



Acervo Digital Educativo

Informe de cierre de la campaña ¡El agua es vida!

Autor(a): Denisse Martínez Arce

Coordinación de Educación para la Salud L034 15AOS20830

Donato Guerra, México.

13 de febrero de 2023.



Introducción

Es urgente comprender que los individuos somos un todo unitario con la sociedad y con la naturaleza; lo que hagamos o dejemos de hacer por ella, repercute en nosotros y repercutirá en nuestros hijos y demás descendientes. Es tiempo de unirnos en una lucha común por nuestra sobrevivencia, para heredar a las futuras generaciones mejores condiciones de vida, con agua suficiente para subsistir; por lo tanto, la presente campaña surge, de una propuesta de la Dirección de Educación Física, Artística y para la Salud, la que, a su vez, la Subdirección Regional de Educación Básica Valle de Bravo, conformó con la participación activa de las Coordinaciones de Área, tanto de física, artística y salud.

Esta fue diseñada con el nombre *La importancia del agua en la vida*, con el lema *El agua es vida... ¡No te deshidrates!*, con el objetivo de reconocer que el agua, es un recurso imprescindible para la vida: en los seres humanos, animales y para la naturaleza. Así mismo, crear conciencia en la comunidad escolar de estilos de vida saludables. También se pretende promover y fortalecer, el consumo de agua simple potable y disminuir el consumo de bebidas azucaradas, edulcorantes y gaseosas, disminuyendo con esto, el sobrepeso, obesidad y enfermedades crónico-degenerativas en la comunidad estudiantil, durante el Ciclo Escolar 2022 – 2023 del mes de octubre a diciembre de 2022.

Es importante mencionar, que un alumno hidratado, tendrá una mayor concentración, rendimiento físico, cognitivo y emocional. Repercutiendo positivamente a lo largo de su vida. Para atraer su atención, se consideró pertinente la creación de tres personajes (Tita Gotita, Atlitzin y Fontis), quienes motivarán de manera divertida la campaña, con el objetivo de atraer la imaginación y creatividad de los alumnos; abordando así, la temática del trabajo por proyectos, sugerido por el Dr. Jorge Servín Jiménez (2021), referido en el webinar *Trabajando por proyectos*, impartido el pasado 12 de mayo.

Considerando el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, lanzado por la Secretaría de Salud en enero de 2010 y, con el objetivo de prevenir la obesidad y el sobrepeso en las escuelas, se contempló la estrategia *5 pasos para la salud escolar*, que hace referencia a cinco acciones simples y prácticas (actívate, toma agua, come verduras y frutas, mídete, comparte), para brindar orientación alimentaria y de estilos de vida saludables a los estudiantes de todos los niveles. Así mismo, derivado de la agenda 2030, se retoma el derecho al agua y la prevención en la escasez de ésta, con un enfoque formativo que se fundamenta en los Planes y Programas de estudio vigentes para la Educación Básica; contienen temas y actividades, que pueden adecuarse al contexto social, económico y cultural donde se desenvuelve el educando. Siendo un vínculo con la transversalidad y la multidisciplinariedad; para transmitir a nuestros alumnos principios de responsabilidad y respeto en común.

Aprendizajes esperados de educación para la salud

PRIMARIA: Reconocer su cuerpo. Resolver retos y desafíos mediante el uso creativo de sus habilidades corporales. Toma de decisiones informadas sobre su higiene y alimentación. Participar en situaciones de juego y actividad física, procurando la convivencia sana y pacífica.

APRENDIZAJE ESPERADO 6º. La importancia de la dieta correcta, del consumo de agua simple, potable, activación física, el descanso y el esparcimiento para promover un estilo de vida saludable. (Plan y programa 2011, asignatura Ciencias Naturales).

Arte

- Bailar y moverse con música variada coordinando secuencias de movimientos y desplazamientos.
- Comunicar emociones mediante la expresión corporal.

- Producir sonidos al ritmo de la música con distintas partes del cuerpo, instrumentos y otros objetos.
- Obtener colores y tonalidades a partir de combinaciones.
- Usar y trazar texturas en una pintura de su propia creación.
- Proponer una organización sencilla de sonidos o movimientos (música y baile) en la que utilice algunos elementos básicos de las artes.
- Utilizar técnicas plásticas o visuales al representar un tema en la muestra artística ante un público, como resultado de un acuerdo colectivo en el que incorporó elementos de las artes de manera intencional.
- Distinguir las posibilidades expresivas del cuerpo, el espacio y el tiempo, a partir de la exploración activa de sus cualidades en las artes visuales.
- Formular opiniones respecto al proceso y los resultados obtenidos de la presentación.
- Utilizar de manera intencional el cuerpo, el espacio y el tiempo para expresar una idea o sentimiento, y reconoce la diferencia entre realidad y ficción en el Teatro.
- Organizar de manera intencional movimientos y sonidos para expresar una idea o sentimiento.
- Combinar de manera original diversas formas y colores para expresar una idea o sentimiento.
- Realizar una propuesta sencilla de texto literario, escenografía, vestuario, iluminación, utilería o dirección, en la que emplea de manera intencional algunos elementos básicos de las artes y reconoce la diferencia entre realidad y ficción.

