



# ESCUELA NORMAL DE COACALCO

---



## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

### “ESTRATEGIAS PARA FORTALECER HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y DESCANSO EN LOS ALUMNOS DE 1º “A” DE LA ESCUELA PRIMARIA. RAMÓN LÓPEZ VELARDE”

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

PRESENTA

ALEJANDRA ANAHÍ SÁNCHEZ CRUZ

ASESOR

MTRA. NORMA ANGÉLICA AGUAYO VERGARA

COACALCO DE BERRIOZÁBAL, MÉX.

JULIO, 2023

"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México".

**ESCUELA NORMAL DE COACALCO**

No. DE OFICIO: 31 /2022-2023  
NÚM. EXP. TIT/2022-2023

**ASUNTO: Se autoriza trabajo de titulación para presentar examen profesional**

Cd. Coacalco, Méx., A 6 de Julio de 2023.

**C. SANCHEZ CRUZ ALEJANDRA ANAHI  
P R E S E N T E**

La Dirección de la Escuela Normal de Coacalco, a través de la Comisión de Titulación, se permite comunicar a Usted que ha sido autorizado el trámite correspondiente para la sustentación de su Examen Profesional, con el trabajo de Informe de prácticas profesionales titulado:

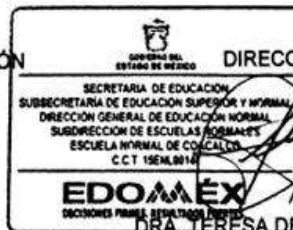
**"ESTRATEGIAS PARA FORTALECER HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y DESCANSO EN LOS ALUMNOS DE 1º "A" DE LA ESCUELA PRIMARIA. RAMÓN LÓPEZ VELARDE"**

Lo que se comunica para su conocimiento y fines consiguientes.

ATENTAMENTE

PRESIDENTA DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN

MTRA. SUSANA GONZÁLEZ GONZÁLEZ



DIRECCIÓN ESCOLAR

DRA. TERESA DE JESÚS NARANJO DÍAZ

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL  
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS NORMALES  
ESCUELA NORMAL DE COACALCO

## **Agradecimientos**

### **A Jehová Dios:**

Por lograr culminar esta etapa en mi vida de la mejor manera, por tener salud, una familia y un hogar, por siempre demostrarme su existencia y presencia en mi vida.

### **A mis padres:**

Por ser los principales autores de mi vida, por sus consejos, amor y dedicación, por apoyarme incondicionalmente, por darme un hogar donde crecer, equivocarme, desarrollarme, aprender y donde adquirí los valores que hoy definen mi vida.

### **A mi futuro esposo:**

Por inspirarme en la realización de este proyecto, por su paciencia, comprensión y apoyo absoluto, por hacerme reír, llorar, crecer como persona y mostrarme el verdadero significado del amor, pues ahora seremos tres, sé que será el mejor padre del mundo.

### **A mi hermana Nicole:**

Por darme su compañía en todo momento, por compartir su vida conmigo y por ser mi cómplice y amiga, por demostrarme que es fuerte, valiente, el ser más noble que he conocido, siempre estaré para ella cuando lo necesite, te amo hermana.

### **A mis abuelos, tíos y familiares:**

Por motivarme a alcanzar esta meta en mi vida, por siempre confiar en mi e impulsarme a ser un mejor ser humano con su ejemplo. A mi tía Aurora por ser fuente de inspiración para ser docente y lograr triunfar en la vida; a mi tía Eloísa por su cariño, confianza y complicidad.

## Índice

<b>Introducción.....</b>	<b>5</b>
<b>Plan de acción.....</b>	<b>7</b>
Objetivos.....	7
Revisión teórica.....	8
Conjunto de acciones y estrategias.....	11
Análisis del contexto en el que se realiza .....	26
Metodología de investigación.....	27
<b>Desarrollo, reflexión y evaluación de la propuesta.....</b>	<b>31</b>
<b>Conclusiones y recomendaciones.....</b>	<b>61</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>63</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>66</b>

## Introducción

Los hábitos de alimentación son de suma importancia y trascendencia en la vida, resulta un tema de impacto que muchas ocasiones pasamos por alto, siendo que este influye en la formación de niños, niñas y adolescentes; por ello, el presente informe pretende compartir algunas estrategias funcionales relacionadas con el fortalecimiento de dichos hábitos; sin embargo, no solamente es necesario atender hábitos de alimentación, también deben fortalecerse hábitos de sueño y descanso.

Ahora bien, la vida saludable en la infancia es muy importante para un crecimiento, así como un desarrollo adecuado y especialmente me interesa tomarlo en cuenta en mis alumnos, en vista de la necesidad apremiante de mejorar hábitos en ellos que contribuyan a una educación integral que favorezca un estilo de vida saludable.

Estoy interesada en contribuir en la vida de mis alumnos para prevenir enfermedades e impulsarles a mantener una buena salud, evitando los hábitos perjudiciales como el consumo de dulces, frituras, refresco, entre otros. Y es que, al hacer una entrevista a los niños, pude percibir que el desayuno que ellos consumen antes de ir a la escuela es poco saludable; por esa razón y en vista de que existe obesidad, así como diabetes infantil, decidí seleccionar mi tema.

De hecho, si no se presta cuidadosa atención a ello, poco a poco se tendrá un mayor porcentaje de niños con bajo desempeño académico y rezago educativo, lo cual tendrá consecuencias a lo largo de su vida, razón de mi interés en el fortalecimiento de hábitos de alimentación y descanso; cómo estos favorecen el desarrollo integral de los niños y niñas.

Al ser docente debo entonces procurar que mis alumnos reconozcan que es esencial tener una dieta balanceada y variada, al igual que dormir lo suficiente para un buen crecimiento y desarrollo saludable. Sandoval (2017) refiere que los niños en etapa escolar deben dormir en promedio un máximo de 11 horas cada noche, ya que es el momento en que su organismo produce la hormona del crecimiento.

Según la UNICEF (2023) el sobrepeso y la obesidad en México son un problema que se presenta desde la primera infancia, es decir, entre 0 y 5 años. Al menos 1 de cada 20 niños y niñas menores de 5 años padece obesidad, lo que favorece el sobrepeso durante el resto de

su vida y los pone en riesgo de sufrir enfermedades circulatorias, del corazón y de los riñones, diabetes, entre otras.

Al revisar el perfil de egreso del Plan de estudios 2018, como competencia profesional a fortalecer encuentro la siguiente “Selecciona estrategias que favorecen el desarrollo intelectual, físico, social y emocional de los alumnos para procurar el logro de los aprendizajes” (PLANES, 2018). Por supuesto que mi temática me permitirá recuperar los elementos que esta competencia sugiere; además, tal como establece, se procura el logro de los aprendizajes al seleccionar estrategias que contribuyen al desarrollo físico del estudiante. Precisamente estas estrategias para el fortalecimiento de hábitos saludables de alimentación y descanso, permitirán que los alumnos mejoren su proceso de enseñanza – aprendizaje.

Ahora bien, resulta evidente que ningún proceso es acabado y tal como afirma Perrenoud (2004) metafóricamente, no es un tesoro que se guarde en un cofre después de ser adquirido, es necesario tener una constante práctica para no olvidar lo que se aprende. En este sentido, para fortalecer un hábito saludable, debe practicarse y se puede hacer concretando acciones que fortalezcan los hábitos de vida saludable en educación primaria.

Al ser docentes tenemos el poder de impactar en la vida de los alumnos, pero es importante comenzar en nuestros hogares, ya que al iniciar con pequeños cambios que pueden ir en aumento hasta lograr transformar el estilo de vida personal, será posible impactar de manera favorable en quienes nos rodean, es decir, los alumnos.

El presente informe de prácticas profesionales consta de distintas secciones; a raíz de focalizar un problema, se busca crear un plan de acción, el cual crea la posibilidad de situar temporal y espacialmente mi trabajo, estableciendo propósitos y acciones determinadas, al igual que estrategias como alternativas de solución. Una vez hecho esto, se ubica el desarrollo, reflexión y evaluación de la propuesta de mejora, donde se pretende fortalecer o transformar la práctica profesional, revisando detenidamente los resultados que se obtuvieron en cada una de las actividades realizadas, con el objetivo de replantear las propuestas de mejora.

Las conclusiones y recomendaciones posibilitan puntualizar el alcance de la propuesta en función de los sujetos, el contexto, los enfoques, las áreas de conocimiento, las condiciones materiales, entre otras. A su vez, se hacen recomendaciones para quienes deseen incursionar en trabajos o propuestas de mejora relacionados con el tema o metodología utilizada, exponiendo tanto los aspectos que se mejoraron como los que aún requieren mayores niveles de explicación. Y es interesante porque este trabajo de titulación se convierte en un legado.

Por último, se incluyen las referencias y anexos, es decir, aquellas fuentes de consulta que sirvieron para fundamentar, argumentar, analizar las propuestas y los materiales ilustrativos utilizados.

## **Plan de acción**

**Propósito:** Que los alumnos interioricen hábitos saludables de alimentación y descanso para finalmente adquirir una autonomía cada vez mayor en sus acciones.

Para el cumplimiento de este propósito, se definen los siguientes objetivos o acciones parciales:

### **Objetivo general:**

- Reflexionar el impacto de la aplicación de diversas estrategias para la promoción de hábitos de alimentación y descanso, a fin de favorecer el desarrollo integral de los niños.

### **Objetivos específicos:**

- ❖ Investigar conceptos básicos relacionados con mi tema: hábitos, alimentación saludable y descanso.
- ❖ Diseñar estrategias que ayuden a sentar las bases de una vida saludable, lo que involucra conductas, comportamientos y conocimientos positivos que recaen de manera directa o indirecta en el bienestar físico, social y mental del niño.
- ❖ Implementar acciones dirigidas a la comunidad escolar con el propósito de priorizar una vida más sana en la vida de los alumnos.

- ❖ Analizar los resultados posteriores a la aplicación de actividades desarrolladas que involucran a los padres de familia y alumnos de primer grado, grupo A de la Escuela Primaria. Ramón López Velarde.

### **Revisión teórica**

Es importante considerar el estilo de vida que llevamos y hacer algo por nosotros mismos antes de tratar de visualizar el de otros. Primero, resulta imprescindible conocer cómo surge el concepto “estilo de vida”, Guerrero (2010) enfatiza que este apareció por primera vez en el año 1939, pues probablemente en las generaciones anteriores no era un concepto significativo o formal.

Por su parte, en este mismo artículo se afirma que Pierre Bourdieu, reconocido como uno de los sociólogos más importantes de la segunda mitad del siglo XX, centra su teoría en el concepto de habitus, entendido este como esquemas de obrar, pensar y sentir asociados a la posición social. El habitus hace que personas de un entorno social homogéneo tiendan a compartir estilos de vida parecidos.

Sin duda, esto es interesante, pero ¿qué más podemos encontrar sobre el término “hábito”? Fernández (1994) define los hábitos como “costumbres, actitudes, formas de conducta y aprendizajes. El hábito bien adquirido y usado nos permite hacer frente a los acontecimientos cotidianos”.

Cabe mencionar que, si se reflexiona de forma consciente en los hábitos que caracterizan a muchas de las personas, es viable concluir que estos no son los más correctos o apropiados. Ahora bien, tal como menciona Velázquez (2013), al pensar en hábitos saludables, debemos reconocer que son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación y el descanso.

La UNICEF (2023) refiere que, si se mejoran los hábitos de nutrición y salud, será posible prevenir el sobrepeso y la obesidad. De hecho, existe una iniciativa por parte de este organismo, la cual centra su atención en niñas, niños y adolescentes, dicha estrategia se titula Come como campeón/Come como campeona, enfocada a visibilizar la importancia de elegir un estilo de vida saludable respecto a la alimentación, a través de voces de campeones y



campeonas en diversas disciplinas, tales como el deporte, la ciencia y el arte; no obstante, considero importante indagar en más estrategias o actividades que sea viable aplicar, a fin de compartirlas con los demás al reconocer que la malnutrición es un problema que afecta a los niños, niñas y adolescentes en México de distintas maneras y que tiene impactos negativos en el resto de sus vidas, como tallas bajas y desarrollo insuficiente del sistema inmunológico.

A su vez, la UNICEF (2023) también sostiene que la falta de una dieta suficiente, variada y nutritiva está asociada con más de la mitad de las muertes de niñas y niños en todo el mundo. Cuando padecen desnutrición, son más propensos a morir por enfermedades y presentar retraso en el crecimiento durante el resto de su vida y lo más preocupante es que no es necesario que los niños presenten un grado avanzado de desnutrición para sufrir consecuencias graves; tres cuartas parte de los niños y niñas que mueren por causas relacionadas están sólo ligera o moderadamente desnutridos, lo cual debe preocuparnos como docentes, ya que los alumnos pasan gran parte del tiempo en la escuela.

Por otro lado, la UNICEF tiene como objetivo promover el bienestar y los derechos de los niños en todo el mundo, incluidos los aspectos relacionados con el descanso y el sueño. Aunque la UNICEF no emite recomendaciones específicas sobre los hábitos de descanso en la edad escolar en sus documentos oficiales, sí aboga por la importancia del sueño adecuado y saludable en el desarrollo y el bienestar de los niños.

La UNICEF reconoce que el sueño es fundamental para el crecimiento, la salud y el aprendizaje de los niños. Promueve la creación de entornos propicios para el sueño, tanto en el hogar como en las instituciones educativas, y fomenta la conciencia sobre la importancia de establecer rutinas regulares de sueño y proporcionar un entorno tranquilo y adecuado para el descanso.

¿Qué dice la Organización Mundial de la Salud en relación con una alimentación saludable? Ha emitido varias directrices y recomendaciones al respecto; por ejemplo, la OMS (2018) refiere que una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer, siendo que en todo el mundo las dietas insalubres están entre los principales factores de riesgo para la salud.

En general, la OMS sostiene que los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida para proporcionar beneficios a largo plazo; además, recomienda una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos frescos y no procesados, como frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, proteínas magras y grasas saludables. También se enfatiza la importancia de limitar el consumo de azúcares añadidos, grasas saturadas y sal.

Pero no únicamente la OMS considera importantes los hábitos de alimentación, desde luego que podemos hallar información relevante en relación a los hábitos de descanso. De hecho, La Organización Mundial de la Salud ha emitido recomendaciones sobre los hábitos de descanso en la infancia en varias de sus publicaciones; no obstante, al revisar diversos artículos, pude darme cuenta que no emite recomendaciones específicas para niños de 6 a 7 años en términos de horas de sueño, pero sugiere que los niños en edad escolar continúen siguiendo rutinas regulares de sueño para garantizar un descanso adecuado y saludable (OMS, 2019).

Por su parte, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) promueve una alimentación saludable a través de diferentes organismos y programas, como la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Asamblea General de la ONU. Evidentemente la ONU reconoce la necesidad de abordar los desafíos relacionados con la seguridad alimentaria, la malnutrición y la promoción de sistemas alimentarios sostenibles para garantizar el acceso a alimentos saludables y nutritivos para todos. Estas recomendaciones y directrices se pueden encontrar en los informes y publicaciones de la FAO y la ONU, así como en sus sitios web oficiales.

Es interesante lo que recomienda la SEP (2015) para lograr una alimentación saludable; por ejemplo, conversar sobre la conveniencia de tener una alimentación correcta para estar sanos y prevenir enfermedades, mejorar los hábitos alimentarios con el esfuerzo de todos los integrantes, cuidar lo que comen y cuántas comidas realizan al día para estar sanos, organizar la preparación de comidas con alimentos y bebidas que favorezcan una alimentación correcta, desayunar antes de salir de casa, entre algunas otras recomendaciones importantes.

