. Tiene una duración de 3 meses y se imparte en las Unidades de Medicina Familiar (UMF), Centros de Seguridad Social (CSS) y Unidades Deportivas.

- Centros de Atención Rural al Adolescente (CARA) de IMSS-Prospera

A través de estos, los jóvenes de comunidades rurales reciben información sobre nutrición balanceada, un programa de actividad física y la vigilancia de Cuidar la alimentación y estar en buena forma física desde edades tempranas contribuye a tener una juventud sana, con mayor calidad de vida, con buenos hábitos alimenticios y lejos del consumo de drogas.

- Centros de Seguridad Social y Unidades Deportivas

Ofrecen actividades deportivas apropiadas para los jóvenes, relacionadas con sus características físicas y de salud. El IMSS, en respuesta a este problema de salud, creó una serie de programas con los que busca prevenir la obesidad en niños y adolescentes. Para mantener el peso adecuado es necesario tomar en cuenta lo siguiente:

- Es importante que los adultos vigilen el estado nutricional de los niños. En la Cartilla Nacional de Salud aparecen las referencias sobre el peso que corresponde de acuerdo a la estatura de los niños y adolescentes.
  - Por lo menos una vez el año, debes acudir con el médico familiar o a PREVENIMSS, para que niños y adolescentes sean medidos y pesados.
  - Acudir con el nutriólogo o dietista para recibir asesoría, comer frutas y verduras diariamente y evitar todo tipo de comida “chatarra”
- Hijos Sanos Mental y Físicamente

En el IMSS, los niños y adolescentes cuentan con varias opciones para practicar deportes. En los Centros de Seguridad Social (CSS) podrás encontrar:

- Polo acuático
- Basquetbol
- Fútbol
- Voleibol

Practicar deporte genera mayor motivación, mejora los rendimientos psíquicos, reduce las actitudes negativas y favorece una maduración corporal y emocional.

Hasta aquí di a conocer algunas alternativas que pueden beneficiar la salud de los niños y cómo prevenir enfermedades que afecten su salud a futuro.

En el siguiente apartado hablare del diagnóstico realizado a los alumnos de preescolar des del CENDI Lagunilla Varios y de cómo fue el proceso del diagnóstico y las actividades que lleve a cabo para elaborar lo mejor posible el diagnóstico.

## **Capítulo IV**

### **DIAGNÓSTICO**

En este apartado, daré a conocer como el material que utilice para realizar la evaluación del grupo de preescolar y el material que utilice para conocer los saberes previos de los niños que cursan el segundo año de preescolar.

Al grupo de preescolar dos, acuden 30 niños de entre cuatro y cinco años, De los cuales aproximadamente quince ya cursaron el primer grado de preescolar, y el resto no han cursado ningún año de preescolar

### **Características de los Preescolares**

Físicas:

El niño promedio de entre 3 a 6 años de edad:

- Aumenta aproximadamente de 4 a 5 libras (alrededor de 1.8 a 2.25 kilogramos) por año.
- Crece cerca de 2 a 3 pulgadas (5 a 7.5 centímetros) por año.
- Tiene todos los 20 dientes primarios a los 3 años.
- Tiene visión de 20/20 a los 4 años.
- Duerme de 11 a 13 horas al día, casi siempre sin una siesta durante el día.

El niño debe de realizar estas actividades físicas:

- Pedalear un triciclo (a los 3 años); ser capaz de manejarlo bien a los 4 años.
- Saltar en un pie (alrededor de los 4 años) y posteriormente hacer equilibrio sobre un solo pie durante hasta 5 segundos.
- Caminar apoyando desde el talón hasta los dedos (alrededor de los 5 años).

Los hitos del desarrollo motor fino alrededor de los 4 años deben incluir:

- Dibujar un cuadrado.
- Usar tijeras y eventualmente cortar en línea recta.
- Ponerse la ropa correctamente.
- Manejar bien la cuchara y el tenedor al comer.

Los hitos del desarrollo motor fino alrededor de los 5 años deben incluir:

- Untar con un cuchillo.
- Dibujar un triángulo.
- Desarrollo del lenguaje.

El niño de 3 años utiliza:

- Pronombres y preposiciones apropiadamente.
- Oraciones de 3 palabras.
- Palabras en plural.

El niño de 4 años comienza a:

- Entender las relaciones de tamaño.
- Seguir una orden de 3 pasos.
- Contar hasta 4.
- Nombrar 4 colores.
- Disfrutar rimas y juegos de palabras.

El niño de 5 años:

- Muestra comprensión inicial de los conceptos de tiempo.
- Cuenta hasta 10.
- Conoce el número del teléfono.
- Responde a preguntas de "por qué".
- Se puede presentar tartamudeo en el desarrollo normal del lenguaje en los niños pequeños entre los 3 y los 4 años de edad.
- Cuando el niño esté hablando, préstele atención total y oportuna.
- Hay otros signos junto con el tartamudeo, como tics, muecas, timidez extrema.
- El tartamudeo persiste por más de 6 meses.

Comportamiento:

- Aunque los niños de 4 a 5 años pueden ser capaces de participar en juegos que tienen reglas, estas probablemente cambien con frecuencia a voluntad del niño dominante.

- Es común en un pequeño grupo de niños preescolares ver surgir a un niño dominante.
- El niño debe demostrar iniciativa, curiosidad, deseo de explorar y gozo sin sentirse culpable ni inhibido.
- Las primeras manifestaciones de moralidad se desarrollan a medida que los niños quieren complacer a sus padres.
- Las narraciones complejas pueden desarrollarse para convertirse en mentiras.

### Seguridad

- La seguridad de los niños en edad preescolar es de suma importancia.
- El niño de esta edad debe viajar siempre con el cinturón de seguridad puesto y en un asiento apropiado cada vez que se monte en un vehículo con otras personas que puedan supervisar a su hijo.

### Consejos de educación

El tiempo de televisión o frente a la pantalla se debe limitar a dos horas al día de programación de calidad. El desarrollo del rol sexual está basado en los años en que el niño comienza a caminar. Es importante que el niño tenga modelos a seguir apropiados de ambos sexos. Los progenitores solteros deben asegurarse de que el niño tenga la oportunidad de compartir momentos con un familiar o amigo del sexo opuesto al padre (o la madre). Nunca critique al otro progenitor. Cuando un niño exhiba un juego sexual o la exploración con sus compañeros, reoriente el juego y dígale al niño que es inapropiado. No lo avergüence por esta curiosidad natural.

Dado que las habilidades de lenguaje se desarrollan rápidamente en el niño en edad preescolar, es importante que los padres le lean y que hablen con él frecuentemente durante el día.

La disciplina debe darle al niño en edad preescolar la oportunidad para hacer elecciones y enfrentar nuevos retos, al tiempo que mantienen límites claros. La estructura es importante para un niño de esta edad. Tener una rutina diaria (que incluya deberes o tareas acordes con su edad) puede ayudar a que el niño se sienta como una parte importante de la familia y mejora la autoestima. Los niños en varios

casos requirieron recordatorios y supervisión para el cumplimiento de las tareas asignadas. En este caso, se hicieron los debidos recordatorios, y cuando lograron realizar las actividades propuestas se les reconoció y agradeció, tomándome el tiempo para resaltar y recompensar los buenos comportamientos.

A partir de los 4 o 5 años de edad, muchos niños dan respuestas insolentes o impertinentes. Aborde tales comportamientos sin reaccionar ante las palabras o actitudes. Si el niño siente que dichas palabras le dan poder sobre el padre (o madre), el comportamiento continuará. A menudo es difícil para los padres permanecer calmados mientras tratan de abordar este comportamiento.

Cuando un niño está comenzando la escuela, los padres deben tener presente que puede haber grandes diferencias entre los niños de 5 y 6 años en términos de período de atención, disposición para la lectura y habilidades de motricidad fina. Tanto los padres muy ansiosos (preocupados por la lentitud de las capacidades del niño) como los padres muy ambiciosos (que ejercen presión para que el niño avance más en sus destrezas) pueden perjudicar el progreso normal del niño en la escuela (enciclopedia médica, 2016).

Los niños de preescolar 1, 2 y 3 presentaban características distintas, algunos ya estaban iniciados en la lectura silábica, y todos en general reconocían la numeración básica y los colores básicos; comienzan a comprender la idea de suma y resta con objetos tangibles.

#### Psicológicas

- Refuerzan su capacidad vincular para iniciar los procesos de socialización. Viven una ansiedad de separación, principalmente los niños introvertidos, tímidos, ansiosos, hijos únicos. Por un lado, ven a la madre como el refugio, el consuelo, el bálsamo que alivia los dolores, y, por otro lado, al padre lo ven como el fuerte, el protector de los peligros externos, el que da seguridad. La dependencia afectiva del niño respecto de sus padres es muy potente. Por eso, si bien la adaptación cuesta, es bueno que vayan a un centro educativo para que compartan momentos con otros niños de su edad, entre otras cosas.

- Aún existe el riesgo de que desarrollen un trastorno vincular, por eso, es importante que los padres estén muy cerca de sus hijos, los cuiden, los protejan, los escuchen. Muchas veces los niños sufren traumas con respecto al lazo afectivo, por ejemplo: ante un abandono o una separación, cuando son maltratados, cuando sus padres trabajan largas jornadas, cuando asisten a un centro educativo desde edades muy tempranas, cuando estuvieron en incubadora, entre otras razones.
- Necesitan contención emocional porque sus mecanismos de autocontrol son muy rudimentarios, por ejemplo, pueden verse desbordados por sus emociones.
- Tienen imaginación, fantasía y fuerza lúdica, por lo que neutralizan las emociones negativas. No establecen límites claros entre fantasía y realidad. Por eso, los niños tienen mucho para enseñarnos a los adultos sobre creatividad.
- Son vulnerables al estrés por no poder tomar suficiente distancia de los acontecimientos. Para que esto no suceda, necesitan protección y necesitan ser escuchados.
- El estrés los desestabiliza y llegan a aparecer síntomas de ansiedad.
- A los cinco años empieza una “poda” de conexiones neuronales, es decir, un proceso de remodelado cerebral que facilita la aparición de nuevas habilidades, por ejemplo, la lectura, la escritura y el cálculo. Esto también aumenta la aparición del estrés. Por eso, nuevamente indicamos que es importante que estén presentes y que los escuchen.
- El desarrollo moral es primario, por lo que se sustentan en la obediencia impuesta.
- Los niños recuperan la serenidad y se abren a nuevas experiencias.
- El autocontrol va progresando. Los mecanismos reflexivos aún son rudimentarios.
- El desarrollo moral también va progresando, por lo tanto, se pasa de la obediencia impuesta a una internalización de valores y de principios éticos rectores de la conducta.
- También empiezan a diferenciar con nitidez fantasía de realidad.
- Al igual que en la etapa anterior, necesitan mucha protección de los adultos, pero disfrutan de mayor libertad.

- Ven a los adultos como sus ídolos, principalmente a los padres.
- El estrés los desestabiliza, pero en menor medida que en la etapa anterior.

### Biológicas

El crecimiento en longitud de tronco y extremidades predomina sobre el desarrollo transversal.

4 años: Crecimiento gradual en altura, tonificándose en cambio la musculatura y compensándose las desproporciones entre cabeza, tronco y extremidades, características de los primeros años.

Considerar factores hereditarios sexuales, biotipo familiar y raza.

El Movimiento factor estimulante del crecimiento (favorece la liberación adecuada y suficiente de hormonas de crecimiento).

	Niña Peso	Niño Peso
A los 3 años	12-13 Kg.	13-14 Kg.
A los 4 años	13.5 Kg.	14-15 Kg.
A los cinco años	15.5 Kg.	16.6 – 18 Kg.

El varón es generalmente más pesado que la mujer lo cual condiciona en algunos aspectos su motricidad.

Alrededor de los 5 años, ambos sexos se igualan en peso y altura, lo cual permite observar homogeneidad en los grupos de esta edad.

Estatura	Niños y niñas
3 años	93 a 100 cm.
4 años	101 a 106 cm.
5 años	107 a 112 cm.

La talla y el peso y los niños y niñas se corresponde a los índices esperados de acuerdo con su edad y sexo.

### Sistema cardiovascular y pulmonar:

El corazón infantil presenta un rápido crecimiento en el primer año de vida. 2 a los 5 años: El crecimiento no transcurre paralelo y correlacionado con el acelerado desarrollo general. Esto podría explicar el alto ritmo cardíaco del niño (superior al del adulto) sobrepasando las 100 pulsaciones por minuto, en reposo.

### Respiración:

Entre los 3 y 5 años el volumen respiratorio oscila alrededor de los 2,000 a 3,000 cm cúbicos prácticamente la mitad de la del adulto. La frecuencia respiratoria en el mismo período oscila en las 30 respiraciones por minuto el doble de la del adulto.

### Oxigenación:

La oxigenación a nivel pulmonar y la difusión del oxígeno se ve favorecida en el niño por varios factores: menor recorrido sanguíneo (superficie corporal menor); tejidos blandos y permeables que permiten procesos de ósmosis rápidos y adecuados; gran frecuencia cardíaca que compensa el menor volumen sistólico y menor acción de la fuerza de gravedad que favorece el retorno venoso.

De acuerdo a las características cardiopulmonar y vascular podemos constatar que el niño es capaz de una actividad prolongada, siempre que existan pausas o intervalos de recuperación adecuados, estas pausas son irregulares y duran lo necesario y suficiente para que la recuperación se produzca. Los esfuerzos de larga duración sin pausa, aunque sean realizados a ritmo lento, son rápidamente abandonados al parecer síntomas de cansancio que no pueden ser controlados conscientemente por el niño.

### Sistema óseo:

El sistema óseo infantil se caracteriza por no haberse complementado el proceso de osificación. Los huesos son elásticos y presentan una zona cartilaginosa en las uniones de las diáfisis y epífisis óseas. Estos cartílagos de crecimiento perduran hasta la adolescencia El hecho de que la osificación no sea completa ofrece grandes ventajas para la tarea de educación física, siempre propensa a los golpes, caídas y demás accidentes inevitables de la actividad y de la edad, ya que impide en muchos

casos las fracturas y esguinces que un adulto en la misma situación traumática seguramente padecería, gracias a la particularidad de los huesos. Sin embargo, es conveniente evitar las grandes tracciones (cinchadas mano a mano en grupo, por ejemplo), los choques violentos (evitando los juegos en que puedan producirse) y los apoyos muy intensos y reiterados sobre las extremidades.

#### Sistema articular:

Las articulaciones infantiles (hombros, caderas tobillos, etc.) presentan un elevado grado de movilidad debido a la elasticidad y elongación que poseen los músculos y tendones responsables de cada una de ellas. Sin embargo, los ligamentos son resistentes lo cual nos permite apreciar las rarísimas veces en que se produce una luxación o un esguince en los niños. Estas características articulares funcionales posibilitan una gran amplitud en los movimientos infantiles y permite el libre juego de la destreza. Es conveniente ejercitar la movilidad y elasticidad desde temprana edad para conservar esa rica cualidad física, que se atrofia paulatinamente con el transcurso de los años y la falta de estímulo, siendo muy y sacrificado el proceso para volver a disponer de adecuados grados de movilidad en edades posteriores.

#### Sistema muscular:

Potencialmente, el músculo del niño no presenta diferencias respecto al del adulto; sin embargo, la funcionalidad es diferente y el grado de desarrollo es manifiestamente distinto. La fibra muscular no responde económicamente a los estímulos intensos en busca de la hipertrofia y gran desarrollo de la fuerza, por carecer de la presencia de hormonas necesarias para ello, los cuales recién se producen a partir de la pubertad. Además, el niño no es capaz de desarrollar analíticamente sus distintos músculos, lo cual está por otro parte absolutamente contraindicado, ya que puede producirse un tonismo. El tono muscular, también conocido como tensión muscular residual o tono, es la contracción parcial, pasiva y continua de los músculos. Ayuda a mantener la postura y suele decrecer durante la fase REM del sueño.

Se refiere a la tensión, contracción parcial, que exhiben los músculos cuando se encuentran en estado de reposo, la cual es mantenida gracias a la acción de las unidades motoras respectivas y gracias al correcto funcionamiento del reflejo miotático y acortamiento muscular que perjudique el normal crecimiento óseo. Se debe desarrollar la fuerza en forma totalizadora, abarcando los grandes grupos musculares que funcionan como sinergias o unidades motoras por medio de determinados ejercicios contruidos especialmente para la edad y los objetivos perseguidos para obtener grados normales de desarrollo de la fuerza, y la formación física, Si no se realiza, provoca un déficit que generalmente se transforma en estados carenciales graves de fuerza y desarrollo muscular en la adolescencia y adultez.

