

JARDÍN DE NIÑOS
“MIGUEL ÁNGEL BUONARROTI”

ZONA ESCOLAR: J068, METEPEC

PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS QUE FOMENTAN
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

PRESENTA

PROFRA. LOURDES HERNÁNDEZ CLEMENTE

CICLO ESCOLAR 2020-2021

EL PALACIO, HUIXQUILUCAN, MÉXICO; MAYO DE 2021

CAMPO FORMATIVO: Educación socioemocional.

ORGANIZADOR CURRICULAR 1: Autorregulación.

ORGANIZADOR CURRICULAR 2: Expresión de las emociones.

APRENDIZAJE ESPERADO:

- Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo y expresa lo que siente.

CAMPO FORMATIVO: Exploración y comprensión del mundo natural y social.

ORGANIZADOR CURRICULAR 1: Mundo natural.

ORGANIZADOR CURRICULAR 2: Cuidado de la salud.

APRENDIZAJES ESPERADOS:

- Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable.
- Conoce medidas para evitar enfermedades.
- Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.

BIBLIOGRAFÍA: Aprendizajes Clave para la Educación Integral, SEP 2017.

CONTEXTO INSTITUCIONAL

El Jardín de Niños “Miguel Ángel Buonarroti”, con C.C.T. 15EJN0364P, perteneciente a la Zona Escolar J068 de Educación Preescolar y a la Subdirección VII de Metepec, se encuentra ubicado en la localidad del Palacio, Municipio de Huixquilucan.

Fue construido en un terreno donado por la comunidad indígena de Huixquilucan y comenzó a funcionar el 2 de septiembre de 1971; se localiza en una zona urbano-marginada, en el municipio de Huixquilucan en la localidad del Palacio.

Es una escuela de organización completa que cuenta con todos los servicios básicos: agua potable, luz eléctrica, teléfono, internet y transporte público.

Dentro de sus instalaciones cuenta con: siete aulas, dos de ellas destinadas para alumnos de segundo grado, dos más para tercer grado y una para primero; asimismo un salón está destinado para trabajar el área de matemáticas, uno para la biblioteca escolar y uno más se utiliza como dirección escolar, espacio en el que además se ubica una bodega. Se cuenta también con baños para niños y niñas, así como un baño para docentes y padres de familia, un chapoteadero, un arenero, un patio, áreas verdes, juegos infantiles, techumbre, barda perimetral y una fuente.

La matrícula del ciclo escolar en curso asciende a un total de 106 alumnos.

De igual forma, la plantilla docente cuenta con una directora y cinco maestras encargadas de atender dos grupos de tercer grado, dos de segundo y uno de primero, además de un promotor de educación física que asiste a la escuela los días lunes y viernes.

Finalmente, la institución tiene a su cargo diferentes programas como: *El fortalecimiento a la calidad educativa, Familias fuertes con útiles escolares* y el de *Desayunos fríos* por parte del DIF. Además, también se apoya de comités conformados por padres de familia como son: contraloría social, protección civil y de seguridad en las escuelas, así como el de fomento de actividades relacionadas con la mejora del logro educativo y la promoción de la lectura.

DIAGNÓSTICO

Los tiempos actuales demandan que la educación permita la transformación y la construcción de cimientos hacia un futuro sostenible para todos, de ahí, la importancia de adoptar una perspectiva integral del aprendizaje que permita ir más allá del convencional. Por lo anterior, es que la escuela ha debido replantear el currículo vigente para incluir el trabajo con el área de Educación Socioemocional, un espacio en el que se le permite al alumno *dialogar acerca de sus estados emocionales, identificarlos en sí mismo y en los demás, reconocer sus causas y efectos y de esta forma apoyarles a conducirse de manera más efectiva, autónoma y segura* (Aprendizajes Clave, 2017, pág. 303).

En estos días en que la rutina se ha visto alterada por la pandemia de Covid-19, los niños y niñas han experimentado muchas emociones que no identificaban y/o desconocían pero que, además, no saben cómo manejar. Consciente de esta situación, y de que los padres de familia también enfrentan estados de preocupación, ansiedad e irritabilidad, los cuales se han traducido en una carga mental exhaustiva que obstaculiza el apoyo emocional hacia sus hijos, fue que se dio la necesidad de plantear a los alumnos acciones que les permitieran identificar sus emociones, pero, además, reconocerlas en otras personas, aprender a manejarlas y expresarlas y así, favorecer la generación de un buen clima familiar.

