



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



2020. “Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”.

PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

**Promotora de Educación para la Salud:
Ana Luisa Zúñiga Alva.**

Ecatepec, Edo. de México a Junio de 2020.

PROYECTO

**“PORTACIÓN DE AGUA
SIMPLE EN LOS ALUMNOS DE
LA ESCUELA DR. JOSÉ MA.
LUIS MORA”.**

ÍNDICE

Introducción.....	4
Argumentación.....	5
Diagnóstico.....	6
Evidencias	
Actividades con los alumnos.....	7
Actividades con padres de familia.....	14
Instrumentos de Seguimiento.....	17
Gráfica de resultados.....	21
Análisis de resultados.....	23
Conclusión.....	24
Bibliografía.....	25

INTRODUCCIÓN

Este portafolio de evidencias tiene como principal objetivo compartir la experiencia adquirida, mostrar los avances y áreas de oportunidad que fueron detectadas durante la implementación del Proyecto “Portación de agua simple en los alumnos de la escuela Dr. José Ma. Luis Mora”, el cual forma parte del Plan de Intervención del Promotor de Educación para la Salud.^{1,2}

Dicho proyecto se ha llevado a cabo de manera consecutiva durante tres ciclos escolares; en los cuales se obtuvieron los siguientes resultados: ciclo escolar **2017-2018 52%** del total de los alumnos portaron agua simple, **2018-2019 60%** del total de los alumnos la portaron y ciclo escolar **2019-2020 63%** la portan para su consumo durante la jornada escolar.

En esta compilación únicamente se mostraran las evidencias del actual ciclo escolar y daré un testimonio del progreso que los alumnos han mostrado durante la implementación del mismo, así como de la participación y apoyo de los padres de familia y docentes en este proceso de aprendizaje.

JUSTIFICACIÓN

El agua tiene un papel fundamental en numerosas funciones fisiológicas, contribuyendo al equilibrio vital del organismo .

En el cerebro, constituye hasta un 85%, por lo que una adecuada hidratación es fundamental para el mantenimiento de las principales funciones cerebrales que se producen en el organismo. Este órgano gasta una enorme cantidad de energía y por eso, pese a que representa solo el 25% del peso corporal, recibe aproximadamente el 20% de toda la circulación y es el órgano que soporta el funcionamiento mental y donde se desarrollan todos nuestros procesos cognitivos, tales como el aprendizaje, el razonamiento, la atención, la memoria, la resolución de problemas, la toma de decisiones y el procesamiento del lenguaje. Es especialmente sensible a pequeños desequilibrios hídricos, por lo que, para que todos éstos procesos cognitivos y las múltiples reacciones químicas que se producen en el organismo sean posibles es fundamental que los alumnos porten y consuman agua simple de manera constante durante la jornada escolar. (Instituto de Investigación agua y salud, 2019)

Por lo anteriormente mencionado es que este proyecto de “Portación de agua simple” se articula y contribuye al aprendizaje de los alumnos desde el área de Educación para la Salud.

DIAGNÓSTICO

Al inicio del ciclo escolar, se realizó el diagnóstico de los alumnos que portaban agua simple, los resultados fueron los siguientes:

“El 62% del total de los alumnos de la escuela Dr. José Ma. Luis Mora portan agua simple para su consumo durante la jornada escolar, es decir, que de un total de 188 alumnos 117 lo llevaban a cabo”.

Es importante mencionar que aunque ésta cifra supera el 50%, mis metas al implementar el proyecto era lograr mantener el número de alumnos que ya la portaban y además incrementar el número de alumnos que aún no adquirían este hábito.

EVIDENCIAS

ACTIVIDADES CON ALUMNOS

PROYECTO DE EDUCACION PARA LA SALUD: Prevención de Enfermedades

ASIGNATURA: Conocimiento del Medio

EJE: Mundo Natural

APRENDIZAJE ESPERADO: Reconoce los órganos de los sentidos, su función y práctica acciones para su cuidado

PROPOSITO DE LA SESIÓN: El alumno reconocerá los momentos del día en que es ideal beber agua simple potable para mantenerse sano

DIMENSION DEL ÁREA SOCIOEMOCIONAL: Autonomía HABILIDAD ASOCIADA A FAVORECER: Autoeficacia

MATERIALES: Diversas preguntas, pintarrón, marcadores, jarras con caritas, tarjetas del agua, proyector, canción 8 vasos al día.