Sistema digestivo:

La edad preescolar se caracteriza justamente por ser una etapa donde los procesos digestivos son muy importantes y hasta se denomina fisiológicamente etapa digestiva. El abdomen presenta una forma globulosa y recién hacia la finalización de este período se va transformando la configuración anatómica y orgánica. Los procesos digestivos son lentos como consecuencia del funcionamiento tardío del páncreas; la alimentación del niño, en consecuencia, se compone en gran proporción de hidratos de carbono y proteínas, Esto reviste gran importancia para la actividad física del niño, que debe contemplar la lentitud de asimilación y rápida aparición de síntomas de fatiga ante el esfuerzo que implica un gasto calórico de envergadura. Inclusive los procesos de evacuación se encuentran en períodos de regulación y control.

Sistema Nervioso:

En los dos primeros años de la vida el aprendizaje motor está limitado por el grado de mielinización de las fibras nerviosas que en este período es incompleta, en consecuencia, a los tres años no se puede hablar de falta de mielinización de los nervios; este aspecto biológico esta ya cumplido.

Familiares:

Teóricamente la edad preescolar llega hasta cuando el niño comienza la Educación Primaria, el problema es que, en la práctica, todos los niños tienen contacto con instituciones educativas mucho antes (guarderías, jardines de infancia, parvularios) debido a varios factores que presionan para que esto se produzca antes (sociales, económicos y culturales).

Desde la psicología, se piensa que el primer año de vida, es un ciclo vital con características y fenómenos tan importantes que lo convierten en un periodo con entidad propia (Spitz, 70). Esto lo diría en contestación a los que defendían que había 3 infancias (1ª infancia hasta los 3 años 2ª Infancia 4 a -7 años; 3ª Infancia de 8 a 10 u 11 años). Por ello, en esa etapa se dan unos procesos evolutivos muy importantes para la maduración de la personalidad del hijo.

La situación real en la que el niño empieza antes a ir a instituciones plantea muchos problemas en cuanto a la maduración del niño. Cada vez más niños se empiezan a llevar a alguna institución (más o menos adecuada desde el punto de vista educativo) ya desde el primer año de vida (por la incorporación de la mujer al mundo laboral). Algunos niños viven varias horas al día en una guardería cuando sólo tienen días. La familia debe saber y tener las ideas claras sobre las repercusiones que puede tener esto, ya que, si la familia está informada y preparada para afrontar este desafío, se evitarán males mayores.

Hemos dicho que, en este ciclo vital, se producen procesos muy importantes y la mayor parte de ellos se centran en la relación madre-hijo, por ello hablamos de repercusiones si esta relación no se produce correctamente. No quiero decir que la figura del padre no sea importante, pero si, que el porcentaje más alto de influencia en lo que va a ser la personalidad del niño corre a cargo de la madre en este periodo. Dependiendo de cómo lo llevemos, de si lo realizamos adecuadamente o menos, aparecerán o no algunos fenómenos. Por ejemplo, ahora vamos a ver la relación madre-hijo en esta etapa y los efectos de su abandono.

## Relación madre hijo y efectos del abandono materno

El tipo de relación que se cree entre la madre y el hijo va a ser muy importante en todo lo que tenga que ver con la evolución del niño; a través de esta relación se ponen las bases de lo que serán las vinculaciones con el mundo externo. La madre envía mensajes a través de la piel, de las emociones, capaces de hacer que el niño tenga reacciones positivas (sonrisa, búsqueda de alimento), y negativas (llanto, irritabilidad). Si el niño no recibe en las primeras impresiones la sensación de ser aceptado devolverá a la madre un lenguaje para expresar su sensación de abandono.

El niño se sentirá abandonado si no se percibe como objeto de placer y orgullo para la madre y este placer la madre lo traducirá con actitudes de haber aceptado al hijo, de haberle querido, de haberle alimentado. Todo lo que limite esto, este cuidado materno, producirá alteraciones inmediatas o lejanas, según está muy demostrado.

El niño empieza a percibir el mundo externo a través de la madre (a través de sus manos, del pecho, de las emociones de la madre), si la relación es adecuada al cogerlo en brazos, alimentarlo, bañarlo, dormirlo, etc., el niño se sentirá querido, pero si la comunicación es brusca, irregular y desigual aparecerán en el niño manifestaciones de angustia, ansiedad, miedo, etc., y todo un comportamiento reactivo con fuertes componentes de agresividad.

El momento evolutivo en el que todo esto (este tipo de comunicación) es más importante y necesario, es durante esta etapa preescolar, es decir: el 1er contacto con la madre; la lactancia y el destete y el aprendizaje de hábitos primarios (caminar, balbuceos, control esfintérico, etc.).

Lo que el niño necesita en esa fase preescolar, es precisamente la cercanía física y emocional de la madre. Si la madre no está presente (física y emocionalmente) el sentimiento de amenaza estará siempre presente en los aprendizajes del niño, hasta interiorizar estos temores para toda la vida.

En términos generales los niños y niñas del estudio muestran características, físicas, biológicas, fisiológicas y psicológicas acorde con el normal desarrollo de acuerdo con sus edades biológicas, observándose las diferencias propias de acuerdo a las características de cada uno de los niños y niñas.

Algunos niños y niñas muestran mayor destreza y habilidades que otros, pero todos están dentro de los parámetros esperados para su edad cronológica.

Hasta aquí, se habló de las características físicas, y psicológicas de los niños en edad preescolar, algunos consejos de cómo tratarlos y guiarlos en su desarrollo. Se habló de la importancia del diagnóstico inicial, de las características que presentan los alumnos de acuerdo al lugar en donde viven y trabajan junto a sus padres.

La Evaluación diagnóstica se realiza al inicio del ciclo escolar, con el fin de orientar y conocer los conocimientos previos, y en el caso del nivel preescolar no es la excepción. Esto permite detectar a tiempo las fortalezas o debilidades con las que cuenta el grupo.

Una de las Utilidades más importantes de la evaluación diagnóstica es la detección de las dificultades del alumno, esto permitirá al docente realizar las modificaciones necesarias, observar los aspectos especiales a trabajar, cambiar formas o estrategias, o quitar y agregar contenidos a las planeaciones que realiza la educadora durante el ciclo escolar. Yo me apoyo en la Teoría de Piaget, ya que los niños aparentemente según su edad el desarrollo físico y psicológico son las mismas en cualquier parte del mundo, pero esto no es así, son varios factores que determinan el desenvolvimiento del niño en la sociedad, como la herencia genética, y el medio en donde se desenvuelve.

La mayoría del grupo toma correctamente el lápiz, respetan contorno cuando ilumina, empiezan a reconocer la letra con la que empieza su nombre, conocen colores y números hasta el cinco. Aun no realizan el trazo de las letras correctamente. No les gusta estar mucho tiempo sentados, les gusta realizar actividades más dinámicas, en donde estén en continuo movimiento. La mayoría de los niños son hábiles en el área de matemáticas debido a que sus papás son

comerciantes; El lenguaje que emplean los alumnos no es el correcto para la su edad, son en ocasiones un tanto agresivos. La motricidad gruesa y fina está muy bien desarrollada, ya que la mayor parte del tiempo están en la calle y ayudan a sus padres a trabajar.

En cuanto a los hábitos alimenticios, no son muy buenos, están acostumbrados a comer nutritivamente, le gusta mucho la comida rápida. A la hora de comer hay quienes dejan la comida intacta, prefieren no comer y cuando salen del CENDI ya saben que sus papás les compran de comer lo que les apetece. Realice la evaluación diagnóstica apoyada con el siguiente material, con la finalidad de evaluar a los niños sin que se sientan presionados frente a un documento y así realizar una mejor evaluación inicial.

**Traga Bolas:**

Este se realiza con una caja grande en el cual se le pone un muñeco con la boca grande en el cual los niños lanzan pelotas de plástico y el cual sirve para evaluar psicomotricidad en el campo formativo de desarrollo físico y salud.

**Bolicho:**

Hecho con una pelota de unicel y los pines son botellas de diferentes colores, se evaluará los colores que conoce y conteo, cuántos pines tira con la pelota, En este juego se valora pensamiento matemático.

**Memorama:**

Con partes del cuerpo y prendas de vestir, se evaluará desarrollo personal y social del niño y su identidad personal. Así como lenguaje y comunicación.

**Dominó:**

Se realizó el dominó de animales terrestres y acuáticos: con este ejercicio valoraremos exploración y conocimiento del mundo; Jugarán los niños en diferentes

equipos con domino, en el cual se imprimirán en hojas enmicadas con diferentes animales tipos de animales acuáticos, terrestres y aéreos.

En el área de lenguaje y comunicación

La mayoría de los niños tienen vocabulario claro logran expresarse cuando algo le agrada o le desagrada, dice su nombre cuando se le pregunta y casi todos saben cómo se llaman sus compañeros, maestras, así como la directora y las señoras de la cocina. En este campo formativo los niños se divertieron mucho con memorama conociendo diferentes partes de su cuerpo.

Pensamiento matemático

Distingue arriba, abajo, en medio, afuera, aun no logra reconocer los colores primarios y algunas figuras geométricas. Construye objetos y figuras, producto de su creación, utilizando materiales de construcción. En el patio del CENDI jugamos con el boliche, la mayoría del grupo cuenta hasta el 3 o 4, algunos cuentan sin tener nociones de cómo están contando y reconocen colores.

Exploración y conocimiento del mundo

Expresa curiosidad por saber y conocer acerca de los seres vivos y los elementos de la naturaleza, de contextos diversos. Imagina su futuro y expresa sus ideas sobre lo que le gustaría ser. Reconocen los animales acuáticos, terrestres y aéreos. Mediante el domino.

Desarrollo físico y salud

Participa en juegos, desplazándose en diferentes direcciones trepando, rodando o deslizándose. Se lava las manos y los dientes sin ayuda. Va al baño sola no necesita ayuda. Hay algunos niños que se rehúsan a lavarse los dientes y las manos, conocieron mediante dibujos señalaron que utensilios sirven para asear su cuerpo. Y que sucede si no se lavan las manos después de ir al baño.

Desarrollo personal y social

Logra expresar satisfacción al darse cuenta de sus logros cuando realiza una actividad. Reconoce y respeta las diferencias entre las personas, cuida sus

pertenencias. Se disfrazaron de cocinero, maestro, policía, cocinero y barrendero y representaron el papel que desempeña cada uno y la importancia que tiene cada persona en nuestra comunidad y que sea cual sea su trabajo todos merecen respeto.

#### Expresión y apreciación artística

Escucha, canta canciones, participa en juegos y rondas improvisa movimientos al escuchar una melodía e imita los movimientos que hacen los demás. Escucharon música clásica y estaban muy tranquilos cuando la escuchaban de hecho algunos decían que estaba aburrida y pedían que les pusiera la del gorila, el taxi, despacito entre otras, estaban muy contentos cuando bailaron esas canciones.

A continuación daré a conocer en una tabla, la talla y el peso de los preescolares dos, y se analizarán los resultados obtenidos para determinar si están bajos de peso, en su peso normal o tienen sobre peso, así como la altura que tienen, aunque hay medidas regulares para niños de esta edad debemos de tomar en cuenta los antecedentes genéticos de cada quien.

Nombre del alumno	Fecha de Nacimiento	Edad en años y meses	Peso en gramos	Talla en mm	Longitud del brazo en mm	Perímetro del brazo en mm	Índice de masa corporal
Iker Said	2014/02/03	4 año 10 meses	18,900	1030	180	145	Riesgo de sobre peso p97
María José	2014/04/25	4 años 7 meses	17,000	1090	180	9.5	Normal p15
Dylan Emanuel	2014/08/07	4 años 3 meses	15,600	98	17	13	Normal p50
Diego Alberto	2014/09/04	4 años 2 meses	13,900	92	19	13	Normal p50
Elihu Javier	2014/03/22	4 años 9 meses	17,500	1.08	22	15.5	Riesgo de sobre peso p85
Liliana	2014/03/15	4 años 8 meses	17,400	1.05	21.5	16	Normal p3
Kevin Kaled	2014/09/05	4 años 3 meses	16,900	1.02	22	17	Normal p50
Ian	2014/01/07	4 años 11 meses	18,200	1.08	21	19	Riesgo de sobre peso p97
Isaac	2014/10/07	4 años 1 mes	17,760	1.11	22	18	Riesgo de sobre peso p97
Esteban	2014/12/29	3 años 11 meses	17,000	1.02	21	18	Riesgo de sobre peso p97

<b>Dominic</b>	2014/10/04	4 años 1 mes	17,500	1.02	16	15-5	Riesgo de sobre peso p97
<b>Aurora</b>	2014/10/24	4 años 1 mes	17,600	1.02	21	14	Normal p3
<b>Gabriel Erick</b>	2014/11/29	4 años	20,250	1.10	21	18	Riesgo de sobre peso p97
<b>Anthoy Asael</b>	2014/04/06	4 años 8 meses	15,400	1.11	26	15	Normal p15
<b>Santiago</b>	2014/01/28	4 años 11 meses	17,500	1.04	21	14	Riesgo de sobre peso p97
<b>Emily</b>	2014/08/1	4 años 4 meses	24,900	1.17	23	18	Alerta de sobre peso p85
<b>Fernando</b>	2014/10/14	4 años 2 meses	17,000		21	14.5	Riesgo de sobre peso p97
<b>Melanie Aide</b>	2014/10/16	4 años 2 meses	18,000	99	19	15	Alerta baja de peso
<b>Juan Carlos</b>	2014/05/16	4 años 7 meses	18.400	1.03	22	17	Riesgo de sobre peso p97
<b>Damián</b>	2014/01/17	4 años 11 meses	16,900	1.09	23	15	

<b>Kenia Magali</b>	2014/03/21	4 años 9 meses	15,100	1.14	23	13	Peso normal p85
<b>Ximena Alesandra</b>	2014/08/22	4 años 4 meses	16,600	1.05	26	19	Peso normal p85
<b>Aime Karemi</b>	2014/08/25	4 años 4 meses	17,000	1.05	21	18	Peso normal p85
<b>Dante Isaac</b>	2014/03/28	4 años 8 meses	17,500	1.02	21	18	Riesgo de sobre peso p97
<b>Isis Nicole</b>	2014/09/17	4 años 2 meses	19,80	99	21	18.5	Peso normal p85

Gracias a las tablas de percentiles de la OMS (Organización Mundial de la Salud), los padres podrán comprobar en qué percentil está su hijo y qué peso debería tener, según su edad y sexo. Claro que será el pediatra quién valore si el niño está en su peso correcto o no, pero desde casa, los padres pueden hacerse una idea a través de esta calculadora de percentiles de peso.

En estas tablas, el eje horizontal expresa la edad, y en el eje vertical el peso o la talla. Las tablas de crecimiento son distintas para niños y niñas, también existen distintas tablas en función de la edad del niño. En las tablas de percentiles aparecen diferentes líneas que van marcadas con P3, P15, P50, P85 y P97, y que corresponden a los percentiles 3, 15, 50, 85 y 97.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Un percentil es una medida estadística utilizada para comparar datos. Consiste en un número de 0 a 100 que indica el porcentaje de datos que son igual o menor que determinado valor.

Para conocer el Índice de masa corporal en niños y niñas en edad preescolar, lo hice de la siguiente manera.

- Primero fue necesario solicitar en la dirección la lista del grupo la cual contenía el nombre completo de los alumnos, curp y fecha de nacimiento.
- Posteriormente en orden de lista nombre a cada niño para que pasara a pesarse, esta actividad les llamó mucho la atención, pues estaban pendientes de que lo llamara a que pasaran a la báscula.
- El tercer paso fue pararlos en la pared bien derechos y con los pies pegados en el muro, y con una cinta métrica pediátrica medí su estatura, en este paso me ayudaba el niño que momentos antes había sido medido.
- Por último, los llamé nuevamente hacia donde estaba tomado medidas y esta vez, les tome la circunferencia del brazo con la misma cinta métrica con la que tome cuanto miden.
- Tomando en cuenta los datos biométricos de los niños con ayuda de unas tablas de crecimiento realice el cálculo de Índice de masa corporal y ver si los niños están en su peso normal, bajos de peso, en su peso o en riesgo de tener sobre peso.
- La tabla para saber el Índice de masa corporal en niños y niñas es diferente.
- En los niños se toman datos biométricos como la edad de años y meses y los kilos que pesan y al cruzarse las líneas nos da el resultado del Índice de masa corporal.
- En las niñas los datos biométricos que se toman son los años y meses cumplidos y la altura de cada una de ellas al momento de realizar las observaciones y al igual que en el caso de los niños al cruzar las líneas con estos datos nos da el resultado deseamos.

## **Capítulo V**

### **DEFINICIÓN DEL PROBLEMA**

Durante el periodo de diagnóstico me pude percatar que la mayoría de los alumnos de la escuela, son hijos de comerciantes que trabajan en los alrededores del jardín, que las madres de familia intervienen en el trabajo y que carecen de tiempo para realizar comida casera, su alimentación se basa de alimentos ricos en grasa ya que comen lo que venden cerca de su trabajo, en algunas ocasiones comen comida corrida pero la mayoría de las veces consumen fritangas o comida chatarra ya que es la que tienen a su alcance o puede llegar a ser más económica.

