



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

“2021. Año de la Consumación de la Independencia y la Grandeza de México”

PROYECTO

**Una vida saludable en la infancia posibilita las bases formativas
para una calidad de vida**

DIBUJO DE LA ALUMNA: DANIELA RAMÍREZ SANCHÉZ

ELABORADO POR
LIC. EN EDUCACIÓN PREESCOLAR MARISOL SOTO ZARZA
Toluca, México; Mayo del 2021.

Introducción

El mundo moderno fundamentó su razón de ser en la búsqueda del progreso científico-tecnológico, con la firme convicción de alcanzar el progreso o la civilización de todos los pueblos, por eso, en el siglo XX vivimos en una acelerada industrialización, lo que provocó la crisis de grandes ecosistemas en todo el mundo, el calentamiento global, la sobreexplotación de recursos naturales y, por contradictorio que pudiera parecer surgieron grandes avances en las ciencias digitales, la medicina, alimentos, etc. Pero a la par del desarrollo técnico-científico surgen nuevos problemas en la existencia humana, puesto que, enfermedades como el cáncer, entre otras, han sido un desafío para la ciencia en el tiempo actual, por la necesidad urgente de inventar nuevos medicamentos y vacunas que le permitan al ser humano tener una calidad de vida óptima a lo largo de toda su existencia.

Fundamental es que, aunque las sociedades industrializadas busquen la invención de vacunas y medicamentos que aseguren el bienestar personal y social, estas estrategias de los diferentes gobiernos no ayudan en la prevención de enfermedades, ni mucho menos en la formación de una cultura de sanidad que posibilite el cuidado de sí de la persona. La estrategia debe dar un giro y privilegiar la formación integral de la persona, la educación que ofertan los diferentes gobiernos, deberá no sólo privilegiar los ámbitos cognitivos o intelectuales, sino también dar prioridad a la ética del cuidado de sí, donde la persona reflexiona y analiza la importancia de su bienestar psíquico, emocional y de salud que le garantice una calidad de vida.

El SARS COVID-19 sorprendió al mundo, nadie, ni los países desarrollados escaparon a esta pandemia contemporánea que ha cobrado millones de vidas a lo largo del mundo, mucho más a un país como México con tanta carencia en recursos económicos y con un sistema de salud colapsado, a ello añadamos que no hay una cultura de prevención sanitaria, ni mucho menos una cultura fundamentada en la ética del cuidado de sí, que busca cuidar y promover la vida con virtudes que ponen al hábito como la base de una formación que además de cuidar de la salud, se erradican enfermedades o contextos sanitarios vulnerables que nos ayudarían a enfrentar con mayor fortaleza una pandemia como la actualmente vivida.

En este proyecto se busca poner énfasis en la necesidad que se tiene de transitar de “Campaña” de vida saludable a formalizar dentro del currículo del Preescolar la ética del cuidado de sí o como le ha llamado el actual gobierno para niveles de educación siguientes: vida saludable. Porque las bases de la formación del carácter están en la infancia y la salud es una de sus dimensiones fundamentales, de tal modo que, si se apuesta desde el preescolar por una ética del cuidado de sí, será innegable que posteriormente el ser humano la fortalecerá dado que será un hábito para su existencia, y comprender salud no sólo en el ámbito biológico, sino también psicológico, físico y emocional. Lo que en la infancia se fundamenta con acciones concretas, para el adulto será vivir en calidad de vida. Ética se entiende como la reflexión crítica de valores, virtudes y normas que permiten al ser humano tener una vida justa, vivir en bien común, ambientes de paz, pero sobre todo forjar un carácter, una identidad firme, auténtica, crítica y libre. Mientras que el cuidado es, según la Real Academia de la Lengua Española: Cuidar: “Poner diligencia, atención y solicitud en la ejecución de algo; asistir, guardar, conservar; discurrir, pensar; mirar por la propia salud, darse buena vida; vivir con advertencia respecto a algo”.