Educación física.

- Promover el cuidado del medio ambiente de forma activa. Identifica problemas relacionados con el cuidado de los ecosistemas y las soluciones que impliquen la utilización de los recursos naturales con responsabilidad y racionalidad. Se compromete con la aplicación de acciones sustentables en su entorno.
- Reconocer las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos.

- Proponer diversas respuestas a una misma tarea motriz, a partir de su experiencia y las aportaciones de sus compañeros, para poner en práctica el pensamiento divergente y así enriquecer sus posibilidades motrices y expresivas.
- Actuar estratégicamente al comprender la lógica de las actividades en las que participa, de manera individual y colectiva, para valorar los resultados obtenidos y mejorar su desempeño.
- Fortalecer su imagen corporal al diseñar propuestas lúdicas, para valorar sus potencialidades expresivas y motrices.

Objetivos

- Educación para la Salud: Fomentar el consumo de agua potable para prevenir la deshidratación en la comunidad escolar mediante la implementación de actividades de alto impacto.
- Arte: Reconocer la importancia de beber agua para mantener tú cuerpo hidratado, junto con una alimentación sana y un estilo de vida saludable que tendrá importantes beneficios en el núcleo familiar.
- Educación Física: Desarrollar los contenidos curriculares de salud en el marco del modelo educativo, junto con los docentes de educación básica y servicios de apoyo a la educación, brindando información en todo momento a padres de familia y sociedad en general, sobre el beneficio de ingerir agua natural para estar hidratados, sanos y activos, fortaleciendo el bienestar de sus hijos y demás individuos, para adquirir estilos de vida saludables conviviendo en armonía.

Variables

Variable independiente (Causa): Exceso en el consumo de bebidas azucaradas- gaseosas y falta en el consumo de agua simple potable para generar estilos de vida saludables.

Variable dependiente (Consecuencia): Enfermedades de sobrepeso, obesidad y crónico-degenerativas.

Metodología

En este estudio se cumple el principio ético de beneficencia pues con la realización de este plan de mejora se trata de conseguir un beneficio en la calidad de vida para un grupo de población especial y vulnerable de la sociedad, al cual pertenecen los niños de la escuela Fray Bartolomé de las Casas del municipio de Donato Guerra, Estado de México.

En la implantación del plan también se pretende disminuir y evitar la deshidratación, obesidad y sobrepeso va destinado a los niños del rango de edad establecido en el nivel primaria, sin contemplar distinciones de tipo cultural, social o político entre el grupo. Por otro lado, podríamos hablar de que el docente, promotores, padres de familia seremos el ejemplo a seguir para los alumnos, tratando de evitar consumo de bebidas azucaradas, ya que comprende todos los escolares entre los 6-12 años.

Y terminar diciendo que los métodos propuestos para desarrollar el estudio del proyecto son adecuados y consistentes con los objetivos de implementar estrategias lúdicas que permita al alumno y comunidad educativa los beneficios de consumir agua natural potable para la salud y mejorar su rendimiento académico.

Cuadro 1

Desarrollo de actividades

SREB: VALLE DE BRAVO		COORDINACION DE AREA: L034	PROMOTOR(A): DENISSE MARTINEZ ARCE	MES: OCTUBRE-DICIEMBRE					
PROBLEMÁTICA: La falta de consumo de agua natural potable y el exceso de consumo de bebidas azucaradas es la causa de problemas de salud en los alumnos (deshidratación, obesidad y sobrepeso)									
OBJETIVO: Fomentar el consumo de agua potable para prevenir la deshidratación en la comunidad escolar mediante la implementación de actividades de alto impacto.									
META: Lograr que el 100% los alumnos y padres de familia desarrollen el buen hábito de consumo de agua natural potable, frutas y verduras a diario.									
ACTIVIDADES PROGRAMADAS	ACTIVIDADES REALIZADAS	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN	REFLEXION DE LA INTERVENCION					ACCIONES DE REORIENTACIÓN	
			AVANCES		NIVELES DE LOGRO				
			MEJORAS	OBSTÁCULOS	S A	C A	A S		O L X
Inicio de la Campaña de hidratación, información y difusión de la campaña.	Presentar el proyecto a directivos y docentes de la escuela, por parte de los promotores.	Evidencias fotográficas. Ver anexo	Adaptar los recursos humanos a las necesidades y alcance de los distintos alumnos.	Falta de comunicación entre directivos y colectivo escolar.	Por tanto, solo el directivo escolar es con los que no se contó al 100% con su apoyo y participación				Buscar las distintas alternativas, por las cuales los involucrados, se incorporen en las distintas actividades diseñadas como colectivo escolar que puedan comunicarse y realizar las actividades encomendadas.
Explicar la jarra de buen beber	Presentación de lámina de la jarra del buen beber y el nivel de consumo de cada uno de los diferentes líquidos bebibles.	Maqueta de la jarra del buen beber gigante	Se logró por medio de la dedicación y organización de promotores	Sin obstáculos	Trabajo en equipo con los tres grupos de 5to grado.				Implementar estrategias que permitan actividades permanentes para que los alumnos no olviden lo aprendido.
Entrevistar a padres de familia por parte de los alumnos.	Aplicar la entrevista con apoyo de docentes. Artísticas 1° y 2° E. Física (3° y 4°) para la Salud (5° y 6°). Documento impreso de la entrevista (evidencia) talla y peso	Entrevista contestada ver anexo	Se logró por medio de la dedicación y organización de promotores, docentes y padres de familia	Ningún obstáculo.	Cumplimiento de entrevista por padres de familia				seguir realizando este tipo de actividades.