Mejorar la nutrición infantil, promover a través de la enseñanza de hábitos de vida saludables y reducir además de prevenir la obesidad infantil constituye objetivos prioritarios de carácter general que comparte el país, ya que es una problemática que tenemos, ya que a nivel mundial estamos dentro de los primeros lugares.

Por lo tanto, se crearán actividades en diversas áreas, para que sea el objetivo principal a trabajar y en donde intervengan padres de familia para motivar la importancia de que sus hijos crezcan teniendo buenos hábitos y que lo vean como parte de su vida.

En el párrafo anterior realicé una tabla de peso y talla de los alumnos de preescolar dos, así como de sus características físicas y psicológicas y ya que se tuvieron estos datos y con ayuda de una tabla se me facilitó conocer si los niños tenían sobrepeso, estaban en su peso ideal o estaban bajos de peso, así mismo observé a sus padres para realizar un mejor diagnóstico sobre la condición de los niños.

A continuación explicaré porque es importante cuidar la salud de los infantes desde temprana edad y de qué manera se podrán prevenir enfermedades que no deben de tener los niños de 3 a 6 años.

## Capítulo VI

### JUSTIFICACIÓN

¿El por qué es importante tratar la obesidad?

Es importante tratar la obesidad infantil para evitar la aparición de enfermedades como la diabetes, la hipertensión y la arterosclerosis. La obesidad puede afectar a los niños psicológicamente pues la mayor parte del tiempo ellos son blanco de burlas, y rechazados por sus compañeros, porque tienen disminuidas sus habilidades motoras.

El tratamiento de la obesidad infantil no es una tarea fácil, ni para los médicos, ni para la familia, ni para los niños ya que hoy en día el tratamiento se basa en la modificación de los estilos de vida, lo que implica en la alteración de sus hábitos alimentarios y físicos.

Cuanto mayor sea el niño, más difícil será practicar esos cambios, pero no imposible. En la última investigación acerca del sobrepeso en la infancia, entre otras cosas, se constató que el 8% de los niños acuden a la escuela sin haber desayunado, otros niños solo han tomado un vaso de leche o avena, ya que suelen llevar el desayuno para la hora del lunch en la escuela; y estos desayunos generalmente no son muy balanceados e incluyen dulces y gaseosas o jugos envasados.

Es importante conocer los hábitos alimentarios y conductuales del niño y de la familia. Saber lo que comen, los intervalos de una comida a otra, el ejercicio que realizan, bien como sus costumbres cuanto al ocio. A partir de eso se puede detectar mejor lo que provoca la obesidad del niño. Los cambios de hábitos a través de la terapia conductual es un componente imprescindible en el tratamiento del niño con sobrepeso.

Cuando el niño es menor de 5 años de edad, son los padres los que deben encabezar el tratamiento, es decir, responder por el niño todo lo que interesa a la terapia. De los 5 a los 9 años, los niños tendrán más autonomía en el tratamiento,

aunque hace necesaria la vigilancia y la responsabilidad de los padres. Solamente a partir de los 9 o 10 años es que el niño tendrá mayor grado de responsabilidad y podrá responder con casi total libertad al tratamiento.

#### Ejercicio físico para reducir la obesidad en los niños

Las actividades físicas deben ser aplicadas paralelamente al cambio de hábitos alimenticios; Inicialmente se buscará una actividad más atractiva y que esté más de acuerdo a los intereses y a las posibilidades del niño. Se empezará con movimientos suaves a los que el niño se vaya adecuando de forma gradual. Si se pide un ejercicio fuerte al principio el niño puede asustarse, cansarse, y al final rechazarlo.

El ejercicio debe ser primeramente suave, pero desarrollado de forma continua, a diario, y que sea divertido e interesante. Y es importante que el niño lo practique y lo comparta con 2 o 3 personas más, como mucho.

La principal causa de la obesidad infantil es que muchos padres tienen que dividirse entre las múltiples tareas, laborales y domésticas, y les resulta más cómodo ofrecer una comida rápida a sus hijos. Empiezan con los bollos industriales, siguen los 'Nuggets' (rebozados preparados de pollo), y terminan con las chuches. Día tras día, estos hábitos alimenticios se convierten en una mala costumbre. Las comidas resultan muy atractivas por su aspecto, pero no llevan los nutrientes ni las vitaminas necesarias para que los niños crezcan fuertes y sanos.

La mayoría de los padres de estos niños tienen muy poco tiempo, así que se dedican a saciar el hambre de sus hijos, pero no se preocupan por la calidad de los alimentos que les ofrecen. Los niños que son cuidados por los abuelos suelen ser más preocupados por la proporción de los alimentos que consumen, y por lo general, les ofrecen unos menús sin considerar los controles cuanto, a las grasas, azúcares, y otros componentes que solo engordan. Aunque se les brinda información sobre el tema, los hábitos en lugar de mejorar, empeoran.

Lo ideal, según los expertos, es que un niño consumiera unas dos mil calorías diarias y que, la mitad de ellas, fuese cubierta por los hidratos de carbono, un tercio por las

grasas y el resto por proteínas. Pero, en lugar de comer pan, arroz o legumbres, los niños están comiendo dulces, refrescos y golosinas.

#### Sedentarismo y obesidad infantil

Aparte del consumo de alimentos con alto contenido en grasas y azúcares, el sedentarismo de muchos niños les hace más obesos. El practicar una actividad física es esencial a su crecimiento y a su salud. El estilo de vida que llevan los niños también ha cambiado mucho. La mayoría de las actividades que realizan se concentran en torno a la televisión, al ordenador y a los videojuegos. Muchas familias, por la falta de tiempo o por comodidad, acaban dejando a los niños delante de la televisión toda una tarde, en lugar de llevarlos al parque o a cualquier otra actividad que les favorezcan más.

Los juegos al aire libre, las excursiones, los deportes, etc., son cada día sustituidos por actividades sedentarias. Según las últimas encuestas, los niños pasan una media de 2 horas y media diarias viendo la televisión y media hora adicional jugando a los videojuegos o conectados a la Red.

La mayoría de los niños y niñas del estudio, no realizan actividades deportivas adicionales a las que realizan en el preescolar, y prefieren los videojuegos a las actividades al aire libre, a pesar de sus cortas edades.

#### Falta de actividad física en los niños

Existen, además del mal hábito alimentario y la falta de actividad física, que son los que encabezan los motivos por los que la sociedad tenga sobrepeso, otros factores que determinan la obesidad infantil. Puede haber influencias sociales, fisiológicas, metabólicas y genéticas. Un niño con padres obesos, por ejemplo, estará predispuesto a ser obeso también. Sea por una cuestión social, de mal hábito alimentario, o por genética. También se puede presentar obesidad en caso de que el niño sufra algún trastorno psicológico.

Anteriormente hable del porque me intereso hacer mi trabajo de intervención sobre obesidad infantil así como de las causas que lo originan y como ha cambiado la vida

de los niños en la actualidad y las actividades que prefieren hacer y causan comodidad y tranquilidad a los padres de familia.

A continuación hablare de lo que pretendo lograr en este trabajo de intervención, aunque estoy consciente de que es un largo camino se puede empezar a concientizar a los alumnos padres de familia y docentes sobre la importancia de crear buenos hábitos alimenticios.

## **Capítulo VII**

### **OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN**

#### Objetivo general

Mejorar significativamente los procesos, hábitos y aprendizajes en los alumnos de preescolar que forman parte de la comunidad educativa del Centro de Desarrollo Infantil (CENDI) Lagunilla Varios, así como a los padres de familia.

#### Objetivos Específicos

La finalidad de estos objetivos es que los alumnos adquieran una sana alimentación, en donde la dieta saludable sea parte de su ingesta diaria.

Promover diferentes juegos y actividades, para que la comunidad educativa se motive para la adquisición de una sana alimentación.

Anteriormente di a conocer lo que pretendo lograr con este proyecto de intervención y la importancia de llevarlo a cabo y dar bases principalmente a los niños para que logren una buena calidad de vida manteniendo una buena salud.

En relación con la problemática señalada anteriormente en el CENDI” Lagunilla Varios”, en el cual se llevó a cabo este trabajo de intervención y para impactar positivamente en el mejoramiento de la salud de los alumnos, diseñé actividades que a continuación describo y las llevé a cabo en el ciclo escolar 2018- 2019.

## Capítulo VIII

### DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Docente: América Delgado

Grupo: 2°.

<b>Situación didáctica:</b> Juegos autóctonos		<b>Área o campo:</b> 1. Lenguaje y comunicación		
Organizador curricular 1: 1. Oralidad		Organizador curricular 2: 1. Explicación		
<b>Aprendizaje Esperado:</b> 1. Da instrucciones para organizar y realizar diversas actividades en juegos y para armar objetos.				
Tiempo: 30 minutos	Recursos: cuento, lamina de los ratones, colores	Lugar: Salón de clases	Organización del grupo: Equipos de seis alumnos	Adecuaciones curriculares: Los equipos estarán equilibrados, estarán sentados en equipos de seis niños de los cuales uno será el monitor para que apoye a los chicos que les cuesta trabajo participar
Martes 5 de febrero de 2019				
<b>Inicio:</b> El trabajo que se realizará en esta secuencia será con la intención de fomentar el deporte de una manera recreativa, en donde lo más importante es que los niños conozcan la importancia del mismo para prevenir la obesidad infantil. Durante este día los alumnos escucharán el cuento de "Ratón de campo y ratón de la ciudad", los chicos notarán las diferencias den un lugar y otro, cómo es, que hay, en qué trabaja cada uno de los ratones, cómo se sentía cada uno afuera de su lugar de origen.				
<b>Desarrollo:</b> Cuestionaremos a los alumnos para conocer si todos han vivido siempre en la ciudad o si en algún momento han vivido en provincia, de ser así los invitaremos para que nos platiquen que actividades realizan en dicho lugar, y donde les gusta estar más tiempo.				

Le entregaré a cada uno de los alumnos una imagen relacionada con los dos ratones, trabajaremos con su atención ya que les pediré que, sin volver a ver el cuento, iluminen los ratones iguales a los de la historia, les pediré que los recorten y que realicen el dibujo de su lugar de origen para que coloquen a los personajes según corresponda.

Aprovecharemos el tema para que los alumnos se percaten que existen diferentes lugares en nuestro país que sería interesante conocer, en especial, los juegos que realizan los niños de diferentes lugares, por lo tanto, les diré que como tarea investiguen sobre un juego autóctono, de donde proviene y cuáles son sus reglas.

**Cierre:** Les pediré a los alumnos que me expliquen qué fue lo que aprendieron durante la jornada, donde les gustaría vivir y porque piensan así.

Esta actividad la inicié, poniéndoles un cuento del “Ratón del campo y de la Ciudad” y en el cuento cada uno de los ratones explica cómo es el entorno donde viven y qué le gusta, los niños se sorprendieron al ver las diferentes formas de vivir, algunos sí conocen el campo y expresaron cómo se divierten estando ahí. Otros niños no conocen el campo, de hecho, vieron que la forma de vestir cambia, no es tan formal ni complicada. Lo que comen es más fresco ya que en el campo todo es más fresco y prácticamente en el momento que lo cortan o sacrifican a un animalito se lo comen, la comida no está refrigera ni con conservadores, a diferencia de los alimentos en la ciudad saben muy diferentes, el estilo de vida es muy diferente, en el campo se vive más tranquilo y se tiene una mejor calidad de vida, en la ciudad se vive muy rápido no hay mucho tiempo para la convivencia familiar ni para comer y divertirse. (Ver fig.5).

Los niños se dieron cuenta de que no todas las personas viven igual, es decir del mismo modo, y que algunas carecen de ciertas cosas y otras no aprovechan lo que tienen. Al final de que escucharon el cuento les di el dibujo para que iluminaran al ratón del campo y de la ciudad

<b>Situación didáctica:</b> Juegos autóctonos		<b>Área o campo:</b> 1. Lenguaje y comunicación 2. Educación socio emocional 3. Educación física		
Organizador curricular 1: 1. Oralidad 2. Colaboración 3. competencia motriz		Organizador curricular 2: 1. Explicación 2. inclusión 3. Desarrollo de la motricidad		
<b>Aprendizaje Esperado:</b> 1. Da instrucciones para organizar y realizar diversas actividades en juegos y para armar objetos. 2. Convive, juega y trabaja con distintos compañeros. 3. Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.				
Tiempo: 30 minutos	<b>Recursos:</b> pelotas, bastones, costales	<b>Lugar:</b> salón de cantos	Organización del grupo: Equipos de 12 alumnos	Adecuaciones curriculares: Se realizará el juego de la papa caliente para motivar la participación de todos los alumnos
Miércoles 6 de febrero de 2019				
<b>Inicio:</b> Los alumnos se sentarán en asamblea jugaremos a la papa caliente y según se vaya quedando la papa los alumnos explicarán lo que investigaron en relación al juego que les tocó, una vez que se haya hablado de todos los detalles del mismo, se dará la explicación de todo el juego y se les invitará a realizar dicho juego.				
<b>Desarrollo:</b> Saldrán al salón de cantos y se organizara el juego, los chicos se colocarán en su lugar, pondrán atención a las reglas y llevaran a cabo dicho juego. (hoja anexa)				
<b>Cierre:</b> Al regresar al salón los chicos expresaran que fue lo que les pareció el juego, si les gustó, si encuentran algún parecido entre el juego que realizaron y alguno que realizan cotidianamente.				

Se les pedirá que investiguen sobre un juego autóctono nuevo

**Desarrollo:** Cuestionaremos a los alumnos para conocer si todos han vivido siempre en la ciudad o si en algún momento en han vivido en provincia, de ser así los invitaremos para que nos platiquen que actividades realizan en dicho lugar, y donde les gusta estar más tiempo.

Le entregaré a cada uno de los alumnos una imagen relacionada con los dos ratones, trabajaremos con su atención ya que les pediré que sin volver a ver el cuento, iluminen los ratones iguales a los de la historia, les pediré que los recorten y que realicen el dibujo de su lugar de origen para que coloquen a los personajes según corresponda.

Aprovecharemos el tema para que los alumnos se percaten que existen diferentes lugares en nuestro país que sería interesante conocer, en especial, los juegos que realizan los niños de diferentes lugares, por lo tanto, les diré que como tarea investiguen sobre un juego autóctono, de donde proviene y cuáles son sus reglas.

**Cierre:** Les pediré a los alumnos que me expliquen qué fue lo que aprendieron durante la jornada, donde les gustaría vivir y porque piensan así.

Técnica de evaluación: observación

**Instrumento de evaluación y evidencias:** lamina de trabajo con notas para el expediente

**Aprendizaje Esperado:** 1. Da instrucciones para organizar y realizar diversas actividades en juegos y para armar objetos.

2. Convive, juega y trabaja con distintos compañeros.

3. Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.

Tiempo: 30 minutos	<b>Recursos:</b> pelotas, bastones, costales	<b>Lugar:</b> salón de cantos	Organización del grupo: Equipos de 12 alumnos	Adecuaciones curriculares: Se realizará el juego de la papa caliente para motivar la participación de todos los alumnos
--------------------	--	-------------------------------	--	--

Empezamos la sesión comentando con los niños si saben que son los juegos autóctonos, y que tipo de juegos conocen ellos que sean típicos de la Ciudad de México, A lo cual ellos contestaron que no conocían, los juegos más comunes para ellos son los videos juegos, entonces yo les expliqué, qué son los juegos tradicionales que forman parte de nuestras tradiciones como el trompo, stop, el lazo, etc. En esta ocasión jugamos a la papa caliente. Los niños se sentaron en tres círculos de diez niños cada uno. Ya sentados les explique en qué consistían las reglas del juego, se va a ir pasando la papa entre ellos mientras yo canto la canción, y en el momento que termine la canción, el que se quede con la papa en la mano sale del círculo. Este juego es con la finalidad de que los niños aprendan a comprender las reglas del juego y ese concursante será quien cante la canción y decida en donde se queda la papa. (Ver fig. 7).

Vamos a darle un giro al juego, ahora el niño que se quede con la papa dirá el nombre de un alimento nutritivo, y si no lo sabe tendrá que abandonar el grupo, y otro de los grupos mencionará un alimento chatarra.

Los alumnos estuvieron muy divertidos con estos juegos, no querían regresar al salón, pedían que siguiéramos jugando. Comentaron que no conocían estos juegos, ya en su casa solo juegan con el Nintendo o x box. Comentan que sus papas no los llevan al parque porque están trabajando todo el día.

Terminaron cansados y les ofrecí agua simple, era tanto su cansancio y la sed que aceptaron con gusto la bebida sin problema y pidieron que les sirviera más agua. Esto quiere decir que si los niños tienen más actividad física, tendrán una mejor salud y hábitos alimenticios.