Asimismo, hemos identificado que a causa del confinamiento y del extenso tiempo que se ha permanecido en casa, los hábitos de alimentación, activación física y prácticas de higiene personal se han visto afectados, de ahí que las propuestas de este documento busquen adaptar estas rutinas a las nuevas circunstancias, fomentando que través de éstas, los alumnos reconozcan que más que llevarlas a cabo por entrenamiento, son hábitos importantes para su bienestar. Lo anterior se rescata en el *Libro de Aprendizajes Clave, p. 269*, donde se realiza la importancia de *formar hábitos a través de la práctica y la repetición; adicionalmente si estas prácticas se cumplen vinculadas a determinadas situaciones, como lavarse las*

manos para tomar el almuerzo, por ejemplo, sumando el dialogo sobre el porqué hacerlo de esta manera, los niños incorporaran el hábito, pero con conciencia del porqué es importante hacerlo.

JUSTIFICACIÓN:

El presente documento justifica su accionar en la importancia de propiciar desde la educación básica una estrategia que fomente hábitos saludables en los niños y jóvenes del país, de ahí que el ámbito de Vida Saludable busque atender diversos factores encaminados a la puesta en práctica de hábitos como la sana alimentación, higiene, limpieza, actividad física, sin descuidar la esfera del ámbito socioemocional.

En este sentido, destacar el lado emocional de los niños es una prioridad, pues es a través de éste que se inicia un proceso de aprendizaje mediante el cual los alumnos trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética (Aprendizajes Clave, 2017, p. 304).

Por lo anterior se busca que a través de las actividades propuestas no solo se adopten hábitos de vida saludable, sino que además desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares. Las acciones sugeridas tienen como objetivo que los alumnos aprendan a identificar sus emociones, conocer que las originan, trabajar con ellas y poder autorregularse, contexto que se justifica en el enfoque pedagógico del área de Educación socioemocional, mismo que se centra en el *proceso de construcción de la identidad y en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales y a partir del cual se pretende que los niños adquieran confianza en sí mismos al reconocerse como capaces de aprender, enfrentar y resolver situaciones cada vez con mayor autonomía, de relacionarse en forma sana con distintas personas, de expresar ideas, sentimientos y emociones y de regular sus maneras de actuar* (Aprendizajes Clave para la Educación Integral, 2017, p. 307).

De esta forma y retomando el referente anterior, focalizamos el presente trabajo a fortalecer la salud emocional y física del alumno, ésta última mediante el trabajo con el campo de Exploración y comprensión del mundo natural y social, el cual

retoma el *cuidado de la salud* en relación con un *desarrollo físico sano*, mediante la adopción de estilos de vida saludable, entre los que destacamos: la práctica de hábitos de higiene personal, el conocer en que consiste una alimentación correcta así como las medidas básicas que deben conocer para evitar enfermedades.

Así y favoreciendo el trabajo con estos ámbitos es que buscamos que los niños y niñas aprenden a actuar y tomar decisiones encaminadas al cuidado de su persona, referentes que además ofrecen al alumno:

- Experiencias de aprendizaje más valiosas.
- Desarrollo de pensamiento crítico y autónomo.
- Afianzamiento de una identidad sana en congruencia con valores socioculturales.

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Con base en la información antes expuesta, se determinaron acciones que favorecieran los ámbitos del *Cuidado de la salud* y el *Desarrollo de habilidades socioemocionales*, mismas que se establecieron en el documento “**Campaña de Vida Saludable**” y que se han venido desarrollando durante el ciclo escolar 2020-2021, favoreciendo el campo de Exploración y comprensión del mundo natural y social y el área de Educación Socioemocional.

CAMPO/ÁREA	ÁMBITO	ACCIONES
Exploración y comprensión del mundo natural y social	Alimentación y nutrición	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el consumo de alimentos y bebidas saludables. • Pausas activas durante las sesiones virtuales con los alumnos y como parte de las actividades sugeridas por el Promotor de Educación Física.
	Higiene y limpieza	<ul style="list-style-type: none"> • Protocolo de higiene: uso de cubrebocas, gel, lavado de manos, cubrirse al estornudar. • Trabajo con los niños, situaciones de bienestar, salud e higiene personal, retomadas del Libro para la Educadora. <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué emoción siento? 2. Recetas de cocina.
Educación socioemocional	Salud mental	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades sugeridas en el material <i>Cuidar de otros es cuidar de sí mismo</i>, específicamente la ficha de <i>El cofre de la felicidad</i>. • Trabajo con el semáforo de las

