

Estilos de vida saludables: una propuesta pedagógica para formar hábitos en las niñas y niños del grupo caminantes de 1 a 2 años

Gloria Patricia Gallego Palacios

Trabajo para optar al título de Licencianda en pedagogía infantil

Directora:

Karen Lorena Lucuara Castro

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación - ECEDU

Programa de Licenciatura en Filosofía

Sevilla Valle del Cauca

2022

Resumen

La presente investigación nace a partir de la siguiente pregunta: ¿Cómo a partir de una secuencia didáctica se fortalece los estilos de vida saludable y se forman hábitos en niños y niñas de 1 a 2 años? Para dar respuesta a esta pregunta se diseñó una propuesta pedagógica que se sustenta en una investigación de tipo cualitativa, y se caracteriza por una metodología de mayor contacto entre el investigador y los sujetos participantes (docentes y estudiantes y padres de familia).

La intervención pedagógica constó de 3 fases: caracterización e intervención en el grupo caminantes, implementación de la secuencia didáctica propuesta, evaluación y análisis detallado de los resultados obtenidos. Al terminar la investigación, se puede decir que la propuesta didáctica fue adecuada, ya que no sólo se cumplió con el objetivo general, sino, además, se lograron solventar las necesidades que el grupo fue manifestando durante la investigación. Se dio un primer paso para fortalecer los hábitos saludables en los niños, y se debe continuar con este proceso día a día para que los resultados sean óptimos y se dé el fortalecimiento continuo en la creación de hábitos saludables.

Palabras clave: Estilos, Hábitos, Saludables, Didáctica, Niños

Abstract

This investigation aim to answer the question: How, from a didactic sequence, healthy lifestyles are strengthened and habits are formed in boys and girls from 1 to 2 years of age? To answer this question, a pedagogical proposal was designed that is based on qualitative research and is characterized by a methodology of greater contact between the researcher and the participating subjects (teachers and students and parents).

The pedagogical intervention consisted of 3 phases: characterization and intervention in the Caminantes group, implementation of the proposed didactic sequence, evaluation, and detailed analysis of the results obtained. A first step was taken to strengthen healthy habits in children, and this process must be continued day by day so that the results are optimal and continuous strengthening is given in the creation of healthy habits.

Keywords: Styles, Habits, Healthy, Didactics, Children

Tabla de contenido

Introducción	5
Diagnóstico de la propuesta pedagógica.....	7
Pregunta de investigación	8
Diálogo entre la teoría y la propuesta pedagógica	9
Marco de referencia planeación didáctica.....	12
Planeación didáctica.....	15
Enfoque didáctico	17
Implementación.....	20
Me duele la muela: Implementación sesión 1 (1)	20
Circuito con obstáculos y tapete sensorial: Implementación sesión 2 (1).....	22
Laboratorio de sabores: Implementación sesión 3 (1)	23
Reflexión y análisis de la práctica pedagógica	25
Conclusiones	29
Referencias.....	31
Anexos	33

Introducción

La educación inicial en la niñez es de vital importancia para el desarrollo integral de un individuo, ya que es en esta etapa donde se tienen los primeros contactos con el entorno social a través de los sentidos. Según el MEN (2014), el papel que desempeña la escuela en esta primera etapa es el de: “complementar y potenciar la educación que se inicia en el entorno familiar, formando valores culturales sociales y éticos en la relación adulto-niño-a entendida esta como crianza, al tiempo que propone procesos de calidad en el desarrollo integral de los niños” (p.43).

Es aquí, en esta etapa precisamente, donde el docente debe intervenir. En este caso, se optó por usar la secuencia didáctica como método de intervención, ya que por medio de esta es posible realizar actividades lúdico-pedagógicas con los estudiantes que ayuden a afianzar en ellos los aprendizajes. Esta secuencia didáctica tiene dos enfoques, el primero orientado hacia los hábitos de alimentación, lo que incluye, en primer término, el reconocimiento de los alimentos, es decir, los colores, sabores y texturas de estos, y, en segundo término, el cómo se adoptan los buenos hábitos alimenticios. El segundo enfoque está orientado hacia los estilos de vida saludables, abordándolos desde las buenas prácticas de higiene. Con esta secuencia didáctica se busca dejar al infante aprendizajes significativos sobre los buenos hábitos alimenticios y las buenas prácticas de higiene.

