

PREESCOLAR DAVID PAUL AUSUBEL
CCT 15EJN4095M
ZONA ESCOLAR J212

INFORME DE TRABAJO

ESTRATEGIA LA LIGA DE LA SALUD: LA ALIMENTACIÓN, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS EMOCIONES

PROFESORA GABRIELA VARGAS CRUZ



INTRODUCCIÓN

El presente informe pretende dar a conocer las actividades realizadas en cuestión de salud integral, que se ha venido trabajando durante varios meses como tema principal en la institución. Lo anterior debido a un diagnóstico inicial en el cual se observó la falta de implementación de comida saludable por “comida de la tiendita”, aunado la generación de basura y acumulación de la misma en la escuela.

El objetivo del presente trabajo es dar a conocer las acciones emprendidas en el aula, que contribuyeran al cuidado de la salud de la comunidad escolar.

En un primer momento se abordará el contexto escolar para que se tenga un panorama de los aspectos socioeconómicos y sociales que prevalecen en la institución.

Para luego, dar paso al fundamento teórico en el cual se enmarca la estrategia implementada en la escuela y el aula.

En un tercer momento se hará la presentación de la estrategia *La liga de la salud: la alimentación, la actividad física y las emociones*, implementada en el aula, la cual está conformada por una serie de actividades articuladas, que se realizaron durante los ciclos escolares 2018-2019 y 2019-2020. Estas actividades están sustentadas en los campos de formación de educación física, socioemocional y exploración y comprensión del mundo natural y social.



DIAGNÓSTICO

El Jardín de Niños David Paul Ausubel con CCT 15EJN4095M, turno matutino se ubica en Colonia La Ladera, Chimalhuacán, Estado de México; es uno de los más poblados del Estado.

El preescolar tiene una matrícula de 63 alumnos, cuenta con dos aulas que fueron construidas por la asociación de padres de familia y un módulo sanitario que se comparte con primaria y secundaria.

El patio escolar en el cual pasan su recreo o para hacer educación física, también es un espacio compartido, lo que ocasiona que el tiempo sea reducido para estas actividades. Por ello dentro del salón se realiza la activación física.

Aproximadamente un 85% de las niñas y niños llegan a la escuela sin desayunar, por lo que la hora del almuerzo escolar se vuelve primordial para que consuman alimentos saludables, pero el 80% lleva galletas acompañadas por yogures con cereal azucarado o aguas embotelladas de sabores.

El 60% de los padres de familia tiene el nivel primaria, 30%, no la concluyó y el 10% cuenta con secundaria; el 60%, se dedican a la albañilería, el 20% son empleados y el otro 20% son mototaxistas. Los alumnos platican sobre las actividades que realizan sus padres y comentan que a veces los acompañan.



MARCO TEÓRICO

Entre los factores que pueden predisponer a contraer Diabetes o problemas cardiovasculares están la inactividad física, el sobrepeso y la obesidad.

EL VIRUS SARS COV2 (COVID 19), llegó para confirmar la prioridad en la higiene personal, el cuidado de la alimentación y la importancia de realizar el ejercicio físico en la sociedad mexicana.

De acuerdo a los datos obtenidos por la OMS (Organización Mundial de Salud) y la Secretaría de Salud de México la hipertensión y la diabetes, son algunas enfermedades crónicas, que determinan el nivel de riesgo en la población que ha contraído la COVID-19:

“La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID-19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardiacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves.” («Nuevo coronavirus 2019», s. f.)

Por lo anterior, se vuelve fundamental trabajar en la prevención de las enfermedades crónicas. Durante varios años han habido campañas de salud que responden a la necesidad de la prevención, una de las más recientes es la campaña “Chécate, Mídete, Muévete” la cual se anuncia como un espacio en el cuál se establecen herramientas e información para crear hábitos saludable

De acuerdo con la siguiente infografía, que se muestra en la página de la Secretaría de Salud, se pueden determinar e identificar los factores que contribuyen a mantener una vida saludable.



(«El A B C de la obesidad», s.f.)