Planteamiento del problema

Las sociedades industrializadas no sólo optan por el progreso científico y tecnológico, sino también son sociedades como dirá Lipovetsky en *La era del vacío*¹, sociedades del consumo, o hiperconsumistas, no sólo de marcas de ropa, automóviles, calzado, sino también consumidor de alimentos que sacian los placeres del paladar aunque su salud se ponga en riesgo, además de pocos espacios y una cultura formativa de educación física que potencialice no sólo las destrezas o habilidades corporales del ser humano, sino también la vida que palpita en la corporalidad humana; del mismo modo, los conflictos sociales, familiares, la depresión, ansiedad o estrés ha ocasionado un deterioro en la salud mental de las personas, por lo que, todo lo que acontece en el ámbito de la alimentación, lo físico-corporal y lo emocional-afectivo, es el caldo de cultivo para el florecimiento de enfermedades

¹ G. Lipovetsky, *La Era del Vacío: Ensayos sobre el Individualismo contemporáneo*, Ed Agram, Barcelona, 1985.

crónicas, obesidad, neurosis, cáncer, y vulnerabilidad para la mortalidad por pandemias o virus que habitan en el ambiente.

De ahí la necesidad de tomar muy en serio, no sólo con campañas, talleres o clubes, acciones o tareas que tienen que ver con el fortalecimiento de la salud de los niños, sino urge la formación de la ética del cuidado de sí en el preescolar, ya de mucha ayuda es todo lo que se ha hecho en el área de Desarrollo Personal y Social, con la educación socioemocional y la educación física, pero habría que añadir la ética del cuidado de sí de la salud, para que se abordara de manera mucho más integral esta área de formación. Por lo que, en esta ética del cuidado la educadora debe potenciar actividades que no se reduzcan al cumplimiento de ciertas acciones, sino que éstas den el paso a la consolidación de hábitos, de acciones reiteradas que se transforman en virtudes, que posibilitan ser la base del cuidado de la salud y la prevención de enfermedades.

Se sabe de antemano que, en México se viven altos índices de pobreza, marginación social, y exclusión de grupos vulnerables, además de poco recurso económico para la prevención de la salud, lo que impacta en el alto índice de obesidad en niños menores de 6 años, así como casos de desnutrición infantil, depresión y de casos alarmantes de enfermedades gastrointestinales y problemas neumológicos. En la población de Zinacantepec, Estado de México, donde está ubicando el Jardín de niños “Rosaura Zapata”, las familias de los alumnos del grupo Tercero E, carecen de hábitos de salud integral, pero han mantenido la mejor disposición para apoyar a los niños en el logro de competencias y aprendizajes esperados que tienen que ver con la mejora de salud psíquica-emocional, físico-corporal, y ahora se ha potencializado la integralidad de la salud que le lleve a una ética del cuidado.

Para iniciar a formar desde la ética del cuidado centrado en la formación integral de la salud, se está llevando a cabo un proyecto de acciones que logren al infante reflexionar sobre el valor de la vida y lo fundamental que es para lograr una calidad de vida a lo largo de toda su existencia. Son actividades planificadas de acuerdo con el contexto social y escolar, pero que se puede adaptar a cualquier circunstancia. Las actividades que se diseñan tienen un propósito claro, buscar el arraigamiento de hábitos de salud que perduren como fundamento en la formación de las personas desde la infancia.

Objetivos

General

Implementar estrategias didácticas-pedagógicas que logren poner las bases para una ética del cuidado en la formación integral de la salud del niño y niña, para pasar de una campaña de vida saludable a una constitución de cultura de vida saludable.

Particulares

Fortalecer el Área de Desarrollo Personal y Social, mediante el diseño de planeaciones didácticas que busquen integrar la salud personal como fundamento de la formación de los niños.