		<p>emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades del Libro para las Familias con los padres de familia, relacionadas con la alimentación, los hábitos de higiene y educación socioemocional.
--	--	---

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Fomento de consumo de alimentos y bebidas saludables

Se les planteo a los padres de familia el que pudieran colocar una imagen del plato del buen comer al alcance de los alumnos, de esta forma todos los días debían identificar los alimentos que habían consumido y clasificarlos con base en los diferentes grupos del mismo. Posteriormente, y de forma muy breve debían responder algunas interrogantes que permitieran la reflexión de las acciones anteriores:

- ¿De qué grupo de alimentos consumiste más alimentos esta semana?
- ¿De qué grupo de alimentos consumiste menos y por qué?
- ¿Por qué consideras importante consumir alimentos de cada uno de los grupos del Plato del buen comer?

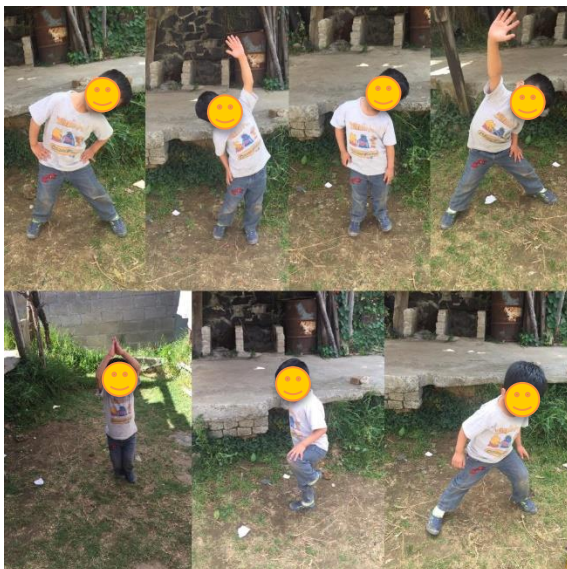
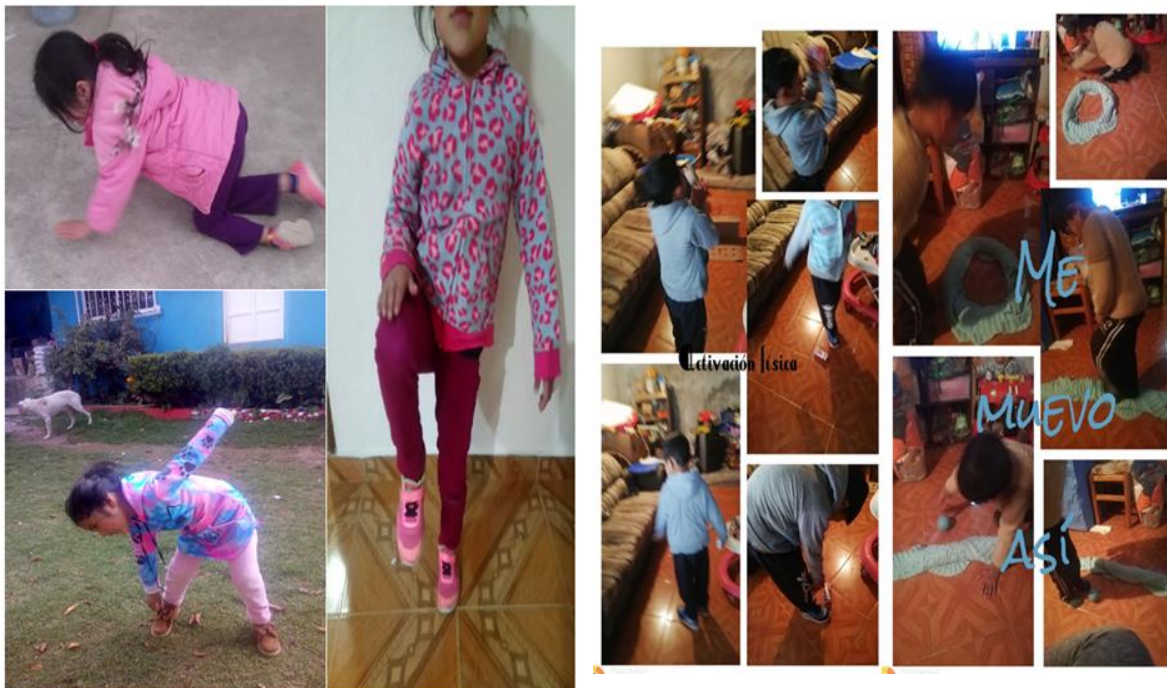
Finalmente, algunos de ellos compartían mediante un breve video la forma en que clasificaban su platillo, retomando cada uno de los grupos del Plato del buen comer.