GRADO: 2°

TEMA: Cuidado de la Salud

FASE DE INICIO	FASE DE DESARROLLO	FASE DE CIERRE
<p>Se escribirá el propósito de la sesión y se solicitará a un alumno que lo lea.</p> <p>Para iniciar la sesión se indicará a los alumnos que formen parejas, las cuales en una hoja blanca tendrán que dibujar un órgano de su cuerpo que los recuerden que necesita de agua simple para poder funcionar correctamente, para esta actividad de se les dará 5 min.</p> <p>Posteriormente se les solicitará a varias parejas para que pasen al pizarrón a pegar su dibujo, con ayuda de los alumnos se colocaran los nombres de los órganos.</p> <p>Aqua-Flash Actividad 1.</p>	<p>Retomando los dibujos se propondrá que los alumnos recuerden lo abordado durante las clases anteriores respecto a éste tema (órganos que requieren agua para su funcionamiento), y posteriormente se cuestionará a los alumnos el funcionamiento de esos órganos y que para que éstos funcionen correctamente es necesario beber agua simple.</p> <p>Posteriormente se proyectará la canción 8 vasos al día, al finalizar se permitirá la participación de los alumnos, haciendo hincapié en que existen momentos del día en que es ideal beberla.</p> <p>Se jugará el juego del manotazo, para el cual se dividirá al grupo en dos equipos, posteriormente en el pizarrón se colocarán dos jarras una con carita feliz y otra con carita triste, se solicitará la participación de dos alumnos a los cuales se les leerá una pregunta relacionada a la canción que escucharon con anterioridad (las preguntas irán direccionadas a que recuerden los momentos durante el día para beberla), una vez que éstos sepan la respuesta tendrán que dar manotazo en la carita que corresponda a si la respuesta es verdadera o falsa.</p>	<p>A cada alumno se le entregará una copia con diversos dibujos, éstos tendrán que elegir solo los que correspondan a los momentos del día en que es ideal beber agua simple.</p> <p>Para finalizar de manera aleatoria se cuestionará a algunos alumnos, para que mencionen un momento del día en que es ideal beber agua simple.</p>

ELABORÓ

PROMOTOR DE EDUCACION PARA LA SALUD

ESTADO DE MEXICO
SECRETARÍA DE EDUCACION PUBLICA
DIRECCION REGIONAL
COORDINACION DE AREA No.1011
EDUCACION PARA LA SALUD
COORDINADORA DE AREA
PROFRA. MARIA GUADALUPE HERNANDEZ OSORNO

Descripción de la evidencia

Plan de Clase dirigido a los alumnos de 2°.

Propósito: Que los alumnos reconozcan los momentos del día en que es ideal beber agua simple potable.

Descripción de la evidencia

Plan de Clase dirigido a los alumnos de 1°.

Propósito: Que los alumnos reconozcan que órganos de su cuerpo requieren de agua simple para poder funcionar adecuadamente.

PROYECTO DE EDUCACION PARA LA SALUD: Prevención de Enfermedades.

ASIGNATURA: Conocimiento del Medio

EJE: Mundo Natural

TEMA: Cuidado de la Salud.

GRADO: 1°

APRENDIZAJE ESPERADO: Reconoce las distintas partes del cuerpo, y práctica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.

PROPOSITO DE LA SESIÓN: El alumno reconocerá que algunos órganos de su cuerpo requieren agua simple potable para poder funcionar adecuadamente.

DIMENSION DEL ÁREA SOCIOEMOCIONAL: Autonomía HABILIDAD ASOCIADA A FAVORECER: Autoeficacia.

MATERIALES: Cuento, imágenes de diversos órganos, pintarrón, marcadores, copias.

FASE DE INICIO	FASE DE DESARROLLO	FASE DE CIERRE
<p>Aqua-Flash Actividad 1.</p> <p>De manera verbal se les dará a conocer a los alumnos el propósito de la sesión.</p> <p>Posteriormente en el pizarrón se pegarán 5 imágenes de diversos órganos, se les cuestionará a los alumnos si los conocen y saben cuáles son sus nombres, de acuerdo a sus participaciones se irán escribiendo los nombres de los órganos según los vayan mencionando, de manera breve se mencionará la función de los mismos.</p> <p>Se solicitará que observen con atención dichas imágenes y se preguntará lo siguiente: ¿Qué tienen estos órganos? ¿Por qué te imaginas que están tristes? ¿Qué te imaginas que les sucedió?, se dará oportunidad para que los alumnos participen y opinen.</p>	<p>Se retomarán sus participaciones de los cuestionamientos anteriores y se preguntará a los alumnos si quieren saber qué es lo que sucedió con esos órganos, se proseguirá a dar lectura al cuento referente a la temática. (Se hará una breve distinción entre un órgano y una parte del cuerpo).</p> <p>Al finalizar la historia se retomará lo siguiente: ¿Cómo estaban cada uno de los órganos antes de que el humano consumiera agua? ¿Podían funcionar sin ella? ¿Quién fue la heroína de la historia?</p> <p>Se retomará la importancia que éstos órganos tienen para el funcionamiento del cuerpo y lo indispensable que es hidratarlos.</p> <p>Se retroalimentará la clase pidiendo a los alumnos que saquen las bebidas que traen en su lunch y se cuestionará a los alumnos que porten aguas edulcoradas, porque esas bebidas no son buenas para los órganos de los que estamos hablando de su cuerpo.</p>	<p>A cada alumno se le entregará una copia con diferentes órganos y partes del cuerpo, se pedirá a los alumnos que solo coloreen los órganos de su cuerpo que necesitan de agua simple para poder funcionar correctamente.</p> <p>Al finalizar al azar se elegirán a dos alumnos a los cuales se les cuestionará ¿Por qué es importante el agua simple para mi cuerpo?</p>