Se aborda el Plato del bien comer, siendo esta una representación gráfica que muestra la clasificación de los grupos de alimentos. Orienta sobre la variedad de éstos, cómo combinarlos y en qué proporción se deben consumir, tomando en cuenta las características y necesidades de los mexicanos, para favorecer una alimentación correcta (Norma Oficial Mexicana NOM 043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud alimentaria. Criterios para brindar orientación).

Aún con todo, esto no es sencillo, lograr que los alumnos adquieran hábitos correctos de alimentación y descanso es todo un reto, ¿por qué? Pues bien, es así porque no se cuenta con información adecuada para hacerlo bien y, en ocasiones nos dejamos llevar por hábitos que no necesariamente son correctos, pero a pesar de las dificultades, mantener una alimentación saludable durante la infancia es uno de los factores más importantes para contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo de los niños.

En este sentido, ¿de qué manera puede incidir el docente en la formación de hábitos de alimentación y descanso en alumnos de primer grado en educación primaria? Precisamente me interesa indagar al respecto, y de esta forma compartir estrategias útiles que orienten a los alumnos a tener una vida más sana por medio del propio docente.

Queda claro entonces que, si el docente utiliza estrategias para fortalecer hábitos de alimentación y descanso, será posible ayudar al alumnado a sentar las bases de una vida sana, promoviendo el bienestar físico, social y mental del niño, y si el docente incide de forma positiva, el desarrollo integral de los infantes se verá sumamente favorecido, pero no debe dejarse de lado que la participación de los padres de familia resulta elemental para obtener mejores resultados; por esa razón, la primera estrategia a aplicar consiste en concientizar a los tutores de estos hábitos en la vida de los alumnos.

### **Conjunto de acciones y estrategias**

El presente apartado contiene actividades generadas como parte del plan de acción, tomando en consideración el objetivo general y los cuatro específicos, expuestos previamente en este documento; se nombran a continuación:

## **Actividad 1.1. Participación de padres de familia.**

Concientización con padres de familia sobre la importancia de su participación en las actividades que serán aplicadas de forma gradual; entrevista a algunos padres de familia para conocer su postura ante la implementación de actividades con el grupo.

### **MES DE APLICACIÓN: FEBRERO**

#### **❖ ¿Con qué intención se implementa dicha actividad?**

Se lleva a cabo con la intención de explicar el propósito general de mi trabajo, precisando la trascendencia de tener hábitos saludables de alimentación y descanso, así como recalcar la relevancia de su participación para que los alumnos respondan de manera correcta. De igual modo, se implementa con la intención de rescatar ideas de los padres de familia, conociendo hábitos que tienen en casa, a fin de rescatar información que me permita implementar estrategias de acuerdo al contexto.

#### **❖ ¿Cómo se cumple dicha intención?**

Como docente, debo expresarme de manera contundente para transmitir las ideas de forma acertada a los padres de familia y lograr que se involucren en el trabajo con los alumnos, apoyando en lo que sea necesario, considerando que, si bien el trabajo lo hace un docente, los resultados son observables en los estudiantes; además, en la entrevista, debo cuestionar, pero sobre todo llevar una conversación fluida que permita que los padres de familia expresen lo que piensan.

#### **❖ ¿Qué recursos se utilizan para llevarla a cabo?**

- Proyector
- Laptop
- Aula escolar
- Formulario de Google

- ❖ ¿Quiénes participan en la misma?

Padres de familia y docente en formación.

- ❖ ¿De qué manera se ejecuta?

La primera parte de dicha actividad se lleva a cabo en una reunión dentro del aula escolar y la entrevista no solamente de manera verbal con algunos padres de familia, ya que para recopilar las respuestas y reflexionarlas de mejor manera, se comparte un formulario de Google, todo con la finalidad de tener una correcta relación docente – padres de familia, a fin de que las actividades puedan ser atendidas con prontitud.

### **Actividad 1.2. Trapo de colores.**

Concientización con alumnos mediante la actividad del trapo de colores.

MES DE APLICACIÓN: FEBRERO

- ❖ ¿Con qué intención se implementa dicha actividad?

Con el objetivo de que los alumnos visualicen cómo las bebidas con colorantes artificiales dañan su organismo y reflexionen, a fin de motivarlos a beber agua simple para estar saludables.

- ❖ ¿Cómo se cumple dicha intención?

Al ser docente, debo procurar guiar a los alumnos en la realización de la actividad, con el propósito de que se lleve a cabo de la mejor manera posible, siendo que el acompañamiento que se da a los alumnos debe ser favorable para que no haya errores y se logre crear conciencia en ellos sobre cómo las bebidas con colorantes artificiales dañan su cuerpo.

❖ ¿Qué recursos se utilizan para llevarla a cabo?

- Bebida con colorantes artificiales
- Recipiente
- Lienzo/trapo blanco
- Patio

❖ ¿Quiénes participan en la misma?

Alumnos y docente en formación.

❖ ¿De qué manera se ejecuta?

Los alumnos derraman una bebida con colorantes artificiales sobre un lienzo/trapo blanco, con la finalidad de visualizar cómo el trapo que inicialmente se encuentra completamente blanco, culmina manchado y si se vierte agua potable, este no vuelve a su estado inicial, siendo que, aunque a veces nosotros creemos que podemos beber jugos con colorante y que bebiendo agua todo vuelve a estar como antes, eso no sucede; más bien, nuestro organismo se daña por la cantidad de azúcares. Se revisan etiquetas de información nutricional en los jugos/bebidas que los alumnos utilizan para la actividad.

### **Actividad 1.3. Refrescándome todos los días.**

ACTIVIDAD PERMANENTE: Procurar diariamente que los alumnos consuman 500 ml de agua potable a lo largo de la jornada escolar. Llevar dicho registro diariamente en una lona, registrando si se tomaron su agua o no.

MESES DE APLICACIÓN: FEBRERO – JUNIO

❖ ¿Con qué intención se implementa dicha actividad?

Con la finalidad de fortalecer ese hábito, debido a que algunos alumnos ya acostumbran beber agua comúnmente; no obstante, hay unos que suelen hacerlo

de forma esporádica u otros que no lo hacen; por ello, esta actividad busca que los alumnos logren hacerlo de forma cotidiana para mantenerse saludables.

❖ ¿Cómo se cumple dicha intención?

Estando pendiente diariamente de que los alumnos se terminen los 500 ml de agua potable durante toda la jornada escolar y llevando a cabo mi registro, percatándome de quien no lo hace para hacerle ver la importancia de hacerlo sin la intención de que vean la actividad de forma obligada, sino que realmente procuren terminarse el agua por voluntad propia.

❖ ¿Qué recursos se utilizan para llevarla a cabo?

- Lona para registro diario
- Plumones
- Borrador
- Agua potable por alumno

❖ ¿Quiénes participan en la misma?

Alumnos y docente en formación.

❖ ¿De qué manera se ejecuta?

Registrando diariamente si los alumnos se terminan el agua o no en una tabla gigante, la cual contiene una lista con el nombre de todos los alumnos y los días de lunes a viernes. Se solicita muestren su botella vacía al finalizar la jornada escolar.

#### **Actividad 1.4. Matrogimnasia familiar.**

Clase de Matrogimnasia (alumnos y padres de familia).

MES DE APLICACIÓN: FEBRERO

❖ ¿Con qué intención se implementa dicha actividad?

Con la intención de fortalecer hábitos de alimentación y descanso que se supone los alumnos ya traen de casa, siendo esto elemental para el bienestar de todos los niños.

❖ ¿Cómo se cumple dicha intención?

Motivando a los alumnos y padres de familia durante la clase que se lleva a cabo, a fin de que todos participen en cada una de las actividades planificadas.

❖ ¿Qué recursos se utilizan para llevarla a cabo?

- Sabana por alumno
- 2 paliacates por alumno
- Ensalada para compartir
- Agua potable
- Carta de padres a hijos

❖ ¿Quiénes participan en la misma?

Padres de familia, alumnos y docente en formación.

❖ ¿De qué manera se ejecuta?

Se lleva a cabo en el patio, cuidando el bienestar de todos los alumnos, realizando cada una de las actividades con precaución.

### **Actividad 1.5. Video: “¿Cómo cuido mi cuerpo?”**

Video donde los alumnos expongan la importancia de cuidar su propio cuerpo en relación a los hábitos de alimentación y descanso.

**MES DE APLICACIÓN: FEBRERO**



❖ ¿Con qué intención se implementa dicha actividad?

Se plantea dicha actividad con el propósito de que los alumnos reconozcan que es importante cuidar su cuerpo y de qué manera lo hacen. Debe exponerse cómo cuidan su cuerpo con relación a los hábitos de alimentación y descanso.

❖ ¿Cómo se cumple dicha intención?

Cuidando que todos los alumnos compartan su video y expresen realmente la importancia de cuidar su propio cuerpo en relación a los hábitos de alimentación y descanso.

❖ ¿Qué recursos se utilizan para llevarla a cabo?

→ Teléfono celular o cámara

→ Collage que hicieron los alumnos de acciones para cuidar su cuerpo

❖ ¿Quiénes participan en la misma?

Alumnos.

❖ ¿De qué manera se ejecuta?

Se solicita vía WhatsApp que los alumnos se graben con el collage que realizan en clase, comentando por qué es importante cuidar su cuerpo y qué acciones realizan para hacerlo (hábitos de alimentación y descanso).

### **Actividad 2.1. Comer frutas y verduras.**

Solicitar a los alumnos que lleven fruta o verdura picada de su preferencia para consumirla en receso durante una semana.

MES DE APLICACIÓN: MARZO

- ❖ ¿Con qué intención se implementa dicha actividad?

Se implementa con la intención de que los alumnos perciban los beneficios de comer frutas y verduras, a pesar de ser en un periodo corto de tiempo.

- ❖ ¿Cómo se cumple dicha intención?

Poniendo el ejemplo, como docente debo llevar fruta o verdura picada, a fin de motivar a los alumnos para que lo hagan de igual manera durante toda la semana.

- ❖ ¿Qué recursos se utilizan para llevarla a cabo?

→ Fruta o verdura picada en un traste

- ❖ ¿Quiénes participan en la misma?

Alumnos, docente en formación.

- ❖ ¿De qué manera se ejecuta? Se envía msj vía WhatsApp donde se pide a los padres de familia que manden fruta o verdura picada de su preferencia durante una semana (previamente se platica sobre esto en la actividad 1.1).

### **Actividad. 2.2. Yo me relajo, ¿y tú?**

Ejercicios de respiración por 5 minutos.

MES DE APLICACIÓN: MARZO

- ❖ ¿Con qué intención se implementa dicha actividad?

Con la finalidad de que los alumnos se relajen y eviten sentir estrés, promoviendo la tolerancia y la paz, enseñando una estrategia de respiración divertida de manera lúdica para mantener la calma.

❖ ¿Cómo se cumple dicha intención?

Como docente debo acompañar a los alumnos durante dichas respiraciones, cuidar que todos cumplan con el material que se les solicita para realizarlas y apoyar a los alumnos para que reflexionen en la importancia de hacerlo.

❖ ¿Qué recursos se utilizan para llevarla a cabo?

→ Tapete

→ Almohada

→ Cobija

→ Peluche

❖ ¿Quiénes participan en la misma?

Alumnos, docente en formación.

❖ ¿De qué manera se ejecuta?

Se realizan las respiraciones dentro del aula y fuera de la misma, guiando a los alumnos para que verdaderamente logren relajarse durante esta actividad, fortaleciendo así su hábito de descanso.

### **Actividad 2.3. Hoy y mañana sin comida chatarra.**

Descansar del consumo de comida chatarra: galletas, dulces, papitas, etc.

MES DE APLICACIÓN: MARZO

❖ ¿Con qué intención se implementa dicha actividad?

Promover el autocuidado en los alumnos y ayudarlos para estar en menor riesgo de tener una serie de efectos negativos sobre su salud; por ejemplo, obesidad, caries, sueño deficiente y niveles de energía que suben y bajan constantemente, entre otras más.

❖ ¿Cómo se cumple dicha intención?

Orientando a los alumnos para que no consuman comida chatarra, e igualmente poniendo el ejemplo al no consumirla tampoco; además, es vital recalcar la relevancia de no hacerlo.

❖ ¿Qué recursos se utilizan para llevarla a cabo?

→ Fruta o verdura picada.

❖ ¿Quiénes participan en la misma?

Alumnos, docente en formación.

❖ ¿De qué manera se ejecuta?

Invitando a los alumnos a alimentarse sanamente; por ejemplo, podrían sustituir la comida chatarra que no es favorable para el organismo con una fruta o verdura picada o rayada con limón, sal y chile.

### **Actividad 3.1. La ensalada balanceada.**

Consumir ensalada de forma grupal (importancia de una alimentación saludable).

MES DE APLICACIÓN: ABRIL

❖ ¿Con qué intención se implementa dicha actividad?

Se implementa con la intención de que los alumnos reconozcan que es fundamental cuidar su alimentación; además, se pretende incluir alimentos del Plato del Bien Comer, a fin impulsar a los alumnos a tener hábitos de alimentación saludable.

❖ ¿Cómo se cumple dicha intención?

Procurando que todos los alumnos cumplan con los ingredientes solicitados, con el objetivo de que se pueda realizar el desayuno grupal (ensalada) de la mejor manera y con la participación de todos.

❖ ¿Qué recursos se utilizan para llevarla a cabo?

- Ingredientes para la ensalada
- Vestuario de chef
- Aula escolar
- Mesas y sillas

❖ ¿Quiénes participan en la misma?

Alumnos, docente en formación.

❖ ¿De qué manera se ejecuta?

Se solicita con anticipación a los alumnos que lleven los ingredientes para la ensalada grupal, así como su vestimenta para llevar a cabo la actividad en el aula. Se retroalimenta el tema del Plato del Bien Comer con los estudiantes al momento de elaborar la ensalada, destacando la trascendencia de alimentarse sanamente.

### **Actividad 3.2. A combatir la obesidad infantil, leyendo.**

Compartir con los niños cuentos o textos breves donde reconozcan el impacto de la obesidad infantil.

MES DE APLICACIÓN: ABRIL

❖ ¿Con qué intención se implementa dicha actividad?

Con el objetivo de que los alumnos desarrollen conciencia y comprensión sobre los problemas de salud relacionados con la obesidad, pues se comparte

información sobre los efectos de esta, al igual que se hace con la intención de que se transmitan mensajes positivos sobre la importancia de mantener una alimentación equilibrada.

❖ ¿Cómo se cumple dicha intención?

Al presentar a los alumnos personajes que adoptan hábitos saludables, ya que pueden verse inspirados y motivados para seguir su ejemplo. Asimismo, sin descuidar que lo ideal es crear conciencia desde una edad temprana, estableciendo bases sólidas para la adopción de estilos de vida saludables a largo plazo.

❖ ¿Qué recursos se utilizan para llevarla a cabo?

→ Cuentos y textos breves sobre obesidad

❖ ¿Quiénes participan en la misma?

Alumnos, docente en formación.

❖ ¿De qué manera se ejecuta?

Se ejecuta al tratar de prevenir la obesidad, impulsando a los alumnos a tomar decisiones más informadas sobre su propia salud y a cuidar su propia alimentación.