Alimentación y nutrición

Pausas activas durante las sesiones virtuales con los alumnos y como parte de las actividades sugeridas por el Promotor de Educación Física

Al inicio de esta propuesta, el docente de Educación Física compartía de manera semanal un video en el que se sugerían ejercicios de Activación Física para llevar a cabo desde casa y de ser posible con apoyo de padres de familia. Posteriormente se incluyen en las sesiones virtuales que llevan a cabo cada una de las docentes, en las cuales se incluyen ejercicios variados, con apoyo de música, buscando favorecer el trabajo con la coordinación de movimientos, el ritmo y la atención.



Activación física en casa

Protocolo de higiene: uso de cubrebocas, gel, lavado de manos, cubrirse al estornudar

Se sugirieron de forma paulatina y secuenciada llevar a cabo desde casa acciones que favorecieran el fomento de hábitos de higiene personal durante el desarrollo de una semana:

- Lunes: lavado de manos.
- Martes: uso de cubrebocas.
- Miércoles: poner en práctica la sana distancia.
- Jueves: uso de gel antibacterial.
- Viernes: lavado de dientes.



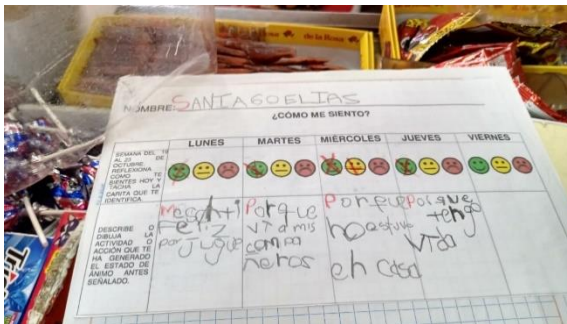
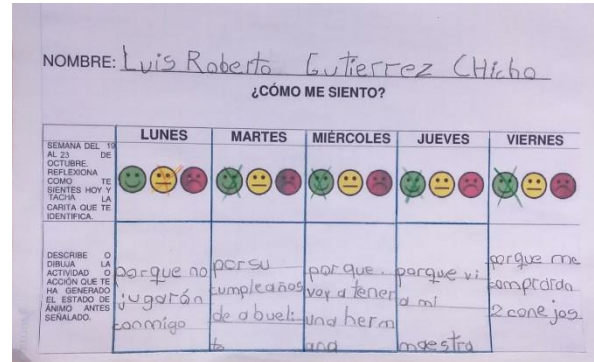
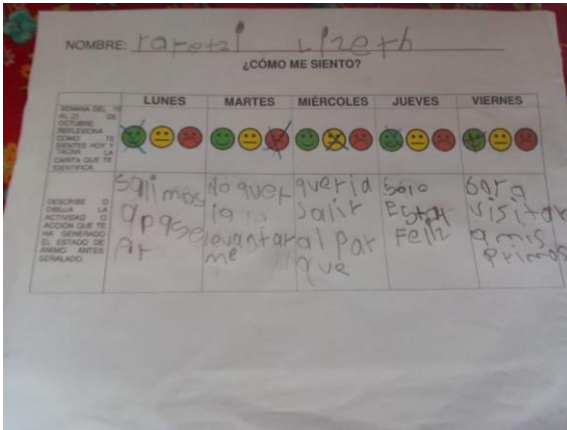


Higiene y salud en casa



Trabajo con los niños, situaciones de bienestar, salud e higiene personal, retomadas del Libro para la Educadora: ¿Qué emoción siento?

Para el desarrollo de esta actividad se sugirió el uso de un calendario semanal en el que debían registrar la emoción experimentada cada día, así como la acción que les permitió experimentar la misma; cabe destacar que las opciones se redujeron a tres: *feliz*, *triste* o *enojado*, partiendo de que era importante aprendieran a reconocer y relacionar estas emociones con diferentes aspectos de su vida. Con ayuda de esta actividad aprendieron a identificar las diferentes emociones que pueden experimentar y el motivo que las origino.