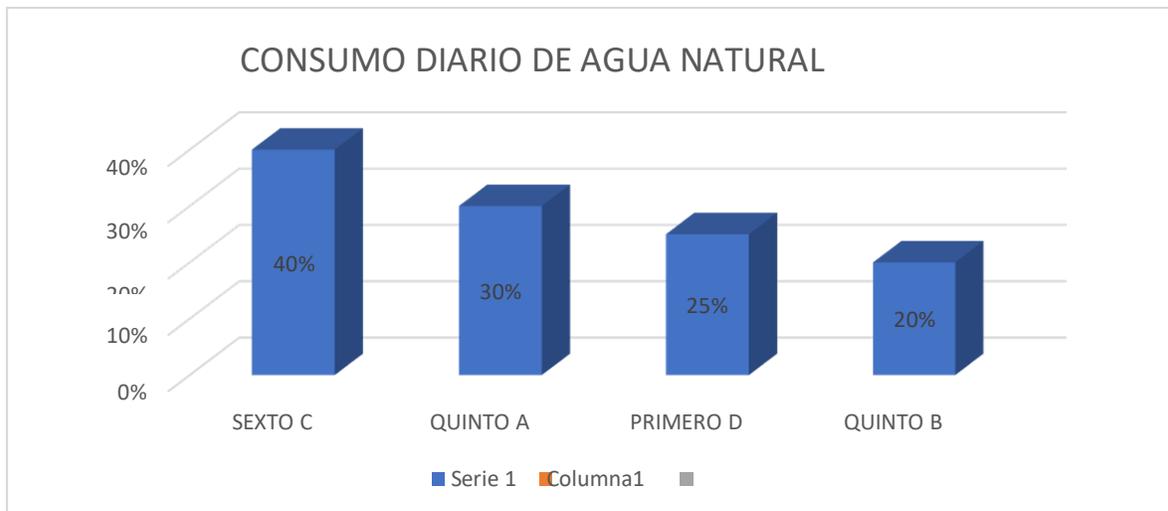
Elaborar un periódico mural	Exponer la importancia de la jarra del buen beber, beneficios de agua a su salud. Hidratación y deshidratación.	Periódico mural en vista de toda la comunidad educativa	Se logró.	Ningún obstáculo.	Promoción y exposición de prevención de deshidratación,	Continuar con la exposición de información para el cuidado de la salud de los alumnos.
Explicar los beneficios de agua natural potable en el cuerpo	Presentar los beneficios del agua mediante una obra de teatro con marionetas.	Dibujar su cuerpo y los beneficios del agua.	Se logró por esta estrategia llamativa para los alumnos	Ningún obstáculo.	Cumplimiento por parte de los alumnos	Seguir reforzando el aprendizaje.
Reto consumo del agua.	Cada grupo realizará un calendario de consumo de agua por alumno, la promotora de salud por semana pasará a verificar el registro, al cierre de la campaña se dará a conocer al grupo con mayor consumo de agua. Cada alumno tendrá que portar tu su botella de agua de 1 litro.	Registro de consumo del agua	Se logró por medio de la dedicación y organización de promotores, docentes y padres de familia	Ningún obstáculo.	Recto cumplido.	Fomentar el hábito de consumo de agua.
Comparativo de agua natural potable vs bebidas azucaradas	Maqueta y presentación de diferentes bebidas con las cantidades de azúcar y explicación de las consecuencias de estas a su salud.	Evidencias fotográficas	Se logró por medio de la presentación de dicha maqueta.	Ningún obstáculo.	Actividades realizadas y presentadas con éxito.	Seguir realizando este tipo de actividades.
Experimentos de beneficios del agua natural potable y consecuencias de bebidas azucaradas.	Experimento del huevo en refresco para concientizar los daños en sus huesos y dientes. Experimento del huevo en el agua, observar que el agua no daña su salud. Experimento de las arterias y sus daños por el consumo excesivo de bebidas azucaradas.	Evidencias fotografías	Se logró ya que los alumnos manipularon el experimento.	Ningún obstáculo	Éxito en cada uno de los experimentos.	Continuar con la presentación de experimentos, los alumnos muestran interés.