*Para conocer si el propósito de esta sesión se cumplió se aplicará una lista de cotejo, la cual se anexa al final.

ELABORÓ

PROMOTOR DE EDUCACION PARA LA SALUD

ESTADO DE MEXICO
SECRETARÍA DE EDUCACION PUBLICA
DIRECCION REGIONAL
COORDINACION DE AREA No.1011
EDUCACION PARA LA SALUD
C. E. 15A02026AV
COORDINADORA DE AREA
PROFRA. MARIA GUADALUPE HERNANDEZ OSORNO

Miércoles 25 de septiembre del 2019

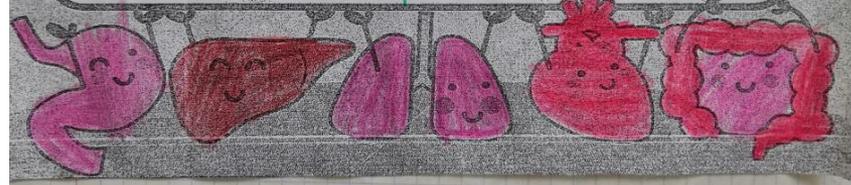
Hoy recordaremos la importancia del agua simple para los órganos,

Poder darnos aire y así respirar

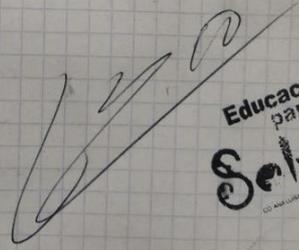


los pulmones necesitan agua para

Después de despertar 2 vasos de agua para activar los órganos internos



Maestra Ana Ciencias



Educación para la Salud

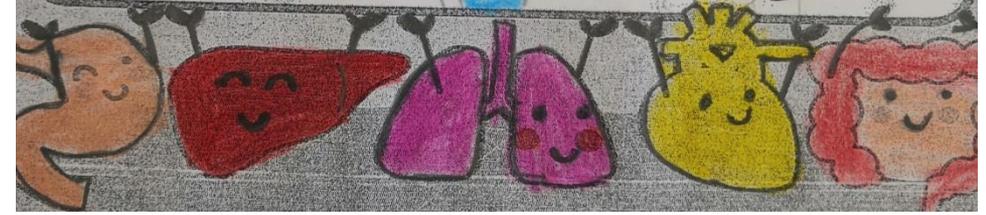
Scribe

Descripción de la evidencia

Productos de sesión de la clase con el grupo de 2°. Propósito: Que los alumnos reconocieran los momentos del día en que es ideal beber agua simple potable.