Elaborar un portafolio de evidencias donde se observe el progreso de la formación de hábitos de salud en los niños y su impacto en el cuidado de la salud de las familias.

Justificación

El proyecto de investigación surge de la reflexión personal sobre el contenido de las sesiones de trabajo de Consejo Técnico Escolar en su fase intensiva, que podría sintetizar con la frase que más llamó la atención: “yo te cuido, tú me cuidas, todos nos cuidamos”. Sin duda, una frase con un alto contenido ético, por su sentido de alteridad, otredad o responsabilidad por los otros y por el de cada uno de nosotros. Es por eso, que me hizo considerar que la propuesta de “Campaña de vida saludable” tiene que transitar a una visión más amplia, de ética, que quede impresa en el niño para toda su vida, arraigada en su identidad personal que desemboca en el cuidado por los otros, no sólo en su familia, sino en el bienestar de la comunidad.

El “todos nos cuidamos” hace referencia a la necesidad de traspasar la instrumentalización de campañas de salud que sólo atienden la inmediatez de los problemas, como la pandemia que nos atañe hoy en día, sino que debe optarse por la elaboración de planificaciones que exijan de mucho tiempo para la búsqueda de un propósito claro y la obtención de un aprendizaje esperado que mute a la adquisición de valores y virtudes, no quedarse en la actividad por la actividad, o en el cumplimiento de ciertas acciones sin reconocer la importancia que tiene para la vida. Lo mejor es que las actividades bien planeadas busquen arraigar hábitos permanentes, para fortalecer una cultura ética de salud.

Dichas actividades han de potencializar virtudes como la fortaleza: fortaleza de espíritu para soportar el encierro, la soledad, el aislamiento con un equilibrio emocional que reditué en la paz y convivencia familiar. Además de fortalecer los horarios dedicados a la alimentación, realizar ejercicio, dinámicas de integración y fuerza para necesaria para sobreponerse de problemas y situaciones difíciles de la vida. Del mismo modo, hábitos que lleven a trabajar la templanza: que pide la moderación del temperamento, la moderación de los placeres, sobre todo de alimentos que no ayudan a la salud, o los excesos de desvelo, cansancio mental o físico. Es fundamental ser templados en nuestros gustos y pasiones. Por otro lado, los hábitos también logran madurar la justicia: darle a cada uno lo que le corresponda, poner todo en su lugar, tiempo para estudiar es para estudiar, para jugar y divertirse, es para ello. El tiempo para comer es para eso y no para otras cosas, por eso, los hábitos conscientes o inconscientes permiten la fortaleza de las virtudes. Por ejemplo, el amor: buscar hacer lo que nos gusta, apasionarse por lo que hacemos, pero también sacrificarse por el otro, usar cubrebocas no solo por mí, sino por los demás; dar, dar tiempo, espacio para los demás, pero sobre todo dar lo mejor de uno mismo para el bienestar de los demás: “yo te cuido, tu me cuidas, todos nos cuidamos”, una frase eminentemente ética y con un sentido de formar en la virtud para la salud integral que conduzca a la calidad de vida. Por eso, considero que este proyecto de investigación es importante para contribuir a la formación integral en el Preescolar.

Desarrollo

La ONU desde marzo de 2020 ha estado atenta no sólo al impacto de la pandemia del COVID-19 en la vida de todos los seres humanos, sino ha buscado acciones que se puedan aplicar en todas las regiones del mundo, con la finalidad de hacer de la educación el lugar de donde emana la esperanza para la solución de problemas en contextos de crisis. La Organización de las Naciones Unidas sigue pensando, al igual que los primeros pedagogos griegos como Platón y Aristóteles que el fin de la educación es formar integralmente al ser humano para formarle en virtudes que le permitan buscar el bien de las sociedades, es decir, se comprende la educación no sólo como el medio en el cual se enseña la cultura y la ciencia, sino como algo más amplio, el medio idóneo para garantizar una vida plena para el ser humano de todas las edades, por eso ha de buscarse una educación de calidad, que permita el desarrollo de los pueblos y la erradicación de la pobreza. Por eso, ante la emergencia sanitaria vivida por el COVID 19, la ONU en el Objetivo 4 sobre “Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos”, busca mantener la educación aún en contextos de virtualidad complicados, pero siempre con la firme idea de no suspender ni poner en riesgo los procesos educativos, sino que sea una tarea permanente, activa, porque la educación sostiene la existencia humana, la economía, lo social, lo político, la salud, entre otras áreas de la vida:

- Ayudar a los países a movilizar recursos e implementar soluciones innovadoras y adecuadas al contexto para proporcionar una educación a distancia a la vez que se aprovechan los enfoques de alta tecnología, baja tecnología o sin tecnología.
- Buscar soluciones equitativas y el acceso universal.
- Garantizar respuestas coordinadas y evitar el solapamiento de los esfuerzos.
- Facilitar la vuelta de los estudiantes a las escuelas cuando vuelvan a abrir para evitar un aumento significativo de las tasas de abandono escolar.²

Es claro que tanto la UNESCO como la ONU buscan salvaguardar la educación como el pilar fundamental de la sociedad, y el lugar idóneo donde pueden llegar todos los programas que ayuden a salir de las crisis mundiales que ponen en riesgo la calidad de vida de las personas. Los centros escolares funcionan como la mediación óptima para incidir en la formación y en la concientización de lo que se tiene que hacer para salvaguardar la existencia

² Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos. Recuperado 05 de diciembre de 2020
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/education/>

humana; de tal modo que, en tiempo de crisis como la que deja el COVID 19, es fundamental promover la salud integral del ser humano. Por eso en el objetivo 3 sobre “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”, la ONU afirma:

Garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades es esencial para el desarrollo sostenible. Actualmente, el mundo se enfrenta a una crisis sanitaria mundial sin precedentes; la COVID-19 está propagando el sufrimiento humano, desestabilizando la economía mundial y cambiando drásticamente las vidas de miles de millones de personas en todo el mundo. Antes de la pandemia, se consiguieron grandes avances en la mejora de la salud de millones de personas. En concreto, estos grandes avances se alcanzaron al aumentar la esperanza de vida y reducir algunas de las causas de muerte comunes asociadas con la mortalidad infantil y materna. Sin embargo, se necesitan más esfuerzos para erradicar por completo una gran variedad de enfermedades y abordar un gran número de problemas de salud, tanto constantes como emergentes. A través de una financiación más eficiente de los sistemas sanitarios, un mayor saneamiento e higiene, y un mayor acceso al personal médico, se podrán conseguir avances significativos a la hora de ayudar a salvar las vidas de millones de personas³.

Los organismos internacionales han puesto el énfasis en la mediación educativa como garantía de la propagación de acciones que reditúen en el bienestar social, quizá pensando más en proyectos que ayuden en la contención de salud. En México, el gobierno federal a partir del mes de marzo realizó un proyecto formativo desde la organización de los Consejos Técnicos Escolares en todas sus fases, el llamado Aprende en Casa, y la consolidación de asignaturas nuevas como “Vida saludable” y “Formación cívica y ética”. A nuestro parecer, son estrategias que superan la visión de los organismos internacionales preocupados más por cuestiones instrumentales o de acciones a corto plazo para erradicar la crisis que deja la pandemia, porque lo que se alcanza a ver es que en Educación Básica, concretamente desde el Preescolar se apuesta más por una educación para la vida, como lo recomienda la UNESCO y sus cuatro pilares de su educación:” Aprender a ser, hacer, conocer y a vivir con los demás”, que garantice más la formación de virtudes que la contención para enfrentar la pandemia.