Cierre de campaña	Presentación de todas las actividades realizadas durante los meses de campaña, por los tres promotores (artísticas, educación física y salud) mediante actividades de retroalimentación sobre la importancia del consumo de agua natural potable, representada en el arte y complementando el cuidado de salud con la activación física.	Evidencias fotografía	Se logró con la participación de docentes, promotores y alumnos.	Ningún obstáculo.	Éxito en cada una de las actividades de cierre de campaña.	Continuar con este tipo de actividades que dejan aprendizajes significativos.
-------------------	--	-----------------------	--	-------------------	--	---

Nota: Cronograma del desarrollo de las actividades programadas. Fuente: elaboración propia.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

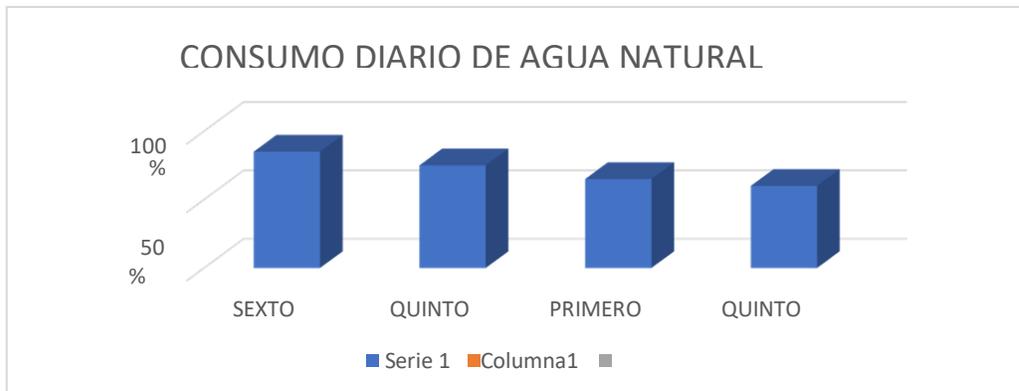
Tabla 1.
Consumo diario de agua natural



Nota: resultados obtenidos de la aplicación de entrevista. Fuente: elaboración propia,

Tabla 2.

Consumo diario de agua natural al cierre e implementación de las actividades de la campaña