<b>Situación didáctica:</b> Juegos autóctonos	<b>Área o campo:</b> 1. Lenguaje y comunicación 2. Educación socio emocional 3. Educación física
Organizador curricular 1: 1. Oralidad	Organizador curricular 2: 1. Explicación

<p>2. Colaboración</p> <p>3. competencia motriz</p>	<p>2. inclusión</p> <p>3. Desarrollo de la motricidad</p>			
<p><b>Aprendizaje Esperado:</b> 1. Da instrucciones para organizar y realizar diversas actividades en juegos y para armar objetos.</p> <p>2. Convive, juega y trabaja con distintos compañeros.</p> <p>3. Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.</p>				
<p>Tiempo: 30 minutos</p>	<p><b>Recursos:</b></p> <p>Pelotas, bastones, pelotas pequeñas, conos</p>	<p>Lugar: Patio</p>	<p>Organización del grupo:</p> <p>Equipos de 12 alumnos</p>	<p>Adecuaciones curriculares:</p> <p>Se tratará de equilibrar los equipos para que en cada uno haya un alumno monitor, un alumno al que le cueste más trabajo y compañeros que puedan motivarlo</p>
<p>Viernes 8 de febrero de 2019</p>				
<p><b>Inicio:</b> En asamblea se hablará con los alumnos y se les explicará que se deben volver expertos en los juegos que están aprendiendo ya que la siguiente semana serán ellos quienes les expliquen a los compañeros de los otros terceros dicha dinámica, además de que serán los modelos a seguir, de igual manera los otros grupos les mostrarán juegos nuevos.</p>				
<p><b>Desarrollo:</b> bajaremos al patio y practicaremos los juegos que se investigaron, se recordaran las reglas de cada uno de estos, se contabilizaran los puntos, organizaremos equipos en los cuales un equipo será el encargado de explicar el juego, otro equipo explicará las reglas y los otros dos serán los encargados de ejecutar los juegos. Posteriormente se intercambiarán los papeles y el otro grupo nos mostrará lo mismo. Esta dinámica se realizará con los dos grados durante la siguiente semana.</p>				
<p><b>Cierre:</b> Los alumnos explicarán cómo se sienten, qué han aprendido y si ya están preparados para explicar a los compañeros los juegos que han aprendido.</p>				

Salimos al patio a jugar a la roña, Javier explicó en qué consiste este juego autóctono. El pasó al frente a decir en qué consiste este juego, todos corren por el patio y uno los persigue y al que toque ese le ayudará a atrapar a los otros compañeros y así será sucesivamente hasta que el último de los niños sea atrapado. Posteriormente se propondrá a otro de los compañeros para que reinicie el juego. En el salón platicamos sobre qué les pareció el juego de la roña, les agradó demasiado el juego, se dan cuenta de que no es necesario un juego electrónico para divertirse.

De este modo se ejercitan y mantienen una buena salud y son juegos que pueden realizarse en cualquier lugar. Me siento satisfecha con el trabajo realizado con la actividad realizada el día de hoy.

A continuación presento como lleve a cabo la evaluación de las actividades durante la intervención educativa, en este caso presento la evaluación de Javier. No todos los niños obtuvieron los mismos resultados. (Ver fig. 8).

Nombre del alumno:

Javier Alud Castro Mundo

Fecha: 18 de febrero 2019 Grado: 2°.

DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD							
Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.				Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.			
1	2	3	4	1	2	3	4

INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD							
Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio-temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.				Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos.			
1	2	3	4	1	2	3	4

CREATIVIDAD EN LA ACCIÓN MOTRIZ							
Propone distintas respuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas.				Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia.			
1	2	3	4	1	2	3	4

<b>Situación didáctica:</b> Juegos autóctonos		<b>Área o campo:</b> 1. Lenguaje y comunicación 2. Educación socio emocional 3. Educación física					
Organizador curricular 1: 1. Oralidad 2. Colaboración 3. Competencia motriz		Organizador curricular 2: 1. Explicación 2. inclusión 3. Desarrollo de la motricidad					
<b>Aprendizaje Esperado:</b> 1. Da instrucciones para organizar y realizar diversas actividades en juegos y para armar objetos. 2. Convive, juega y trabaja con distintos compañeros. 3. Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.							
Tiempo: 30 minutos	Recursos: Pelotas, bastones, pelotas pequeñas, conos	Lugar: Patio	Organización del grupo: Equipos de 12 alumnos			Adecuaciones curriculares: Se tratará de equilibrar los equipos para que en cada uno haya un alumno monitor, un alumno al que le cueste más trabajo y compañeros que puedan motivarlo.	

Viernes 8 de febrero de 2019

**Inicio:** En asamblea se hablará con los alumnos y se les explicará que se deben volver expertos en los juegos que están aprendiendo ya que la siguiente semana serán ellos quienes les expliquen a los compañeros de los otros terceros dicha dinámica, además de que serán los modelos a seguir, de igual manera los otros grupos les mostrarán juegos nuevos.

**Desarrollo:** Bajaremos al patio y practicaremos los juegos que se investigaron, se recordarán las reglas de cada uno de estos, se contabilizarán los puntos, organizaremos equipos en los cuales un equipo será el encargado de explicar el juego, otro equipo explicará las reglas y los otros dos serán los encargados de ejecutar los juegos.

**Cierre:** Los alumnos explicarán cómo se sienten, qué han aprendido y si ya están preparados para explicar a los compañeros los juegos que han aprendido.

Empezamos un nuevo tema que es la fiesta, les emociona mucho planear este tipo de evento, y les comenté que no es necesario comer comida chatarra, y que hay una gran variedad de alimentos que se pueden consumir y que son buenos para su salud. (Ver fig. 9).

La primera actividad fue realizar la piñata, en grupo de 5 niños van a elaborar la piñata a su gusto con globos, periódico y engrudo, pondré ejemplo de cómo se va poniendo el material necesario en el globo y poco a poco ir formando la piñata, de este modo en el momento de realizar la fiesta ya estará lista la piñata. Poco a poco pondrán más capas de periódico con engrudo en el globo, para que posteriormente la adornen y esté lista para romperse y la fiesta esté completa (Ver fig.10).

Los equipos trabajaron en la realización de la piñata, estuvieron muy atentos en la manera en que se realiza la piñata. Todo este tipo de actividades son novedosas y de gran interés para los niños, ya que de este modo también aprenden a respetar puntos de vista de otros compañeros y compartir ideas.

Aprendí y me di cuenta que entre más tecnología se presenta en nuestra vidas, los niños desconocen texturas y materiales muy sencillos que tienen en casa y con los cuales se pueden hacer muchas cosas, por ejemplo una piñata, además con la elaboración de algo tan sencillo se puede lograr una mayor integración en la familia.

La aportación que me hace este trabajo de intervención es que como adultos limitamos a los niños a realizar muchas actividades, además de que siempre hay prisa de todo, no damos tiempo de que los alumnos asimilen los aprendizajes, los padres de familia prefieren facilitarles la vida y no enseñarles, de este modo se hacen a los pequeños automatizados. A la hora de la comida, les dan en la boca para que sea rápido, y no se ensucien la ropa, ya que esto implica más trabajo.

Lunes 18 de febrero de 2019

**Inicio:** Los alumnos han mostrado inquietud por realizar una fiesta sorpresa, por tal motivo el día de hoy durante la asamblea les daré a conocer que realizaremos nuestra secuencia didáctica de esta quincena de la fiesta sorpresa. Lo más importante será que los alumnos aprenderán que no es necesario comer dulces o chatarra para que puedan divertirse. Una vez que les dé a conocer con lo que se estará trabajando, les pediré que realicemos un calendario en donde organizaremos las actividades que realizaremos por día para poder llevar a cabo nuestra fiesta.

**Desarrollo:** Le pediré a los niños que me dicten todo lo que crean que necesitamos preparar para llevar a cabo la fiesta, invitaciones, piñata, pastel, centros de mesa, decoración, show, juegos, etc. Una vez que se tengan todas las actividades propuestas por los chicos, les pediré que las coloquemos en el calendario para que cada día sepamos lo que se tendrá que ir haciendo, por lo tanto, por equipo escribirán e ilustrarán dos actividades que llevaremos a cabo por día. Al termino de dicha dinámica, nos organizaremos en qué orden se realizará cada día y por qué, es decir, que reflexionen que no podemos realizar el pastel desde el primer día porque tal vez ya no sirva para el día de la fiesta o si dejáramos la piñata hasta el último día, tal vez no estaría lista. Ya que tengan todo el orden les entregaré un calendario para que cada uno lleve el registro de lo que haremos cada día

**Cierre:** cuestionaré a los chicos para saber que aprendieron hoy, si están de acuerdo en cómo se organizaron las actividades y si les gustó que vayamos a realizar una fiesta.

Empezamos un nuevo tema que es la fiesta, les emociona mucho planear este tipo de evento, y les comenté que no es necesario comer comida chatarra, y que hay una

gran variedad de alimentos que se pueden consumir y que son de gran beneficio para su salud.

La primera actividad fue realizar la piñata, en grupo de 5 niños van a elaborar la piñata a su gusto con globos, periódico y engrudo, pondré ejemplo de cómo se va poniendo el material necesario en el globo y poco a poco ir formando la piñata, de este modo en el momento de realizar la fiesta ya estará lista la piñata. Poco a poco pondrán más capas de periódico con engrudo en el globo, para que posteriormente la adornen y esté lista para romperse y la fiesta esté completa. (Ver fig. 11).

Los equipos trabajaron en la realización de la piñata, estuvieron muy atentos en la manera en que se realiza la piñata. Todo este tipo de actividades son novedosas y de gran interés para los niños, ya que de este modo también aprenden a respetar puntos de vista de otros compañeros y compartir ideas.

Aprendí que entre más tecnología se presenta en nuestras vidas, los niños desconocen texturas y materiales muy sencillos que tienen en casa y con los cuales se pueden hacer muchas cosas, por ejemplo una piñata, además con la elaboración de algo tan sencillo se puede lograr una mayor integración en la familia.

La aportación que me hace este trabajo de intervención es que como adultos limitamos a los niños a realizar muchas actividades, además de que siempre hay prisa de todo, no damos tiempo de que los alumnos asimilen los aprendizajes, los padres de familia prefieren facilitarles la vida y no enseñarles, de este modo se hacen a los pequeños automatizados. A la hora de la comida, les dan en la boca para que sea rápido, y no se ensucien la ropa, ya que esto implica más trabajo.

Situación didáctica: Fiesta sorpresa			Área o campo: Artes
Organizador curricular 1: Expresión artística			<b>Organizador curricular 2:</b> Familiarización con los elementos básicos de las artes
<b>Aprendizaje Esperado:</b> Usa recursos de las artes visuales en creaciones propias.			
<b>Tiempo:</b> 30 minutos	<b>Recursos:</b> hojas blancas, lápices, colores	<b>Lugar:</b> Salón de clases	<b>Organización del grupo:</b> Los alumnos trabajarán en equipos de cinco integrantes
<b>Adecuaciones curriculares:</b> Se procurará que los equipos estén equilibrados, Carlos estará cerca de Aime ya que se muestra motivado cuando está con ella, Jorge estará en el equipo cercano al escritorio para no perderlo de vista, además tendrá acompañamiento de Daniela que lo ayuda en su regulación, Iker estará sentado con Javier para apoyar su regulación y lo motive en su trabajo			
Martes 19 de febrero de 2019			
<b>Inicio:</b> Los chicos se sentarán en asamblea y recordarán el orden de las actividades que se realizarán, identificarán la correspondiente a este día y pasarán a sus equipos para poder iniciar el trabajo.			
<b>Desarrollo:</b> Iniciaremos la elaboración de la piñata, por equipo se les entregará un globo, cuadritos de periódico, engrudo y plástico para colocarlo en las mesas. Los chicos tendrán que forrar con varias capas de periódico el globo, el trabajo debe realizarse en equipo así que tendrá que ser notable la			

participación de todos, de no ser así se les estará estimulando, ya que estaré por momentos en cada uno de los equipos. Al finalizar pondrán a secar las piñatas y se lavarán las manos. Solicitaré que investiguen de qué les gustaría hacer su piñata y que traigan opciones para realizar una votación y elegir las favoritas.

---

Miércoles 20 de febrero de 2019

Realizaremos La votación de las piñatas que quieran realizar para darle forma a las mismas, una vez que se les dé la forma, los chicos colocarán nuevamente varias capas de periódico para que quede resistente, les informaré que se quedarán dos días secando para que se pueda decorar y no se pierda la forma.

---

Viernes 22 de febrero de 2019

El día de hoy se les dará el material necesario para decorar con papeles de colores su piñata, cada equipo realizará una piñata diferente. A su término podrán mostrarla a todos los compañeros. Acordaremos sobre lo que estarán rellenas las piñatas, ya que les recordaremos a los chicos la importancia de cuidar nuestra alimentación, se les sugerirá que realicemos bolsitas de palomitas naturales, cuadritos de amaranto y de ser posible juguetitos.

**Cierre:** Los alumnos expresarán cómo se sintieron durante la elaboración de la piñata, si les gustó, si les costó trabajo, cómo se sienten con su trabajo y cuál es su piñata favorita.

Seguimos con el plan de la fiesta, rellenaron su piñata con palomitas y barras de amaranto, esperaban que se le pusieran dulces de los que regularmente se le ponen a la piñata, les expliqué, que este tipo de alimento es para cuidar su salud, tienen un alto valor nutritivo, y que con ese tipo de alimento evitarán que se les piquen sus dientes o se pongan obesos. Hasta ahora han demostrado mucho interés en las actividades, se caracterizaron también de panaderos para elaborar el pastel, aunque lo realizaron con plastilina, aun así, se tomaron muy en serio el papel de panaderos. (Ver fig. 12, 13,14.15).

Situación didáctica: Fiesta sorpresa				Área o campo: Artes
Organizador curricular 1: apreciación artística				<b>Organizador curricular 2:</b> Sensibilidad, percepción e interpretación de manifestaciones artísticas
<b>Aprendizaje Esperado:</b> Observa obras del patrimonio artístico de su localidad, su país o de otro lugar (fotografías, pinturas, esculturas y representaciones escénicas de danza y teatro) y describe lo que le hacen sentir e imaginar.				
<b>Tiempo:</b> 30 minutos	<b>Recursos:</b> hojas blancas, lápices, colores	<b>Lugar:</b> Salón de clases	<b>Organización del grupo:</b> Los alumnos estarán sentados en parejas	Adecuaciones curriculares:  Durante esta actividad estimularé a Edwin para que mencione lo que observa en las pinturas, lo cuestionaré para motivar su participación, en el caso de Carlos lo invitaré a que elija una pintura y que trate de narrar una breve historia sobre lo que cree que está sucediendo en la misma, en el caso de Jorge, se le dará a elegir de entre tres pinturas y lo motivaré a que me explique qué fue lo que más le gustó de la pintura

				que eligió.
Miércoles 20 de febrero de 2019				
<p><b>Inicio:</b> El día de hoy solicitaré a los alumnos que se sienten en asamblea, una vez acomodados les mostraré tres pinturas, “La última cena” de Leonardo Da Vinci, “Pareja danzante” de Fernando Botero y “Las Meninas” de Diego Velázquez. Los cuestionaré para que me platiquen cuál de esas pinturas simboliza una fiesta para ellos y por qué, aprovecharé las mismas para que las describan y que expliquen qué creen que es lo que está pasando en cada una de ellas. Le daremos un tiempo prudente para que los niños expresen ideas sobre por qué creen que las personas que pinta Botero están obesas, que pasa para que las personas estén así, y qué pueden hacer para evitar la obesidad.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Los chicos regresarán a su lugar, les diré el nombre de la pintura y el nombre del autor, posteriormente y de acuerdo a sus respuestas les entregaré un dibujo de la pintura que hayan elegido, les pediré que pongan mucha atención ya que la pintarán con acuarelas, tratando de que sean lo más parecidas posible. Al terminar les pediré a los alumnos que se las muestren a sus compañeros y que nos expliquen porque relacionaron la pintura elegida con una fiesta, además de que nos expliquen qué es una fiesta para ellos y qué creen que hayan querido expresar los artistas en dichas pinturas.</p>				
<p><b>Cierre:</b> los alumnos elegirán un lugar dentro del salón para colocar su pintura</p>				

Esta actividad no les llamó mucho la atención, les pregunte que significaban estas pinturas para ellos, dieron diversas opiniones. (Ver fig.6).

Cuando vieron la pintura de botero, dijeron que siempre que hay fiesta en su casa, los papas bailan, en la pintura de las meninas, dicen que tienen vestidos largos y están muy arregladas, y están esperando que sus papas las lleven a la fiesta. Y el cuadro de la última cena, se ve que tienen mucha comida, les llama la atención como están vestidos los integrantes de la pintura. Y observan e estado de ánimo. (Ver fig.17).

