



Favorecer la salud de nuestros alumnos durante la pandemia.

María del Pilar Cruz Novoa

CCT. 15EJN0099H
Z.E. J124

PROBLEMÁTICA

- Al inicio de la pandemia, se observó de manera virtual, que los hábitos de los alumnos así como sus necesidades, dieron un giro ya que por la misma situación, las rutinas cambiaron, dando pie a un mayor sedentarismo en los pequeños, asimismo, la economía de los padres de familia también se vio afectada, algunos padres de familia se quedaron sin empleo provocando una escasez en sus recursos, lo que afectó de manera considerable en su alimentación. Juntando todos estos factores es que se reitera, que la salud fue la más perjudicada en los alumnos.
- Es por ello, que se planteó la idea de que las actividades tuvieran un peso considerable en el ejercicio y recuperar esos hábitos saludables en la medida de sus posibilidades, tomando en cuenta los planes y programas, aplicándolos en las actividades propuestas a los padres de familia.

Fundamento

Lo anterior, tiene su propio fundamento en los planes y programas, en este caso, en el programa de aprendizajes clave de educación preescolar, el cual nos señala lo siguiente:

En el campo de Exploración y comprensión del mundo natural y social,

“... se incluyen Aprendizajes esperados que están relacionados con el cuidado de la salud, orientados al cuidado de sí mismos y a la comprensión y práctica de acciones favorables para mantener y promover un estilo de vida saludable. Si bien la escuela no puede modificar directamente las condiciones de vida, económicas o sociales de las familias de los alumnos, fundamentales en su estado de salud, sí puede contribuir a que los niños comprendan la importancia de mantenerse saludables. En este nivel, el cuidado de la salud se relaciona con un desarrollo físico sano (hacer ejercicio regularmente, mantener un peso adecuado, alimentarse en forma sana). Implica que los niños practiquen hábitos de higiene personal, comprendan que una alimentación correcta y medidas básicas para evitar enfermedades contribuyen a lograr estilos de vida saludables en los ámbitos personal y social, y que aprendan a actuar para mejorarla y tener un mejor control de ella...” (Aprendizajes Clave para la educación integral, educación Preescolar, p. 257)

Asimismo, el área de educación física nos habla de lo siguiente:

“... En la etapa preescolar los niños exploran posibilidades de movimiento de su cuerpo. Es fundamental promover la toma de conciencia acerca de este, de cómo es y cómo se mueven algunas de sus partes (mientras que otras no), así como que reconozcan sus límites y posibilidades (lo que pueden y no pueden hacer, para qué son buenos y en qué acciones y habilidades mejoran); que identifiquen a través de la respiración y relajación las sensaciones que experimentan después de una actividad física, que adquieran confianza y seguridad en su desempeño motor y asuman hábitos corporales correctos...” (Aprendizajes Clave para la educación integral, educación Preescolar, p. 333).

- Asimismo, la importancia de ponderar el ejercicio físico, por encima de actividades sedentarias que actualmente están propiciando enfermedades como lo es la diabetes infantil, entre otras, tantas que a edades cada vez mas tempranas están afectando a la niñez en México.
- El juego, como principal elemento que actúa en la motivación intrínseca del niño para propiciar el desarrollo de habilidades motoras finas y gruesas teniendo un enfoque recreativo, tácitamente logra el desarrollo integral en una sociedad principalmente sedentaria.
- Como lo menciona Fundación mas vida, la importancia del ejercicio no solo radica en lo físico, también en otros aspectos:

“El deporte en los niños además de ser un **Derecho les ayuda a desarrollarse física y mentalmente, a estar sanos, y a relacionarse de una forma saludable con otros niños.**

El **deporte** no sólo es bueno para la salud física del niño, también lo es para su salud mental; les ayudara tener más **confianza** en sí mismo, a **relacionarse** mejor con los demás e incluso a superar alguna **enfermedad**”.(<https://www.fundacionmasvida.org/el-deporte-en-los-ninos/>)

Objetivo

- Fomentar en los alumnos un estilo de vida saludable, a través de diversas actividades que le permitan reconocer lo que es mejor para su cuerpo, creando así una cultura de salud y activación física para prevenir algunas enfermedades.