### **Actividad 3.3. Videos para aprender a alimentarse sanamente.**

Proyectar videos acerca de la importancia de una alimentación saludable.

MES DE APLICACIÓN: MAYO

❖ ¿Con qué intención se implementa dicha actividad?

Se implementa con la finalidad de que los alumnos visualicen ejemplos, puesto que los videos proporcionan una forma visual y concreta de mostrar a los alumnos

ejemplos prácticos de alimentos saludables, al mismo tiempo que se pretende los alumnos aprendan a través de una actividad interactiva y atractiva.

❖ ¿Cómo se cumple dicha intención?

Orientando a los alumnos para que identifiquen que deben alimentarse correctamente y recalcar que a través de videos es viable comprender conceptos relacionados con la alimentación saludable.

❖ ¿Qué recursos se utilizan para llevarla a cabo?

→ Videos

→ Proyector

→ Laptop

❖ ¿Quiénes participan en la misma?

Alumnos, docente en formación.

❖ ¿De qué manera se ejecuta?

Se proyecta el contenido (video) que se desea los alumnos puedan visualizar, dando una explicación previa de lo que se espera alcanzar con dicha actividad. Se reflexiona sobre lo que observan en el video y se realiza una lluvia de ideas de cómo es su alimentación y descanso, así como que pueden hacer para mejorar dichos hábitos.

#### **Actividad 3.4. Entrevista a mi docente titular.**

Entrevista a la docente titular del grupo para conocer qué le han parecido las estrategias implementadas con los alumnos.

MES DE APLICACIÓN: MAYO

❖ ¿Con qué intención se implementa dicha actividad?

Se implementa con la intención de identificar lo que opina la docente titular del grupo acerca de las actividades con los alumnos, con el propósito de mejorar mi propia práctica docente.

❖ ¿Cómo se cumple dicha intención?

Se cumple al considerar las observaciones o puntualizaciones que haga la docente titular con la finalidad de tomarlas en cuenta para saber qué se está haciendo bien, qué se puede mejorar y qué es aquello que reconoce de mi trabajo con los estudiantes.

❖ ¿Qué recursos se utilizan para llevarla a cabo?

→ Formulario de Google

❖ ¿Quiénes participan en la misma?

Docente titular del grupo, docente en formación.

❖ ¿De qué manera se ejecuta?

Se comparte un enlace, el cual dirige a la docente titular a un formulario de Google, donde ella registra sus respuestas para posteriormente reflexionar en las mismas y darme cuenta de fortalezas, así como de áreas de oportunidad que se deben fortalecer.

#### **Actividad 4.1. Tríptico informativo sobre hábitos de sueño.**

Fortalecer acciones: descansar y dormir adecuadamente, compartiendo un tríptico informativo a los alumnos.

MES DE APLICACIÓN: JUNIO



❖ ¿Con qué intención se implementa dicha actividad?

Se implementa con el objetivo de fortalecer acciones como lo son el descanso y sueño, pues en muchas ocasiones los alumnos no procuran su salud física, lo que provoca que no rindan adecuadamente en el sentido académico, así que al compartir el tríptico informativo se pretende crear conciencia en la importancia de dormir a sus horas para estar siempre fuertes.

❖ ¿Cómo se cumple dicha intención?

Se invita a la reflexión y al diálogo a los alumnos, a fin de establecer rutinas regulares de sueño, lo cual favorece a que los niños desarrollen hábitos saludables que pueden perdurar durante toda su vida. Al mismo tiempo, hacer hincapié en que mantener horarios consistentes de sueño, mejora la calidad y duración del descanso.

❖ ¿Qué recursos se utilizan para llevarla a cabo?

→ Tríptico

❖ ¿Quiénes participan en la misma?

Alumnos, docente en formación.

❖ ¿De qué manera se ejecuta?

Al compartir el tríptico a los alumnos, destacando las consecuencias negativas de no cuidar su salud, siendo que el descanso adecuado es fundamental para su desarrollo, pues contribuye a un crecimiento favorable; además, la falta de sueño adecuado puede estar relacionada con un mayor riesgo de obesidad.

## **Análisis del contexto en el que se realiza la mejora**

La institución en la cual me encuentro practicando y llevando a cabo mi servicio social es la Escuela Primaria. Ramón López Velarde, esta se encuentra ubicada en una comunidad urbana del municipio de Coacalco de Berriozábal; además, es relevante mencionar que el nivel económico de la población en esta zona es medio-bajo, de acuerdo con lo que comentó la directora en una entrevista al inicio del ciclo escolar y considerando lo que es posible observar en el entorno.

En el ámbito cultural, se sabe que es una comunidad que desconoce sus raíces; socialmente, la edad de los padres oscila entre los 20 y 40 años, quienes cuentan con un nivel académico básico concluido (secundaria terminada), lo cual repercute de muchas maneras en la vida de los alumnos. En esta primaria atiendo el grado 1º, grupo “A”, con la siguiente matrícula de alumnos:

NIÑAS	NIÑOS	TOTAL
12	17	29

Los alumnos se enfrentan a una alimentación deficiente de nutrientes, debido a que su contexto les ofrece producto chatarra y golosinas. Cabe mencionar que, a pesar de implementar actividades lúdicas con los niños, ellos se mostraban distraídos, cansados, con sueño y en ocasiones poca disposición al trabajo, pues no estaban descansando lo suficiente e incluso había quienes tenían mucha hambre antes de receso por no desayunar antes de asistir a la escuela.

Entonces, tras las características del grupo en general y considerando las necesidades de los estudiantes, he elegido el tema de este informe y fue así porque si bien existen promotores de la salud y especialistas en esta área, resulta trascendental considerar la formación de hábitos de alimentación y descanso como docentes en aula, ¿de qué manera? Pues bien, los niños pasan gran parte del tiempo en este entorno, así que como docentes podemos aprovechar para promover dietas saludables, así como ejercicios de relajación o descanso.

## Metodología de investigación: investigación – acción

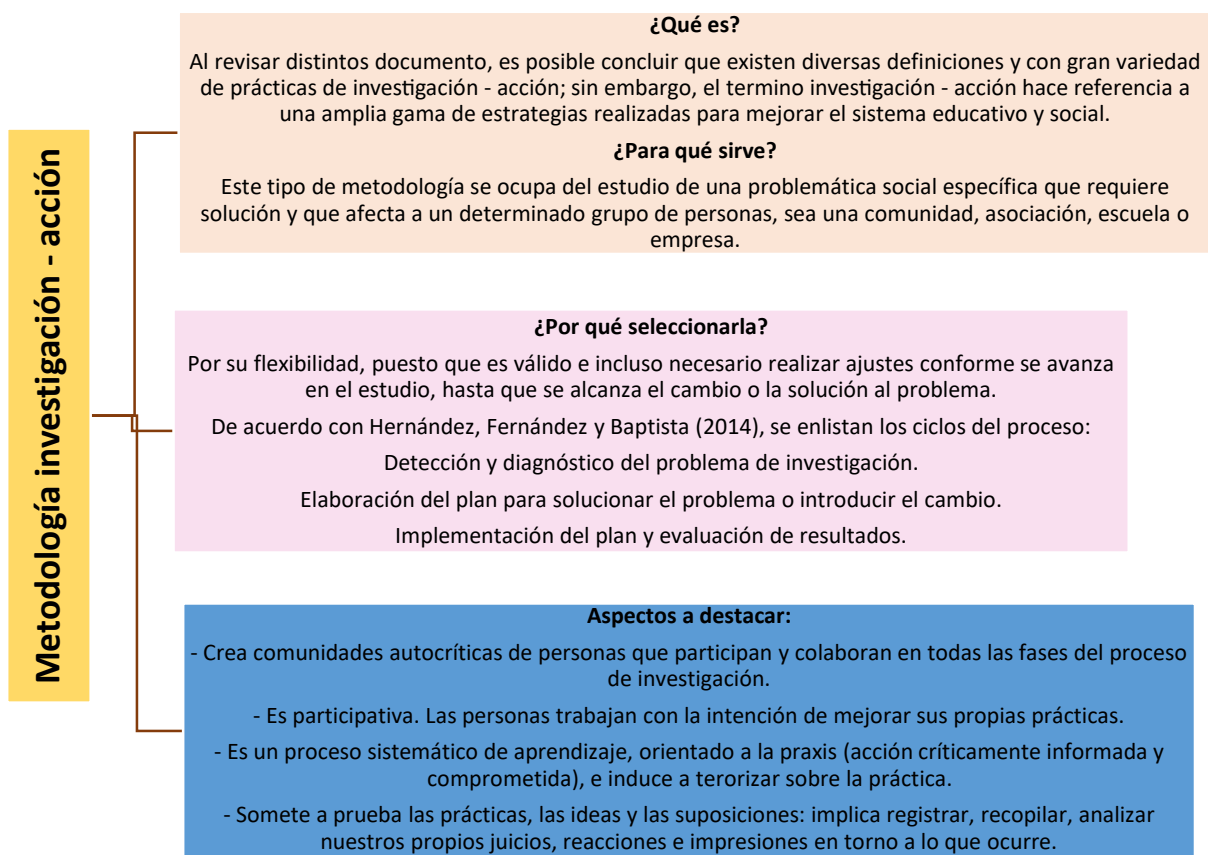
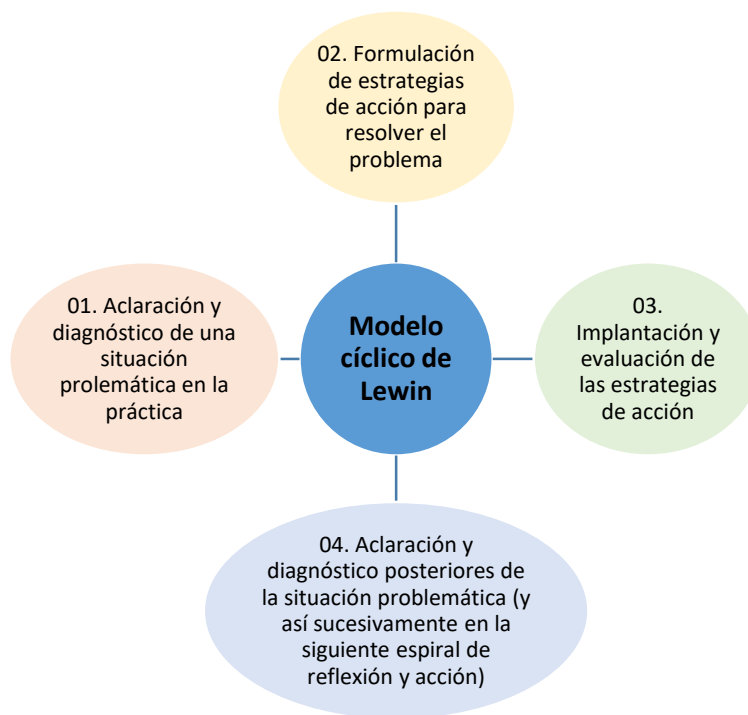


Imagen 1. Organizador gráfico de la Metodología Investigación – acción

Colmenares (2008) refiere que desde su origen la investigación – acción fue configurándose fundamentalmente como una metodología para el estudio de la realidad social, de hecho, su creador Kurt Lewin, la describía como una forma de investigación que podía ligar el enfoque experimental de la ciencia social y con el fin de que ambos respondieran a los problemas sociales.

J. Elliott (2005) sostiene que su modelo toma como punto de partida el modelo cíclico de Lewin, quien bosqueja un proceso disciplinado de investigación – acción que se sitúa en paralelo con la aplicación del método científico en otras disciplinas. Su modelo especifica un espiral de actividades en esta secuencia:



*Imagen 2. Organizador gráfico del modelo cíclico de Lewin*

Este mismo libro en la página 316 menciona que el término investigación – acción fue acuñado por Kurt Lewin (1946) para describir un proceso de investigación que se modifica continuamente en espirales de reflexión y acción, pero ¿por qué resulta funcional esta metodología? Pues bien, el proceso es flexible e interactivo en todas las fases o pasos del ciclo, por lo que considero servirá para el autorreflexión de conocimiento y acción. De igual forma, esta metodología busca la transformación social y empodera a los participantes.

Por otro lado, Antonio Latorre (2003) enfatiza que los docentes deben investigar su práctica profesional mediante la investigación – acción, teniendo como foco la práctica profesional del profesorado, lo cual se entiende precisamente que es con la intención de mejorar la calidad educativa y así transformar la sociedad.

Kemmis (1988) describe específicamente las características de la investigación – acción:

- Es participativa, lo que refiere que las personas trabajan con la intención de mejorar sus propias prácticas. Sigue una espiral de ciclos de planificación, acción, observación y reflexión.

- Es colaborativa, es decir, se realiza en grupo por las personas implicadas.
- Crea comunidades autocriticas de personas que participan y colaboran en todas y cada una de las fases del proceso de investigación.
- Es un proceso sistemático de aprendizaje, el cual se orienta a la praxis (acción críticamente informada y comprometida).
- Induce a teorizar sobre la propia práctica.
- Somete a prueba las prácticas, las ideas y las suposiciones.
- Implica registrar, recopilar, analizar nuestros propios juicios, reacciones e impresiones con relación a lo que ocurre; exige llevar un diario personal en el cual se registran nuestras reflexiones, entre algunas otras características.

Es importante destacar lo siguiente, Kemmis (1989) se apoya en el modelo de Lewin presentado anteriormente en el presente documento (Imagen 2) para elaborar un modelo y aplicarlo a la enseñanza. Este proceso lo organiza en dos ejes: uno estratégico, constituido por la acción y la reflexión; y otro organizativo, que se constituye por la planificación y la observación, siendo que ambas dimensiones se encuentran en continua interacción, de modo que se establece una dinámica, la cual contribuye a resolver los problemas y a comprender las prácticas que tienen lugar en la vida cotidiana de la escuela.

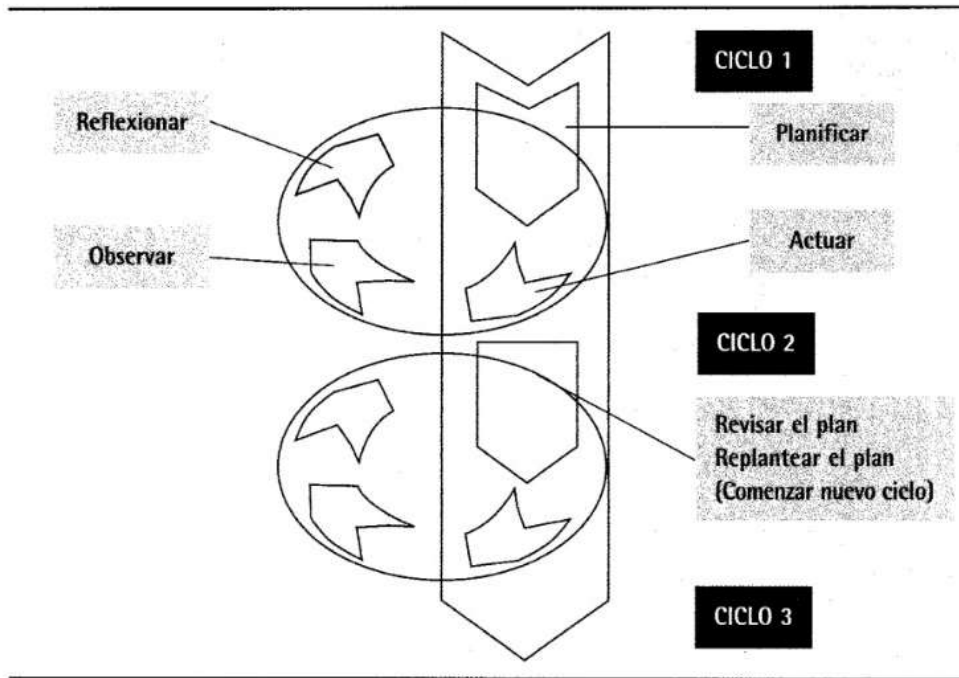
Se integra por cuatro fases o momentos interrelacionadas: planificación, acción, observación y reflexión. Cada uno de estos momentos implica una mirada retrospectiva, y una intención prospectiva que forman de manera conjunta una espiral de autorreflexión de conocimiento y acción.