En esta parte me di cuenta que no están acostumbrados a las obras de arte, y en cuanto a cultura hay mucho que hacer con los niños, como llevarlos a museos, enseñarles libros de pintores famosos y lo que quieran dar a entender las personas que realizan este tipo de cuadros. En este contexto los padres de familia poco se preocupan de llevar a los niños a que conozcan otro tipo de actividades,. La prioridad es trabajar y cubrir las necesidades alimentarias y de diversión pero que no les represente dejar su trabajo o sacrificar un día de descanso. (Ver fig.18).

Situación didáctica: Fiesta sorpresa			<b>Área o campo:</b> Pensamiento matemático		
<b>Organizador curricular 1:</b> Numero, algebra y variación			Organizador curricular 2: Número		
<b>Aprendizaje Esperado:</b> Relaciona el número de elementos de una colección con la sucesión numérica escrita, del 1 al 30.					
<b>Tiempo:</b> 30 minutos	<b>Recursos:</b> hojas blancas, lápices, colores	<b>Lugar:</b> Salón de clases	<b>Organización del grupo:</b> Los alumnos estarán sentados en equipos de cinco alumnos	<b>Adecuaciones curriculares:</b> Para estimular la atención de Carlos, Jorge, Edwin, Iker Luna y Olin, después de dar las indicaciones, les pediré que cada uno me dicte una para escribirlas en el pizarrón. En los equipos estarán acompañados de un niño monitor que los apoyará en su trabajo según lo requieran.	
Jueves 21 de febrero de 2019					
<b>Inicio:</b> Les propondré que se realicen pizzas para la comida de nuestra fiesta, dicho alimento no será comestible más bien tendrá la función de juego, se les explicará que cada trozo tendrá cierto número de pepperon y la base de la pizza tendrá un número, dicho número tiene que coincidir con la cantidad de pepperon con el número de la base, una vez que los alumnos sepan de qué se trata la dinámica, los invitaré a regresar a sus lugares para trabajar una pizza por equipo.					
<b>Desarrollo:</b> Una vez que los alumnos estén sentados por equipos, les entregaré la base de la pizza para que la puedan colorear, dicha pizza ya estará dividida en ocho partes, por lo tanto, se les entregará ocho números comenzando con el número 11, en equipo tendrán que colocar en cada división un número, esto con la idea de que se lleve una serie numérica. Cuando hayan terminado esta primera parte se les entregarán las rebanadas de pizza para que las coloquen sobre la base, además se les entregarán circulitos que simbolizaran al pepperoni, los chicos tendrán que pegar la cantidad correspondiente en cada rebanada.					
Viernes 22 de febrero de 2019					
Invitaré a los alumnos a salir al patio, cada equipo llevará sus pizzas, les explicaré que vamos a jugar a la pizzería, cada equipo tendrá que hacer su pizza en el menor tiempo posible, para comenzar la base de la pizza se colocará de un lado, del lado contrario estará todo el equipo con las rebanadas, en una carrera de relevos, cada integrante llevará una pizza y la colocará en la base, lo importante de esta actividad es que corresponda el número con la cantidad de elementos. Ganará el equipo que					

terminé su pizza primero y que dicha pizza esté acomodada correctamente.

**Cierre:** Los alumnos nos dirán qué aprendieron con este juego, que les gustó y qué no, si les costó trabajo contar o identificar los números de forma escrita, de ser necesario repetiremos el juego cuantas veces sea necesario.

Trabajamos la elaboración de una pizza, les di círculos en forma de pizza, con pintura roja se simuló la salsa de tomate, con círculos pequeños color naranja se simuló el pepperon y con triángulos color amarillo se simuló la piña, los niños estuvieron muy entretenidos con esta actividad, aunque no tiene un gran aporte nutricional este alimento, les explique a los niños que no es bueno comer mucho este tipo de alimento ya que pueden subir mucho de peso y su salud se deteriorara. (Ver fig.19).

Cuando salieron de la escuela iban platicando con sus papás de lo mal que puede hacerles comer tanta pizza, lo cual me deja satisfecha ya si fue impactante en los niños lo que platicamos sobre lo que les ocasionaría comer comida chatarra. (Ver fig. 20, 21).

Situación didáctica: Fiesta sorpresa		Área o campo: Artes		
Organizador curricular 1: Expresión Artística		<b>Organizador curricular 2:</b> Familiarización con los elementos básicos de las artes		
<b>Aprendizaje Esperado:</b> Representa historias y personajes reales o imaginarios con mímica, marionetas, en el juego simbólico, en dramatizaciones y con recursos de las artes visuales.				
<b>Tiempo:</b> 30 minutos	<b>Recursos:</b> hojas blancas, lápices, colores	<b>Lugar:</b> Salón de clases	<b>Organización del grupo:</b> se trabajará con equipos de cinco integrantes	Adecuaciones curriculares: Estimularé a Juan Carlos y a Dominic para que participen en el show y con esto estimular su atención.
Martes 26 febrero de 2019				
<b>Inicio:</b> Durante la jornada de hoy los alumnos organizarán, el show de los payasos para la fiesta, por				

lo tanto, para iniciar bajaremos al salón de cantos y se organizarán para saber quiénes serán los payasos y quienes serán los invitados
<b>Desarrollo:</b> Los alumnos propondrán la dinámica que se realizará en el espectáculo, una vez organizado regresaremos al salón y entre todos ayudarán con la elaboración de los disfraces y material que se necesite para el espectáculo y para los juegos. Se organizará el material que se necesite para tenerlo listo para el día de la fiesta.
<b>Cierre:</b> los alumnos hablarán sobre lo que aprendieron y cómo se sienten con los preparativos de la fiesta.

Platicamos sobre lo divertido que son los payasos, aunque hay niños a quien le da miedo, algunos dijeron que la fiesta sería aburrida si no se invita a un payaso. Algunos padres de familia, transmiten desagrado por este personaje a los niños, y no dejan que se les acerquen y tengan una experiencia agradable con este personaje, entonces lo que hice fue disfrazarme de este personaje tradicional en las fiestas infantiles, jugué con ellos a las sillas, a correr y romper el globo con una sentadilla, y al niño que cumplía años este mes le catamos las mañanitas; Al principio los niños que no le gustan los payasos se escondieron al final del salón asustados, conforme veían que sus demás compañeros se divertían poco a poco se integraron al juego, tocaban el vestuario y el maquillaje, y al descubrir que era yo les dio aún más confianza jugar cerca de mí.

Con esto comprobé una vez más que no se debe de forzar a los niños a realizar actividades que no les gusten, es mejor que comprueben por ellos mismos que no pasa nada.

Situación didáctica: Fiesta sorpresa	<b>Área o campo:</b> Lenguaje y comunicación
Organizador curricular 1: participación social	<b>Organizador curricular 2:</b> Producción e interpretación de una diversidad de textos cotidianos

<b>Aprendizaje Esperado:</b> Interpreta instructivos, cartas, recados y señalamientos.				
<b>Tiempo:</b> 30 minutos	<b>Recursos:</b> hojas blancas, colores	<b>Lugar:</b> Salón de clases	<b>Organización del grupo:</b> equipos de cinco alumnos	<b>Adecuaciones curriculares:</b> Se tratará de equilibrarlos equipos para que haya un niño monitor y pueda estimular o guiar a Carlos, Edwin, Iker Luna y Jorge
Miércoles 27 de febrero de 2019				
<b>Inicio:</b> El día de hoy los alumnos realizarán el pastel que tendrá mitad pan mitad flan para que no contenga tanto dulce y las gelatinas para la fiesta, por lo tanto, los cuestionaré para que me mencionen que portador de texto necesito para llevar a cabo estos dos alimentos, cuando identifiquen la receta trataré de que me expliquen cómo se utiliza y de donde la podemos obtener.				
<b>Desarrollo:</b> Los alumnos trabajaran en la cocina y ayudarán a realizar el decorado del pastel y las gelatinas, sabrán la importancia de seguir los pasos en la receta, de tener la higiene adecuada y de seguir indicaciones en todo momento				
<b>Cierre:</b> Recordarán lo que aprendieron durante la jornada, para qué sirve una receta, cuál es su función social y cómo sabemos que es dicho portador				

Los niños estuvieron muy entretenidos elaborando pan, y se dieron cuenta de que son capaces de realizar obras de arte con el pan, que no es necesario que lo sepan hacer. Se sintieron importantes de elaborar pan y despacharlo, ya que por el medio en que se desenvuelven están familiarizados con el comercio. (Ver Fig. 16).

Cuando explique las consecuencias que trae el excesivo consumo del pan, galletas y este tipo de alimento, comentaron que mejor van a comer cereal con leche en vez de pan. También dijeron que van a decirles a sus papás que no consuman estos alimentos.

Me sorprende la manera en la que asimilan los niños el tema de la alimentación y cuanto impacta en ellos este hablar de algo que es muy rico. A esta edad pueden aprender a cuidar su salud, hay que hablarles claramente y sin rodeos, por medio del juego tuvo gran impacto y aceptación de los alumnos.

Situación didáctica: Fiesta sorpresa			<b>Área o campo:</b> Educación socio-emocional	
Organizador curricular 1: Colaboración			Organizador curricular 2: inclusión	
<b>Aprendizaje Esperado:</b> Convive, juega y trabaja con distintos compañeros.				
<b>Tiempo:</b> 30 minutos	<b>Recursos:</b> hojas blancas, lápices, colores	<b>Lugar:</b> Salón de clases	<b>Organización del grupo:</b> se organizará a los alumnos en equipos en los cuales estarán integrados los padres de familia.	<b>Adecuaciones curriculares:</b> Les daré una comisión importante a cada uno de los alumnos que requieren mayor atención, Carlos les dará la bienvenida a los padres de Familia, Jorge ayudará a repartir el pastel, Edwin despedirá a los padres de familia, Nicolás participará en el show
Jueves 28 de febrero de 2019				
<b>Inicio:</b> Los alumnos indicarán que se realizará el día de hoy, según se tienen programadas las actividades en el calendario, se percatarán de que se llevará a cabo la fiesta sorpresa en donde estarán invitados los padres de familia. Por lo tanto, los haremos pasar para que escuchen las indicaciones de cómo se llevará a cabo cada una de las actividades. Los padres de familia sabrán que la intención de la fiesta es que durante estas semanas se promovieron diferentes aspectos, pero uno de los más importantes fue promover la sana convivencia entre los compañeros.				
<b>Desarrollo:</b> Para iniciar, los alumnos darán la bienvenida a los padres de familia, los alumnos están acomodados por equipos y para iniciar la fiesta se realizará el juego con las pizzas en donde los chicos acomodarán las pizzas en orden según el número que indique, posteriormente se realizará el show de los payasos con concursos, romperán sus piñatas y se les invitará a que en la última actividad estén padre e hijo para compartir el pastel y las gelatinas acompañadas de música.				
<b>Cierre:</b> Al término de la fiesta los papás llenarán una lista de aprendizajes en los que tendrán que evaluar a sus hijos tanto trabajo como desenvolvimiento.				

El día de hoy invitamos a los padres de familia para que cerraran la actividad de la fiesta sorpresa, estuvimos trabajando diferentes aspectos de cómo organizar la fiesta, Los Papas terminaron de poner algunas cosas a las piñatas. Los niños les explicaron como elaboraron el pan y la gelatina y de que estaban llenas las piñatas, hablaron también de las consecuencias que con lleva no tener una sana alimentación así como no realizar ninguna actividad física. (Ver fig.19).

Algunos niños se cohibieron cuando estaban sus papas, no se desarrollaron como lo hicieron cuando estábamos solos. Esta actividad me dejó como experiencia que hay mucho que trabajar con los padres de familia maestros e instituciones gubernamentales, ya que no siempre se les puede dar a los niños los alimentos balanceados, ya que hay intereses económicos en las autoridades en cuanto a no gastar mucho, darles lo más económico a la hora de proporcionarles a los niños los alimentos dentro del CENDI. (Ver fig.20).

Y por otra parte, los padres de familia no enseñan sus hijos a comer todo tipo de alimentos, con el pretexto de que a ellos tampoco les agradan las verduras y el pescado. (Ver fig.21).

Los niños suelen comer tamales, carnitas, quesadillas, si se puede decir a esto que es alimento con buena calidad de nutrición.

## **REFLEXIONES FINALES**

La experiencia profesional que me queda al realizar este trabajo de intervención educativa dentro del CENDI Lagunilla Varios es motivante este proyecto determinó la importancia de combatir y prevenir la obesidad infantil desde temprana edad, la vinculación que tiene esta problemática con el aprendizaje y motivar a los alumnos padres de familia y docentes a seguir trabajando en esta problemática.

En esta etapa de su desarrollo preescolar es un factor clave para iniciarlos en la comprensión de realizar un régimen alimenticio sano, adecuado a su edad y suficiente para cubrir sus necesidades de desarrollo físico, social, cognitivo y emocional.

El tema de la obesidad infantil está presente en el CENDI, y se debe de tomar conciencia para la mejora de los aprendizajes esperados. Los conocimientos que les permitan tener acceso a la información que les ayude a su comportamiento y rendimiento en las situaciones didácticas y en la construcción de su aprendizaje, tomando en cuenta las competencias básicas para aprender a ser, conocer, hacer y convivir.

Las actividades educativas realizadas, las hice con el propósito de que fueran innovadoras y con la finalidad de que fueran atractivas para los alumnos, padres de familia y docentes, ya que muchas personas no consideran la obesidad infantil como un problema de salud, para ellos ver un niño gordito significa un niño sano.

Los niños se mostraban asombrados con cada nueva actividad que iban realizando sobre los alimentos chatarra y nutritivos y la importancia de la actividad física como medio de prevención de la obesidad.

En este trabajo de intervención estudie y analice las consecuencias observadas en niños con obesidad y cómo influye en su condición de ser humano y estudiante; las diversas formas los medios de comunicación han construido expectativas y conocimientos falsos sobre la mala alimentación, he llegado a la conclusión de que lo importante es desarrollar en el alumno una real expectativa de “ educación alimenticia” el cual constituya un elemento de aprendizaje que le acompañe a lo largo de toda su vida.

Por último, este trabajo me dio la oportunidad de ser analítica y buscar la innovación e investigar sobre este tema de gran relevancia no solo en el CENDI si no a nivel mundial, así como buscar nuevas estrategias pedagógicas para crear conciencia entre los padres de familia sobre la necesidad de que participen en los procesos de formación de sus hijos dentro del CENDI y así mejorar la calidad de vida de mis alumnos dentro y fuera de la escuela. Con ello busco contribuir al bienestar social e individual.

## **ANEXO I**

Actualmente con el programa Escuela y Salud, se promueve la creación de una nueva cultura de salud a través del desarrollo de competencias para el control y la modificación de los principales determinantes ( causas y factores) que inciden en la salud de los niños y adolescentes como la alimentación correcta, la realización de actividad física, higiene personal, sexualidad responsable y protegida, salud psicosocial, prevención de adicciones y violencia, así como la creación de entornos seguros y saludables. Se pretende incidir, en estos factores mediante acciones encaminados a la promoción y educación para la salud individual, familiar y colectiva (SEP. 2010).

Por promoción de la salud se entienden los procesos que tienen por objeto crear, conservar y mejorar las condiciones deseables de salud para toda la población y propiciar en el individuo las actitudes, valores y conductas adecuadas para motivar su participación en beneficio de la salud individual y colectiva (SEP. 2010).

Así mismo, la educación para la salud se refiere a los procesos permanentes de enseñanza y de aprendizaje que permiten, mediante el intercambio y análisis de la información, desarrollar habilidades y cambiar actitudes con el propósito de inducir comportamientos, para cuidar la salud individual, familiar y colectiva (SEP. 2010).

El ejercicio físico, combinado con una dieta son los ejes culturales para luchar contra la obesidad; la labor de la escuela consiste en educar a niños, niñas y adolescentes para transitar a una cultura del ejercicio físico y cuidado de la salud.

Como parte del proceso de enseñanza y de aprendizaje debe fomentarse la activación física en la propia escuela, pero especialmente fuera de ella, durante el resto del día y durante los fines de semana.

No debe pensarse que los escolares satisfacen sus necesidades que los escolares satisfagan su necesidad de actividad física dentro de la jornada regular, ya que la cultura de la salud y el proceso formativo que esto implica con lleva que dentro y

fuera de la escuela y los padres también fomenten en sus hijos la actividad física cotidianamente (SEP. 2010).

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por la musculatura, con el consiguiente gasto de energía (OPS, 2019). En el ámbito escolar se clasifica estructurada y no estructurada; la primera se organiza a través de rutinas de actividad física con una conducción y duración determinada, la no estructurada representa todas las actividades lúdicas y recreativas de actividad física con una conducción o tiempo establecido para su realización (OMS. 2019).