En el nivel preescolar “...el cuidado de la salud se relaciona con un desarrollo físico sano (hacer ejercicio regularmente, mantener un peso adecuado, alimentarse en forma sana)...contribuyen a lograr estilos de vida saludable en los ámbitos personal y social.” (*Aprendizajes claves para la educación integral*, Educación preescolar 2017, p. 258)

Por ello se brindan situaciones didácticas o actividades, con las cuales se brinden oportunidades para que los niños y las niñas comprendan la importancia del cuidado de la salud e indaguen sobre los nutrimentos de los alimentos que consumen, según lo dictan el Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación de Educación Preescolar.

Con base en lo anterior se deben fijar actividades que aporten o abonen a estos aspectos.

El plato inteligente y la jarra del buen beber son herramientas que son útiles en el proceso de enseñanza – aprendizaje y resulta comprensible como una guía para mejorar los hábitos alimenticios y la cantidad de líquidos que podemos beber tomando en cuenta que sean saludables.



Según El A B C de la Salud, que es un curso en línea impartido por el Instituto Mexicano del Seguro Social, el concepto de actividad física, se refiere a cualquier actividad que implique mover el cuerpo y un gasto de energía, como pueden ser bailar o jugar, contribuyendo a tener un estilo de vida saludable y evitando enfermedades cardiovasculares, musculares, entre otros.

La educación emocional “...tiene como propósito que los estudiantes...comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales, impulsivos o aflitivos.” Además de que “...contribuye a que los estudiantes alcancen sus metas, establezcan relaciones sanas entre ellos, con su familia y comunidad y mejoren su rendimiento académico”³ (*Aprendizajes claves para la educación integral*, Educación preescolar,2017, p. 304)

Por lo anterior el centro escolar, ha sido (y será) desde hace tiempo, el espacio para modificar, continuar fomentando o implementar hábitos favorables para cuidar la salud. Es necesario que los padres de familia se involucren en las actividades porque lo importante es que en casa se sigan fortaleciendo.



PLAN DE TRABAJO

TÍTULO

- ESTRATEGIA "LA LIGA DE LA SALUD: ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS EMOCIONES"

CAMPOS DE FORMACIÓN

- Exploración y comprensión del mundo natural y social.
- Educación socioemocional

PROPÓSITO

- Tomen conciencia de las posibilidades de expresión, movimiento, control y equilibrio de su cuerpo; así como de sus limitaciones, practiquen acciones de salud individual y colectiva para promover una vida saludable.

ACTIVIDADES

- Incorporar el plato inteligente y la jarra del buen beber, a la hora del almuerzo escolar.
- Hacer visible la importancia de comer sano
- Poner en práctica una actividad física anual
- Implementar el libro *El monstruo de colores*, para trabajar las emociones
- Jornadas de trabajo familiares



DESARROLLO



ALIMENTACIÓN

Incorporar el plato inteligente y la jarra del buen beber, a la hora del almuerzo escolar

Se observó el tipo de alimentos que se consumen en el desayuno durante una semana, sin mencionarles la razón por la que se registraba su comida. En la semana siguiente presentamos el plato inteligente y la jarra del buen beber, Pidiéndoles que identificaran los productos que observaban y si los conocían.

Se realizó la comparación de los productos que llevaron la semana anterior con las que aparecían en el plato y la jarra.

Se realizó material didáctico para armar el plato inteligente y la jarra, con el apoyo de las madres de familia. Se realizó un menú semanal en el cual se daban dos opciones por día de acuerdo al plato de inteligente.

Hacer visible la importancia de comer sano

Se crearon diferentes carteles para que los padres de familia observarán los alimentos que los alumnos llevan algunas veces a la escuela y lo que puede ocasionar el consumirlos diariamente.

Junto con las madres se observó la tabla nutricional de los productos envasados, poniendo mayor énfasis en la cantidad de calorías que contienen.