En este sentido se busca que en el hogar infantil Casa de la Providencia (Sevilla Valle del Cauca), más concretamente en el grupo Caminantes, se promuevan los estilos de vida saludables por medio de experiencias y vivencias que resignifiquen los aprendizajes implementados en el aula.

Basados en Uribe (2016) se puede afirmar que,

El ser humano es un ser dinámico, que se mueve de manera permanente por diferentes ambientes a través de los cuales se asumen comportamientos, estilos de vida y hábitos, con los que se promueven aprendizajes como los relacionados con el autocuidado y la salud.

Por esta razón, la pregunta que movilizó esta propuesta pedagógica fue: ¿Cómo a partir de una secuencia didáctica se fortalece los estilos de vida saludable y se forman hábitos en niños y niñas de 1 a 2 años? Frente a este interrogante se pretende realizar una intervención pedagógica basada en 4 fases: caracterización e intervención en el grupo caminantes, implementación de la secuencia didáctica propuesta, evaluación y análisis detallado de los resultados obtenidos.

Esta propuesta pedagógica se basa en una investigación cualitativa sobre las prácticas pedagógicas, que se caracterizan también por una metodología de mayor contacto entre el investigador y los sujetos participantes (estudiantes, docentes y padres de familia).

Diagnóstico de la propuesta pedagógica

Proyecto dirigido a grupo de educación inicial, modalidad Hogar Infantil, ubicado en el municipio de Sevilla Valle. Grupo de niños y niñas comprendido entre las edades de 1 a 2 años, nivel: caminantes. Su familia, en la gran mayoría son monoparentales. Este grupo está conformado por 12 niños y 11 niñas. Esta modalidad a la cual son pertenecientes los beneficiarios tiene como propósito principal fomentar y fortalecer los hábitos y estilos de vida saludables en la primera infancia, además del cuidado y atención integral de los niños y niñas del municipio. Se pretende, entonces, lograr fomentar los hábitos y estilos de vida saludables en niñas y niños del grupo caminantes.

Es de suma importancia contar con la participación del contexto familiar en el desarrollo de esta secuencia didáctica, ya que la participación de la familia ayuda al fortalecimiento de vínculos entre ellos y los niños, además esto influye en el aprendizaje significativo de los beneficiarios, ya que mejora las relaciones sociales de cada niño y niña dentro del Hogar Infantil y, finalmente, es fundamental para lograr los objetivos de esta propuesta pedagógica.

También se debe tener en cuenta que en Colombia existe una política del Plan Nacional De Seguridad Alimentaria Y Nutricional, que, según el MEN (2015) “tiene como objetivo garantizar el consumo de alimentos saludables que potencialicen el desarrollo integral de las niñas y los niños de toda Colombia, promoviendo también estrategias de actividad física y salud” (p.23). Durante el proceso desarrollado se logra evidenciar los avances que han tenido los niños y las niñas en su parte nutricional, pues poco a poco se han ido adaptando a la alimentación del Hogar infantil.

Pregunta de investigación

Se presenta, en las niñas y los niños del grupo caminantes, y en las docentes, una dificultad a la hora recibir el alimento en el Hogar Infantil, pues los niños en el nivel de caminantes llegan desde casa a un nuevo lugar. En los hogares de cada uno de los pequeños tiene hábitos diferentes de consumir los alimentos. Por ejemplo, alimentos licuados donde no les permiten a los niños masticar; las frutas y las verduras en la gran mayoría de las casas no las tiene como alimentos importantes y, por consiguiente, no las dan, no se presentan rutinas alimenticias apropiadas, predomina mucho la alimentación por medio del tetero, muchas frituras. Esto hace que sea complejo para los niños recibir la alimentación que se brinda en el grupo caminantes, y no permiten dar un sentido significativo en la enseñanza aprendizaje que se pretende realizar con esta población.