En correspondencia con el enfoque actual de la asignatura de educación física que establece “dirigir la práctica pedagógica cuyo propósito central es incidir en la formación del educando, a través del desarrollo de su corporeidad, para que la conozca y, sobre todo, la acepte”, se espera contribuir en el bienestar integral de los estudiantes en las escuelas de educación básica, a partir de desarrollar competencias para conocer, sentir, cuidar, y aceptar el cuerpo humano. Para ello, se incidirá en la vigorización física, eliminando los esfuerzos corporales extremos y repetitivos; además, se enfatizará el carácter lúdico y recreativo de la actividad física de forma adecuada a las etapas de desarrollo de los alumnos (Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. 2010).

La regularización de la activación física en las escuelas de educación básica, busca fortalecer principalmente la promoción de la salud como ámbito de intervención pedagógica para crear y desarrollar competencias tendientes al bienestar físico, mental, afectivo y social.

La realización de al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, la mayoría de los días de la semana, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon y mama. Los niños, niñas y adolescentes en edad escolar deben acumular al menos 60 minutos diarios de activación física de intensidad ligera a moderada para garantizar su desarrollo saludable. Este tiempo puede irse acumulando a lo largo del día mediante diversas actividades que pueden incorporarse a sus rutinas diarias, escolares, domésticas o lúdicas. (Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. 2010).

## Desarrollo físico y salud

El desarrollo físico es un proceso en el que intervienen factores como la información genética, la actividad motriz, el estado de salud, la nutrición, las costumbres en la alimentación y el bienestar emocional. En conjunto, la influencia de estos factores se manifiesta en el crecimiento y en las variaciones en los ritmos de desarrollo individual. En el desarrollo físico de las niñas y de los niños están involucrados el movimiento y la locomoción, la estabilidad y el equilibrio, la manipulación, la proyección y la recepción, consideradas como capacidades motrices básicas (Ramírez, T. 2015: 76).

Cuando las niñas y los niños llegan a la educación preescolar en general han alcanzado altos niveles de logro: coordinan los movimientos de su cuerpo y mantienen el equilibrio, caminan, corren, trepan; manejan con cierta destreza algunos objetos e instrumentos mediante los cuales construyen juguetes u otro tipo de objetos (con piezas de distintos tamaños que ensamblan, y materiales diversos), o representan y crean imágenes y símbolos (con un lápiz, pintura, una vara que ayuda a trazar sobre la tierra, etc.); sin embargo, no hay que olvidar que existen niñas y niños para quienes las oportunidades de juego y convivencia con sus pares son limitadas en su ambiente familiar, porque pasan una buena parte del tiempo solos en casa, en espacios reducidos y realizando actividades sedentarias, como ver televisión; porque acompañan y ayudan a su madre o su padre en el trabajo, o bien porque tienen necesidades educativas especiales. En particular para quienes viven en esas condiciones, la escuela es el espacio idóneo y seguro para brindar oportunidades de juego, movimiento y actividad compartida (Isidro. 2015).

Durante la educación preescolar, las niñas y los niños pueden iniciarse en la actividad física sistemática, experimentar la sensación de bienestar que produce el hecho de mantenerse activos y tomar conciencia de las acciones que pueden realizar para mantenerse saludables y prevenir enfermedades (Isidro. 2015).

La salud, entendida como un estado de completo bienestar físico, mental y social, se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana y es el resultado de los cuidados que una persona se dispensa a sí misma y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones informadas y controlar la vida propia, así como de asegurar que la sociedad en que se vive ofrezca a sus miembros la posibilidad de gozar de buen estado de salud. La promoción y el cuidado de la salud implica que las niñas y los niños aprendan, desde pequeños, a actuar para mejorarla y a tener un mejor control de ella, y que adquieran ciertas bases para lograr, a futuro, estilos de vida saludable en el ámbito personal y social (OMS. 2019).

Crear estilos de vida saludable también implica desarrollar formas de relación responsables y comprometidas con el medio; fomentar actitudes de cuidado y participación cotidiana, entendiendo a ésta como un estilo de vida que contribuye a evitar el deterioro y a prevenir problemas ambientales que afectan la salud personal y colectiva. Para que las niñas y los niños comprendan que el cuidado del ambiente se logra actuando, la educadora debe propiciar que aprendan a aprovechar los recursos naturales, practicando habitualmente las medidas necesarias y no sólo en relación con programas específicos (campañas de reciclado, siembra de árboles y separación de basura, entre otras) (OMS. 2019).

Aunque la escuela no puede modificar de manera directa las condiciones de vida familiares, económicas y sociales de quienes asisten al preescolar, cuya influencia es importante en su estado de salud, sí puede contribuir a que comprendan por qué es importante practicar medidas de salud personal, colectiva y de seguridad; que aprendan a tomar decisiones que estén a su alcance para cuidarse a sí mismos, prevenir accidentes y evitar ponerse en riesgo. Algunos asuntos que cobran relevancia en el cuidado de la salud de los niños son, por ejemplo, el consumo de agua simple potable, una alimentación correcta y la prevención del sobrepeso y la obesidad (OMS. 2019).

Las oportunidades para conversar y aprender sobre temas como los mencionados; las formas de vida en la familia; los problemas ambientales de la comunidad y su impacto en la salud personal; las enfermedades más frecuentes que pueden afectarlos, sus causas y modos de prevenirlas o evitarlas, y la importancia de

practicar hábitos de cuidado personal, contribuyen a que las niñas y los niños se formen conciencia sobre la importancia de la salud, si se les permite acercarse a información científica accesible a su comprensión y cercana a su realidad (Núñez. 2012).

Para ello se pueden utilizar, por ejemplo, libros, revistas, videos (cuando haya equipo y cintas apropiadas) u otro tipo de recursos con imágenes, a propósito de las cuales puedan observar y, con apoyo de la educadora, obtener información sobre las características de enfermedades infantiles comunes, sus síntomas y las opciones de prevención. Si las niñas y los niños comprenden por qué son importantes los hábitos de higiene, de salud física y de alimentación correcta, su práctica sistemática se va tornando consciente y para ellos deja de ser sólo una rutina impuesta por los adultos, que tal vez sea carente de sentido (Núñez. 2012).

Además de los aprendizajes que los pequeños logren en este campo formativo, se deben propiciar vínculos con las familias al brindarles información y al emprender acciones de promoción de la salud. La intervención de la educadora es importante, porque la comunicación que establezca con madres y padres de familia puede contribuir a mejorar la convivencia familiar y el trato digno hacia las niñas y los niños (Programa de Educación Preescolar, 2011:239).

Este campo formativo se organiza en dos aspectos relacionados con las capacidades que implica el desarrollo físico y las actitudes y conocimientos básicos vinculados con la salud: Coordinación, fuerza y equilibrio. La intervención educativa en relación con el desarrollo físico debe propiciar que los niños amplíen sus capacidades de control y conciencia corporal (capacidad de identificar y utilizar distintas partes de su cuerpo y comprender sus funciones), que experimenten estilos diversos de movimiento y la expresión corporal. (Programa de Educación Preescolar, 2011:239).

A continuación, se presentan las competencias y los aprendizajes que se pretende logren las niñas y los niños en cada uno de los aspectos mencionados.

Aspectos en los que se organiza el campo formativo:

Promoción de la Salud

- Práctica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como pares y riesgos en la escuela y fuera de ella.

Competencias y aprendizajes esperados.

Aspecto de promoción de la salud.

Competencia que se favorece

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.
- Reconoce la importancia del reposo posterior al esfuerzo físico.
- Percibe hasta dónde puede realizar esfuerzos físicos sin sobrepasar las posibilidades personales.
- Comprende por qué son importantes las vacunas y conoce algunas consecuencias cuando no se aplican.
- Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta. (Programa de Educación Preescolar, 2011: 240).

En este apartado se dio a conocer medida preventivas de obesidad infantil y el por qué ha aumentado esta problemática en salud no solo en nuestro País, sino a nivel mundial, y cuáles son los aprendizajes esperados que menciona el programa de educación preescolar 2011.

Programa Mundial de Salud

En este anexo daré a conocer cómo instancias nacionales e internacionales están preocupadas por las alarmantes cifras de obesidad infantil que se presentan en nuestro país y alrededor del mundo. La obesidad durante la infancia constituye un aspecto importante de la pediatría preventiva porque permite la mejoría de la salud física y emocional de los niños. Por lo tanto, es importante hacer conciencia entre

los padres de familia, maestros y autoridades de crear buenos hábitos alimenticios en los niños desde temprana edad.

Respuesta de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En la "Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud", adoptada por la Asamblea Mundial de la Salud en 2004, se describen las medidas necesarias para respaldar las dietas sanas y la actividad física periódica. En la Estrategia se exhorta a todas las partes interesadas a que adopten medidas a nivel mundial, regional y local para mejorar las dietas y los hábitos de actividad física en la población (OMS. 2004).

En la Declaración política de la Reunión de Alto Nivel de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles, de septiembre de 2011, se reconoce la importancia crucial de reducir la dieta malsana y la inactividad física. En dicha Declaración se asume el compromiso de promover la aplicación de la "Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud", entre otros medios, según proceda, introduciendo políticas y medidas encaminadas a promover dietas sanas y a aumentar la actividad física de toda la población (ONU, 2011).

Asimismo, la OMS ha creado el Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020, que tiene por objeto cumplir los compromisos de la Declaración Política de las Naciones Unidas sobre las Enfermedades No Transmisibles que recibió el respaldo de los Jefes de Estado y de Gobierno en septiembre de 2011. El Plan de acción mundial contribuirá a realizar avances en nueve metas mundiales relativas a las enfermedades no transmisibles que deben alcanzarse no más tarde de 2025, incluidas una reducción relativa del 25% en la mortalidad prematura a causa de dichas enfermedades para 2025 y una detención del aumento de la obesidad mundial para coincidir con las tasas de 2010 (OMS, 2013-2020).

La Asamblea Mundial de la Salud acogió con satisfacción el informe de la Comisión para acabar con la Obesidad infantil (2016) y sus seis recomendaciones a fin de dar respuesta al entorno obeso génico <sup>1</sup> y, los periodos cruciales en el ciclo de vida de

manera que se combatiera la obesidad infantil. La Asamblea Mundial de la Salud de 2017 acogió favorablemente el plan de aplicación destinado a orientar a los países en la puesta en práctica de las recomendaciones de la Comisión (AMS, 2016).

#### Comisión para acabar con la obesidad infantil

Si bien el sobrepeso afecta a todo el país, la Ciudad de México presenta uno de los mayores índices de sobrepeso y obesidad en México, con 35.2 % de los niños y niñas entre 5 y 11 años respectivamente, (que ya es uno de los mayores índices de obesidad en todo el mundo).

Para combatir esta situación crítica, se le presentó al Jefe de Gobierno de la CDMX y a la Asamblea Legislativa, propuestas mínimas, fundamentales y efectivas para combatir el mayor problema de salud pública que enfrenta esta ciudad. Las propuestas ya han sido desarrolladas y han mostrado su efectividad en otras ciudades del mundo.

Un ambiente obeso génico, de acuerdo con Swinburn Egger y Raza. (1999: 563) es "la suma de las influencias que los entornos, las oportunidades, o circunstancias de la vida, tienen para promover obesidad en individuos o la sociedad" ya que engordar es más que la falta de balance entre el consumo y el gasto calórico.

El número de niños y adolescentes de edades comprendidas entre los cinco y los 19 años que presentan obesidad se ha multiplicado por lo en el mundo en los cuatro últimos decenios. Las conclusiones de un nuevo estudio dirigido por el Imperial College de Londres y la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que, si se mantienen las tendencias actuales, en 2022 habrá más población infantil y adolescente con obesidad que con insuficiencia ponderal moderada o grave. La Comisión para acabar con la obesidad infantil insta a adoptar medidas de alto nivel para hacer frente a un importante problema sanitario (OMS. 2016).

La Comisión para acabar con la obesidad infantil presentó el 25 de enero de 2016 su informe final a la Directora General de la OMS, con lo que culminó un proceso de dos años para tratar de hallar una respuesta a los alarmantes niveles de obesidad y sobrepeso infantil a nivel mundial. En el informe de la Comisión se presenta a los gobiernos una serie de recomendaciones cuya finalidad es revertir la creciente

tendencia de los niños menores de cinco años al sobrepeso y la obesidad. Al menos 41 millones de niños de ese grupo de edad son obesos o padecen sobrepeso, y el mayor aumento de esa tendencia se observa en los países de ingresos bajos y medianos (OMS, 2016).

Según Gluckman, Copresidente de la Comisión de la OMS: “es necesario un mayor compromiso político para afrontar el problema mundial del sobrepeso y la obesidad en la niñez.” “La OMS ha de trabajar con los gobiernos para aplicar una amplia serie de medidas destinadas a abordar las causas ambientales de la obesidad y el sobrepeso y ayudar a los niños a iniciar su vida de manera sana, tal y como se merece.” (Gluckman, 2016). Según la Dra. Nishtar S. Copresidenta de la Comisión de la OMS: “El sobrepeso y la obesidad influyen en la calidad de vida de los niños, pues los exponen a toda una serie de dificultades, en particular a consecuencias de orden físico, psicológico y sanitario” (OMS. 2016).

Sabemos que la obesidad puede repercutir también en el nivel de instrucción, lo cual, unido a la probabilidad de que esos niños sigan siendo obesos en la edad adulta, entraña graves repercusiones sanitarias y económicas para ellos, sus familias y la sociedad en su conjunto. El sobrepeso y la obesidad influyen en la calidad de vida de los niños, y entrañan graves repercusiones sanitarias y económicas para ellos, sus familias y la sociedad en su conjunto” (Nishtar, OMS. 2016).

Según el informe, muchos niños crecen hoy en día en entornos que propician el aumento de peso y la obesidad. Los procesos de globalización y urbanización están contribuyendo a la creciente exposición a entornos no saludables (obeso génicos) en los países de ingresos altos, medianos y bajos y en todos los grupos socioeconómicos. Se ha observado que la comercialización de bebidas no alcohólicas y alimentos malsanos es uno de los principales motivos del aumento del número de niños con sobrepeso y obesos, sobre todo en el mundo en desarrollo.

Las medidas propuestas por los consumidores son:

- Que se garantice que en los restaurantes de la ciudad se cuente con acceso gratuito a agua potable. Sin importar que tenga servicio de atención a las mesas o si son de autoservicio. En el caso de los establecimientos que ofrecen paquetes, también debe haber opciones que incluyan el agua potable gratuita.
- Hacer obligatorio para todas las cadenas de restaurantes establecimientos, que ofrezcan información en los platillos, con la cantidad de calorías que contiene la comida, ya que esta información solo se encuentra en los platillos bajos en grasa o azúcar.
- Restringir el uso de grasas trans en los restaurantes y expendios de alimentos establecidos en la CDMX. El uso de este tipo de grasas trae graves consecuencias principalmente para el corazón y se asocian con el mayor riesgo de desarrollar algunos cánceres y diabetes tipo II. Este tipo de grasas se utilizan en comidas rápidas, productos comerciales de pastelería, alimentos procesados y fritos.
- Facilitar el acceso a agua potable gratuita en centros comerciales, escuelas, hospitales, cines, espacios para juegos y fiestas infantiles, ferias, centrales de autobuses, aeropuertos, así como en parques públicos.
- Garantizar que los paquetes y promociones dirigidas al público infantil, que incluyen juguetes de regalo, aporten frutas y verduras. Así como, el aporte calórico que contiene estos platillos y que no exceda el contenido calórico máximo recomendado por la Secretaría de Salud para una comida sana y balanceada.
- Instalar, en acuerdo con la Central de Abastos, expendios móviles de frutas y verduras a bajo precio, en las zonas de la ciudad con falta de acceso a estos productos. Y controlar el precio de estos productos para que sean de fácil acceso a la comunidad.
- Difundir una campaña permanente a padres de familia principalmente, y a los niños también de orientación alimentaria que brinde información veraz sobre las diversas.

Las propuestas fueron dirigidas al Jefe de Gobierno, Marcelo Ebrard, y a la diputada Alejandra Barrales, presidenta de la Comisión de Gobierno de la CDMX.

El Dr. Rafael Álvarez Cordero, titular del Programa para la Prevención y Combate a la Obesidad y el Sobrepeso de la CDMX recibió estas propuestas y mencionó los esfuerzos que se hacen en la capital para atender esta epidemia, enfocados en la atención de las personas afectadas por la obesidad y la promoción de la actividad física. Cabe recordar que la epidemia de sobrepeso alcanza tal magnitud que, en su visita a México, Olivier de Schutter, relator especial de Naciones Unidas por el Derecho a la Alimentación, recomendó declarar un estado de emergencia nacional. En 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos.

- En 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad (OMS. 2019).

La obesidad puede prevenirse.

En el caso de los niños menores de 5 años:

- El sobrepeso es el peso para la estatura con más de dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS;
- La obesidad es el peso para la estatura con más de tres desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.

Niños de 5 a 19 años:

- En el caso de los niños de 5 a 19 años, el sobrepeso y la obesidad se definen de la siguiente manera:
- El sobrepeso es el Índice de Masa Corporal (IMC) para la edad con más de una desviación típica por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS, la obesidad es mayor que dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.
- En 2016, según las estimaciones unos 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos.