Hacer caso a la UNESCO en el Aprender a ser y vivir con los demás, obliga necesariamente a cambiar el paradigma, incluso el que propone el Gobierno Federal, quien tendría que ampliar la asignatura de “Vida Saludable” hasta el nivel Preescolar, y no dejarlo

³ “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”. Recuperado 05 de diciembre de 2020
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/education/>

como una campaña, que alude más a un término de temporalidad corta. La vida saludable integral del infante debe ser diaria, para convertirse en un hábito-virtud para toda su vida, pues no se puede olvidar que en el Preescolar se ponen las bases de su formación.

El programa de Educación Preescolar, Aprendizajes clave para la educación integral, toma en consideración el tema de salud integral desde el campo de formación académica “Exploración y comprensión del mundo natural y social”, desde el área de “Desarrollo personal y social” desde Educación Socioemocional y Educación Física, buscan alcanzar aprendizajes esperados que le permitan al niño una salud psíquico-emocional, físico-corporal, higiene, prevención de enfermedades. Pero aún con el esfuerzo realizado en el plan y programa de estudio de Preescolar, es fundamental generar una cultura de la ética del cuidado, que vaya más allá de actividades y acciones aisladas de una visión integral del niño.

La ética del cuidado ha sido desarrollada en el ámbito filosófico por Carol Gilligan, pero tiene sus antecedentes en Platón, Aristóteles y Foucault, quienes han pensado la educación como una manera de cuidar el espíritu de la persona, que les lleve a buscar una calidad de vida hacia el cuidado del cuerpo y la armonía entre afectividad y razón, superan la idea de una educación meramente intelectual, sino quien se educa tiene toda la riqueza de conocimientos y saberes que le permitan valorar su cuerpo, equilibrar sus emociones, con la finalidad de vivir en armonía integral⁴; y consideramos que hace falta una propuesta de este tipo en el Preescolar, que más allá del currículum, las educadoras nos comprometamos a formar en las virtudes:

Poco a poco se va concientizando a la gente de que la mejor educación es la que logra hacer hábitos o virtudes que cualifiquen al ser humano. El individuo necesita hacer eso socialmente, pero de modo que lo caracterice ontológicamente, es decir, con una antropología filosófica que considere al hombre como capaz de construir en sí mismo la virtud, por la práctica individual en sociedad, o con la práctica social en el individuo. Tal es el sentido que va teniendo la educación cada vez más, impregnando la actualidad, prisionera de pedagogías unívocas, de un conductismo exacerbado, y pedagogías equívocas, de un constructivismo excesivo. Ya se está encontrando la mediación, el justo medio⁵.

⁴ M. Foucault, *La hermenéutica del sujeto*, Ed. Akal, Madrid, 2005.

⁵ M. Beuchot, “Las virtudes en la educación y en la vida”, En M. Beuchot, A. Álvarez y V. Álvarez, *Reflexiones y aplicaciones de la hermenéutica analógica en la Educación*, Universidad Pedagógica Nacional, 2018, p. 37-38.

Desde la elaboración de las planeaciones de mi propia intervención en el grupo Tercero “E” del Jardín de Niños Rosaura Zapata de Zinacantepec, he intentado que el tema de Vida Saludable sea central para la formación de los niños, porque parto de la idea que, los infantes con un fundamento saludable tanto psíquica-ética-afectiva-física-corporal, será más fácil o se tendrán las condiciones favorables para que los aprendizajes de cualquier campo de formación se comprendan de mejor manera, sobre todo porque somos seres integrales, donde la salud es fundamental para conocer, vivir, relacionarnos con los demás y tener calidad de vida, pero también esperanza de que las cosas pueden transformarse y enfrentarse de manera más sólida con una cultura real de salud a crisis sanitarias como la que vivimos en el país, donde nuestros sistemas de salud son vulnerables y nuestra economía también, donde no todos por cuestiones económicas pueden resguardarse en casa y donde su fortaleza sería: la cultura de salud.