Por esta razón, la pregunta que movilizó esta propuesta pedagógica fue: ¿Cómo a partir de una secuencia didáctica se fortalece los estilos de vida saludable y se forman hábitos en niños y niñas de 1 a 2 años?

Diálogo entre la teoría y la propuesta pedagógica

Para resolver este interrogante es necesario entender un poco la pregunta problema: ¿Cómo a partir de una secuencia didáctica se fortalece los estilos de vida saludable y se forman hábitos en niños y niñas de 1 a 2 años? La propuesta pedagógica que se plantea, para el grupo caminantes del Hogar Infantil Casa de la Providencia, sobre los estilos de vida saludables invita a reflexionar sobre la importancia de transformar una realidad existente, en donde las niñas y los niños del grupo caminantes no tiene hábitos saludables. De esta manera se buscan estrategias significativas que mejoren esta condición, y, al observar a los participantes, se irá construyendo la secuencia didáctica para realizar para crear hábitos y estilos de vida saludables en el grupo Caminantes del Hogar infantil Casa de la Providencia de Sevilla – Valle.

Esta problemática constituye una investigación pedagógica debido a su complejidad a la hora de suministrar los alimentos a cada uno de los infantes. Teniendo en cuenta que cada familia tiene sus propias costumbres y que su situación socio económica varía dependiendo de su barrio, lugar de trabajo y otros factores, como, por ejemplo: algunos son inmigrantes, otros campesinos, otros vienen de familias monoparentales, entre otras; por todo lo anterior, para esta investigación se tendrá en cuenta, para motivar y diseñar una secuencia didáctica favorable dentro y fuera del aula de clases que proporcione al niño o niñas una alimentación sana. De esta manera, el docente va observando el comportamiento de los niños y va tomando apuntes de cada uno de ellos para preparar actividades lúdico-pedagógicas que motiven a tener una adecuada alimentación.

En los últimos años en Colombia se han realizado estudios donde se observa un alto riesgo en la población infantil en cuanto a enfermedades tales como la obesidad, el sobre peso, enfermedades cardio y cerebro vasculares, cáncer gástrico, problemas de colón, entre otras; todas asociadas con la mala alimentación. Basados en estos estudios, se hace necesario realizar secuencias didácticas que estimulen a una adecuada alimentación, de la mano con actividades físicas que ayuden al desarrollo integral de los niños, diseñando rutinas de alimentación, presentando variedad de alimentos y teniendo en cuenta a las familias, ya que se hace necesario que estos estilos de vida saludables trasciendan a los hogares de los usuarios, al igual que las rutinas de ejercicios físicos para crear el hábito.

Se considera que después de un análisis reflexivo y no ajeno a la realidad de la problemática, ¿Cómo a partir de una secuencia didáctica se fortalece los estilos de vida saludable y se forman hábitos en niños y niñas de 1 a 2 años? al realizar esta propuesta pedagógica, tanto los niños como sus familias adoptaran estos hábitos de vida saludable y, de esta manera, se contribuye al bienestar en la parte nutricional, física y mental de estos, con el fin de prevenir enfermedades relacionada con la mala alimentación. Así, como docente contribuyó en la formación de personas autosuficientes, independientes y con el apoyo de sus familias con criterio para interpretar su propia realidad y, de este modo, darles solución a sus dificultades cotidianas en el sentido alimentario. Es necesario abordar esta práctica pedagógica, ya que es fundamental en la vida de cada niño y genera un impacto en la población colombiana ya que este aprendizaje trascenderá a lo largo del tiempo.

El diario de campo es una herramienta que le permite al docente llevar un registro detallado de lo que sucede en el aula de clases con cada uno de sus estudiantes; “como una herramienta pedagógica a partir de la sistematización y documentación de la experiencia

pedagógica” (Porlán. 2000). Es decir, se hace necesario realizar un análisis reflexivo que le permita al docente articular su saber pedagógico con la práctica y la teoría y de esta manera planear su secuencia didáctica realizando cambios sobre la marcha del proyecto si es necesario.