- Si bien el sobrepeso y la obesidad se consideraban antes un problema propio de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos aumentan en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en los entornos urbanos.
- En África, el número de menores de 5 años con sobrepeso ha aumentado cerca de un 50% desde el año 2000. En 2016, cerca de la mitad de los niños menores de cinco años con sobrepeso u obesidad vivían en Asia.
- En 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad.
- La prevalencia del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes (de 5 a 19 años) ha aumentado de forma espectacular, del 4% en 1975 a más del 18% en 2016. Este aumento ha sido similar en ambos sexos: un 18% de niñas y un 19% de niños con sobrepeso en 2016.
- Mientras que en 1975 había menos de un 1% de niños y adolescentes de 5 a 19 años con obesidad, en 2016 eran 124 millones (un 6% de las niñas y un 8% de los niños).
- A nivel mundial, el sobrepeso y la obesidad están vinculados con un mayor número de muertes que la insuficiencia ponderal. En general, hay más personas obesas que con peso inferior al normal. Ello ocurre en todas las regiones, excepto en partes de África y Asia.

#### Guía para el Cuidado de la Salud

La Guía para el Cuidado de la Salud de la Secretaría de la salud del IMSS, explica cómo proporcionar a los niños y adolescentes los nutrimentos necesarios para su sano y adecuado crecimiento y desarrollo. Se otorga en las Unidades de Medicina Familiar.

#### Atención Preventiva Integrada

La Atención Preventiva Integrada se otorga en los módulos PREVENIMSS, donde se mide, pesa, evalúa el estado nutricional con valores del Índice de Masa Corporal (IMC) y se promueve la alimentación saludable y el ejercicio diario.

#### Programa Pasos por la Salud

Su objetivo es disminuir el sobrepeso y la obesidad del derecho habiente a través de:

- Caminatas
- Orientación sobre sana alimentación
- Consumo de agua simple
- Educación para la salud

Tiene una duración de 3 meses y se imparte en las Unidades de Medicina Familiar (UMF), Centros de Seguridad Social (CSS) y Unidades Deportivas.

Centros de Atención Rural al Adolescente (CARA) de IMSS-Prospera.

A través de éstos, los jóvenes de comunidades rurales reciben información sobre nutrición balanceada, un programa de actividad física y la vigilancia de Cuidar la alimentación y estar en buena forma física desde edades tempranas contribuye a tener una juventud sana, con mayor calidad de vida, con buenos hábitos alimenticios y lejos del consumo de drogas.

Centros de Seguridad Social y Unidades Deportivas

Ofrecen actividades deportivas apropiadas para los jóvenes, relacionadas con sus características físicas y de salud. El IMSS, en respuesta a este problema de salud, creó una serie de programas con los que busca prevenir la obesidad en niños y adolescentes. Para mantener el peso adecuado es necesario tomar en cuenta lo siguiente:

- Es importante que los adultos vigilen el estado nutricional de los niños. En la Cartilla Nacional de Salud aparecen las referencias sobre el peso que corresponde de acuerdo a la estatura de los niños y adolescentes.
- Por lo menos una vez el año, debes acudir con el médico familiar o a PREVENIMSS, para que niños y adolescentes sean medidos y pesados.
- Acudir con el nutriólogo o dietista para recibir asesoría, comer frutas y verduras diariamente y evitar todo tipo de comida “chatarra”

Hijos Sanos Mental y Físicamente.

En el IMSS, los niños y adolescentes cuentan con varias opciones para practicar deportes. En los Centros de Seguridad Social (CSS) podrás encontrar:

- Polo acuático
- Basquetbol
- Fútbol
- Voleibol

Practicar deporte genera mayor motivación, mejora los rendimientos psíquicos, reduce las actitudes negativas y favorece una maduración corporal y emocional (IMSS. 2018).

- Datos de qué sucede al respecto en México.

¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?

- La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente:

- Un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y Un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

- A menudo los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; la agricultura; el transporte; la planificación urbana; el medio ambiente; el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y la educación.

¿Cuáles son las consecuencias comunes del sobrepeso y la obesidad para la salud?

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes: Las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebro-vasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012; La diabetes.

Los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy incapacitante), y algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon). La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Sin embargo, además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos (OMS. 2016).

En los países de ingresos bajos y medianos, es más probable que la nutrición prenatal, del lactante y del niño pequeño sea inadecuada. Al mismo tiempo, los niños están expuestos a alimentos de alto contenido calórico ricos en grasa, azúcar y sal y pobres en micronutrientes, que suelen costar menos, pero también tienen nutrientes de calidad inferior. Estos hábitos alimentarios, junto con un nivel inferior de actividad física, dan lugar a un aumento drástico de la obesidad infantil, al tiempo que los problemas de la desnutrición continúan sin resolverse.

¿Cómo pueden reducirse el sobrepeso y la obesidad?

El sobrepeso y la obesidad, así como las enfermedades no transmisibles vinculadas, pueden prevenirse en su mayoría. Son fundamentales unos entornos y comunidades favorables que permitan influir en las elecciones de las personas, de modo que la opción más sencilla (la más accesible, disponible y asequible) sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica, y en consecuencia prevenir el sobrepeso y la obesidad.

En el plano individual, las personas pueden optar por:

- Limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares;
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; y realizar una actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos) (OMS. 2016).
- La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por diez en los últimos cuatro decenios. (OMS. 2016).

Entre 1990 y 2014, la prevalencia del sobrepeso entre los niños menores de cinco años pasó de un 4,8% a un 6,1% y el número de niños afectados, de 31 a 41 millones. En los países de ingresos medianos bajos el número de niños con sobrepeso se multiplicó por más de dos en ese mismo periodo, pasando de 7,5 a 15,5 millones. En 2014, casi la mitad de todos los niños menores de cinco años con sobrepeso y obesidad (48%) vivían en Asia, y una cuarta parte de ellos (25%) en África. El número de niños menores de cinco años con sobrepeso prácticamente se ha duplicado en África desde 1990, pues ha pasado de 5,4 a 10,3 millones (OMS, 2016).

En México se están tomando medidas preventivas para combatir la obesidad como por ejemplo dando pláticas en los preescolares a padres de familia para mejorar la alimentación que se proporcionan a los niños, ya que cada vez más, ellos obtienen alimentos poco o nada nutritivos, y que se puede trabajar en conjunto para dar una mejor calidad de vida a los niños a temprana edad.

De estos datos se retoman para México, lo siguiente:

#### Promoción del consumo de alimentos saludables

- Aplicar programas amplios que promuevan el consumo de alimentos saludables y contribuyan a reducir la ingesta de alimentos malsanos y bebidas azucaradas por parte de los niños y los adolescentes (por ejemplo, imponiendo gravámenes eficaces a las bebidas azucaradas y frenando la comercialización de los alimentos malsanos) (SSM. 2013).

#### Fomento de la actividad física

- Aplicar programas amplios que fomenten la actividad física y reduzcan los hábitos sedentarios de los niños y los adolescentes; atención pre gestacional y durante el embarazo; integrar y reforzar las orientaciones relativas a la prevención de las enfermedades no transmisibles con orientaciones actuales sobre atención pre gestacional y prenatal (para reducir el riesgo de obesidad en la niñez mediante la prevención del bajo y el alto peso al nacer, la prematuridad y diversas complicaciones del embarazo) (SSM. 2013).

## Alimentación y actividad física en la primera infancia

Proporcionar orientaciones sobre una buena alimentación, sobre el sueño y sobre la actividad física en la primera infancia y prestar apoyo a estos; promover hábitos saludables y velar por que los niños crezcan adecuadamente y adopten esos hábitos (promoviendo la lactancia materna; limitando el consumo de alimentos con alto contenido de grasa, azúcar y sal, y garantizando que los niños tengan acceso a una alimentación sana y puedan hacer ejercicio en las guarderías) (SSM. 2013).

## Salud, nutrición y actividad física de los niños en edad escolar

Aplicar programas amplios que promuevan entornos escolares saludables, la educación sobre salud y nutrición y la actividad física entre los niños en edad escolar y los adolescentes (mediante el establecimiento de normas relativas a las comidas en los centros escolares, la eliminación de la venta de bebidas y alimentos malsanos y la inclusión en los planes de estudio básicos de formación sobre salud y nutrición y una buena educación física). (SSM. 2013).

## Control del peso

- Ofrecer a los niños y los jóvenes obesos servicios de control del peso basados en la familia y en el modo de vida y con componentes múltiples.
- En sus conclusiones, la Comisión insta a la OMS a institucionalizar en toda la Organización un enfoque intersectorial que abarque la totalidad del ciclo vital, con el fin de acabar con la obesidad infantil.

En el informe se presentan también toda una serie de medidas que deberían adoptar otros actores, y se pide que las organizaciones no gubernamentales den mayor visibilidad al problema de la obesidad infantil y defiendan la introducción de mejoras en el entorno, y que el sector privado respalde la producción de alimentos y bebidas que promuevan una dieta sana y facilite el acceso a ellos • (SSM. 2013).

## Promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños

## Recomendaciones

En mayo de 2010 la 63.a Asamblea Mundial de la Salud aprobó un conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños (resolución WHA63.14). La finalidad de esas recomendaciones es orientar los esfuerzos de los Estados Miembros para idear nuevas políticas o reforzar las existentes con respecto a los mensajes publicitarios de alimentos dirigidos a los niños.

Niveles recomendados de actividad física para la salud de 5 a 17 años.

- Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT.
- Se recomienda que los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa (OMS. 2016).
- 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.

Efectos beneficiosos de la actividad física en niños preescolares.

- Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
- Mantener un peso corporal saludable.
- La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.
- Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración.

- También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.
- El programa nacional de salud también comenta los problemas que aquejan a la población mexicana y propone medidas de prevención sobre obesidad infantil. Y un esfuerzo con Padres de familia y autoridades para que hagan conciencia sobre este problema que ha aumentado alarmantemente (OMS. 2016).

### La Obesidad en el Menor de Edad

De acuerdo con la Secretaría de Salud, México ocupa el primer lugar en obesidad infantil en el mundo, por ello, es importante tomar conciencia y realizar las acciones adecuadas para combatir este problema. La obesidad se caracteriza por una acumulación progresiva y excesiva de grasa, particularmente en el abdomen y por un incremento en el peso corporal. En niños y adolescentes, la obesidad tiene que ver con la alimentación y actividad física, entre otros factores (SSM, 2016).

### Factores de riesgo

Físicos: Debido a los videojuegos, televisión, tabletas, celulares y computadoras, los niños pasan varias horas sentados, sin gastar energía; al no ser utilizada se convierte en grasa y se acumula en el organismo generando sobrepeso y obesidad. La obesidad en niños y adolescentes puede ser el principio de enfermedades consideradas de adultos, tales como:

- Diabetes mellitus
- Problemas en pies y espalda
- Trastornos hormonales
- Hipertensión arterial
- Várices
- Cáncer

La genética también puede influir, ya que, si los padres presentan obesidad o las madres durante los primeros 3 meses de gestación, existe la posibilidad que los hijos padezcan sobrepeso durante la niñez y/o adolescencia.

## Culturales

Los factores culturales contribuyen a una correcta o mala alimentación, si los adultos siguen una dieta poco saludable y no hacen ejercicio, los niños y adolescentes seguirán esa forma de vida. Quien padece obesidad y sobrepeso en etapas tempranas de la vida, puede sufrir daños en su autoestima, provocando inseguridad o dificultad para relacionarse, ansiedad, depresión y pensamientos negativos (SSM, 2018).

## América

La fuerza fundamental que ha dirigido la evolución de las especies humana, la calidad y disponibilidad de los alimentos que gozaron (o sufrieron) nuestros ancestros en cada etapa de nuestra historia evolutiva. Acontecimientos cruciales en nuestra evolución como la pérdida de los colmillos la postura erecta o el desarrollo cerebral son consecuencias de las adaptaciones a los diferentes entornos alimentarios. Todos los cambios astronómicos y geológicos ocurridos a lo largo de millones de años se han traducido en cambios climáticos, los cuales han modificado la flora y la fauna y en consecuencia la cantidad y el tipo de alimentos disponibles en los entornos en los que evolucionaban nuestros antecesores. Ello les obligó a adaptarse, ya que la alternativa era la desaparición. Hay recordar que nosotros descendemos de los que se adaptaron y sobrevivieron. (Valenzuela. 2011:201).

De acuerdo con lo expuesto por Valenzuela (2011) hace dos millones de años, nuestros antecesores, a causa de la escasez de los alimentos de origen vegetal, se vieron en la obligación de alimentarse de animales terrestres y acuáticos. Esto, que fue una imposición de los cambios ambientales, ocasionó un resultado sorprendente: permitió que creciera el cerebro. Este antepasado, que ya pertenecía al género Homo, fue capaz de elaborar instrumentos de piedra de los que servirse e inicio un camino que desde el este de África le llevo a colonizar el mundo. Aunque existen diversos fósiles de este periodo y una confusión de especies, el representante mejor conocido es el Homo ergaster, del que se poseen valiosos fósiles y en especial el esqueleto casi completo de un joven de 1.8 millones de años de antigüedad llamado "Niño de Turkana" (Valenzuela. 2011: 202).

Las reglas de la fisiología y la bioquímica, no han variado apenas en millones de años. Por ejemplo, si los datos paleontológicos sugieren que nuestros ancestros, en una etapa de la evolución habitaban un bosque tropical, esto nos permite suponer que su alimentación sería fundamentalmente vegetariana y, aplicando las reglas fundamentales de la fisiología, podemos deducir cual sería la función de sus órganos y sistemas digestivos. Si los datos paleontológicos y geológicos sugieren que alguno de nuestros ancestros fue carnívoro, que se alimentaba exclusivamente de alimentos de origen animal, aplicamos ese mismo procedimiento. Hoy conocemos las reglas fisiológicas y bioquímicas que permiten que un animal pueda sobrevivir comiendo carne sólo. Así pues, actualizamos retrospectivamente las características funcionales que deberían poseer tales ancestros (Valenzuela. 2011: 203).

Para el análisis de la alimentación en las etapas más recientes de nuestra evolución se recurre a la etnografía, al estudio del comportamiento alimentario de sociedades de cazadores y recolectores que viven en la actualidad en las mismas condiciones que vivieron nuestros antepasados en el último medio millón de años de evolución. Diversas tribus no practican aun ni la agricultura ni la ganadería. Como los kung, los ache o los hiwi, entre otras. El estudio de los coprolitos, o heces fosilizadas, dan valiosa información como los encontrados en yacimientos de la costa francesa, datados en trescientos mil años; Finalmente, una imagen general de las cantidades relativas de los alimentos vegetales y animales que consumían los homínidos que, de obtenerse, mediante el análisis de los isótopos y de los elementos traza presentes en los huesos fósiles. Por ejemplo, una elevada proporción del isótopo Nitrógeno en el hueso indica que su propietario consumía, muchas proteínas de origen animal. Los isótopos del carbono, como el C pueden indicar si el propietario del hueso comía plantas incluso sugerir que tipo de plantas consumía. También se ha utilizado para la reconstrucción dietética la proporción entre los elementos estroncio (Sr) y calcio (Ca) en los huesos. Un aumento entre ambos se interpreta como que el homínido propietario del hueso fósil consumía más alimentos vegetales que animales (Valenzuela. 2011: 205).

Los hidratos de carbono

Los hidratos de carbono se clasifican hoy, desde un punto de vista nutricional, en rápidos y lentos. Los carbohidratos rápidos (puré de papa, miel) son aquellos en los que las moléculas de azúcares simples están en forma accesible a los enzimas digestivos, lo que permite que su digestión sea rápida. El *Ardipithecus ramidus* conseguía estos hidratos de carbono de las frutas muy maduras, ricas en fructuosa y glucosa, o de la miel. Pero la mayor parte de la dieta de nuestros ancestros estaría constituida por hidratos de carbono lentos (almidones) y por la fibra (celulosa y pectina). Son los carbohidratos que contienen las hojas y tallos tiernos, las flores y brotes o las frutas verdes y raíces (Gómez y Cos.2001).

### Las proteínas

Los primates actuales y nuestro antecesor herbívoro obtenían las proteínas necesarias de las frutas, y hojas y tallos y, como las plantas tienen por lo general pocas proteínas, se complementarían a partir de insectos y de los pequeños animales que atrapaban los primates y nuestro antecesor el *Ardipithecus ramidus*, en bosques tropicales húmedos en los que predominaban dicotiledóneas y, en consecuencia, las gramíneas (monocotiledóneas) nos estarían disponibles para nuestros antepasados. Además, imaginen la dificultad de recolectar grano a grano de espigas dispersas entre otras muchas plantas y con las dificultades de manipulación que tenían nuestros ancestros. Ya veremos que los cereales y las legumbres como alimentos fueron una adquisición muy reciente en nuestra evolución (Valenzuela. 2011: 202).