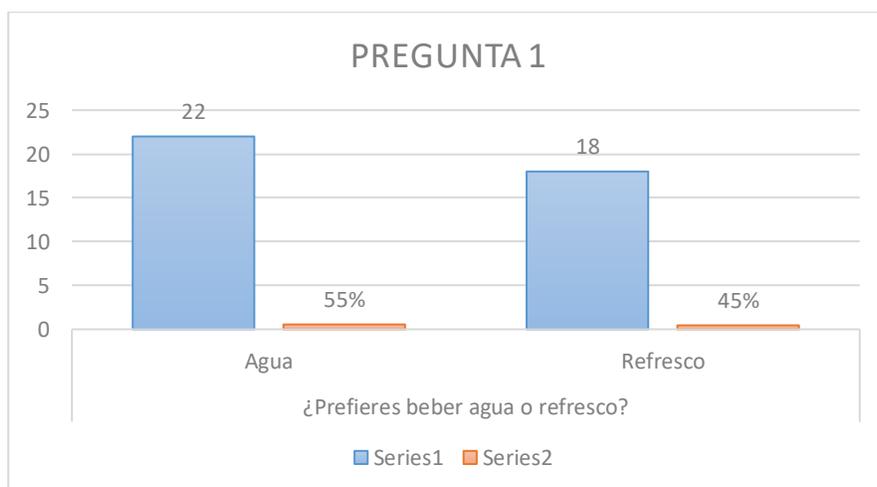


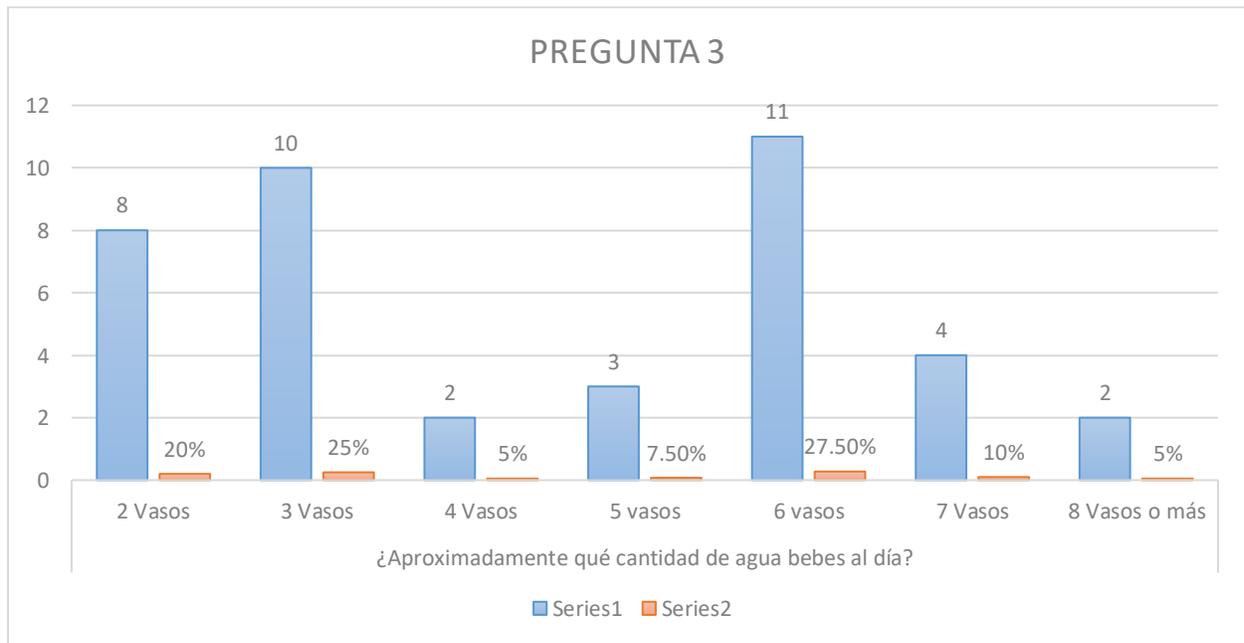
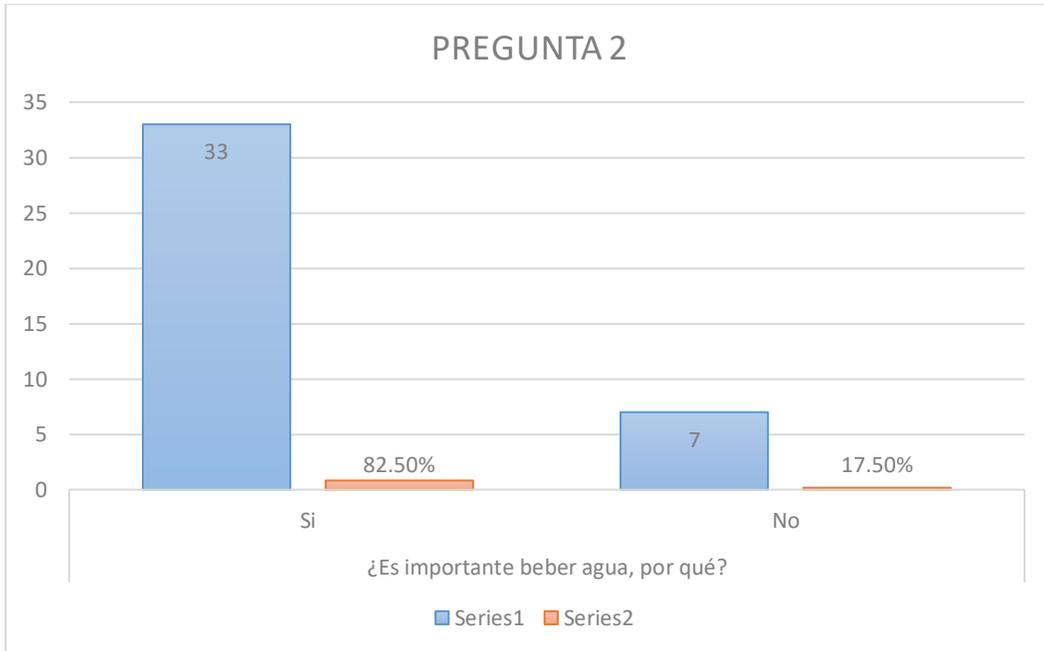
Nota: resultados de la aplicación de la campaña. Fuente: elaboración propia.