Actividades

- Es importante resaltar que las actividades siempre se llevaron a cabo en compañía de mamá, papá o tutor debido a la situación que vivimos, sin embargo, se pudieron observar resultados muy significativos.
- Las actividades propuestas, estuvieron enfocadas en fortalecer el reconocimiento de la comida saludable de la que no lo es, la importancia de consumirla y los beneficios a nuestro cuerpo. En estas actividades los alumnos observaron una gran cantidad de imágenes sobre comida incluyendo la chatarra, en la que debían identificar la que en su consumo diario, sería mejor para nuestro cuerpo y reconocer cual sería perjudicial explicando el porqué.
- Dentro de este mismo rubro, los alumnos reconocían que parte importante de este proceso, era mantener una buena higiene, en especial el lavado de manos continuo para evitar enfermedades, debido a que al no estar en la escuela, los alumnos se confían más y dejan de lado esta parte tan primordial para su salud.
- El grueso de estas actividades, estuvo enfocado al movimiento corporal, donde se les presentó una serie de ejercicios a través de juegos y circuitos donde los alumnos debían poner en juego sus habilidades motrices; en el transcurso de las mismas y a través de las evidencias, se pudo observar un mayor interés, en algunos casos se observaba la compañía de un hermanito, primito y hasta adultos jugando con ellos o poniéndoles el ejemplo.
- Las actividades que se contemplaron, fueron de los siguientes aprendizajes esperados:

Campo de Exploración y comprensión del mundo natural y social. Aprendizajes esperados:

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

Área de educación física. Aprendizajes esperados:

- Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y lúdicas.
- Propone distintas respuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas.
- Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.

Evidencias



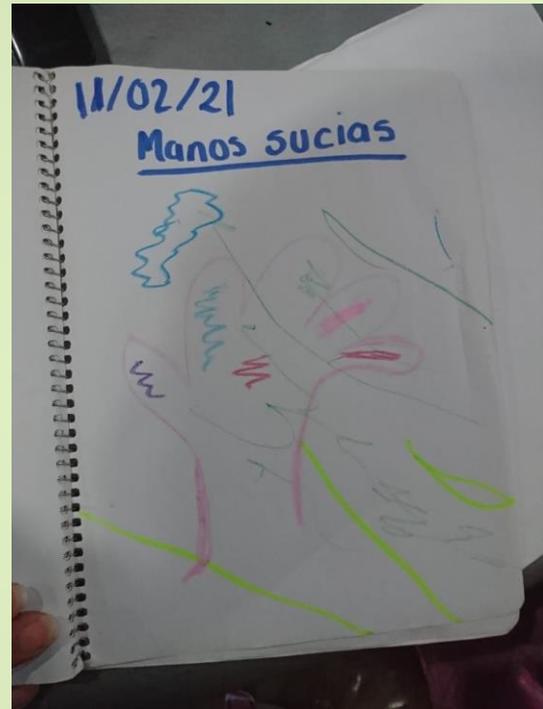
Actividades realizadas en casa



Actividades realizadas en casa



Actividades realizadas en casa



Actividades realizadas en casa

Resultados

- A partir de las actividades planteadas y su seguimiento, se observó que los alumnos respondieron bien ante ellas, se divirtieron jugando, preparando y discriminando al comida saludable de la que no lo es.
- El apoyo por parte de las mamás fue fundamental, ya que cada una planteó una diversidad de estrategias para una actividad, contemplando sus espacios y recursos. En algunos casos hicieron circuitos muy completos con cojines, trastes, sillas y demás objetos de casa, lo que permitió un mayor movimiento para los niños y diversión para que no fuera una actividad aburrida.
- Asimismo, en algunos casos se pudo observar que las mamás no dejaron que solo observaran los pequeños en revistas o internet cual era la comida nutritiva, si no que, con sus hijos preparaban algún platillo sano.

Evaluación

- Considero que las actividades fueron las más pertinentes para fortalecer una cultura de salud tanto en los niños como en sus familiares; estas se llevaron a cabo de una forma divertida.
- Es importante mencionar que en un inicio fue un tanto complicado para los tutores, ya que involucraba un juego con sus hijos y sus tiempos estaban medidos, sin embargo, poco a poco se fueron adaptando a las mismas y observando que para sus hijos era saludable, divertido y se activaban físicamente, algo primordial en su etapa de desarrollo.
- En este momento, los alumnos ya están más adaptados a la activación física diaria y a reconocer una alimentación saludable de la que podría perjudicar su salud.

Bibliografía

- SEP, “Aprendizajes Clave para la educación integral, educación Preescolar”, México, 2017, pp. 257, 333
- <https://www.fundacionmasvida.org/el-deporte-en-los-ninos/>