Actividad física con padres de familia

ACTIVIDAD FÍSICA

Poner en práctica una actividad física anual:

Se convocó a una asamblea para que la comunidad escolar sugiriera que actividad física se podrían realizar en la escuela, se realizó una demostración de Taekwondo y Zumba Kids, informándoles cuales serían los beneficios para sus niñas y niños. Se decidió que se trabajaría zumba. Zumba kids se impartió una vez a la semana para los alumnos y una vez al mes para los padres de familia. Se planeó una *Presentación de baile en familia* que se realizaría en la escuela, pero debido al a contingencia no se hizo, por ello se modificó. Se les pidió que organizaran y montaran una rutina de baile.



Actividad de las emociones

EMOCIONES

Implementar el libro *El monstruo de colores*, para trabajar las emociones.

Cada semana se trabajó una emoción, utilizando títeres, máscaras o representaciones de ellas. Se elaboraron dibujos de emoticones, refiriéndose a las sensaciones que les producía estar en cuarentena y escribiendo porque se sentían así, proponiendo juegos para regular sus emociones.

Jornadas de trabajo en familia

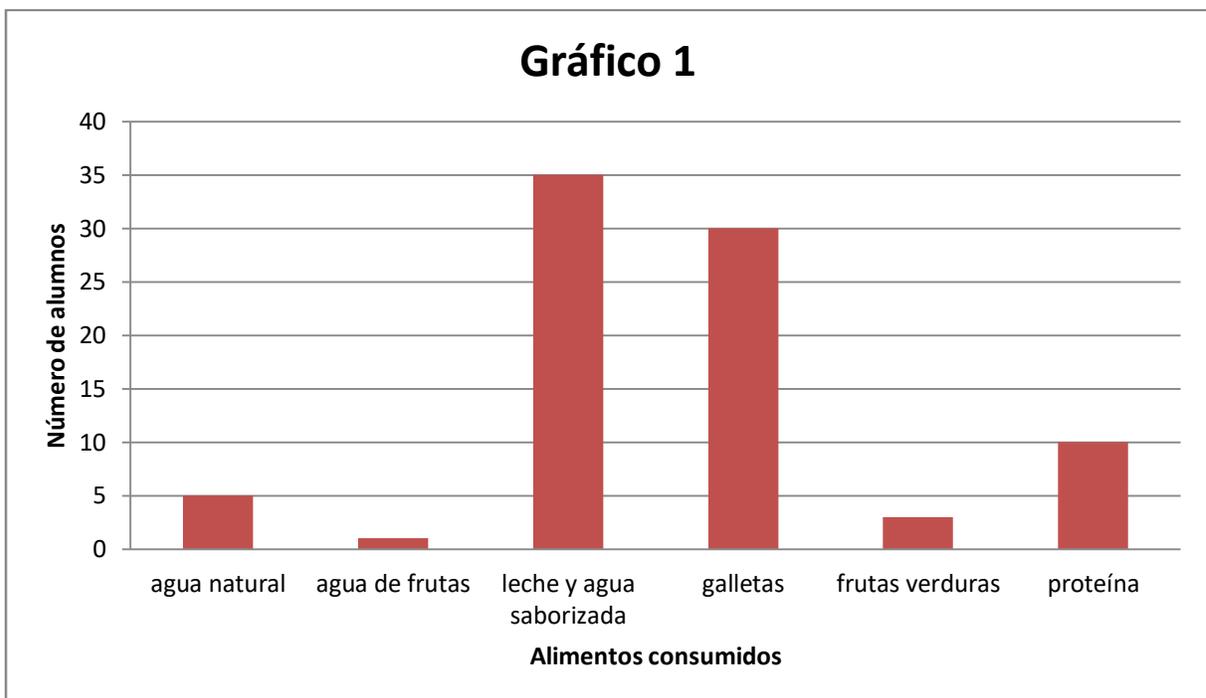
Se invitó a las familias a compartir alimentos, visitar el museo, realizar actividad física y disfrutar de las fuentes danzarinas del municipio. Al finalizar se les realizaron preguntas sobre cómo se sintieron con estas actividades. Al principio del ciclo escolar las familias se presentaron y mencionaron las actividades que más les gustaba hacer y también compartieron como superaban las dificultades y como las superaron durante esta contingencia.