Se sabe asimismo que en el modelo de Kemmis, cada ciclo lo componen cuatro momentos:

1. El desarrollo de un plan de acción críticamente informado para mejorar aquello que ya está ocurriendo.
2. Un acuerdo para poner el plan en práctica.
3. La observación de los efectos de la acción en el contexto en el que tienen lugar.
4. La reflexión en torno a esos efectos como base para una nueva planificación, una acción críticamente informada posterior, a través de ciclos sucesivos.

A fin de concretar los momentos de investigación – acción, se incluyen los siguientes cuadros.

Cuadro 8. Los momentos de la investigación-acción (Kemmis, 1989)



Cuadro 9. Los momentos de la investigación-acción (Kemmis, 1989)

DIMENSIÓN ORGANIZATIVA		
	Reconstructiva	Constructiva
DIMENSIÓN ESTRATÉGICA	<b>Discurso entre participantes</b> 4. <i>Reflexionar</i> Retrospectiva sobre la <i>observación</i> .	1. <i>Planificar</i> Prospectiva para la <i>acción</i> .
	<b>Práctica en el contexto social</b> 3. <i>Observar</i> Prospectiva para la <i>reflexión</i> .	2. <i>Actuar</i> Retrospectiva guiada por la <i>planificación</i> .

## Desarrollo, reflexión y evaluación de la propuesta

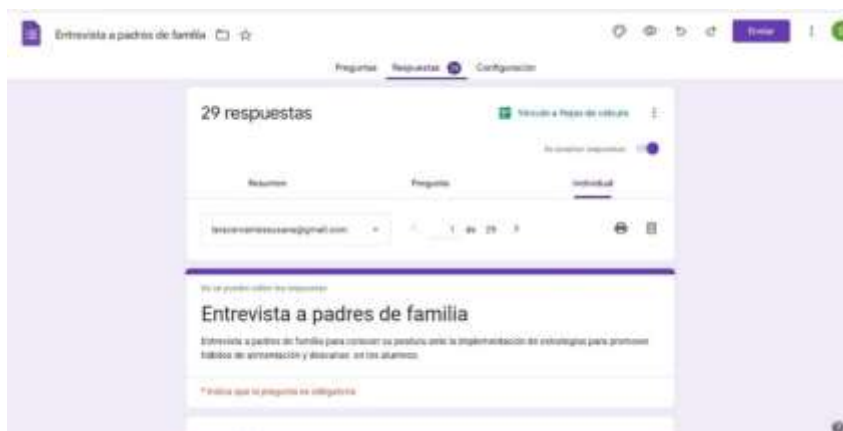
Dicho apartado pretende describir y analizar la ejecución del plan de acción, considerando la pertinencia y consistencia de las propuestas, identificando las secuencias de actividades, los recursos, los procedimientos de seguimiento y evaluación de la propuesta de mejora. El documento de orientaciones académicas para la elaboración del trabajo de titulación refiere que esta la parte medular del informe, básicamente porque refiere al diseño y puesta en marcha del fortalecimiento o transformación de la práctica profesional.

El hecho de elaborar este apartado obliga a revisar, con detenimiento, los resultados obtenidos en cada una de las actividades realizadas, es decir, replantear las propuestas de mejora, a fin de visualizar cómo se lograron las intenciones de cada estrategia. Las siguientes tablas desglosan cada uno de los momentos de la investigación – acción (Kemmis, 1989) planificar, actuar, observar y reflexionar.

<p><b>Actividad 1.1.</b> <b>Participación de padres de familia</b></p>	<p>Concientización con padres de familia sobre la importancia de su participación en las actividades que serán aplicadas de forma gradual; entrevista a algunos padres de familia para conocer su postura ante la implementación de actividades con el grupo.</p>
<p><b>FASE 1 – Planificar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Explicar a los padres de familia y alumnos el propósito general de mi trabajo.</li> <li>❖ Precisar la importancia de tener hábitos de alimentación y descanso recalando la trascendencia de su participación en las estrategias, esto permitirá que los padres de familia se involucren con los alumnos en cada una de las actividades y sean conscientes de que, al contar con su apoyo, los beneficiados serán primordialmente sus hijos/as.</li> <li>❖ Compartir un formulario de Google como parte de un diagnóstico que permita conocer hábitos de los alumnos, este incluye las siguientes interrogantes: ¿Qué entiende por hábitos de alimentación y descanso?, ¿De qué manera piensa usted que podrían influir de manera positiva las estrategias en su hijo/a?, ¿Qué hábitos de alimentación saludable hay en casa?, ¿Qué</li> </ul>

bebidas consume comúnmente su hijo/a?, ¿Cuántas horas duerme su hijo/a?, ¿Cuáles son sus hábitos de descanso durante el fin de semana?, ¿Cómo despierta su hijo/a después de haber dormido? (con más sueño, activo, cansado, irritable, etc), al igual que se cuestiona si su hijo/a está diagnosticado con alguna condición específica, a fin de saber si algún alumno tiene ciertas necesidades y así buscar la mejor manera de guiarlo en el proceso.

**FASE 2 – Actuar**





<p><b>FASE 3 – Observar</b></p>	<p>Se entrevistó a algunos padres de familia, cuestionándoles qué es vida saludable para ellos, y fue posible observar que hubo quienes enfatizaban que vida saludable implica comer sano, hacer ejercicio, dormir lo suficiente y a sus horas para evitar que tengan enfermedades al crecer, al igual que mencionaban la trascendencia de establecer acciones cotidianas o constantes positivas.</p>
<p><b>FASE 4 - Reflexionar</b></p>	<p>Precisamente me pareció interesante que reconocieran que un hábito debe ser constante y continuo, al mismo tiempo que mostraron disposición para todo el proyecto con los niños, se comprometieron a cooperar de acuerdo a sus posibilidades y les agradó bastante esta iniciativa con los pequeños.</p> <p>Sánchez (2006) refiere que la familia es la primera institución que ejerce influencia en el niño, ya que transmite valores, costumbres y creencias por medio de la convivencia diaria. Asimismo, es la primera institución educativa y socializadora del niño, “pues desde que nace comienza a vivir la influencia formativa del ambiente familiar” (Guevara, 1996, p. 7).</p> <p>Realmente se confirma entonces que el involucramiento de los tutores o padres de familia en la educación de su hijo/a es trascendental para el éxito escolar, así que en este caso conviene buscar oportunidades en las que como docente se pueda enfatizar todo ello.</p> <p>Me gustaría destacar algunas de las respuestas obtenidas, con el propósito de reflexionar en estas; por ejemplo, tal es el caso de lo que opina la mamá de la alumna Valery Vanessa, quien contestó que realmente no existen hábitos saludables de descanso durante el fin de semana, debido a que duerme tarde sábado y domingo.</p> <p>Al igual que afirmó que en ocasiones su hija duerme 7 horas, despertando más irritable; además, explicaba que a pesar de no gustarle tanto la verdura, procura incluir en su dieta un poco de vegetales todos los días,</p>

dichas respuestas resultan sugestivas, pues aunque hubo padres de familia que asumen todo es perfecto en la dieta y en el descanso de sus pequeños, pude percibir que hay quienes reconocen dificultades en la adquisición de dichos hábitos, lo cual me permite ver en qué debo trabajar con los alumnos.

Otro alumno es Jonathan Emanuel, su mamá dice que durante el fin de semana lo lleva consigo a su trabajo y no descansa adecuadamente; por ello, despierta cansado en muchas ocasiones, pero pude percatarme de que siempre están al pendiente de la alimentación saludable del alumno desde el primer día de clases con el grupo. El alumno consume desayunos balanceados y agua natural diariamente.


Al hacer la entrevista, pude leer en las respuestas que la alumna Elizabeth Mayte padece asma; sin embargo, su mamá hace una ardua labor al procurar que su alimentación sea la correcta y que su hija duerma temprano sin ver pantallas antes de dormirse. Asimismo, afirma que, con las estrategias a aplicar con el grupo, su pequeña se enfermaría menos por dormir y alimentarse apropiadamente.

Por otro lado, la mamá de Dorian desconoce cuáles son sus hábitos de descanso durante el fin de semana, debido a que pasa mucho tiempo con sus abuelos y ella no está pendiente del niño, bebe refresco y no tiene hábitos de descanso ni alimentación saludable. Puedo percibir que en los recesos no le mandan comida, solamente le mandan dinero para que vaya a la tiendita escolar; no obstante, procuro hacer hincapié en que debe comprar fruta o comida, no chatarra y si veo que compra algo así, se lo retiro hasta ver que haya comido correctamente, le regreso su botana.

En los anexos del presente documento se comparten algunas de las respuestas obtenidas por los padres de familia en cada una de las

	<p>preguntas, con el objetivo de visualizar de manera general qué respondieron ante cada interrogante, cabe destacar la excelente cooperación para resolver el cuestionario, en menos de 2 días, ya había contestado todo el grupo.</p> <p>Pude percibir en sus respuestas que es necesario establecer indicaciones precisas al proponer alimentos que los alumnos puedan llevar a la escuela, los cuales sean nutritivos, ricos y económicos.</p> <p>Realmente resulta importante involucrar al padre o tutor del alumno/a, pues debe ser quien promueva estos hábitos en casa y oriente al alumno para tener una alimentación saludable. Como docente no puedo proveer alimentos para todos los alumnos; sin embargo, si fortalezco aquellos hábitos que los niños traen de casa.</p>
--	---

<b>Actividad 1.2. Trapo de colores</b>	Concientización con alumnos mediante la actividad del trapo de colores.
<b>FASE 1 – Planificar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salir al patio con los alumnos, los cuales traerán un jugo con colorantes artificiales y un lienzo blanco (trapo) que fueron solicitados con anterioridad.</li> <li>❖ Solicitar que abran el jugo y coquen debajo un recipiente solicitado con anterioridad.</li> <li>❖ Derramar la bebida sobre el trapo, a fin de identificar cómo estas afectan nuestro cuerpo.</li> <li>❖ Percibir cómo el colorante artificial queda impregnado en este.</li> <li>❖ Derramar agua potable sobre el trapo y observar qué ocurre.</li> <li>❖ Hacer ver a los alumnos que, al derramar agua potable, el trapo no vuelve a su estado inicial ni queda limpio, sería necesario lavarlo con jabón, siendo que el cuerpo humano por dentro no puede recibir esta sustancia, por lo cual no sería lógico pensar que</li> </ul>


	<p>podemos tomar un jugo dañino con colorante y tomando agua revertimos el daño que nos causamos.</p>
<p><b>FASE 2 – Actuar</b></p>	
<p><b>FASE 3 – Observar</b></p>	<p>Fue viable observar que todos los alumnos participaron en la realización de dicha actividad y posteriormente analizamos lo acontecido, recalcando la importancia de beber agua potable diariamente, evitando el consumo de bebidas procesadas/ con colorantes artificiales que dañan nuestro organismo.</p>
<p><b>FASE 4 - Reflexionar</b></p>	<p>Al realizar la actividad, el alumno logro percatarse de lo que hacen las bebidas con el lienzo (pintarlas y hacerlas pegajosas), hizo una concientización de lo importante que es cuidar su cuerpo, bebiendo suficiente agua potable.</p> <p>Los niños deben tomar agua porque necesitan estar hidratados para mantener una buena salud y funcionamiento del cuerpo. El agua ayuda a regular la temperatura del cuerpo, a transportar nutrientes y a eliminar los desechos a través de la orina, entre otras funciones importantes.</p> <p>Varias instituciones recomiendan que los niños tomen agua regularmente. Entre ellas se encuentran la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano (NICHD) de los Estados Unidos. Estas organizaciones recomiendan que los niños consuman una cantidad de agua adecuada según su edad y peso, y que eviten bebidas</p>

	azucaradas y otras bebidas que puedan contribuir a la deshidratación o a problemas de salud a largo plazo.
--	--

<b>Actividad 1.3. Refrescándome todos los días</b>	ACTIVIDAD PERMANENTE: Procurar diariamente que los alumnos consuman 500 ml de agua potable a lo largo de la jornada escolar. Llevar dicho registro diariamente en una lona, registrando si se tomaron su agua o no.
--	---

<b>FASE 1 – Planificar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Recalcar a los alumnos la importancia de que tomen agua potable todos los días.</li> <li>❖ Procurar que diariamente los alumnos consuman 500 ml de agua a lo largo de la jornada escolar.</li> <li>❖ Registrar todos los días en una tabla si se tomaron su agua o no, con el objetivo de promover que los estudiantes se hidraten lo suficiente y logren identificar la importancia de no consumir bebidas con colorantes artificiales, pues estas dañan el organismo.</li> <li>❖ Resaltar a los estudiantes que deben cuidarse a sí mismos tomando agua potable, debido a que su cuerpo es como una máquina y esta necesita agua para funcionar correctamente.</li> </ul>
----------------------------	--

<b>FASE 2 – Actuar</b>	
------------------------	--

	
<p><b>FASE 3 – Observar</b></p>	<p>Pude observar que alumnos que no tenían ese hábito, poco a poco fueron mejorándolo, quizás no lo perfeccionaron, pero ya comenzaban a tomar agua de manera espontánea, sin necesidad de recordarles que debían hacerlo.</p> <p>Me sorprendió la respuesta de los alumnos ante dicha estrategia; por ejemplo, me decían: Maestra ya me terminé el agua, ¿me puede registrar?, poco a poco vi que hicieron este hábito parte de su vida diaria.</p>
<p><b>FASE 4 - Reflexionar</b></p>	<p>Los alumnos realmente se involucraron en esta actividad permanente, visualizaba que en los recesos ya no traían jugos, solamente agua potable y había niños que incluso se la terminaban mucho antes de culminar la jornada y querían más.</p> <p>Y es que, tomar agua ayuda al rendimiento escolar de los niños de varias maneras. Mantenerse hidratados puede ayudar a mejorar la concentración y la memoria, lo que puede ser importante para el aprendizaje y la retención de información. Además, la falta de hidratación puede provocar fatiga y somnolencia, lo que puede afectar el rendimiento escolar. En general, asegurarse de que los niños beban suficiente agua es importante para mantener una buena salud y un buen rendimiento académico.</p>


<p><b>Actividad 1.4. Matrogimnasia familiar</b></p>	<p>Clase de Matrogimnasia (alumnos y padres de familia).</p>
<p><b>FASE 1 – Planificar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Enviar mensaje vía WhatsApp para notificar sobre los materiales que se utilizarían para la clase de Matrogimnasia.</li> <li>❖ Pedir a los alumnos que salgan a formarse en el patio.</li> <li>❖ Dar la bienvenida a los padres de familia para comenzar con la actividad.</li> <li>❖ Realizar respiraciones por 3 minutos junto con los padres de familia, a fin de relajarse y estar concentrados para los ejercicios a trabajar.</li> <li>❖ Solicitar que caminen por todo el patio saludando a todos (chocando las palmas de las manos y los pies), tanto padres de familia como alumnos, a fin de realizar un ejercicio de calentamiento de manera inusual e interactiva.</li> <li>❖ Pedir que cubran los ojos a sus hijos/as con los paliacates que les fueron solicitados con anticipación.</li> <li>❖ Indicar que los niños deberán formarse e intentar encontrar a su papá, mamá o abuelo/a únicamente utilizando sus manos, sin ver ni oler.</li> <li>❖ Percibir qué alumnos lo hacen con mayor facilidad y a qué alumnos les cuesta más trabajo.</li> <li>❖ Solicitar que se cubran con la sabana que trajeron y lean la carta que escribieron a su hijo/a, a fin de fortalecer su vínculo o relación.</li> <li>❖ Pedir que pasen al área de bancas y lleven el lunch que se solicitó con anticipación (ensalada o fruta y agua simple para compartir).</li> <li>❖ Pasar a cada una de las mesas e indicarles que deberán conversar sobre la clase y el proyecto que hemos trabajado hasta el momento.</li> <li>❖ Reflexionar sobre esta actividad y pedir que den opiniones y/o sugerencias al respecto.</li> </ul>

❖ Agradecer la asistencia de los padres de familia y regresar al salón en orden.