Una cultura de salud que debe alcanzar la paz y convivencia en las familias, por eso, en la planeación cotidiana de mi intervención también me ha sido fundamental proponer actividades que trabajen el área de lo socioemocional en casa, porque si hay hogares pacíficos y con una cultura del cuidado, entonces habrá niños felices, saludables, donde todos nos cuidamos, y la familia se convierte en el lugar más seguro para vivir y enfrentar las crisis, sin embargo, por la carencia de una cultura de la ética del cuidado y de la virtud, nos damos cuenta de manera triste e impotente que los hogares se transforman en lugares de contagio, de golpes, de división y de violencia.

Considero que la ONU tiene razón en pensar que la educación es la gran mediadora para apoyar a mediar las crisis que vivimos en el mundo, pero no estoy de acuerdo en los planteamientos instrumentales, o de acciones a corto plazo, debemos hacer el esfuerzo como lo hacemos los docentes de México en hacer de la educación de la salud y el bienestar personal una virtud, algo que queda impreso en la identidad de las personas y eso solo se logra desde el Preescolar, así lo miro en las sesiones sincrónicas a distancia por medios virtuales con mis estudiantes y padres de familia, realizar las actividades con ellos, sus participaciones, sus comentarios y propuestas es la mejor manera de evaluación de mi planeación porque voy viendo que si el niño y la niña cuentan con una base fundamental de

vida saludable de manera integral, además de que todo es más fácil, se ven niños felices que se forman no sólo para conocer y aprender, sino se forman para la vida.

Es claro que durante este ciclo escolar en modalidad virtual, he mirado como poco a poco los niños y niñas van adquiriendo hábitos-virtudes que se ven reflejados en su aspecto personal, siempre limpios, peinados, bien presentados para su sesión; sus dibujos presentan reflexiones sobre el cuidado del medio ambiente y de la salud; sus actividades reflejan el amor por su familia, por sus amigos, por su país; y la nostalgia de regresar a su escuela, de comprometerse en el cuidado de su salud y la sana distancia. Del mismo modo, los papás, comprometidos en las acciones que se van proponiendo. Por eso, estoy de acuerdo con el pedagogo Mauricio Beuchot, una educación de virtudes no se da en la teoría, sino en el ejemplo, por lo que, la formación de la vida saludable en el Preescolar es tarea de todos, porque en la infancia se aprende con el ejemplo, si hay educadoras y familias que formamos, que trabajamos en el ejemplo, los niños poco a poco van adquirir una cultura, o lo que yo he querido llamar una ética del cuidado, que queda ya fija en su carácter para toda su vida, donde no es el cuidado egoísta, sino el cuidado de sí que trasciende en los demás, por eso estoy de acuerdo con lo dicho en la fase intensiva del Consejo Técnico del ciclo escolar 2020-2021: “yo te cuido, tú me cuidas, todos nos cuidamos”

Conclusión: breve y sencilla manera de intervención docente en el Preescolar desde la crisis de Pandemia

Estamos en un momento de replantearnos el cuidado de cada uno de nosotros, desde nuestras familias, hasta el cuidado de cada uno de nuestros alumnos y alumnas, ya que nos enfrentamos a una crisis sanitaria, que si bien ha causado miedo en el ser humano, debe servir más para hacer conciencia del valor de la vida y el cuidado de nuestra salud, no solo para cuidar de nuestra propia existencia sino también el cuidado del otro, esto implica la responsabilidad y compromiso de todos los agentes involucrados; las y los alumnos, docentes, directivos, padres y madres y toda la comunidad en donde se encuentra inmersa la escuela.

Por lo tanto, los hábitos de vida saludable comienzan a ser una de las prioridades de la educación, así que desde la escuela se debe motivar y reforzar un bienestar físico, mental y social de los alumnos, compartiendo experiencias significativas sobre nutrición, activación física, higiene personal y salud mental.