Marco de referencia planeación didáctica

Desde lo propuesto por Tobón (2010), se entiende que hacer el bien de manera cooperativa es una formación basada en competencias, donde se busca, por medio de la enseñanza-aprendizaje, formar a los estudiantes de manera integral, donde prevalezca la eficiencia, solidaridad, y puedan formar su proyecto ético de vida. El nivel de formación de los estudiantes no es aquel que busca competir con los demás, sino que, por el contrario, se vuelve competitivo consigo mismo, fortaleciendo habilidades y destrezas que le permitan convivir en sociedad.

En este sentido, los estilos de vida saludable son fundamentales en la primera infancia, ya que, por medio de estos se puede, como dice el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (2011-2019) “Lograr que la población colombiana consuma una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada. Esto ayuda a la población infantil a alcanzar con éxito su desarrollo integral para responder adecuadamente a los estímulos a los que se verán enfrentados a diario en su desempeño escolar.

Un aprendizaje por competencia que se puede aprender de esta secuencia didáctica se da cuando los niños comprenden la importancia de una sana alimentación y un estilo de vida saludable. En concordancia con esto, se establecen unas minutas en el Hogar Infantil Casa de la Providencia, a la vez que se orienta a las familias para que incorporen, si no todas, algunas de estas minutas establecidas en sus propios hogares. Se dice que esto es un aprendizaje por competencias ya que, en primera instancia, permite realizar un abordaje integral de las necesidades inherentes a los contextos o sistemas familiares donde transitan las niñas y los niños del nivel caminantes, enfocando, principalmente, los aspectos abordados anteriormente.

Un agente educador de primera infancia especializado el nivel caminante, y cuya base principal es la generación de hábitos efectivos que trascienden a otros estadios del desarrollo, se

enfoca fundamentalmente en lograr un proceso de alimentación consciente que tenga implicancias sobre el desarrollo socioemocional de las niñas y niños.

Medina (2010) menciona que se debe orientar el aprendizaje por competencias a partir de la formación humana. En este sentido, esta propuesta pedagógica integra el saber, el saber hacer y el saber ser, generando un reconocimiento previo de los saberes asociados con el proceso alimentario, tales como las formas, los colores, los olores, también con estrategias prácticas de la vida como estímulos pedagógicos.

En lo que respecta al saber, que es el reconocimiento al que llegan las niñas y los niños, se llega mediante estrategias didácticas y pedagógicas, que les muestre la importancia de los buenos hábitos alimenticios. Al saber ser se llega, en este caso, gracias a la adquisición de conciencia plena de lo que están ingiriendo; y al saber hacer se llega en el momento mismo en que lo ponen en práctica, al lograr entrar en contacto con los alimentos. En esta secuencia didáctica se permite utilizar estrategias como el modelamiento mediante la utilización de recursos como el canto, los cuentos infantiles, títeres, exploración de las texturas, que luego se pueden relacionar con las texturas de los alimentos, juego de sabores (salado, dulce, ácido), entre otros.

Morin (2008) habla del reconocimiento de la integración sistémica. Él argumenta que es importante valorar el sistema o contexto tanto familiar como el institucional y, en efecto, identificar cuáles son las barreras que se destacan y generar un proceso de intervención que ayude a armonizarlas que no permiten el contacto entre el uno y el otro, y, de esa manera, lograr beneficios comunes para el niño y para el sistema tanto institucional como familiar donde ambos aporten.

Para esto, principalmente, se utilizarían las competencias que destaca el autor en términos de flexibilidad y demandas sociales y económicas, así como el reconocimiento de la importancia de una alimentación consiente, que está basada, precisamente, en el análisis contextual del proceso sistémico inherente a las niñas y niños que integran el nivel de caminantes.

Esto permite que la propuesta de alimentación consiente trascienda el enfoque marcado desde la perspectiva cultural donde las niñas y niños ingieren los alimentos por una conducta impuesta por parte del referente adulto. Más allá de generar un reconocimiento consiente de los alimentos que se les proporcionan, este enfoque permite reconocer la saciedad en la ingesta alimentaria en donde se gestan diversas emociones de acuerdo con la vivencia o experiencia que tenga el niño con los alimentos, de igual manera se generan vínculos afectivos con respecto al referente adulto que acompaña el momento.