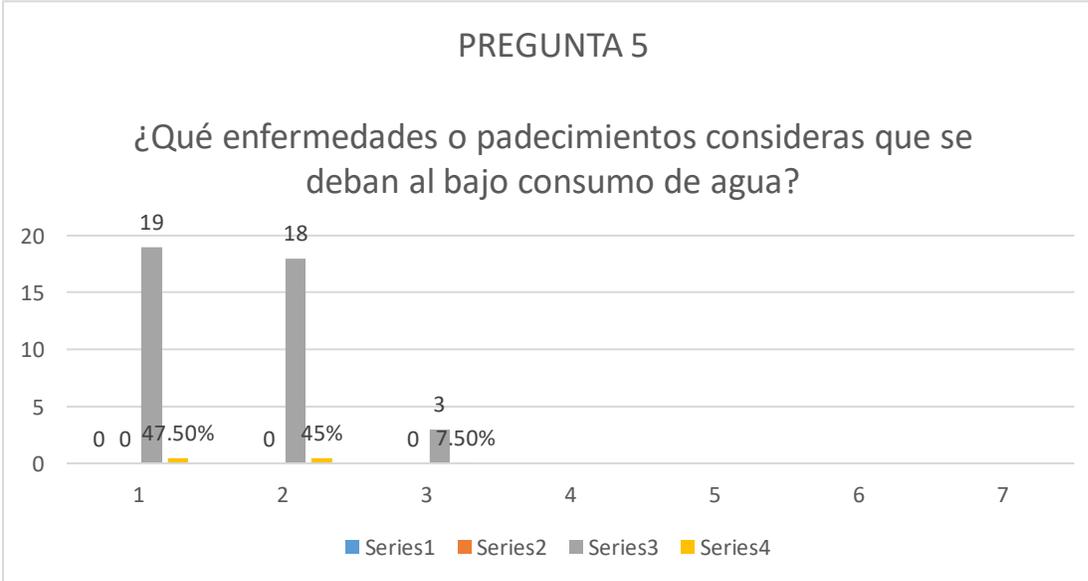
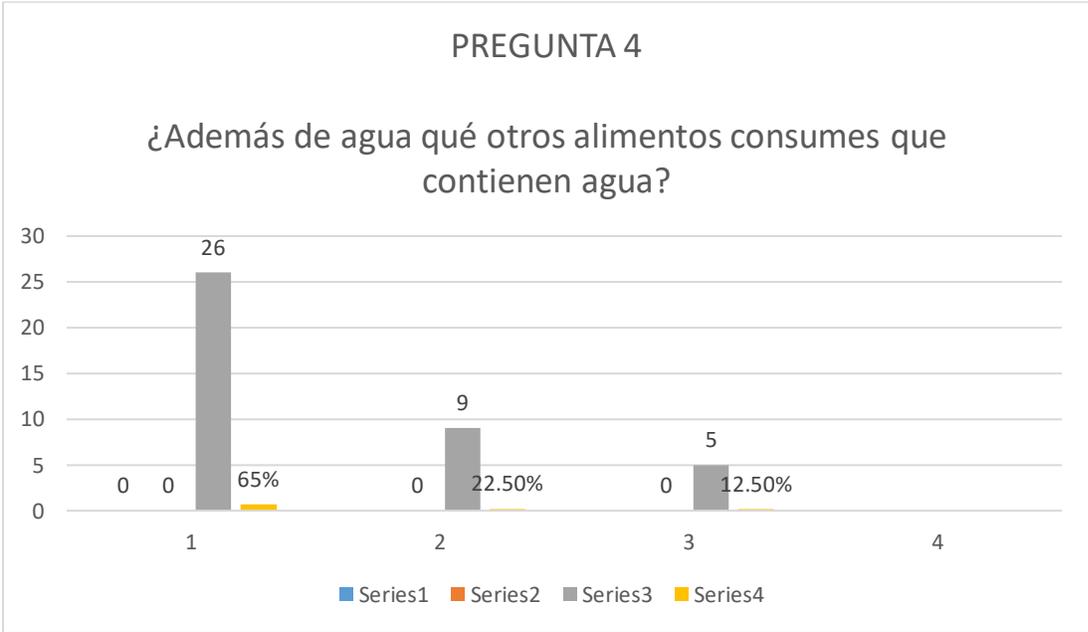
Sexto grado aumento un consumo de agua natural potable fue de un 50%. Quinto grado aumento un consumo de agua natural potable de un 50% Primero D aumento un consumo de agua natural potable de un 45% Quinto B aumento un consumo de agua natural potable de un 30%.

Tabla 3.

Entrevista aplicada a alumnos y padres de familia





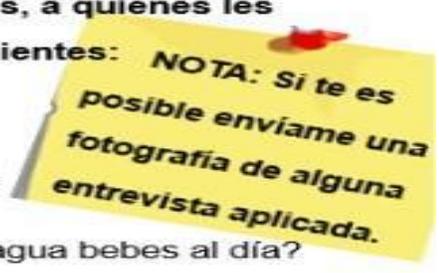


Nota: resultados de las entrevistas aplicadas a alumnos y a padres de familia. El muestreo se hizo a 10 alumnos y 3 familiares de estos, total 40 entrevistas. Fuente: Elaboración propia

3.- Entrevista

Realiza una entrevista a tres familiares, a quienes les plantearás 5 preguntas como las siguientes:

1. ¿Prefieres beber agua o refresco?
2. ¿Es importante beber agua, por qué?
3. ¿Aproximadamente qué cantidad de agua bebes al día?
4. ¿Además de agua, qué otros alimentos consumes que contienen agua?
5. ¿Qué enfermedades o padecimientos consideras que se deban al bajo consumo de agua?