### Las grasas

Los primates que habitan en la actualidad las selvas tropicales y nuestros ancestros del bosque no necesitaban acumular excesivas reservas de grasa, ya que en estos hábitats la comida es accesible y no está previsto que haya carencias alimenticias prolongadas. Las grasas que se acumulan en el tejido adiposo son triglicéridos compuestos por tres ácidos grasos ensamblados por una molécula de glicerina. Hay que insistir en que todos los mamíferos, y entre ellos los primates, pueden sintetizar todos los componentes de la grasa (triglicéridos) a partir de la glucosa, así que el *Ardipithecus ramidus*, podía fabricar toda la grasa necesaria a

partir de los hidratos de carbono que ingería con los vegetales, y ello incluye el colesterol, que fabrica el hígado a partir de ácido acético, que en parte deriva del metabolismo de la glucosa (Valenzuela. 2011: 202).

### La digestión de Eva

El *Ardipithecus ramidus* debería de consumir frutas de características similares a las que consumen los primates en las selvas de hoy. Estas frutas silvestres tienen muchas diferencias con las frutas cultivadas que consumimos en la actualidad. Por ejemplo, los azúcares más abundantes en las frutas silvestres son azúcares simples como la fructuosa y la glucosa, mientras que en las frutas cultivadas predominan la fructuosa y la sacarosa. Estas y otras modificaciones han resultado como consecuencia de una selección artificial para ofrecer mejores condiciones de sabor y de comercialización (UNESCO. 2014).

Para digerir esta abundante dieta vegetal, nuestros ancestros tenían que poseer un aparato digestivo similar al que disfrutaban los grandes primates de hoy día y que es, en parte, bastante parecido al nuestro. Poseerían un estómago de una sola cavidad, con un jugo gástrico muy ácido. En este caso se iban almacenando los alimentos que se masticaban y tragaban y se le sometía a una digestión previa. En el estómago, los vegetales triturados, mezclados con los enzimas de la saliva y con los enzimas del propio estómago, son sometidos a un efecto de batido y mezcla hasta que se convierten en una papilla (UNESCO. 2014).

Hoy los seres humanos poseemos un aparato digestivo similar al del chimpancé y por asimilación al de nuestro antecesor *Ardipithecus ramidus*, con dos diferencias dignas de reseñar: El intestino delgado se ha hecho más largo que el de nuestros parientes ( 56 por 100 del total ) y el intestino grueso se ha hecho más corto ( 20 por 100 de todo el intestino humano ) y es suficiente para que las bacterias actúen con eficacia, por eso no podemos alimentarnos exclusivamente de hierba, tallos y hojas; hemos dejado herbívoros (UNESCO. 2014).

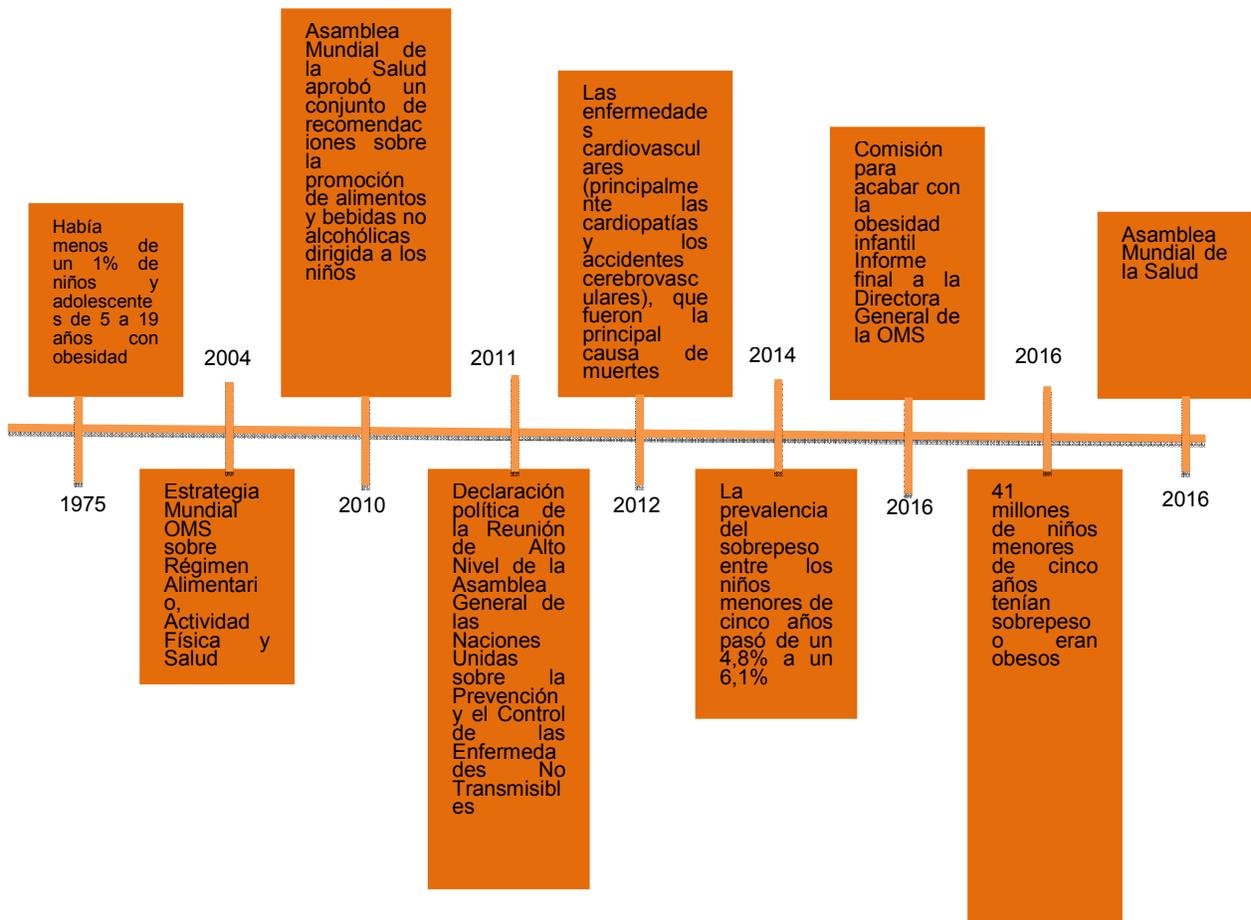
### La cuestión energética

Cualquier animal, para poder vivir y moverse, necesita ingerir el combustible suficiente en forma de alimentos. Los hidratos de carbono y las proteínas

proporcionan menos energía (cuatro kilos calorías por gramo) que las grasas (nueve kilos calorías por gramo). Los alimentos que el *Ardipithecus ramidus* podía encontrar hace cinco millones de años, como los que se pueden conseguir hoy en día, poseen muy diversa densidad calórica. Este término alude a la proporción entre cantidad de alimentos y número de calorías que proporciona. Por ejemplo, nuestro antepasado, para ingerir 1,00 kilo calorías, necesitaría comer 200 gramos de miel o 5000 gramos de hojas tiernas. Según la hipótesis de Milton, el gran tamaño de algunos primates fue la estrategia evolutiva (aumentar de tamaño) para permitir la súper vivencia alimentándose de plantas de baja densidad energética y comiendo más cantidad (Los machos de gorila, y orangután pesan 160 kg. Y 70 respectivamente) (Fundación Española de Nutrición. 2014).

#### La asimilación de la glucosa

Hace cinco millones de años, el *Ardipithecus ramidus* como los chimpancés en la actualidad procesaba los alimentos dentro del aparato digestivo hasta convertirlos en glucosa, ácidos grasos y aminoácidos, que son ladrillos esenciales, para construir y hacer funcionar a nuestros organismos, los nutrientes, Estas moléculas pasaban al interior del organismo a través de la pared del intestino y eran distribuidas por los distintos órganos. Ya hemos visto que, dada la alimentación herbívora de nuestro ancestro, la glucosa representaría la casi totalidad (Fundación Española de Nutrición. 2014).



## ANEXO II

**Fig. 1.** Mercado de San Camilito



Fuente: [https://www.mas por más .com](https://www.maspor mas.com).  
mercado de San Camilito Garibaldi.

**Fig. 2.** Plaza de Santa Catarina



Fuente: [https://es.wikipedia.org/wiki. Plaza de Santa Catarina \(Ciudad de México\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Plaza_de_Santa_Catarina_(Ciudad_de_M%C3%A9xico)).

**Fig. 3.** Iglesia de Santa Catarina



Fuente: [https://es wikipedia.org](https://es.wikipedia.org). Parroquia de Santa Catarina (Ciudad de México).

**Fig.4** Salón de preescolar dos CENDI  
Lagunilla Varios



Fuente: Autoría Propia.

**Fig.5.** Aquí se muestra a los alumnos iluminando el dibujo del ratón del campo y el ratón de la ciudad



Fuente: Autoría propia.

**Fig.6.** Después de platicar con los alumnos del cuadro de las meninas, iluminan dicho dibujo.



Fuente: Autoría propia.

**Fig.7.** Actividad en el patio, jugando a la papa caliente



Fuente Autoría propia.

**Fig. 8.** Desarrollo de la actividad juegos autóctonos



Fuente: Autoría propia.

Fig.9. Desarrollo de la actividad de juegos autóctonos



Fuente: Autoría propia.

Fig.10. Desarrollo de la actividad de elaboración de la piñata



Fuente: Autoría propia.

Fig. 11. Equipo dos elaborando una piñata



Fuente: Autoría propia.

Fig. 12 Los niños se preparan para llenar la piñata con alegrías



Fuente: Autoría propia.

Fig.13 Piñata elaborada por alumnos de preescolar dos



Fuente: Autoría propia.

Fig. 14. Melanie elaborando pan



Fuente: Autoría propia.

Fig. 15 Esperando poder llenar la piñata con palomitas



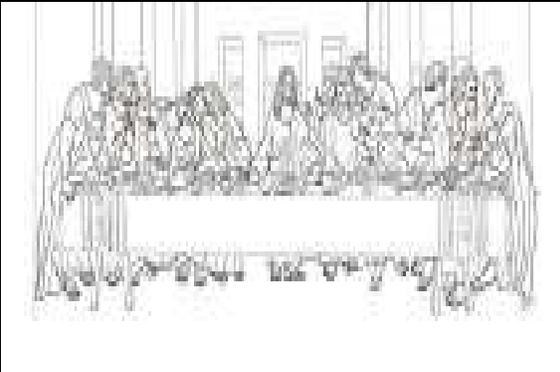
Fuente: Autoría propia.

Fig.16 Alumnos de preescolar dos caracterizados de panaderos



Fuente: Autoría propia.

**Fig. 17** La Última Cena Esta lamina se la daré a los niños después de que les explique el significado este cuadro



Autoría: Leonardo Da Vinci  
www.supercoloring.com es dibujos para colorear la última cena.

**Fig. 18** La Última Cena .Los niños iluminaran su dibujo lo más parecido al cuadro original



Autoría: Leonardo Da Vinci.  
ww.supercoloring.com es dibujos para colorear la última.

**Fig. 19** Alumnos de preescolar dos realizando la pizza



Autoría propia.

**Fig.20** Aquí se ve como van incorporando el contenido de la pizza



Autoría propia.

Fig. 21 Aquí se muestra a otro equipo iluminando el dibujo de la última cena



Fuente: Autoría propia.

Fig. 22 Padres de familia y alumnos trabajando en preparativos de la fiesta



Fuente: Autoría propia.

## BIBLIOGRAFÍA:

- 1.- Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (2010). Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad. Programa de Acción en el Contexto Escolar. Secretaría de Educación Pública.
- 2.- Asamblea Mundial de la Salud. (2016) Informe de la Comisión para acabar con la Obesidad infantil. Punto 12.2 del orden del día provisional.
- 3.- Carlson, N.R. (2010). Psicología, la ciencia del comportamiento: el enfoque psicodinámico. Toronto: Editorial Pearson.
- 4.- Campillo Álvarez, J (2010) El Mono Obeso. La evolución humana y las enfermedades de la opulencia: obesidad, diabetes, hipertensión, dislipemia y aterosclerosis. España: Editorial Drakontos.
- 5.- Desarrollo Físico y Salud. (2017) Recuperado de: [https://newz33preescolar.files.wordpress.com/2012/05/des\\_fis\\_salud\\_tc.pdf](https://newz33preescolar.files.wordpress.com/2012/05/des_fis_salud_tc.pdf)
- 6.- El Poder del Consumidor. Recuperado de: <http://elpoderdelconsumidor.org/saludnutricional/presentan-8-propuestas-para-combatir-la-obesidad-infantil-en-la-ciudad-de-mexico>.
- 7.- Erikson, Erik. (1993) Infancia y Sociedad. 12o. ed. Ediciones Hormé: Buenos Aires.
- 8.- Escuela de demostración del Centro de educación Froebel para el Instituto Froebel. Archivado el 23 de octubre de 1999 en la Wayback Machine.
- 9.- FAO (1979) Día Mundial de la Alimentación. Conferencia de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. PDF.
- 10.- Freud, S. (2016). El yo y el ello. Madrid: Editorial Amorrortu.
- 11.- Fundación Española de Nutrición (2014). Recuperado de: <http://www.fen.org.es/blog/la-alimentacion-a-lo-largo-de-los-anos/>
- 12.- Gómez, C y Cos, A. (2001) Nutrición en Atención Primaria. Unidad de Nutrición Clínica y Dietética. La Paz. Madrid: Hospital Universitario.

- 13.- Guía para el Cuidado de la Salud (2018) Instituto Mexicano del Seguro Social. (IMSS). México: Gobierno de la República.
- 14.- IMSS (2018) La Obesidad en el Menor de Edad. Recuperado de: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/obesidad-menoredad>.
- 15.- Isidro, D. (2015) El desarrollo de las capacidades académicas en el niño preescolar a través de la acción práctica. Universidad Pedagógica Nacional. Azcapotzalco.
- 16.- Marchisio, (Núñez, 2012) La evolución biológica, actualidad y debates. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación.
- 17.- McLeod, S. A. (2010). Simplemente psicología. Desventaja socioeconómica y desarrollo infantil.
- 18.- Montessori, M. (1994). De la infancia a la adolescencia. Oxford, England. pp. 7-16.
- 19.- Núñez, C. (2012) Diagnóstico de salud en el preescolar Poza Rica, Veracruz, México: Universidad Veracruzana, Poza Rica.
- 20.- Organización de las Naciones Unidas (ONU) (2011) Recuperado de: <https://www.un.org/es/development/desa/news/2011.html>
- 21.- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2004) Informe sobre la salud del Mundo. Recuperado de: <https://www.who.int/whr/2004/es/>
- 22.- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2016) Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- 23.- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2013-2020) Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020. Declaración Política de las Naciones Unidas sobre las Enfermedades No Transmisibles.

- 24.- Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2019) Recuperado de: [https://www.paho.org/chi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=195&catid=662:representacin-en-chile](https://www.paho.org/chi/index.php?option=com_content&view=article&id=195&catid=662:representacin-en-chile)
- 25.- Piaget, J. (1967/1971) Análisis de las relaciones entre las regulaciones orgánicas y los procesos cognitivos. Paris: Edinburgh University Press.
- 26.- Piaget, J. (1972). La psicología de la inteligencia. Totowa, Nueva Jersey: Littlefield.
- 27.- Piaget, J. (1977). El papel de la acción en el desarrollo del pensamiento. En Conocimiento y desarrollo (págs. 17–42). Springer nosotros.
- 28.- Programa de Educación Preescolar. (2011) Secretaría de Educación Pública.
- 29.- (Ramírez, E., 2015) Desarrollo físico y Salud. Escuela Normal de Licenciatura en Educación Primaria. Recuperado de: [https://es.slideshare.net/Beel\\_HÓplie/desarrollo-fsico-y-salud-43884652](https://es.slideshare.net/Beel_HÓplie/desarrollo-fsico-y-salud-43884652)
- 30.- Rycroft, C. (1968). Un diccionario crítico de psicoanálisis. Nueva York: Libros básicos.
- 31.- Swinburn BA, Egger G, Raza F. (1999) Disección obeso génica, entornos: el desarrollo y la aplicación de un marco para identificar y priorizar el medio ambiente, intervenciones para la obesidad. Prev. Médica: 563-570.
- 32.- Secretaría de salud. México. Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud>.
- 33.- SEP Salud (2010) Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad. México: Programa de Acción en el Contexto Escolar.
- 34.- SSM. (2013) Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes. Primera edición. D.R. México: Secretaría de Salud.
- 35.- UNESCO (2014) Alimentos, historia, presente y futuro. Ministerio de Educación de la Nación. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- 36.- Valenzuela, A. (2011) ¿Por qué comemos lo que comemos? Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología. 38 (2). Santiago, Chile: Revista Chilena de Nutrición.