RESULTADOS

La alimentación

En este apartado se pretende mostrar gráficas que sugieren la pertinencia del trabajo realizado. Durante una semana se les pidió que mostrarán lo que consumían a la hora del desayuno en el salón de clases e hicimos un listado de los alimentos que llevaban, no se les mencionó el motivo por el cual se realizaba esta actividad.



El **grafico 1** representa la cantidad de alimentos que al final de la semana se contabilizaron y se realizó un promedio de ellas. De acuerdo a estos datos podemos observar que los alumnos regularmente en su mayoría consumen alimentos considerados con alto nivel calórico. Al comparar el plato inteligente y la jarra del buen beber, las niñas y niños pudieron inferir que algunos alimentos no estaban en el plato porque no eran alimentos buenos, eran chatarra, debido a que anteriormente se ha trabajado con *El plato del buen comer*.

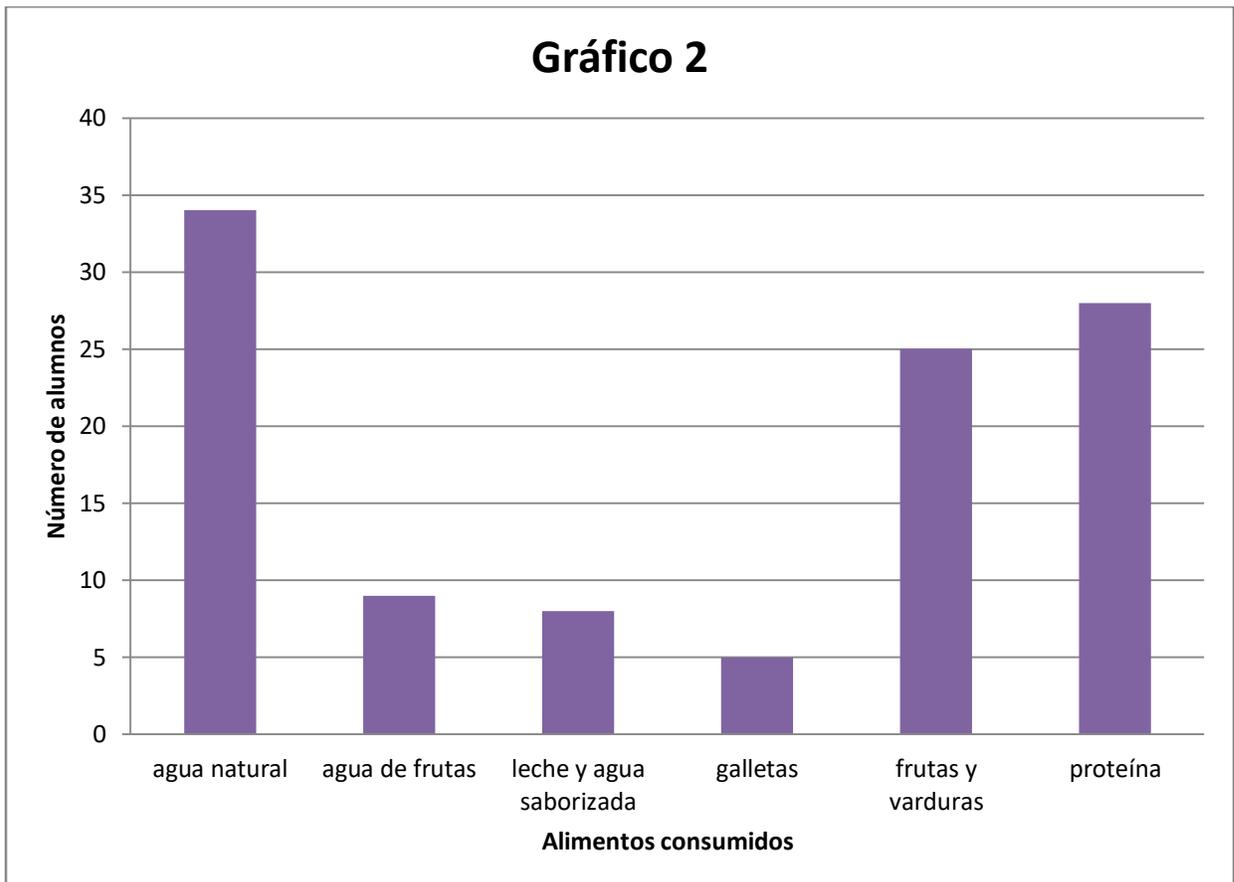
En la reunión con padres de familia se informó sobre la campaña del cuidado de la salud y la importancia del cuidado de la alimentación y se acordó un menú de