**FASE 2 – Actuar**





	
<p><b>FASE 3 – Observar</b></p>	<p>Pude percatarme de que los alumnos trabajaron de manera favorable junto con un tutor o padre de familia, a fin de fortalecer los hábitos de descanso, siendo que resulta trascendental para el bienestar de todos los alumnos. Todos llevaban consigo abundante agua potable y una ensalada para compartir al finalizar la actividad.</p>
<p><b>FASE 4 - Reflexionar</b></p>	<p>La matrogimnasia es una actividad que involucra a la madre y al hijo, con el objetivo de fortalecer el vínculo afectivo entre ambos, mientras se realizan ejercicios que benefician el desarrollo físico y motor, pero en este caso procuramos que reconocieran de igual manera la relevancia de los hábitos de descanso.</p> <p>Según diferentes autores, la matrogimnasia puede tener variaciones en cuanto a los ejercicios que se realizan y la forma en que se llevan a cabo. La matrogimnasia es una actividad física que se lleva a cabo en pareja y que busca mejorar la relación afectiva entre la madre y el pequeño, mientras se realizan ejercicios que benefician el desarrollo físico y motor del niño.</p> <p>Para el quehacer pedagógico la matrogimnasia además de involucrar a padres y madres, se centra en el niño y la niña buscando un espacio de aprendizaje que llame la atención siendo de gran bienestar y agradable a quien va a aprender principalmente el menor, permite fomentar espacios de confianza y seguridad estados importantes para que un</p>

infante se sienta frente a la toma de decisiones en aspectos académicos (Orjuela, 2015).

Cabe resaltar que no solamente con esta clase se da a entender que es importante atender los hábitos de descanso en los alumnos, pues en el cronograma se establecen algunas otras estrategias que los consideran, a fin de fortalecerlos en los niños, motivándoles a relajarse y meditar de ser necesario. Pero, ¿cómo se puede conceptualizar el descanso? El descanso es un periodo de tiempo en el que se reduce o se interrumpe la actividad física y mental, con el objetivo de recuperar la energía y la fuerza necesarias para continuar con las actividades cotidianas. Según diferentes autores, el descanso puede tener variaciones en cuanto a la duración, la frecuencia y la forma en que se lleva a cabo.

El hecho de fortalecer hábitos de descanso es beneficioso para los alumnos, lo cual se debe a que el descanso es esencial para reducir el estrés y la ansiedad en los niños. Cuando los niños descansan lo suficiente, se sienten más relajados y equilibrados emocionalmente, lo que les permite enfrentar mejor las situaciones estresantes y difíciles.

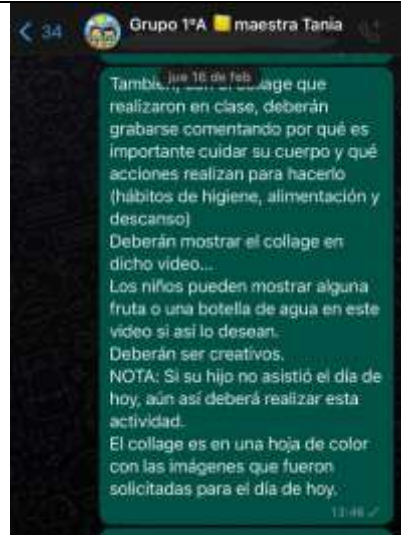
A su vez, puedo darme cuenta que cuando los alumnos descansan sus horas y duermen temprano, rinden mejor en las actividades académicas que realizamos como grupo, participan más y tienen un mejor rendimiento en general; además, es notorio cuando un alumno no descansa lo suficiente, pues llega a comentar cuando se desvela por estar jugando videojuegos, en el celular o viendo la TV y me interesa bastante aportar un granito de arena para que mis estudiantes no descuiden su salud e identifiquen lo elemental que resulta procurarse a sí mismos, reconociendo que los hábitos de descanso son cruciales en su vida y deben tomarlos en cuenta en todo momento.


	<p>Ahora bien, ¿por qué decidí pedirles agua potable y una ensalada para compartir al finalizar la clase de matrogimnasia? Precisamente con el objetivo de no perder de vista la promoción hábitos de alimentación correcta en los alumnos y fue interesante porque no solamente los alumnos consumieron la fruta, sino también los padres de familia se vieron involucrados y consumieron lo que llevaban de ensalada con sus pequeños.</p> <p>Por su parte, considero que si normalmente los padres no acostumbran convivir con sus pequeños, es un buen momento para hacerlo, así que aproveché y consideré oportuno pedirles que mientras comieran, platicaran sus hijos sobre cómo se sienten, qué les pareció la actividad, a dónde les gustaría viajar, qué les gustaría que les pusieran de lunch, qué piensan sobre el proyecto de vida saludable que estamos ejecutando en el grupo, todo ello con el propósito de que se comuniquen y expresen como quizás luego no pueden o no se toman el tiempo de hacerlo.</p> <p>Pude darme cuenta que esta fue una excelente estrategia porque los padres de familia se sintieron contentos y disfrutaron la clase todo el tiempo, al finalizar se dieron un aplauso e incluso algunos de ellos lloraron, pues este tipo de actividades no solamente cumplen un objetivo específico, pueden servir de mucho más e incluso considerar otras disciplinas durante el desarrollo de las mismas.</p>
--	--

<p><b>Actividad 1.5. Video “¿Cómo cuidó mi cuerpo?”</b></p>	<p>Video donde los alumnos expongan la importancia de cuidar su propio cuerpo en relación a los hábitos de alimentación y descanso.</p>
<p><b>FASE 1 – Planificar</b></p>	<p>❖ Pedir a los alumnos con anticipación que realicen un video en el cual expongan la importancia de cuidar su cuerpo, siendo una actividad muy dinámica.</p>

- ❖ Reconocer cómo los niños perciben que deben cuidar su salud, qué acciones realizan diariamente para hacerlo.

**FASE 2 – Actuar**



	
<p><b>FASE 3 – Observar</b></p>	<p>Pude observar que los alumnos se involucraron de manera favorable en la realización del video, fueron pocos los alumnos que no enviaron el video y considero que los niños reconocieron la importancia de realizar esta actividad.</p>
<p><b>FASE 4 - Reflexionar</b></p>	<p>Un ejemplo de los videos que recibí es el de una alumna, quien mencionó textualmente en el video: “Hola, mi nombre es .... y hoy les voy a enseñar por qué es importante cuidar nuestro cuerpo. Primero, me estoy lavando los dientes porque es importante lavarnos los dientes, si no los lavamos podemos tener los dientes sucios y nos puede molestar. Lo segundo es acostarse a dormir temprano. También lo tercero es lavarse las manos y tenemos que ver con los hábitos de comer saludable para estar fuertes y sanos, crecer mucho”.</p> <p>En este caso el video fue muy creativo y la alumna se expresó con claridad a pesar de ser de primer grado, explicó de qué forma se cuida a sí misma, recalcando sobre todo la importancia de tener hábitos de descanso correctos (dormir temprano) y hábitos de alimentación (comer saludable); no obstante, ¿qué dicen algunos autores sobre el descanso en la infancia? Existen muchos autores que afirman que los niños deben</p>


dormir a sus horas, ya que el sueño es fundamental para su desarrollo físico, mental y emocional.



El sueño es esencial en nuestras vidas y no sólo por la cantidad de tiempo que dedicamos a dormir sino también por la significación que atribuimos a una noche de descanso y el efecto que el sueño tiene en nuestra salud (Miró, 2005).

Y ¿qué hay sobre los hábitos de alimentación? El escritor Michael Pollan, autor del libro “Saber comer. 64 reglas básicas para aprender a comer bien” defiende la importancia de una dieta basada en alimentos frescos y de origen vegetal. Según él, las frutas y verduras son fundamentales para una dieta equilibrada y saludable, y deben ser una parte importante de la alimentación de los alumnos.

Por supuesto que el video de Sofi no era el único que recalca la alimentación y el descanso. Otro video fue el de un alumno.


Él mencionó en su video: “Hola chicos, vamos a hablar los temas de la fruta, esto es fruta que tenemos que comer mucho y tenemos que tomar agua y también debemos de comer guayaba y manzana. Lavarse los dientes. No dejar la comida desperdiciar y lavarse las manos, bañarse, descansar, no comer comida chatarra porque nos hace enfermarnos y eso es todo chicos, espero que les gusten todos estos temas”.

<p><b>Actividad 2.1. Comer frutas y verduras</b></p>	<p>Solicitar a los alumnos que lleven fruta o verdura picada de su preferencia para consumirla en receso durante una semana.</p>
<p><b>FASE 1 – Planificar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Priorizar que los alumnos consuman frutas y verduras.</li> <li>❖ Solicitar con anticipación que los alumnos lleven fruta o verdura picada de su preferencia para consumirla en el recreo durante una semana.</li> <li>❖ Visualizar la disposición de los alumnos para llevar a cabo dicha actividad.</li> <li>❖ Enfatizar la trascendencia de involucrarse en la realización de la misma.</li> </ul>
<p><b>FASE 2 – Actuar</b></p>	
<p><b>FASE 3 – Observar</b></p>	<p>Me pareció interesante que muchos padres de familia comentaban que también en casa los alumnos pedían fruta y verdura como un snack, pues en todo momento les comenté que podrían comerlo como botana e incluso desde antes de comenzar con el proyecto, mencionan que ya acostumbraban alimentarse sanamente.</p>
<p><b>FASE 4 - Reflexionar</b></p>	<p>Es importante tener un sustento, precisamente el cuadernillo Campañas de Autocuidado Haciendo ECOS en mi Escuela: Mente Sana en Cuerpo Sano editado por la Secretaría de Educación Pública en el mes de agosto del año 2021 en la página 14 enfatiza la importancia de promover el autocuidado a través de acciones de vida saludable, promoviendo la participación grupal en el consumo de refrigerios saludables como fruta picada o verdura, pues de esta manera se obtienen beneficios a nivel físico y psicológico.</p>

<p><b>Actividad 2.2. Yo me relajo, ¿y tú?</b></p>	<p>Ejercicios de respiración por 5 minutos.</p>
<p><b>FASE 1 – Planificar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Invitar a los alumnos a realizar ejercicios de respiración por 5 minutos.</li> <li>❖ Pedir previamente a los alumnos un tapete, donde colocarán en una posición cómoda con los ojos cerrados.</li> <li>❖ Salir al patio de forma ordenada e indicarles que deberán colocar su tapete en el suelo, a fin de realizar estos ejercicios de forma correcta.</li> <li>❖ Realizar inhalaciones de 3 tiempos: 1, 2, 3, inhala, y exhalaciones en 5 tiempos: 1, 2, 3, 4, 5 exhala, utilizando música suave de ser posible.</li> <li>❖ Invitar a los alumnos a realizar estos ejercicios en casa cuando sientan estrés o frustración.</li> </ul>
<p><b>FASE 2 – Actuar</b></p>	 



<p><b>FASE 3 – Observar</b></p>	<p>Pude percatarme de que los alumnos se relajaron durante la realización de esta actividad, realizaron los ejercicios de respiración de manera apropiada y quienes tenían dificultades, cuestionaban cómo hacerlo.</p> <p>Cabe señalar que no fue la única sesión, se procuró realizar estos ejercicios de manera regular para realmente lograr el propósito de la actividad.</p>
<p><b>FASE 4 - Reflexionar</b></p>	<p>Dicha estrategia fue elaborada tomando en cuenta parcialmente lo que menciona la página 15 del mismo cuadernillo Campañas de Autocuidado Haciendo ECOS en mi Escuela: Mente Sana en Cuerpo Sano (SEP), pues ahí se planea como el desarrollo de una actividad la estimulación de los estudiantes para tomar algunos minutos en un lugar donde se sientan bien, comenzando por realizar inhalaciones de 3 tiempos: 1, 2, 3, inhala, y exhalaciones en 5 tiempos: 1, 2, 3, 4, 5 exhala, utilizando música suave de ser posible.</p> <p>El docente recuerda al grupo que el día de hoy es martes de campaña de autocuidado. Se ha demostrado que la respiración y la meditación permiten que las personas mejoremos nuestra atención, nuestra salud psicológica, y tomemos decisiones diarias más asertivas que promueven la tolerancia y la paz (ECOS, SEP).</p> <p>Cabe destacar que los alumnos disfrutaron de estas meditaciones y se les invitó a realizarlas cuando se sientan estresados o abrumados en casa, ya que ante estos sentimientos, la meditación puede relajarlos; además, es primordial que desde pequeños se les invite a regular sus emociones y esta es una forma de hacerlo.</p>

<p><b>Actividad 2.3. Hoy y mañana sin comida chatarra</b></p>	<p>Descansar del consumo de comida chatarra: galletas, dulces, papitas, etc.</p>
<p><b>FASE 1 – Planificar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Invitar a los alumnos a descansar del consumo de comida chatarra.</li> <li>❖ Recalcar que es importante que ningún alumno incumpla con esta actividad.</li> <li>❖ Vigilar que todos los alumnos se involucren en la actividad y eviten el consumo de comida chatarra.</li> </ul>
<p><b>FASE 2 – Actuar</b></p>	
<p><b>FASE 3 – Observar</b></p>	<p>Fue complejo lograr que los alumnos cumplieran con el reto de “Hoy y toda la semana sin comida chatarra”, pero no imposible, debido a que el 95% del grupo consiguió terminar la semana sin haber consumido comida chatarra, lo cual se dice fácil; sin embargo, no fue labor sencilla concientizar a los alumnos para que lograran entender el daño que la comida chatarra les hace y que descansar una semana no es nada, ellos deben evitar consumirla durante toda su vida.</p>


#### **FASE 4 - Reflexionar**


Precisamente la Dra. Bertha Prieto Gómez (2005) refiere que la alimentación de los mexicanos se basa prácticamente en comida chatarra, a mi parecer ni siquiera debería ser considerada comida, pues no nutre.