Precisamente estos vínculos, como recomendación a profundizar más adelante, se pueden favorecer de forma positiva o negativa en el consumo alimentario, ya que, si fuera el caso, por factores negativos se vería implicada la ansiedad donde no solo se suple la ingesta alimentaria sino también procesos relacionados con las emociones, tendríamos que profundizar en trastornos como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, donde hay atracones alimentarios pero debido a desordenes emocionales; también abordaríamos otros factores como el sobrepeso o la obesidad, que ahora están tan presente en las niñas y los niños debido a traumatismos o dificultades en el contexto familiar donde el alimento se convierte en un recurso para saciar situaciones emocionales que los referentes adultos no logran generar un adecuado manejo.

Planeación didáctica

En la implementación de la primera sesión de esta secuencia didáctica se utilizó como recurso didáctico un dialogo entre títeres que cuentan la historia del consumo de alimentos que hacen daño en el cuerpo, se realiza con el fin de concientizar a los pequeños de que no consuman estos alimentos. Luego se realiza la canción del cepillado, que se direcciona hacia la línea de higiene y estilos de vida saludable, donde se pretende que los participantes formen hábitos de higiene oral. Los estudiantes se notan entusiasmados y, realizando un movimiento con sus dedos, simulan el cepillado. Finalmente se realiza el juego de “Conejin”, donde los participantes deben de seleccionar los alimentos que ayudaran a “Conejin” a tener unos dientes hermosos y sanos.

Durante el trascurso del día se observa que los participantes ponen en práctica la secuencia didáctica aplicada, pues consumen con agrado los alimentos y, algunos niños, empiezan a consumir verduras para parecerse a “Conejin”. En la conversación del día también se escucha que algunos de los participantes refuerzan el consumo de las frutas y le muestran a la docente cómo se comen la fruta.

En la segunda sesión se preparó un circuito de obstáculos, en el cual se observó que a los participantes se les dificulta realizar por sí solos los movimientos; al subir y bajar las escaleras, al mantener el equilibrio o al agacharse para pasar por el túnel, en todas estas acciones los niños tuvieron que ser asistidos por la docente. Esta sesión se realizó con el fin de formar hábitos de ejercitación corporal, ya que esta juega un papel importante en el crecimiento y manejo corporal. Al realizar estos ejercicios por lo menos por una vez a la semana, se irá formando el hábito en los pequeños. A algunos de los participantes se les dificulta más que otros, y es allí donde interviene el docente para acompañar al niño o niña en esta actividad hasta que lo logre.

Al terminar el circuito se desplazó nuevamente a los niños hasta otro sitio, donde los aguardaba un tapete sensorial, en el cual experimentaron diferentes texturas con los pies, palpándolas, rozándose, sintiéndolas, reconociéndolas, para así asimilar el contacto con ellas. Esto favorece a la alimentación en la medida en que ellos identifican texturas que les agradan y texturas que no, para reaccionar de una manera u otra al encontrarse con un alimento que posea textura agradable o desagradable.

En la implementación del laboratorio de sabores los participantes al haber ya tenido contacto con las superficies en el tapete sensorial de la sesión anterior pasan por la mesa donde están dispuestos diferentes alimentos (sal, azúcar, limón, miel) y se les hace más fácil el contacto con su piel, (Bioestadística, 2016) item necesario para que los niños y niñas en esta etapa aprendan a tolerar diferentes texturas al contacto con su piel, se observa que los participantes se vuelven más tolerantes con las texturas y lo hacen con agrado, al preparar ellos mismos los pinchos de frutas se sienten familiarizados con los alimentos y los consumen sin complicación alguna.

Para terminar ya con estas actividades, se organizará una charla con los padres de familia para motivarlos e incentivarlos a implementar hábitos y estilos de vida saludables en sus hogares y, de este modo, crear un trabajo articulado entre la familia y el Hogar Infantil Casa de la Providencia para fomentar los hábitos y estilos de vida saludables en los niños.