acuerdo a las posibilidades de padres de familia. A partir de ese momento se mostraron cambios y el compromiso de la comunidad escolar.

Este menú solo se puso en marcha durante una quincena, con la intención de que las madres de familia continuarán planeando y organizando los desayunos saludables de manera individual. La efectividad de esta actividad planeada con las madres tuvo un impacto positivo porque el 90% de los alumnos consumieron los alimentos planteados en el menú.

En el **gráfico 2** se observa la medición realizada durante los días posteriores a la planeación del menú.





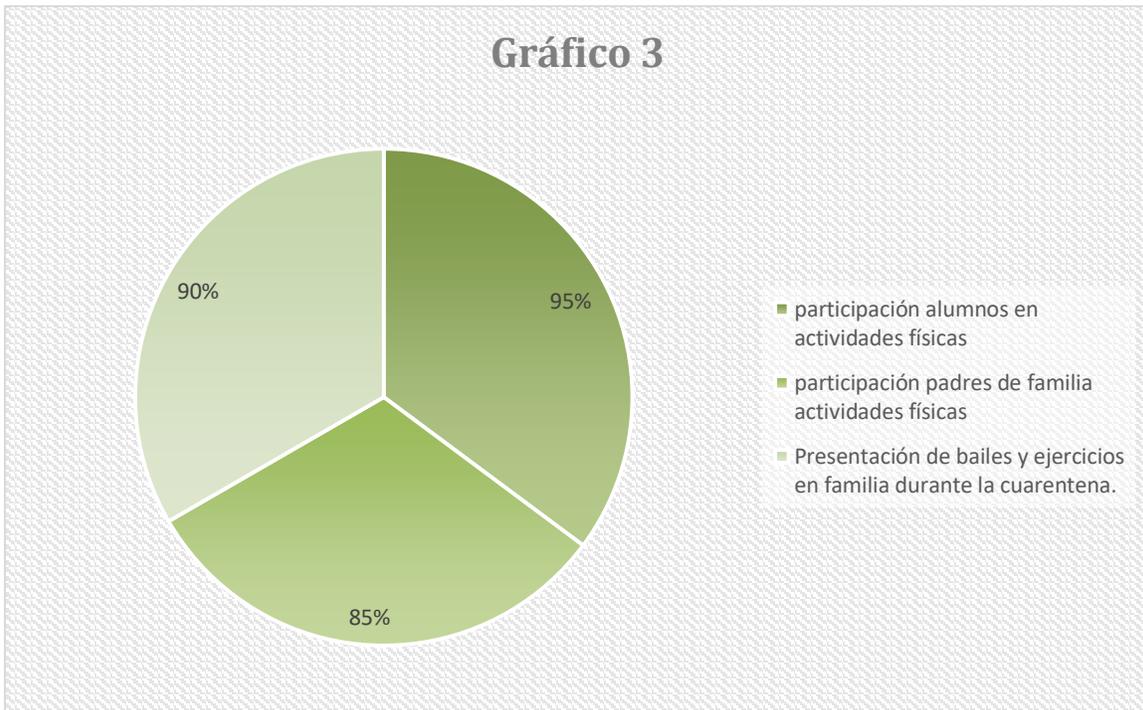
La actividad física

En asamblea con padres se acordó que se impartiera Zumba Kids en la institución. Durante todo el ciclo escolar se llevo a cabo esta actividad pero no solo para los alumnos, también los padres de familia participaron y realizaban esta actividad física en la escuela y que observaran el trabajo físico que implicaba. También se percibió, que los días en que se tenía esta actividad, la asistencia alcanzaba casi el 100% de las niñas y niños.