Evidencias de las actividades realizadas en casa

Actividades sugeridas en el material Cuidar de otros es cuidar de sí mismo, específicamente la ficha de *El cofre de la felicidad*.

La intención de esta actividad era *nutrir los pensamientos positivos*, para ello se pidió la intervención de padres de familia, quienes apoyaron en la elaboración de un *cofre de la felicidad*, en el cual debían colocarse objetos que les permitiesen evocar emociones positivas; posteriormente y mediante un audio o video, cada uno de los integrantes, con apoyo de los objetos seleccionados y colocados por ellos en el cofre, conversaron en familia sobre los momentos que han vivido, así como las emociones resultantes de los mismos.



Evidencias de las actividades realizadas en casa

Trabajo con el semáforo de las emociones.

El semáforo emocional como también se le conoce, es una actividad que tiene como propósito principal reducir la impulsividad y que, a través de sus colores, los alumnos aprendan a pensar antes de actuar. El semáforo de las emociones es una herramienta muy útil para trabajar la resolución de conflictos; asimismo es una técnica ideal para tener una guía de actuación al sentir ciertas emociones que hacen perder el control de nuestra persona e impiden que se vean las situaciones de forma objetiva.

Para esta actividad nuevamente se contó con la participación de padres de familia, quienes con los recursos a su alcance crearon su propio semáforo emocional, el cual les permitía de forma diaria relacionar la emoción con su respectivo color, permitiéndoles reconocer que todas las emociones son útiles y que son el medio mediante el cual experimentamos aquello que nos sucede.



Evidencias de las actividades realizadas en casa

Actividades del Libro para las Familias con los padres de familia, relacionadas con la alimentación, los hábitos de higiene y educación socioemocional.



¿Sabe usted cuánto tiempo dedica su hijo a jugar?
 R: 2 horas al día libre

¿Sabe usted cuáles son sus juegos preferidos y por qué le gustan?
 R: las escondidas porque se divierte al jugar con su hermano y sus primas

-Luis Roberto



Viernes 4 de Diciembre del 2020

¿Sabe usted cuánto tiempo dedica su hijo a jugar?
 9 horas

¿Sabe usted cuáles son sus juegos preferidos y por qué le gustan?
 - jugar a los carritos
 - jugar a la pelota
 - jugar con su moto

Por que le gusta estar corriendo, brincando, es muy impectativa no puede estar quieta. Le gusta hacer ejercicio.



Evidencias de las actividades realizadas en casa

RESULTADOS OBTENIDOS

- Reconocieron la importancia de poner en práctica los cuidados que requiere su cuerpo, como la práctica de una adecuada alimentación y actividad física. Asimismo, identificaron la estructura del Plato del buen comer y lo fundamental que resulta consumir alimentos de cada uno de los grupos que lo conforman, identificando además algunos de los nutrientes que les aportan.
- Con apoyo de las pausas activas en diversos momentos de las sesiones virtuales, así como las activaciones físicas sugeridas por el promotor de educación física, identificaron el esfuerzo que lleva a cabo su organismo al ejercitarse, así como la necesidad de movimiento que demanda el cuerpo para mantenerse activo y en óptimo estado de salud. Además, fortalecieron sus habilidades de movimiento, coordinación, equilibrio y fuerza al ejecutar de forma variada los ejercicios sugeridos.
- Conocieron y adoptaron como parte de su estilo de vida, acciones de higiene personal, las cuales señalan como parte de un protocolo que les ha permitido disminuir el riesgo de contagio de enfermedades, sobre todo en esta época de pandemia; del mismo modo, reconocen que estas medidas formaran parte de la nueva normalidad, aunque admiten tener algunas dificultades sobre todo con el uso prolongado del cubrebocas.
- Distinguen con mayor claridad las emociones que experimentan al verse involucrados en diversas situaciones; se encuentran en el proceso de asimilar aquellas nuevas que han surgido a raíz del aislamiento prolongado al que se han enfrentado y las formas y/o estrategias que adoptaran para llevar a cabo un mejor manejo de ellas; también, identifican en algunos objetos un apoyo colectivo para expresarse y/o al cual acudir en caso de experimentar emociones negativas.
- Los padres de familia se dieron la oportunidad de explorar recursos gráficos como lo fue *El libro para las familias*, donde se percataron de la información con la que cuenta, el apoyo en temas de crianza y educación que pueden utilizar para con sus hijos, así como algunas sugerencias de actividades que les ayudaran a comprender de mejor forma las experiencias de aprendizaje.