Miércoles 18 Septiembre 2019

Treinta minutos antes de comer un vaso de agua nos ayuda a la digestión

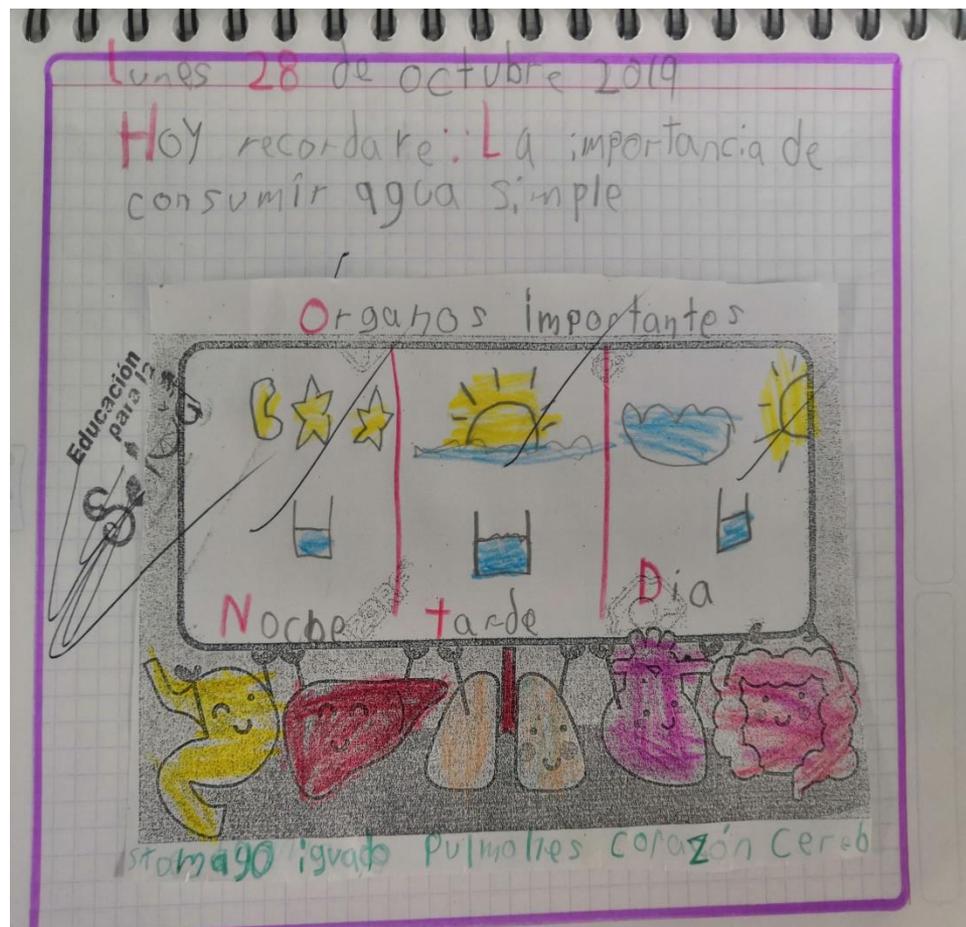


Descripción de la evidencia

Productos de sesión de la clase con el grupo de 2°.

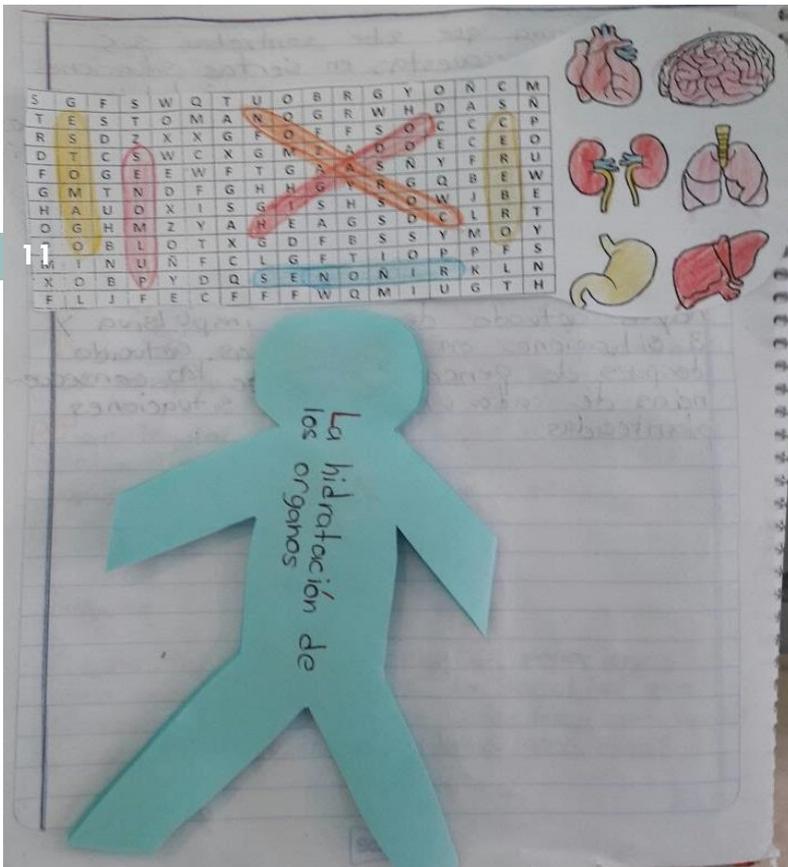
Propósito: Que los alumnos reconocieran los momentos del día en que es ideal beber agua simple potable.

10



Descripción de la evidencia

Producto de la actividad de Hidratación de un alumno de 5°.



Descripción de la evidencia

Actividad de Hidratación dirigida a los alumnos de 3° a 6°.





Descripción de la evidencia

Alumno decorando su gota de agua para pegarla en el mural de compromisos de portar y beber agua simple.

Descripción de la evidencia

Mural de compromisos de portar y beber agua simple, la actividad se realizó con los grupos de 1° a 6°.