Debido a lo que está aconteciendo en nuestra sociedad, la situación de salud a la que estamos enfrentando y la temática que se abordó en el taller intensivo de capacitación “Horizontes: colaboración y autonomía para aprender mejor” al inicio de este ciclo escolar, comencé a reorientar mis actividades en mi planeación, como parte de las actividades a distancia que por el momento se han estado trabajando, hasta que nos indiquen el regreso seguro a las escuela, de manera presencial, para fomentar una cultura en mis alumnos y padres de familia sobre un bienestar físico, emocional, afectivo, social y cognitivo.

Las actividades sugeridas están basadas en los aprendizajes esperados del Programa actual del nivel preescolar “Aprendizajes Clave Para la Educación Integral”. Educación Preescolar.

CAMPO DE FORMACIÓN ACADÉMICA Y ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL	ORGANIZADOR CURRICULAR 1	ORGANIZADOR CURRICULAR 2	APRENDIZAJES ESPERADOS
EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL	Mundo Natural	Cuidado de la salud	<ul style="list-style-type: none"> -Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable. -Conoce medidas para evitar enfermarse -Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta el cuidado de la salud.
EDUCACIÓN FÍSICA	Competencia motriz	Desarrollo de la motricidad	<ul style="list-style-type: none"> -Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos -Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren control y precisión en sus movimientos.

DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL	Autorregulación	Expresión de las emociones	-Reconoce y nombra las situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo y expresa lo que siente.
------------------------------	-----------------	----------------------------	--

ACTIVIDADES PROPUESTAS:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS MATERIALES
Mi portafolio de evidencias sobre "Vida saludable"	Realizar un portafolio de evidencias (alumno-padre de familia) recopilando cada actividad que se lleve a cabo durante el ciclo escolar.	-portafolio de evidencias
Descubriendo hábitos saludables	Conocer qué sabe el alumno del tema, cuestionándolos sobre lo que conocen de la alimentación para el ser humano. Comenzar a comprender e interiorizar la importancia de una buena alimentación. (Platicar en familia sobre el tema)	
Cuentos para niños para fomentar una alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> *Esa fruta es mía Anuzca Allepuz *Sopa de calabaza Hellen Cooper *Sopa verde Angela Madeira y Till Charlier *Avocado baby John Burnigham *Comecuentos. Diez cuentos para abrir el apetito Joan de Déu Prats y Ester Llorens. *La rebelión de las verduras David Aceituno y Daniel Montero G. *El recetario mágico Desiree Arancibia *¡Qué rico! Alexandra Maxeiner y Anke Kuhl *Una cocina tan grande como un huerto Alain Serres y Martín Jarrie Un cuento diariamente haciendo la reflexión de una buena alimentación y en una hoja dibujar lo que aprendió del cuento.	-Cuentos infantiles
Conociendo frutas y verduras de mi localidad	Identificar las frutas de su localidad con sus propiedades nutritivas y clasificación a las que pertenecen. Incorporar en su desayuno, comida y cena una fruta o verdura, que haya identificado.	-frutas y verduras