NOTA: Si te es posible envíame una fotografía de alguna entrevista aplicada.

CONCLUSIONES

Este proyecto parte de la disciplina del cuidado, y es una propuesta reflexionada con el asesoramiento de un equipo multidisciplinar (Artes, educación física y salud) con la finalidad de aumentar hábitos de consumo de agua natural potable en la población educativa de la escuela Fray Bartolomé de las Casas, así como promover el cuidado de su salud y mejora en el rendimiento escolar.

La conclusión que podemos obtener sobre este tema y que nos llevó a la realización de este proyecto, es que el consumo de agua natural potable mejora el rendimiento escolar de los niños y previene obesidad y sobrepeso infantil, contribuyendo a disminuir un problema mundial en la salud de los niños y por lo tanto, se crea la necesidad de implantar medidas para contrarrestar el problema desde los inicios y así evitar complicaciones futuras derivadas de la enfermedad como la diabetes, colesterol alto, estreñimiento, aumento de peso, problemas en la piel.

Una de las medidas para incidir y contrarrestar esta enfermedad puede ser la implantación de este proyecto desde las edades más tempranas con actividades de impacto que los lleve a una concientización y a un cambio con hábitos de vida saludable.

Con la implantación de este plan conseguimos instaurar diversos conocimientos en las mentes de los niños que les van a permitir tomar un poco más el control de sus vidas, poder elegir mejor e interferir en ciertos factores como son el consumo de agua natural potable, disminuir el consumo excesivo de bebidas azucaradas y el ejercicio físico en sus vidas, esto a su vez también les servirá para evitar el desarrollo de enfermedades como la obesidad, el sobrepeso, o en un futuro la implantación de problemas cardiovasculares, y sobre todo repercutirá en una mejora en la calidad de vida de la población.

Por último, para terminar las conclusiones, referir que fueron significativos los cambios en los hábitos de los niños ya que en su mayoría llevaban sus vasos con

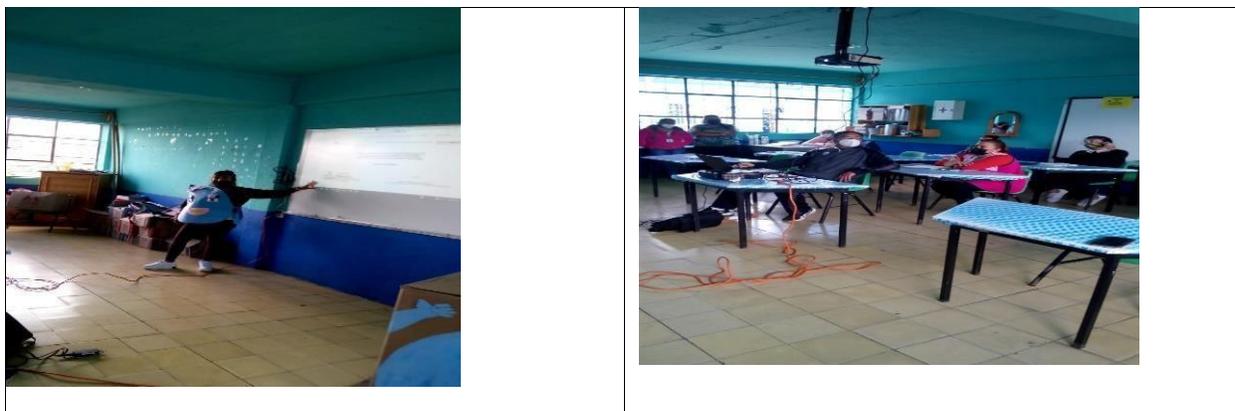
agua natural potable y se disminuyó el consumo de bebidas azucaradas, datos registrados en las gráficas de bebederos de agua por alumno y por grupo que se plasman en los anexos de este proyecto.

Recomendaciones

- ❖ El trabajo colaborativo entre docentes, promotores y padres familia, durante las clases presenciales, son muy importantes para el logro e impactó en su salud.
- ❖ Es importante seguir las actividades planeadas con todo el colectivo escolar para unir esfuerzos.
- ❖ Se recomienda contar con las evidencias paso a paso de la implementación de la campaña y todas las actividades realizadas por parte de los promotores de apoyo, en colaboración con el colectivo escolar docente, alumnos y padres de familia.