Descripción de la evidencia

Para incentivar el consumo de agua simple durante la hora del receso se designó un área de descanso e hidratación.

EVIDENCIAS

ACTIVIDADES CON PADRES DE FAMILIA

Asistencia Plática: Hidratación = 170919 =

Nombre del Alumno	Grado Grupo
Mara Jacqueline Sanchez Vera	1 ^o A
Africa Miranda Garcia Leyva	1 ^o A
Luis Leonel Garcia Leyva	2 ^o A
Johan Yared Mendoza Padilla	2 ^o A
Mer Leonardo Guido Contreras	2 ^o A
Angy Karim Navarro Ace	2 ^o A
Juan Carlos Reyes Sanchez	1 - A
Ximena Monserrat Arias Mtz.	2 - A
Jean Michel Hernandez Gutierrez	1 - A
Citlalli Atziy Sanchez Quijas	1 ^o A
Carla Ortiz Martinez	1 ^o A
Andrés Antonio Mireles Pérez	2 ^o A
Norman Alexander Hernandez Huerta	2 A
Ahyleen yatziry Lorenzo Garcia	1 ^o A
Natalia Arellano Martinez	1 ^o A
Neig Geo. Soriano Alvarez	2 ^o A
CAMILA ANGELES CARRANZA	2 ^o A
Aldair Alvarado Guevara	3 ^o A
David Arcila Miranda	3 ^o A
Cristopher Jessu Martinez Ochoa	3 ^o A
David Ochi Martinez Ochoa	6 ^o A
Fernanda Addai Razo Morillon	4 ^o A
Oriel Salas Garcia	4 ^o A
Bruno Sanchez Olmos	6 ^o A
Carola Valentin Sanchez Olmos	3 ^o A
Leonardo Ricardo Gonzalez	3 ^o A
Ramiro Hernandez Hdz.	2 ^o A
Carlos Emilio Cuevas Yerna	4 ^o A

Quadomissima

Descripción de la evidencia

Listado de asistencia de padres de familia que acudieron a la plática sobre Hidratación correcta.

Descripción de la evidencia

Colocación de carteles al exterior de la escuela dirigidos a padres de familia con mensajes alusivos a los beneficios de tomar agua simple.



Descripción de la evidencia

Plática dirigida a padres de familia en la cual se abordó la importancia del consumo de agua simple para los niños.

16



EVIDENCIAS

INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

Descripción de la evidencia

Formato de seguimiento grupal de alumnos que portan agua simple, el cual muestra que las revisiones se llevaron a cabo quincenalmente.

18

Escuela: Luis Mora Mes: Septiembre

1° Revisión Fecha: 03-09-19				2° Revisión Fecha:			
Grado/Grupo	Traen agua simple	No traen agua simple	Total alumnos	Grado/Grupo	Traen agua simple	No traen agua simple	Total alumnos
1ª	19	8	27	1ª	20	9	29
2ª	21	12	33	2ª	17	15	32
3ª	23	8	31	3ª	21	12	33
4ª	22	14	36	4ª	15	10	25
5ª	20	10	30	5ª	21	7	28
6ª	12	19	31	6ª	15	16	31
Total/Porcentaje	117 (62%)	58 (31%)	188	Total/Porcentaje	109 (51%)	79 (43%)	188

Mes: Octubre

1° Revisión Fecha: 08-10-19				2° Revisión Fecha: 29-10-19			
Grado/Grupo	Traen agua simple	No traen agua simple	Total alumnos	Grado/Grupo	Traen agua simple	No traen agua simple	Total alumnos
1ª	22	7	29	1ª	15	14	29
2ª	19	14	33	2ª	20	12	32
3ª	25	9	34	3ª	23	11	34
4ª	24	12	36	4ª	19	17	36
5ª	22	6	28	5ª	14	10	24
6ª	13	14	27	6ª	15	16	31
Total/Porcentaje	129 (67%)	62 (33%)	191	Total/Porcentaje	111 (58%)	80 (42%)	191

Mes: Noviembre

1° Revisión Fecha: 19-11-19				2° Revisión Fecha:			
Grado/Grupo	Traen agua simple	No traen agua simple	Total alumnos	Grado/Grupo	Traen agua simple	No traen agua simple	Total alumnos
1ª	18	8	26	1ª			
2ª	18	14	32	2ª			
3ª	23	11	34	3ª			
4ª	19	17	36	4ª			
5ª	19	10	29	5ª			
6ª	14	10	24	6ª			
Total/Porcentaje	117 (61%)	74 (39%)	191	Total/Porcentaje			