Investigamos sobre nuestra salud	Observar algunos videos educativos que le permitan al alumno la reflexión de la importancia de comer sano.	-computadora -teléfono -tablet
Conocemos el plato del buen comer y la jarra del buen beber	Investigar como esta formado el plato del buen comer y elaborar uno con recortes o dibujos.	-internet -libros -revistas -enciclopedias
Nuestro semáforo de la alimentación	Elaborar en casa un semáforo de la alimentación donde los niños vayan identificando y midiendo por colores que van comiendo, registrando con los siguientes colores y frases: consume (verde) modera (amarillo) evita (rojo)	-semáforo de colores
Cocinando recetas nutritivas	Elaboración en familia de algunas recetas nutritivas sencillas donde los niños y niñas colaboren. (fotografía de como la prepararon)	-recetas sencillas -alimentos nutritivos diversos
Haciendo un huerto familiar	En familia investiguen como llevar un huerto familiar, donde puedan sembrar algunas verduras y legumbres que puedan cosechar para ser consumidas en sus platillos diariamente	-huerto familiar
¿Moviéndonos todos!	Incluir diariamente de 10 a 15 minutos al día ejercicios físicos, se puede utilizar música, se sugiere que todos los días un integrante de la familia dirigirá la actividad haciendo movimientos distintos para favorecer la salud física.	-música diversa
Juegos de competencias	En un día de la semana, realizar juegos de competencias que permita a los niños lograr retos físicos y mejorar su desarrollo físico.	-material diverso
Juegos diversos	Andar en bicicleta, brincar la cuerda, columpiarse, correr, saltar, actividades en el agua, bailar.	Material diverso (bicicleta, pelota, cuerda, aros, costalitos, almohadas, etc.)
Leer cuentos de emociones	-El monstruo de colores Anna Llenas -Bestiario de las emociones, Adriane Barman -Las emociones de Nacho Compartir sus opiniones de lo que aprendieron del cuento	-Cuentos

Herramientas de Soporte Socioemocional para la Educación en Contextos de Emergencia	Herramientas para las familias <ol style="list-style-type: none"> 1. Caras y gestos de las emociones 2. El cofre de la felicidad Herramientas para el aula <ol style="list-style-type: none"> 1. Inicial y preescolar 	Fichero de Herramientas de Soporte Socioemocional para la Educación en Contextos de Emergencia SEP.
---	--	---

ANEXOS
(EVIDENCIAS DE LOS ALUMNOS)



Investigó frutas y verduras de su localidad e identificó qué beneficios aporta a su cuerpo



Elaboración de un collage clasificando alimentos nutritivos y dañinos.



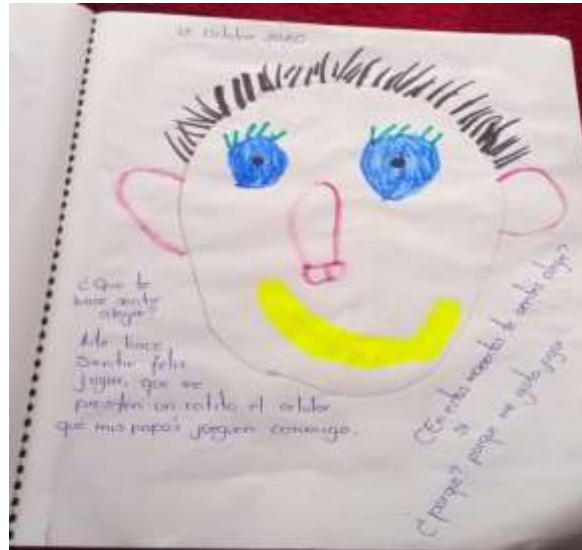
Elaboración del plato del bien comer



Platican en familia ¿Qué es la salud? Ilustran con recortes



Ejercicios físicos 5 a 10 minutos diariamente



Expresan sus sentimientos a través del dibujo



Por medio de un cartel expresa que le gusta



Portafolio de evidencias



DIBUJO: CÓMO CONVIVO EN FAMILIA

Alumna: Valentina Nikol Bueno Vallejo

Bibliografía

Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación APRENDIZAJES CLAVE Para la Educación Preescolar. SEP 2017.

G. Lipovetsky, *La Era del Vacío: Ensayos sobre el Individualismo contemporáneo*, Ed Agram, Barcelona, 1985.

M. Foucault, *La hermenéutica del sujeto*, Ed. Akal, Madrid, 2005.

M. Beuchot, "Las virtudes en la educación y en la vida", En M. Beuchot, A. Álvarez y V. Álvarez, *Reflexiones y aplicaciones de la hermenéutica analógica en la Educación*, Universidad Pedagógica Nacional, 2018, p. 37-38.