Imagen 1

Actividad: Presentación del proyecto de campaña de hidratación, por parte de promotores de apoyo a docentes y directivos escolares.



Fuente: Elaboración propia (2022).

Imagen 2

Difusión de la campaña: con la botarga, maqueta de la campaña del agua y el hábito sobre el consumo de refresco, azúcares y otros alimentos, proyección del video el agua es vida, no te deshidrates.



Fotos: Elaboración propia (2022).

Imagen 3

Actividad: Elaboración de carteles de personajes del agua, así como dibujos en diferentes áreas del patio de la escuela por parte del promotor de arte, salud y educación física.

Tita Gotita, Fontis y Atlitzi.



Fuente: Elaboración personal (2022).

Imagen 4

Actividad: Elaboración de la jarra del buen beber por parte de los alumnos de quinto grado, el tapómetro realizado por todo el colectivo escolar de alumnos.



Fuente: Elaboración propia (2022).



Fuente: Elaboración propia (2022).

Prospectiva

Sin duda alguna, el circuito didáctico realizado en el patio con el apoyo de promotores de educación física, artística y salud permitió a alumnos y alumnas interesarse por las temáticas presentadas en las cuatro estaciones:

- 1.- Explicación de la importancia del agua por medio de la jarra gigante.
- 2.- El teatrino de los tres personajes, Fontis, Tita gotita y Atlitzin.
- 3.- Información sobre el mal hábito de consumir bebidas azucaradas.
- 4.- Activación física.

Estación 1.



Fuente: Elaboración propia (2022).

Estación 2.



Fuente: Elaboración propia (2022).

Estación 3



Fuente: El elaboración propia (2022).

Estación 4



Fuente: Elaboración propia (2022).

Para finalizar, se realizó la presentación de los bailables y obra de teatro por parte de los alumnos de segundo y primer grado.

Imagen 5
Actividades artísticas



Nota: Desarrollo de habilidades artísticas.
Fuente: elaboración propia



Nota: Desarrollo de habilidades artísticas.
Fuente: elaboración propia



Nota: Desarrollo de habilidades artísticas.
Fuente: elaboración propia



Nota: Desarrollo de habilidades artísticas.
Fuente: elaboración propia

Imagen 6
Teatrino



Nota: Uso de teatrino “la importancia del agua en nuestro cuerpo”
Fuente: Elaboración propia (2022).

Imagen 7
Periódico mural



Nota: Elaboración del periódico mural.
Fuente: Elaboración propia (2022).

LISTA DE COTEJO DE SUGERENCIA PARA EL DOCENTE; EVALUAR ACTIVIDADES REALIZANDO ADECUACIONES A SU CONSIDERACION

ANEXO

LISTA DE COTEJO ASPECTOS A OBSERVAR	SI	NO
El alumno toma decisiones informadas sobre la sana alimentación y el consumo de agua natural potable.		
El alumno pparticipa en situaciones de juego y actividad física, procurando la convivencia sana y pacífica.		
El alumno practica el consumo de agua natural potable,		
El alumno argumenta la importancia de la dieta correcta del consumo de agua simple, potable, activación física, el descanso y el esparcimiento para promover un estilo de vida saludable. .		
El alumno identifica la importancia de la jarra del buen beber.		
El alumno reconoce las consecuencias del consumo de bebidas azucaradas.		
El alumno comunica la función del agua en su cuerpo y los beneficios a su salud.		

REFERENCIAS

Acuerdo Nacional para la salud Alimentaria enero del 2010 recuperado de <https://www.elpoderdelconsumidor.org/wp-content/uploads/DocumentoANSA.pdf>

“Atlitzin” *Cuento Cultura del Agua*, Primaria primer ciclo, cuaderno para el maestro. Dirección General de Educación Básica, Edición única. 2002.

Campaña de hidratación 2021-2022 recuperado de <https://drive.google.com/drive/folders/1LQljbqZca60FtGLkpQcmz4TqMdOUXrqH?usp=sharing>

Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Franco A, Cuevas-Nasu L, Romero-Martínez M, Hernández-Ávila M. *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales*. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública (MX), 2012. Recuperado de: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2012/doctos/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf> el 15 de febrero de 2023.

Secretaría de Salud. (2008). *Programa .de Acción Específica 2007-2012. Escuela y Salud*.

SEP (2017). *Modelo Educativo Salud en tu escuela*, 2017. México.

SEP (2020). *Cuidar de otros es cuidar de sí mismo. Herramientas de Soporte Socioemocional para la Educación en Contextos de emergencia*.

Webinar “*Trabajando por proyectos*” Impartido por el Dr. Jorge Servín Jiménez, el 12 de mayo de 2021. Recuperado de <https://www.facebook.com/CONEDIMX/videos/718742756018009>