Mes: Diciembre

1° Revisión Fecha:				2° Revisión Fecha:			
Grado/Grupo	Traen agua simple	No traen agua simple	Total alumnos	Grado/Grupo	Traen agua simple	No traen agua simple	Total alumnos
1ª				1ª			
2ª				2ª			
3ª				3ª			
4ª				4ª			
5ª				5ª			
6ª				6ª			
Total/Porcentaje				Total/Porcentaje			

Mes: Enero

1° Revisión Fecha: 14-01-20				2° Revisión Fecha: 21-01-20			
Grado/Grupo	Traen agua simple	No traen agua simple	Total alumnos	Grado/Grupo	Traen agua simple	No traen agua simple	Total alumnos
1ª	24	5	29	1ª	17	12	29
2ª	20	12	32	2ª	16	16	32
3ª	21	13	34	3ª	15	19	34
4ª	18	16	34	4ª	15	19	34
5ª	18	16	34	5ª	14	12	26
6ª	15	16	31	6ª	14	12	26
Total/Porcentaje	114 (60%)	77 (40%)	191	Total/Porcentaje	82 (51%)	78 (49%)	160

Escuela: Luis Mora Mes: Febrero

1° Revisión Fecha: 04-02-20				2° Revisión Fecha: 25-02-20			
Grado/Grupo	Traen agua simple	No traen agua simple	Total alumnos	Grado/Grupo	Traen agua simple	No traen agua simple	Total alumnos
1ª	17	11	28	1ª	7	22	29
2ª	18	14	32	2ª	8	10	18
3ª	24	10	34	3ª	22	10	32
4ª	13	20	33	4ª	2	10	12
5ª	16	12	28	5ª	26	9	35
6ª	12	18	30	6ª	20	10	30
Total/Porcentaje	83 (51%)	79 (44%)	162	Total/Porcentaje	132 (69%)	58 (31%)	190

Mes: Marzo

1° Revisión Fecha:				2° Revisión Fecha:			
Grado/Grupo	Traen agua simple	No traen agua simple	Total alumnos	Grado/Grupo	Traen agua simple	No traen agua simple	Total alumnos
1ª	8	11	19	1ª	9		9
2ª	17	11	28	2ª	10		10
3ª	21	10	31	3ª	10		10
4ª	24	10	34	4ª			
5ª	17	13	30	5ª	9		9
6ª	17	13	30	6ª	9		9
Total/Porcentaje	79 (61%)	51 (39%)	130	Total/Porcentaje			

Mes: Abril

1° Revisión Fecha:				2° Revisión Fecha:			
Grado/Grupo	Traen agua simple	No traen agua simple	Total alumnos	Grado/Grupo	Traen agua simple	No traen agua simple	Total alumnos
1ª				1ª			
2ª				2ª			
3ª				3ª			
4ª				4ª			
5ª				5ª			
6ª				6ª			
Total/Porcentaje				Total/Porcentaje			

Mes: Mayo

1° Revisión Fecha:				2° Revisión Fecha:			
Grado/Grupo	Traen agua simple	No traen agua simple	Total alumnos	Grado/Grupo	Traen agua simple	No traen agua simple	Total alumnos
1ª				1ª			
2ª				2ª			
3ª				3ª			
4ª				4ª			
5ª				5ª			
6ª				6ª			
Total/Porcentaje				Total/Porcentaje			

Mes: Junio

1° Revisión Fecha:				2° Revisión Fecha:			
Grado/Grupo	Traen agua simple	No traen agua simple	Total alumnos	Grado/Grupo	Traen agua simple	No traen agua simple	Total alumnos
1ª				1ª			
2ª				2ª			
3ª				3ª			
4ª				4ª			
5ª				5ª			
6ª				6ª			
Total/Porcentaje				Total/Porcentaje			

Descripción de la evidencia

Tarjetas que cada alumno elaboró para llevar un seguimiento de su avance en la portación de agua simple. Estas tarjetas se elaboraron con los grupos de 1 a 6°.