Me parece interesante que asegure que actualmente muchos padres trabajan todo el día y no están al pendiente de la dieta de sus hijos; por esa razón, buscan ahorrar tiempo y proporcionar este tipo de alimentos a los alumnos; no obstante, considero que caen en un grave error, ya que en vez de realmente aprovechar el tiempo, terminan perdiendo con enfermedades en sus pequeños, es decir, esto a la larga tiene más desventajas que virtudes.

Dicha estrategia fue elaborada tomando en cuenta lo que se menciona en la página 14 del cuadernillo Campañas de Autocuidado Haciendo ECOS en mi Escuela: Mente Sana en Cuerpo Sano (SEP).

Ahí se enfatiza que el docente debe recordar al grupo que debemos descansar del consumo de comida chatarra: papitas, galletas, dulces, etc. (no especifica tiempos, pero nosotros lo hicimos durante una semana), y se promueve la participación grupal en el consumo de snacks o refrigerios saludables como fruta picada o verdura y los beneficios que se obtienen a nivel físico y psicológico (esto de igual manera se llevó a cabo con el grupo, a fin de motivarlos a consumir snacks saludables).

<p><b>Actividad 3.1. La ensalada balanceada</b></p>	<p>Consumir ensalada de forma grupal (importancia de una alimentación saludable).</p>
<p><b>FASE 1 – Planificar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Recordar a los alumnos la importancia de una alimentación saludable mediante un desayuno.</li> <li>❖ Considerar alimentos de los 3 grupos del Plato del Bien Comer, a fin de que el desayuno sea balanceado.</li> <li>❖ Realizar la repartición de ingredientes o alimentos por número de lista, considerando que ningún alumno quede fuera del desayuno.</li> <li>❖ Compartir la lista de ingredientes a los padres de familia, donde se especifique lo que deben llevar por alumno, a fin de que todos sepan qué les toca.</li> <li>❖ Verificar que todos los alumnos cumplan con los ingredientes asignados.</li> <li>❖ Solicitar que salgan del aula a lavarse las manos para comenzar con el desayuno.</li> <li>❖ Iniciar con la preparación de la ensalada para que todos los alumnos.</li> <li>❖ Mencionar el nombre de cada uno de los ingredientes y su lugar en el Plato del Bien Comer.</li> <li>❖ Comer la ensalada de forma grupal.</li> </ul>
<p><b>FASE 2 – Actuar</b></p>	

	
<p><b>FASE 3 – Observar</b></p>	<p>La participación de los alumnos resultó favorable, debido a que todos llevaron lo que se solicitó con anticipación (repartición de alimentos, considerando el Plato del Bien Comer).</p>
<p><b>FASE 4 - Reflexionar</b></p>	<p>¿Por qué tomar en consideración esta guía de alimentación?</p> <p>Debido a que ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.</p> <p>Se dividen los alimentos en tres grupos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Frutas y verduras</li> <li>2. Cereales y tubérculos</li> <li>3. Leguminosas y alimentos de origen animal</li> </ol> <p>Realmente comer sano contribuye a tener una mejor calidad de vida, dentro del plato del bien comer no hay alimentos buenos ni malos, la idea es cuidar la porción que se consume de cada uno de estos.</p> <p>De acuerdo con la NOM, las recomendaciones para seguir adecuadamente El Plato del Bien Comer son: consumir en gran medida frutas y verduras preferentemente con cáscara; incluir cereales integrales en cada comida; ingerir alimentos de origen animal con moderación; evitar lo más posible los azúcares, grasas, aceites, edulcorantes y sal; realizar tres comidas y dos colaciones al día.</p>

	<p>Procurar que los alumnos se familiaricen con el Plato del Bien Comer a temprana edad ayudará a que lo reconozcan de manera cotidiana y lo consideren en su alimentación o como parte de su dieta.</p>
--	--

<p><b>Actividad 3.2. A combatir la obesidad infantil, leyendo</b></p>	<p>Compartir con los niños cuentos o textos breves donde reconozcan el impacto de la obesidad infantil.</p>
---	---

<p><b>FASE 1 – Planificar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Compartir con los alumnos cuentos o textos breves donde reconozcan el impacto de la obesidad infantil.</li> <li>❖ Reflexionar en el contenido de dichos cuentos o textos breves.</li> <li>❖ Dar participaciones al azar para recuperar las ideas principales de cada uno de estos.</li> <li>❖ Motivar a los alumnos a leer este tipo de textos para reconocer que su salud es importante y promover el autocuidado en ellos a temprana edad.</li> </ul>
-----------------------------------	--

<p><b>FASE 2 – Actuar</b></p>	  
-------------------------------	---



**FASE 3 – Observar**


Los alumnos me compartieron vía Whatsaap algunas evidencias fotográficas relacionadas con esta narración, debían enviar foto visualizando el video y un dibujo que plasmara lo que aprendieron con el contenido del mismo. A pesar de ser niños de entre 6 y 7 años de edad, tienen una capacidad impresionante de análisis y reflexión.

**FASE 4 - Reflexionar**

Tuve oportunidad de compartir con ellos algunos de estos, particularmente trabajamos con el cuento titulado El niño gordito, cuidemos la alimentación por salud.


Este cuento comparte la historia de un niño gordito que comía muchas frituras y postres dulces y refrescos, a pesar de que lo molestaban en la escuela, él comía más y más, pero un día su mamá lo lleva con un nutriólogo y cambia su forma de comer, su dieta, entonces cambia totalmente su estilo de vida.

Considero primordial compartir estas historias con los alumnos para que puedan reflexionar y ser conscientes del daño que hace no cuidar nuestra alimentación; además, este cuento forma parte de la colección de Cuentos Didácticos con valores, fue publicado en el año 2018 y es impactante que ha recibido más de 66 mil visitas; sin embargo, considero que podría ser más difundido.

<p><b>Actividad 3.3. Videos para aprender a alimentarme sanamente</b></p>	<p>Proyectar videos acerca de la importancia de una alimentación saludable.</p>
<p><b>FASE 1 – Planificar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Proyectar con los alumnos videos sobre lo importante que resultarse alimentarse sanamente.</li> <li>❖ Orientar a los estudiantes para que sean capaces de analizar cómo alimentarse correctamente.</li> <li>❖ Destacar los 3 grupos del Plato del Bien Comer.</li> </ul>
<p><b>FASE 2 – Actuar</b></p>	
<p><b>FASE 3 – Observar</b></p>	<p>Pude percibir que al visualizar el video: Alimentación saludable para niños – hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, el cual se publicó hace 2 años, los alumnos aprendieron qué significa tener una alimentación saludable, reconociendo que la alimentación es el proceso que realizamos las personas para poder tener suficiente energía para todo el día. Me di cuenta de ello al realizar algunos cuestionamientos para permitir que participaran y recuperar así el contenido de lo visto.</p>
<p><b>FASE 4 - Reflexionar</b></p>	<p>Los niños aprendieron asimismo los factores necesarios para conseguir llevar una alimentación que cuide su salud y qué papel fundamental tienen los nutrientes.</p>



	<p>Conocieron en detalles los tipos de alimentos según los nutrientes que aportan: hidratos de carbono, grasas o lípidos, proteínas, agua, vitaminas y sales minerales. Y para terminar revisamos unos consejos para conseguir el objetivo de tener una alimentación saludable.</p>
--	---

<p><b>Actividad 3.4. Entrevista a mi docente titular</b></p>	<p>Entrevista a la docente titular del grupo para conocer qué le han parecido las estrategias implementadas con los alumnos.</p>
<p><b>FASE 1 – Planificar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Compartir un formulario de Google a la docente titular.</li> <li>❖ Incluir en este los siguientes planteamientos: ¿Qué entiende por hábitos saludables de alimentación y descanso?, ¿Qué estrategias implementaría usted para promover hábitos saludables de alimentación?, ¿De qué manera considera que influye el descanso de los alumnos en el rendimiento escolar?, ¿Qué estrategias implementaría para promover hábitos de descanso en los alumnos?, al igual que ¿Qué opina de las estrategias que se aplicaron con el grupo?</li> </ul>
<p><b>FASE 2 – Actuar</b></p>	 <p>The image shows a screenshot of a WhatsApp chat conversation. The contact is 'Mtra Tania Leon'. The message content is a Google Form titled 'Entrevista a docente titular'. The form has a header with the title and a sub-header 'Se registró tu respuesta'. Below that, there is a blue button that says 'Verificar esta respuesta'. At the bottom of the form, it says 'Google Formularios'. The time '10:11' is visible in the bottom right corner of the message. Below the message, there is a grey bubble with the text 'Listo' and the time '10:11'.</p>

<p align="center"><b>FASE 3 – Observar</b></p>	<p>Con estas preguntas pude comprender la postura de la Mtra. Tania (titular de 1° “A”) ante la aplicación de estrategias para la promoción de hábitos saludables de alimentación y descanso, ella comenta que se debe tener una rutina establecida del consumo de alimentos saludables de forma adecuada y las horas de sueño correspondientes acordes a la edad de cada individuo. Enfatiza que trabajaría con el Plato del Bien Comer y que este se haga parte de la vida diaria de los alumnos al tener una dieta balanceada.</p>
<p align="center"><b>FASE 4 - Reflexionar</b></p>	<p>La docente titular sostiene que el descanso influye en el rendimiento escolar de los estudiantes, siendo que deben dormir las horas requeridas para evitar distracciones o que lleguen sin energía a la escuela. También comparte que, como estrategia para fortalecer hábitos de descanso en los niños, sería importante establecer un horario diario para dormir; por ejemplo 8:00 pm.</p>

<p align="center"><b>Actividad 4.1. Tríptico informativo sobre hábitos de sueño</b></p>	<p>Fortalecer acciones: descansar y dormir adecuadamente, compartiendo un tríptico informativo a los alumnos.</p>
<p align="center"><b>FASE 1 – Planificar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Diseñar un tríptico informativo relacionado con los hábitos de sueño.</li> <li>❖ Compartir dicha información con los alumnos y dialogar sobre el contenido que nos presenta.</li> <li>❖ Pedir a los alumnos que expresen su opinión sobre lo que pueden leer en el tríptico.</li> <li>❖ Invitar a los alumnos a prestar cuidadosa atención al recuadro Recomendaciones saludables para niños, niñas y adolescentes.</li> </ul>

## FASE 2 – Actuar

Se deben seguir algunas rutinas durante el día y antes de dormir; por ejemplo, realizar actividad física como el ejercicio en el día favorece la calidad del sueño. Así, el ejercicio es una forma de prevenir el insomnio. Nuestras rutinas antes de ir a la cama también pueden mejorar el sueño, algunas de estas rutinas son (American Alliance for Healthy Sleep, 2017):

- Disminuir fuentes de luz en la habitación.
- Reducir fuentes de ruido.
- Evitar la cafeína antes de dormir.
- Evitar comer mucho antes de dormir.



### REFERENCIA:

- SEP. (2021). *Diplomado Vida Saludable. Módulo IV. Actividad física y hábitos de sueño. Guía de estudio.*

## Hábitos de sueño

Presentado por:  
Alejandra Anahí  
Sánchez Cruz



La actividad física y el sueño suficiente, además de ayudar a la salud, contribuyen en el desempeño académico de los niños y los niños (Lima, 2019; Owen et al., 2016; Syvöja, 2018).



El sueño es esencial para la salud física, la salud mental, para mejorar la memoria y concentración y promover la seguridad individual y pública.

Un sueño insuficiente y de baja calidad puede afectar la calidad de vida en general.

La actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño, determinan la forma en que una persona se mueve a lo largo de las 24 horas del día y están íntimamente relacionados entre ellos y con la salud (Chaput et al., 2014).

### Recomendaciones saludables para niños, niñas y adolescentes

<b>Actividad Física moderada</b> 1 a 2 años: mínimo 180 minutos 3 a 4 años: mínimo 180 minutos, incluyendo 30 minutos de intensidad moderada o vigorosa 5 a 17 años: por lo menos 60 minutos de intensidad moderada o vigorosa	
<b>Temperatura ambiente</b> 2 a 4 años: mínimo 16°C 5 a 17 años: mínimo 16°C, máximo 24°C	
<b>Horas de sueño al día</b> 3 a 4 años: de 11 a 13 horas, incluyendo siestas, así como siestas cortas o siestas continuas 5 a 17 años: mínimo 8 a 10 horas, máximo 10 a 12 horas con siestas regulares	

Todos y todas dedicamos tiempo al día en dormir, actividades sedentarias y actividad física de diferentes intensidades. Sin embargo, el tiempo que dedicamos a cada uno de estos debe de tener diferencias, siendo mayor para la actividad física, adecuado para sueño y mínimo para actividades sedentarias, acorde con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.



**FASE 3 – Observar**

Con esta actividad fue posible observar que los alumnos se interesaron por el contenido del tríptico, participaron opinando y compartiendo ideas sobre el tema; además, considero que la actividad que propuse en este caso fue funcional para los alumnos y me permitió conocer más cómo piensan los alumnos y qué opinan de todas las actividades aplicadas.

**FASE 4 - Reflexionar**

En diciembre del año 2022 realicé un diplomado de Vida Saludable, derivado de interés personal en el bienestar de los alumnos con relación a una alimentación saludable y hábitos de sueño, durante este diplomado aprendí que los niños de 5 a 13 años deben dormir de 9 a 10 horas.

Tabla 4. Recomendaciones de sueño por grupo de edad

Edad	Recomendación
0-1	14 a 17 horas de sueño (0 a 3 meses de edad) 12 a 16 horas de sueño (4 a 11 meses de edad) de sueño de buena calidad, incluidas las siestas.
1-2	11 a 14 horas de sueño de buena calidad, incluidas las siestas, con horarios regulares para dormir y despertarse
3-4	10 y 13 horas de sueño de buena calidad, que puede incluir una siesta, con horarios regulares para dormir y despertarse.
5-13	9 a 10 horas
14-17	8-10 horas
18 en adelante	7-9 horas

Fuente: Elaborado por el Instituto Nacional de Salud Pública adaptado de WHO (2019) & Tremblay et.al. (2016).

También comprendí que llevar un tiempo de sueño adecuado y de calidad ofrece beneficios para la salud física, mental, el bienestar social y el aprovechamiento académico. Ahora bien, como docente soy modelo; por ello, en todo momento procuraba compartir recomendaciones con los alumnos para que logran tener un sueño adecuado acorde a su edad.

## Conclusiones y recomendaciones

Es necesario tener la disposición para promover este tipo de actividades en el entorno escolar, aunque las opiniones pueden variar y cada maestro/a puede tener diferentes enfoques o prioridades en relación con la alimentación saludable. Me siento satisfecha con el trabajo realizado; sin embargo, considero es necesario continuar mejorando en procesos de reflexión y evaluación.

Con todo, aprendí a nunca olvidar que al ser docente debo ser un ejemplo de alimentación saludable para los alumnos, pues, si los alumnos perciben que consumo alimentos nutritivos, evito bebidas azucaradas y adopto un estilo real de vida saludable, es mucho más probable que se sientan motivados a seguir mi ejemplo.

Por su parte, como docente debo conocer los principios básicos de una alimentación que sea saludable y sostenible para que logre familiarizarme con estos y usarlos para desarrollar estrategias y tener así herramientas que permitan trabajar con hábitos, preservando la salud de los estudiantes y contribuyendo a la prevención de enfermedades crónicas, tales como la obesidad y diabetes infantil.