Para este ciclo escolar también se implementó *Suma Minutos* que es la estrategia implementada por la Secretaría de Educación Pública, sin dejar de lado la activación física diaria.

Para finalizar este apartado se había planeado concluir con un evento denominado *Presentación de bailes en familia*, el cual se llevaría a cabo en la escuela, pero debido a la contingencia sanitaria, la actividad fue realizada en casa y presentaron sus videos en el grupo de whatsapp.

En el **grafico 3** se puede observar el nivel de formas de participación de los padres y de los alumnos.





Las emociones

Es complejo mostrar datos duros o estadísticos con respecto a este tema, en tal consideración, los resultados se determinan de manera cualitativa describiendo como los niños y las niñas se comportaban ante las actividades planteadas.

Durante las actividades los alumnos y alumnas, se mostraban entusiasmados al poder jugar con un objeto ya fuera con una máscara, un títere o una paleta con los emoticones. Este espacio permitió conocer un poco más el entorno familiar, la forma en que se trataban unos a otros y lo que les gustaba o no de las actividades que hacían en fines de semana o por las tardes después de clases. Con base en la información que se obtuvo, se realizaron campañas para fortalecer la unión familiar y prevención de la violencia.

Los padres de familia, a través de una encuesta realizada durante la cuarentena, pudieron expresar como se sentían y a que dificultades se enfrentaron y como los resolvieron.



CONCLUSIONES

Al terminar el ciclo escolar de manera inusual y repentina, resulta complejo que en medio de la emergencia sanitaria; que ocasionó el aislamiento y confinamiento de la mayoría de las personas, se pueda pensar y reflexionar sobre la importancia que tienen la escuela y los docentes ante esta situación, por supuesto que no estamos hablando de curar una enfermedad sino de transitar por ella. Al hacer una retrospectiva de la labor realizada durante los últimos años, surgida de la necesidad de buscar una práctica docente que haya contribuido a la mejora de los aprendizajes de los niños y las niñas y que dicho sea de paso justificarán este informe, se pudo visualizar a través de las evidencias fotográficas que se había puesto énfasis en actividades para mejorar algunos hábitos de alimentación y la atención a la educación socioemocional.

En ningún momento se pretende ejercer un poder coercitivo hacia la comunidad escolar para que puedan ocuparse del cuidado de salud, la intención es dar a conocer elementos que los auxilien en ello. El ocuparse de su salud también implica detenerse a analizar las condiciones de vida, económicas y sociales que desde la escuela no se pueden modificar. Existen múltiples barreras que pueden obstaculizar el cambio, entre las cuales están:

- La facilidad de comprar en la tiendita productos envasados como leche de sabores, refresco, galletas o productos con alta contenido calórico.
- El tiempo que implica preparar los alimentos.
- La falta del hábito de consumir frutas y verduras.
- el tiempo y los espacios para realizar algún deporte o actividad física.

La Estrategia *La liga de la Salud*, es un instrumento que invita a crear nuevas acciones que contribuyan a que los niños, niñas, madres y padres de familia cuiden de su cuerpo y mente, por lo que se seguirá fortaleciendo durante los años por venir.



BIBLIOGRAFÍA

El A B C de la obesidad, (s.f.) Recuperado el 6 de junio de 2020, de <https://climss.imss.gob.mx/login.php>

Aprendizajes clave para la educación integral, Educación Preescolar. Secretaría de Educación Pública, primera edición 2017, 254-272 pp.

Llenas, A. (2012). *El Monstruo de Colores*. Recuperado 10 de junio de 2020, de https://books.google.com.mx/books/about/El_Monstruo_de_Colores.html?id=hulotAEACAAJ&source=kp_book_description&redir_esc=y

Nuevo coronavirus 2019. (s. f.). Recuperado 5 de julio de 2020, de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>