19





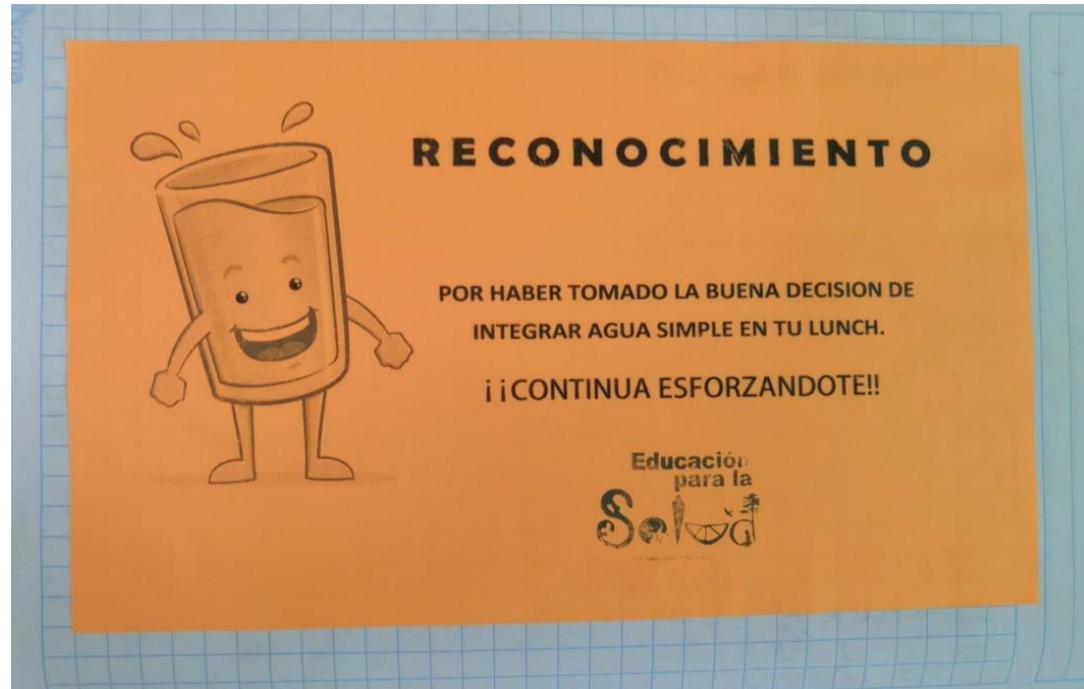
20

Descripción de la evidencia

Entrega trimestral de banderines grupales al grupo que mas alumnos portaron agua simple.

Descripción de la evidencia

Entrega trimestral de reconocimientos individuales, los cuales los alumnos pegaron en su cuaderno.