Promover hábitos saludables de alimentación y descanso en los niños es una responsabilidad compartida entre la escuela, los padres y la comunidad escolar en general; no obstante, si bien es posible educar y fomentar buenos hábitos alimentarios en el entorno escolar, la alimentación de los alumnos depende de elecciones en el hogar y en la sociedad. Entonces, es urgente que los padres de familia colaboren y se involucren permanentemente con sus hijos, al ser los proveedores de los alimentos, deben cuidar lo que les proporcionan, cuidando que estén realmente generando hábitos saludables y no perjudiciales para la salud.

Pero, ¿qué más deben recordar los padres de familia? Es vital que reconozcan que son un modelo para sus pequeños; al vivir con ellos, perciben su conducta; por ejemplo, si un padre o una madre de familia ve una película a las 10 pm y se duerme a las 11:30 pm, su hijo/a lo verá y no se irá a la cama a dormir.

Realmente este trabajo debe continuarse, si un docente desea fomentar hábitos saludables en sus alumnos, debe buscar oportunidades para integrar la promoción de hábitos saludables en el currículo escolar; por ejemplo, se pueden organizar sesiones de yoga durante

el día escolar o trabajar con los padres de familia mediante la organización de eventos o talleres para ellos, donde se les brinde orientación acerca de cómo apoyar los hábitos saludables en casa.

Retomando la competencia profesional que se pretendía fortalecer: “Selecciona estrategias que favorecen el desarrollo intelectual, físico, social y emocional de los alumnos para procurar el logro de los aprendizajes” (PLANES, 2018), puedo argumentar que para lograr desarrollar las actividades con los alumnos, se llevó a cabo dicha selección previa de estrategias que favorecen sobre todo el desarrollo físico de los alumnos, a fin de procurar que alcancen los aprendizajes, siendo que no fue tarea sencilla.

Por otro lado, debo mencionar que fortalecer un hábito se dice fácil, pero lleva tiempo y en ocasiones no podemos percibir si los alumnos verdaderamente adquirieron un hábito o se acostumbraron a lo rutinario sin tomarle la importancia que merece. Al ser un hábito de vida se pretende que sean a largo plazo, que perduren todas estas acciones, pues finalmente son para el bienestar de los propios estudiantes y ellos muchas veces no lo perciben de esa manera, lo toman únicamente como un requisito más o una simple actividad.

El tema resulta complejo para muchos de los niños; sin embargo, las actividades propuestas consideraron su edad, con alumnos de 1º resulta ser menos complejo fortalecer hábitos saludables de alimentación y descanso en comparación con un estudiante de 6º, recordando que es a temprana edad cuando podemos sentar bases que perduren en la vida de los niños.

Por último, para aquellos que deseen incursionar en trabajos o propuestas de mejora relacionados con mi tema, con la metodología utilizada o con mis acciones, me gustaría enfatizar que pueden plantear diversas actividades, tales como enseñar a los alumnos que dormir bien contribuye a vivir mejor, a través de videos, ya que, aunque en este trabajo se compartieron algunos videos acerca de la alimentación, hizo falta contemplar otros sobre los hábitos de sueño y descanso. Incluso, se podía realizar alguna actividad utilizando la Jarra del Buen Beber, siendo que se consideró el Plato del Bien Comer; no obstante, a pesar de llevar un registro del agua potable que consumían los alumnos y explicar la relevancia de su consumo e impacto en la salud, no se profundizó en dicho tema; por ello, recomiendo hacerlo en caso de interesarse en el tema.

## REFERENCIAS:

- Colmenares E., Mercedes, A., Piñero M., Ma. Lourdes. (2008). La investigación acción. Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socio-educativas. Revista de Educación Laurus, vol. 14, núm 27, pág. 103. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/761/76111892006.pdf>
- Elliott, J. (2005). La investigación – acción en educación. Quinta edición.
- Fernández, M. A. (1994). El proyecto curricular del 1º ciclo de Educación Infantil.
- Guerrero, L. R., y León, A. R. (2010). Estilo de vida y salud. Educere, 14(48), 13-19. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
- Instituto Nacional de Salud Pública y UNICEF México. (2023). Para cada infancia. Come como campeón, iniciativa de UNICEF, invita a niñas, niños y adolescentes a elegir hábitos saludables. Recuperado de: <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/come-como-campe%C3%B3n-iniciativa-de-unicef-invita-ni%C3%B1as-y-adolescentes-elegir#:~:text=La%20campa%C3%B1a%20Come%20como%20Campe%C3%B3n%20se%20llevar%C3%A1%20a%20cabo%20a,de%20estilos%20de%20vida%20saludables>
- Instituto Nacional de Salud Pública y UNICEF México. (2023). Para cada infancia. Desnutrición infantil. Retos. Recuperado de: <https://www.unicef.org/mexico/salud-y-nutrici%C3%B3n#:~:text=1%20de%20cada%2020ni%C3%B1as,norte%20y%20en%20comunidades%20urbanas>
- Instituto Nacional de Salud Pública y UNICEF México. (2023). Para cada infancia. Salud y nutrición. Obesidad y sobrepeso. Recuperado de: <https://www.unicef.org/mexico/salud-y-nutrici%C3%B3n#:~:text=1%20de%20cada%2020ni%C3%B1as,norte%20y%20en%20comunidades%20urbanas>

- Instituto Nacional de Salud Pública y UNICEF México. (2023). Para cada infancia. Sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes. Recuperado de: <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes>
- Latorre, A. (2003). La investigación – acción. Conocer y cambiar la práctica educativa. Recuperado de: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2019/07/La-investigacion-accion-conocer-y-cambiar-la-practica-educativa.pdf>
- Miró, E., Cano, M., Buena, G. (2005). Revista Colombiana de Psicología, núm. 14, 2005. Sueño y calidad de vida. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/804/80401401.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Alimentación sana. Datos y cifras. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Directrices sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años. Recuperado de: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51805/9789275321836\\_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51805/9789275321836_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Orjuela, M., Sánchez, I. (2015). Fundación Universitaria Los Libertadores. Facultad de Ciencias de la Educación. Programa de Licenciatura en Pedagogía Infantil. Matrogimnasia una herramienta pedagógica para fortalecer el desarrollo corporal y las relaciones socio afectivas de los niños y las niñas. Recuperado de: <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/330/MariaIsabelOrjuelaFarfan.pdf;sequence=2>
- Pollan, M. (s.f). Saber comer. 64 reglas básicas para aprender a comer bien.
- Sánchez, P. (2006). Universidad Nacional Autónoma de Yucatán, México. Discapacidad, familia y logro escolar.
- Sandoval, S. (2017). UNAM, Global Revista. Los niños también sufren insomnio. Recuperado de: [https://unamglobal.unam.mx/global\\_revista/los-ninos-tambien-sufren-insomnio/](https://unamglobal.unam.mx/global_revista/los-ninos-tambien-sufren-insomnio/)



- SEP. (2021). Cuadernillo Campañas de Autocuidado. Haciendo ECOS en mi escuela: *Mente sana en cuerpo sano*. Recuperado de: <https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2022/04/5.-Cuadernillo-Campan%CC%83a-de-autocuidado.pdf>
- SEP. (2018). Orientaciones académicas para la elaboración del trabajo de titulación. Informe de prácticas profesionales.
- SEP. (2018). Plan de estudios 2018. Licenciatura en Educación Primaria. Recuperado de: <https://dgesum.sep.gob.mx/planes2018>
- SEP. (2015). Recomendaciones para una alimentación saludable. Cómo preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta. Recuperado de: [https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/201611/201611-3-RSC-1100yBJI2X-alimentacion\\_saludable.pdf](https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/201611/201611-3-RSC-1100yBJI2X-alimentacion_saludable.pdf)
- Sevilla, Y., Valles, M., Navarro, M. C., Fernández, R., Solano, N. (2021). Hábitos saludables en la niñez y la adolescencia en los entornos rurales. Un estudio descriptivo y comparativo. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112021000700016](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000700016)
- Velázquez, S. (2013). Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Sistema de Universidad Virtual. Programa Institucional de Actividades de Educación para una Vida Saludable. Unidad 3. Salud física y emocional. Hábitos y estilos de vida saludable. <https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/14882>

## ANEXOS

### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	FECHAS			
	FEBRERO	MARZO	ABRIL - MAYO	JUNIO
<p>Validar previamente las actividades, técnicas o instrumentos a aplicar (puede ser con un experto del tema, con un grupo muestra o con comparación teórica probada).</p> <p>Diseñar los instrumentos y medios para la recogida de información sobre los impactos de las actividades y/o técnicas diseñadas.</p>				
<p>1.1 Explicar a los padres de familia y alumnos el propósito general de mi trabajo, precisando la importancia de tener hábitos de alimentación y descanso, al igual que recalcar la trascendencia de su participación en las actividades que serán aplicadas de forma gradual.</p> <p>Entrevistar a algunos padres de familia para conocer cuál es su postura ante la implementación de actividades con el grupo.</p>				
<p>1.2 Concientizar mediante la estrategia del <b>trapo de colores</b>, donde los alumnos deberán llevar una bebida con colorantes artificiales y derramarla sobre el lienzo para visualizar cómo dichas bebidas procesadas afectan a nuestro organismo.</p>				
<p>1.3 <b>ACTIVIDAD PERMANENTE:</b> A partir de la primera semana de la implementación de las estrategias, se procurará diariamente que los alumnos consuman 500 ml de agua potable a</p>				

<p>lo largo de la jornada escolar (no se permitirá el consumo de otras bebidas; por ejemplo, boing, yakult, etc). Cabe destacar que todos los días los niños registrarán en una tabla si se tomaron su agua o no.</p>				
<p>1.4 Se llevará a cabo una clase de MATROGIMNASIA (con los alumnos y padres de familia), a fin de fortalecer hábitos de descanso, siendo esto elemental para el bienestar de todos los niños. Deberán llevar suficiente agua potable y una ensalada para compartir al finalizar la actividad.</p>				
<p>1.5 Pedir a los alumnos que realicen un video en el cual expongan la importancia de cuidar su propio cuerpo en relación a los hábitos de alimentación y descanso (utilizando su creatividad).</p>				
<p>2.1 Estimular a cada estudiante a consumir frutas y verduras, solicitando que lleven la fruta picada de su preferencia o verdura para consumirla en el receso durante una semana.</p>				
<p>2.2 Realizar ejercicios de respiración por 5 minutos, pidiendo a los alumnos previamente un tapete, a fin de colocarse sobre este en una posición cómoda con los ojos cerrados e invitar a los alumnos a hacerlo cuando sientan estrés en su casa,</p>				
<p>a fin de promover la tolerancia y la paz. 2.3 Indicar a los alumnos que será indispensable descansar del consumo de comida chatarra:</p>				

galletas, dulces, papitas, etc., recordándoles que es importante que ningún alumno lo haga.				
3.1 Enseñar la importancia de una alimentación saludable, donde los alumnos lleven diversos alimentos para consumir ensalada.				
3.2 Compartir con los niños cuentos o textos breves donde reconozcan el impacto de la obesidad infantil.				
3.3 Proyectar videos acerca de la importancia de tener una alimentación saludable.				
3.4 Realizar una entrevista a la docente titular del grupo para saber qué le han parecido las estrategias implementadas con los alumnos.				
4.1 Fortalecer acciones: descansar y dormir adecuadamente, compartiendo un tríptico informativo a los alumnos.				

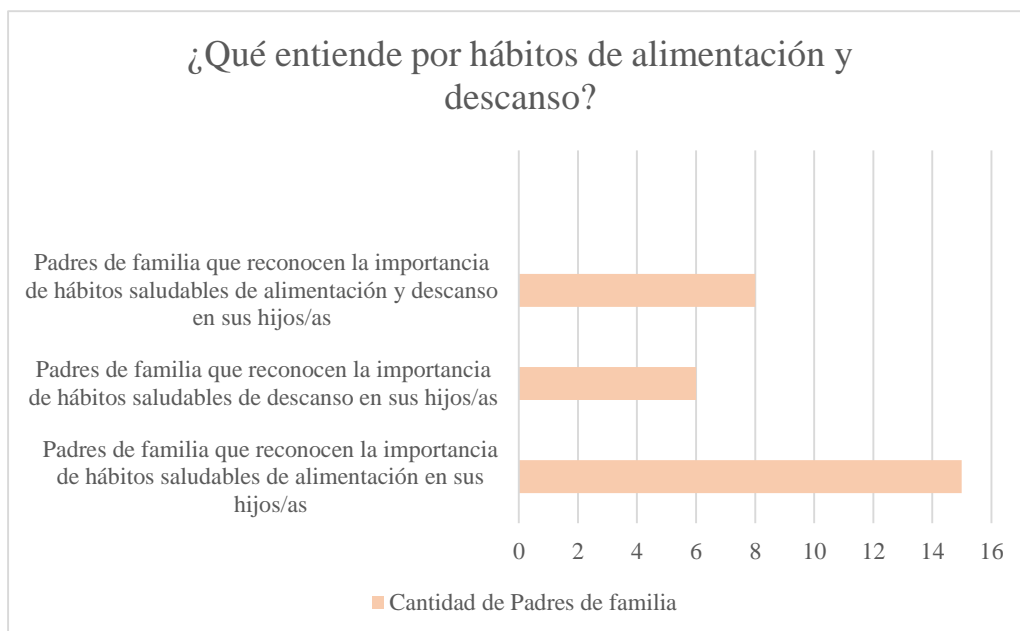


Gráfico de la pregunta 1 de la entrevista aplicada a los Padres de familia del grupo

Total de respuestas: 29

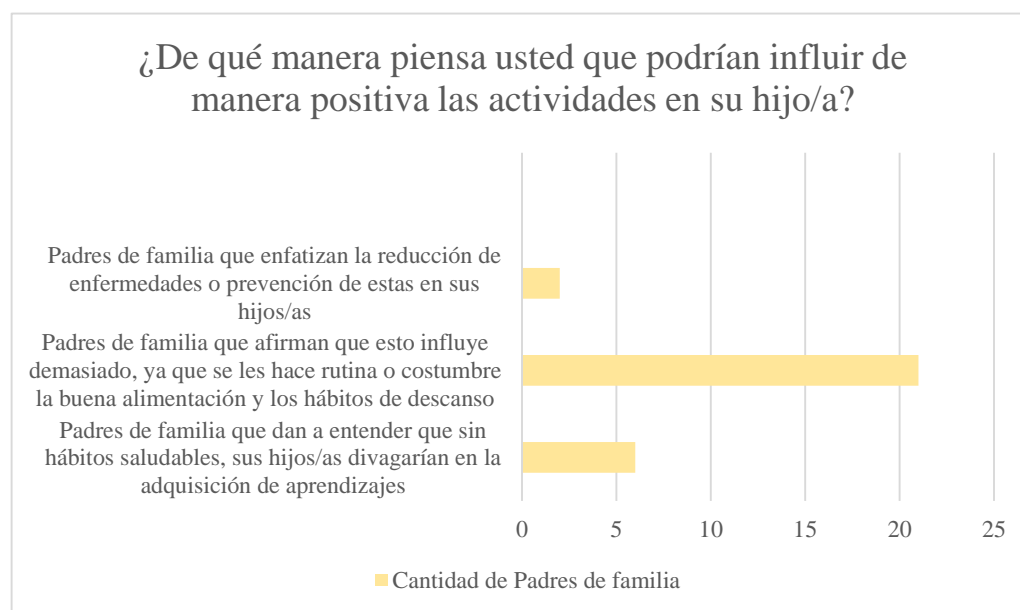


Gráfico de la pregunta 2 de la entrevista aplicada a los Padres de familia del grupo

Total de respuestas: 29

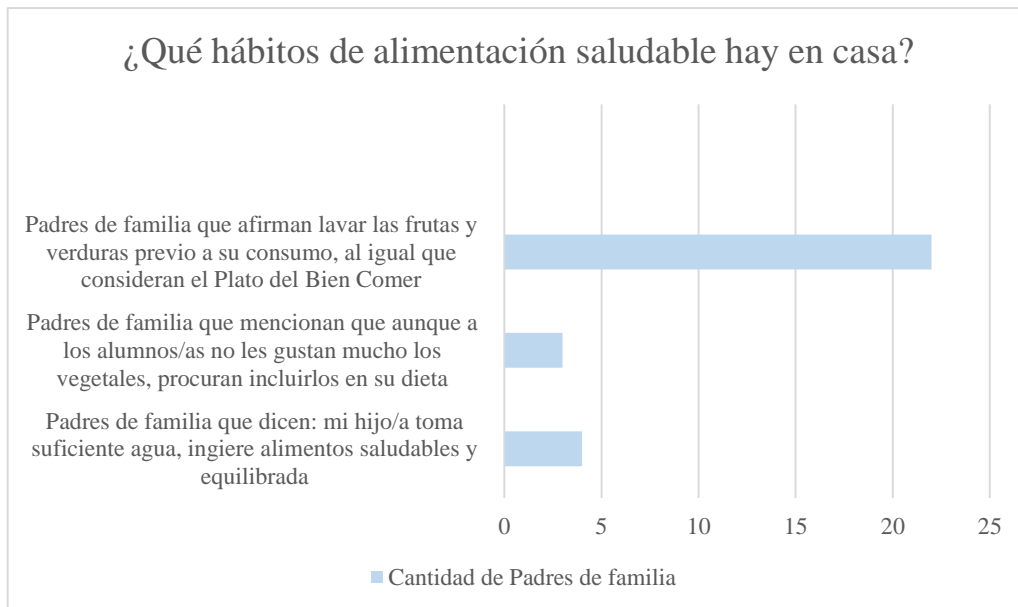


Gráfico de la pregunta 3 de la entrevista aplicada a los Padres de familia del grupo

Total de respuestas: 29

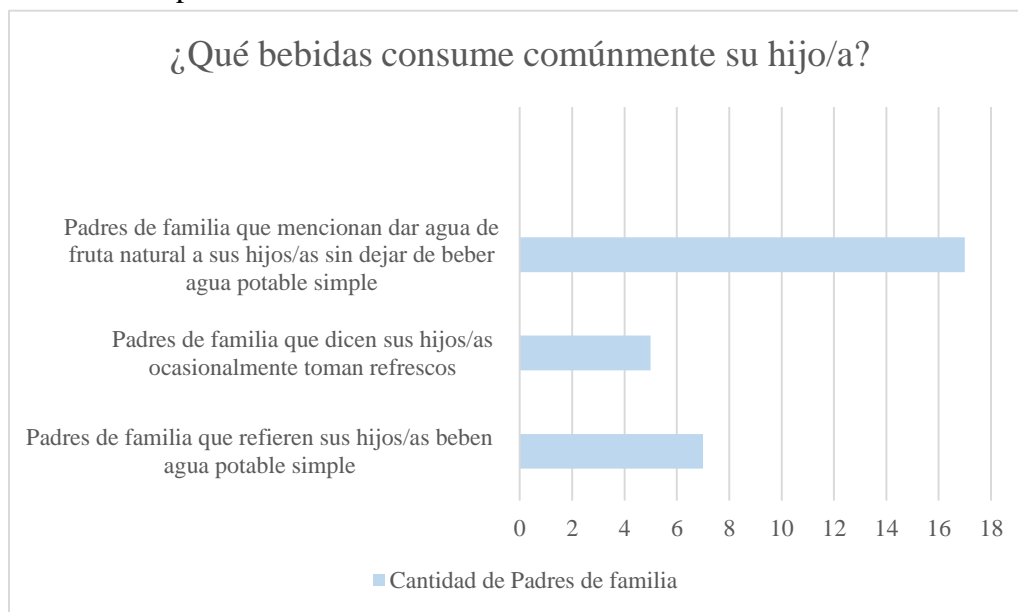


Gráfico de la pregunta 4 de la entrevista aplicada a los Padres de familia del grupo

Total de respuestas: 29

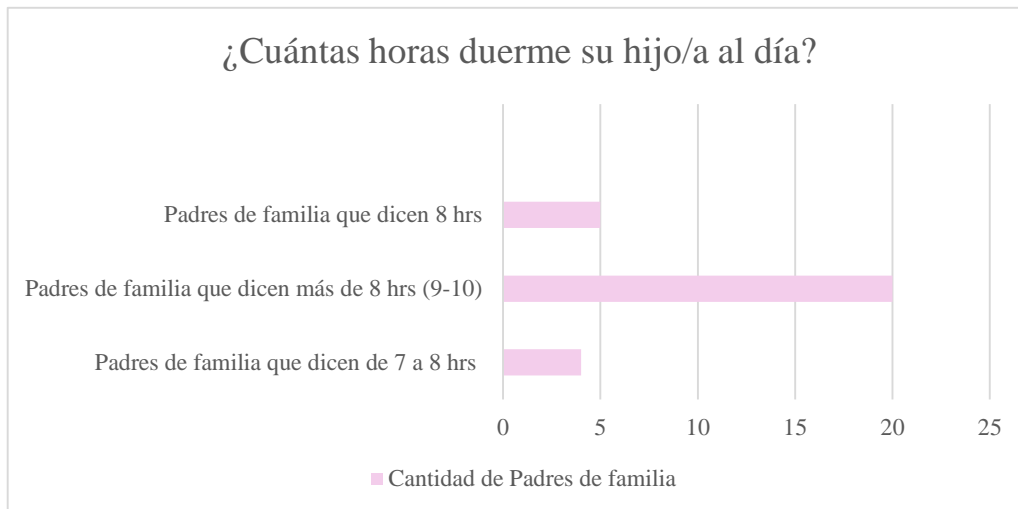


Gráfico de la pregunta 5 de la entrevista aplicada a los Padres de familia del grupo

Total de respuestas: 29

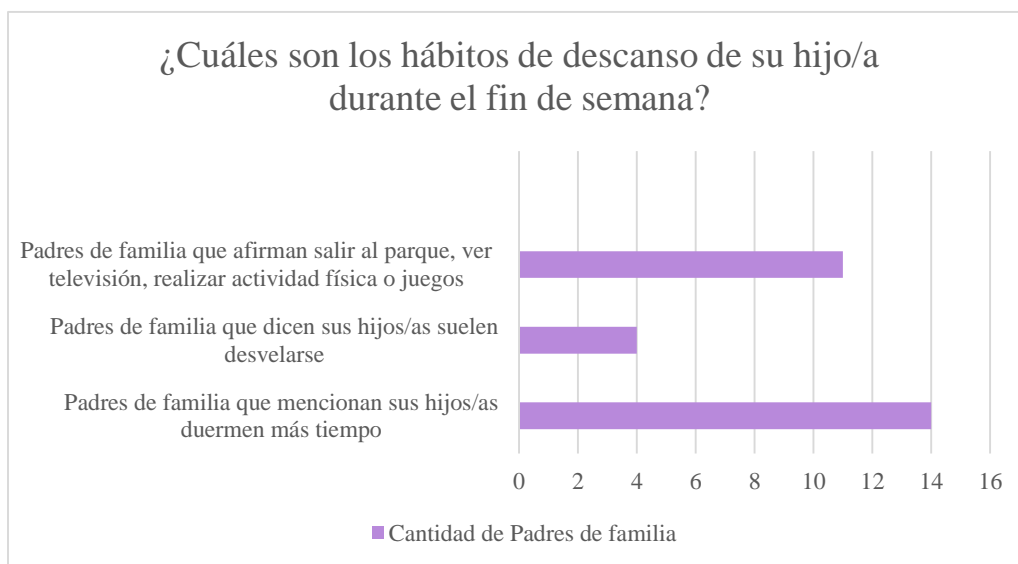


Gráfico de la pregunta 6 de la entrevista aplicada a los Padres de familia del grupo

Total de respuestas: 29

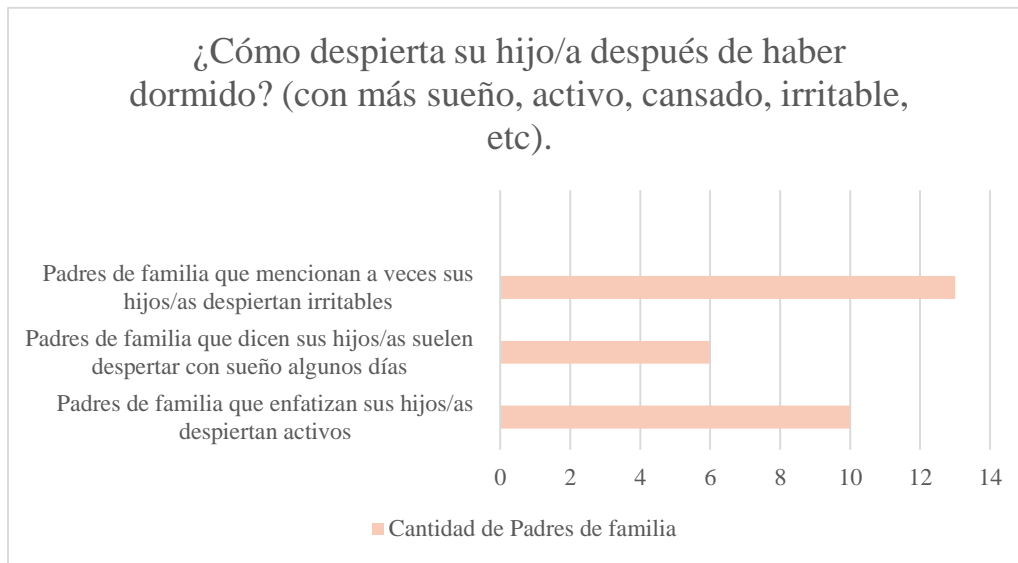


Gráfico de la pregunta 7 de la entrevista aplicada a los Padres de familia del grupo

Total de respuestas: 29

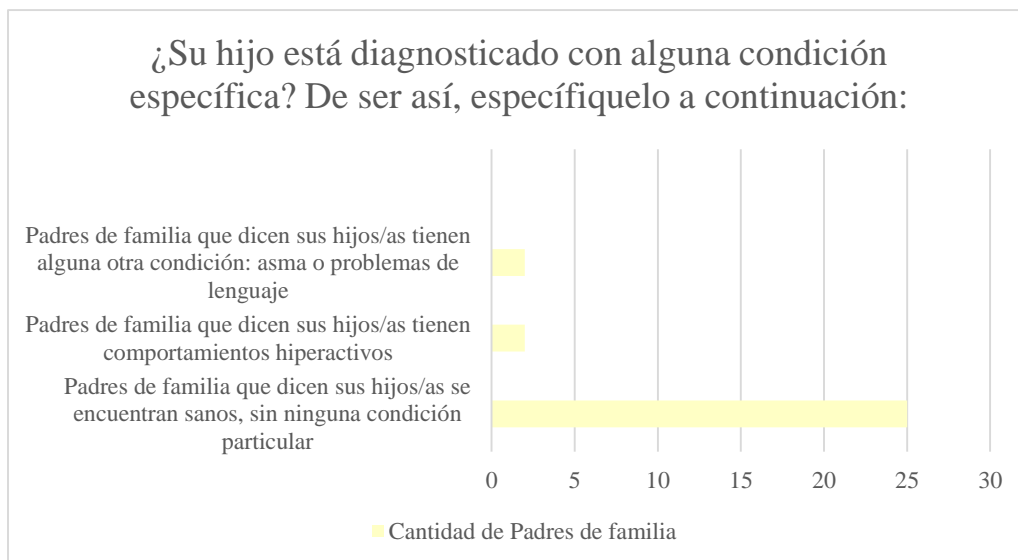


Gráfico de la pregunta 8 de la entrevista aplicada a los Padres de familia del grupo

Total de respuestas: 29





Alumnos consumiendo su fruta picada (Actividad 2.1)

**PROYECTO:  
VIDA SALUDABLE**

Presentado por: Mtra. Alejandra Anahí Sánchez Cruz

• Cada alumno deberá caracterizarse de chef; por ello, es importante que vayan consiguiendo el vestuario correspondiente.

Se utilizarán los siguientes ingredientes:

01 LECHUGA FINAMENTE PICADA	02 RODAJAS DE JITOMATE
03 RODAJAS DE PERINO	04 LIMONES CORTADOS POR LA MITAD
05 PECHUGA DE POLLO CORTADA EN CUBITOS PEQUEÑOS	06 NUEZ ENTERA
07 AGUACATE	

REPARTO DE ALIMENTOS:

ALUMNO	INGREDIENTE
ERICK YAGL	100 GRAMOS NUEZ
EMILIO DEMIAN	1/2 PECHUGA DE POLLO
LUIS BASTIAN	2 PERINOS
ALDIER	3 Jitomates GRANDES, 1 AGUACATE
FERNANDA YADD	6 LIMONES; 1 LECHUGA ROMANA

Lista de repartición de alimentos para la ensalada (Actividad 3.1)



Evidencias de la ensalada grupal (Actividad Actividad 3.1)



Constancia por el Diplomado VIDA SALUDABLE

ESCALA ESTIMATIVA				
Escuela. Ramón López Velarde				
Asignatura: Conocimiento del Medio		Grado: 1º Grupo: "A"		
Propósito: Valorar los alcances que tuvieron las actividades para el fortalecimiento de hábitos de alimentación en los alumnos.				
	Niveles de logro			
Indicadores	Muy bien	Bien	Regular	Requiere apoyo
Comprende la importancia de tener hábitos saludables de alimentación en su vida diaria.				
Es consciente del daño que provocan las bebidas con colorantes artificiales en su organismo.				

Toma agua potable diariamente durante la jornada escolar.				
Expone la importancia de cuidar su propio cuerpo en relación a los hábitos de alimentación.				
Se alimenta sanamente (consume frutas y verduras).				
Logra descansar del consumo de comida chatarra: galletas, dulces, papitas, etc.				
Cumple con los ingredientes asignados para la ensalada grupal y reconoce dichos ingredientes en el Plato del Bien Comer.				
Lee y comprende cuentos, así como textos breves sobre el impacto de la obesidad infantil.				
Reflexiona en el contenido de videos relacionados con tener una alimentación saludable.				

### ESCALA ESTIMATIVA

Escuela. Ramón López Velarde

Asignatura: Conocimiento del Medio

Grado: 1° Grupo: "A"

Propósito: Valorar los alcances que tuvieron las actividades para el fortalecimiento de hábitos saludables de descanso en los alumnos.

	Niveles de logro			
Indicadores	Muy bien	Bien	Regular	Requiere apoyo
Identifica los beneficios de tener hábitos saludables de descanso.				
Participa en la clase de Matrogimnasia con su padre de familia o tutor, lleva suficiente agua y una ensalada para compartir.				
Expone la importancia de cuidar su cuerpo en relación con los hábitos de descanso, utilizando su creatividad.				
Realiza los ejercicios de respiración adecuadamente.				
Reflexiona en la información del tríptico informativo sobre hábitos de descanso.				
Expresa sus ideas y se involucra de manera asertiva en cada una de las actividades propuestas.				

Instrumentos de evaluación