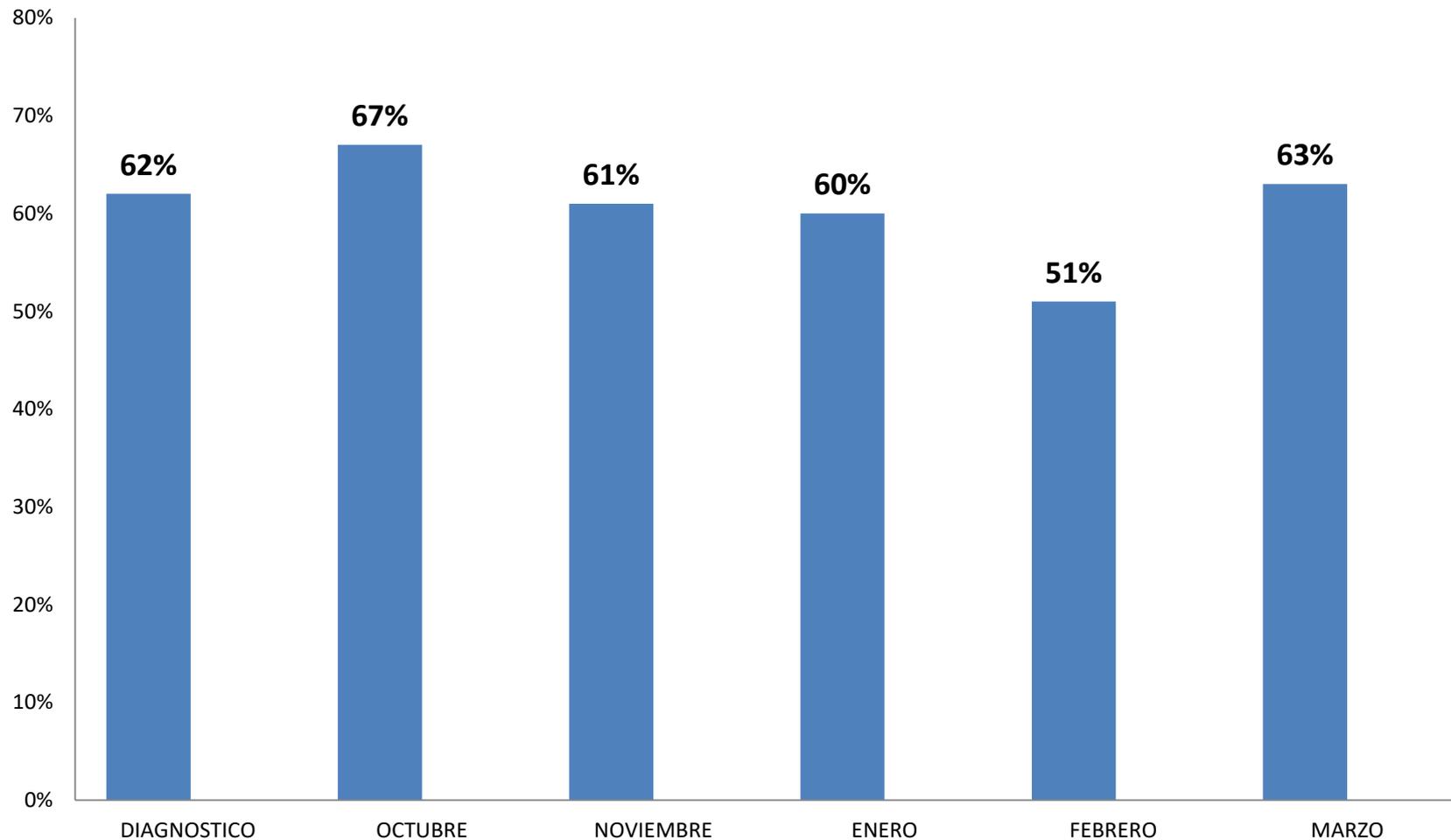


EVIDENCIAS

GRÁFICA DE RESULTADOS

PORCENTAJE DE ALUMNOS QUE PORTARON AGUA SIMPLE DURANTE EL CICLO ESCOLAR 2019-2020.

22



ANÁLISIS DE RESULTADOS

La grafica anterior nos muestra lo siguiente:

- Al inicio del ciclo escolar el 62% de los alumnos portaron agua simple, es decir, que de un total de 188 alumnos 117 lo realizaban.
- Durante la implementación de las diversas actividades del proyecto, en los meses posteriores hubo una variación de entre el 5% mas y el 11% menos de alumnos que la portaron, es importante mencionar que estas variaciones se debieron a factores como el clima, como se puede constatar en los meses en donde el clima fue frio disminuyó la portación de la misma.
- En la última revisión quincenal que se realizó en el mes Marzo el porcentaje de alumnos que portan agua simple incremento en 1% de acuerdo con la cifra inicial, esto representa un avance debido a que no solo se logro mantener a los alumnos que ya la portaban desde el inicio sino que además se incrementó la cantidad de alumnos que la integraron durante la jornada escolar.

Derivado de la contingencia no se concluyeron las actividades del proyecto de manera presencial, por lo cual se reorientaron para poder concluirlas a través de los medios virtuales.

CONCLUSIÓN

Las evidencias que se presentaron en este portafolio representan un testimonio fidedigno de como logré incidir de manera positiva en la comunidad escolar y contribuir desde mi área de atención al logro de los aprendizajes de los alumnos, la experiencia adquirida y los logros fueron el resultado del trabajo colaborativo que se realizó entre el área de Educación para la Salud, directivo escolar, docentes y la participación comprometida de los padres de familia, estas sin duda fueron una de las fortalezas que permitieron que el proyecto tuviera gran impacto y aceptación por parte de los alumnos, los cuales sin duda son el centro de toda labor educativa y a los cuales se deben dirigir todos los esfuerzos para establecer un hábito que perdure a lo largo de su vida y que les permita desarrollarse de manera integral, por esta razón, considero que este proyecto debe continuar implementándose permanentemente dentro de la institución.

Para que lo anteriormente mencionado pueda conseguirse es primordial continuar trabajando de manera conjunta con los padres de familia, haciéndoles latente como el consumo de agua simple contribuye al desarrollo y al proceso de aprendizaje de sus hijos, sin duda la principal área de oportunidad de este proyecto es continuar llevando a cabo las actividades reorientándolas para su ejecución de acuerdo a las nuevas necesidades y de acuerdo a la nueva educación híbrida que se esta planteando para el ciclo escolar 2020-2021.

BIBLIOGRAFÍA

1. Secretaría de Educación Pública. (2011). *Programas de Estudio 2011. Guía para el Maestro. Educación Básica. Primaria*. México: Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos en los talleres de Servicios Editoriales y de Impresión S.A. de C.V.
2. Secretaría de Educación Pública. (2017). *Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Plan y Programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación*. México: Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos en los talleres de Compañía Editorial Ultra S.A. de C.V.
3. Instituto de Investigación agua y salud. (s.f.). *La importancia de la hidratación en el estudio*. Recuperado el 13 de Abril de 2019, de <http://institutoaguaysalud.es/la-importancia-de-la-hidratacion-en-el-estudio/#:~:text=BENEFICIOS%20DE%20LA%20HIDRATACI%C3%93N%20EN%20EL%20ESTUDIO&text=En%20el%20cerebro%2C%20el%20agua,se%20producen%20en%20nuestro%20organismo.>