Enfoque didáctico

Las actividades de la secuencia didáctica están diseñadas para el grupo caminantes del Hogar Infantil Casa de la Providencia, y responden al aprendizaje y al desarrollo en las niñas y niños, ya que satisfacen algunas de las necesidades presentes en el aula, como lo son los estilos de vida saludable. En la infancia es de vital importancia una sana alimentación, pues ella influye a mediano y largo plazo en el desarrollo integral de un individuo, es decir, en el desarrollo físico y mental, esto soportado desde la política del Plan Nacional De Seguridad Alimentaria y Nutricional, que tiene como objetivo garantizar el consumo de alimentos saludables que potencialicen el desarrollo integral de las niñas y los niños de toda Colombia, promoviendo también estrategias de actividad física y salud (MEN, 2015).

Esta secuencia didáctica fue diseñada con el fin de dejar aprendizajes significativos que puedan ser aplicados en la cotidianidad, así como de fomentar el aprendizaje autónomo y el trabajo por competencias para que los niños se superen a sí mismos cada día, siendo autónomos e independientes. Por lo tanto, y teniendo en cuenta el tipo de modalidad con la que se trabaja en el Hogar Infantil, se tiene como propósito principal, fomentar y fortalecer los hábitos saludables en la primera infancia, además del cuidado y atención integral de los niños y niñas.

Para realizar esta planeación didáctica se tuvo en cuenta la necesidad del grupo, ya que son niños y niñas de 1 a 2 años que salen de su entorno familiar por primera vez y comparten con otros niños de su misma edad. Ellos llegan con hábitos alimenticios diferentes a los que se manejan en el Hogar Infantil Casa de la Providencia, y es allí donde, por medio de las actividades, se refuerzan el cepillado y el consumo de los alimentos saludables (verduras, frutas, proteínas, carbohidratos), teniendo en cuenta los DBA, para la organización de los aprendizajes establecidos como propósito de la presente propuesta de investigación y que se aplica teniendo

como base los derechos fundamentales, donde las niñas y los niños se van apropiando de hábitos y prácticas para el cuidado personal y de su entorno. (MEN, 2016)

Así mismo, se tuvo en cuenta que la primera infancia aprende a través del juego, el arte, la literatura y la exploración del medio. Este aprendizaje es significativo, por esta razón las actividades propuestas llaman la atención de los participantes y viven a través de ellos sus propias vivencias. Pueden participar y enriquecer la secuencia didáctica aportando con sus comentarios, gestos y expresiones corporales. De esta manera se prepara el aula de clases donde encuentran un entorno agradable, cómodo y seguro. Los materiales son de fácil manejo, y apropiados para su aprendizaje teniendo un enfoque socioformativo.

Este enfoque socioformativo favorece en el desarrollo de las competencias de las niñas y los niños, ya que por medio de la secuencia didáctica se puede observar las necesidades de los estudiantes, es decir, enseñanza – aprendizaje, donde el docente aprende de las niñas y los niños y a su vez ellos también aprenden e incorporan nuevos saberes, en este caso, de estilos de vida saludable.

El docente en formación debe estar preparado para enfrentar los desafíos que se presentan en el aula, dejar una formación a los participantes con aprendizajes significativos que puedan aplicar en su diario vivir y, de esta forma, como dice Medina (2010):

La aplicación académica del concepto de competencias debe hacerse a la par de que se posicionan una serie de cambios educativos generados por la introducción del aprendizaje autónomo, el aprendizaje significativo, el constructivismo, la metacognición y las nuevas teorías de la inteligencia. (p. 92)

Es decir, en la primera infancia el niño se forma a través de los hábitos, rutinas, que el adulto cuidador proporciona en su entorno. En este caso, el adulto cuidador (el o la docente) realiza

estrategias pedagógicas por medio de secuencias didácticas enfocadas en la creación de hábitos de vida saludables que son observadas y evaluadas en el comportamiento diario de los participantes en el aula y continuar con la planeación de secuencias didácticas en el desarrollo de las dimensiones integrales de las niñas y los niños.

Implementación

Me duele la muela: Implementación sesión 1 (1)

En la primera sesión hubo algunas modificaciones en la actividad a realizar, pues ingresaron 2 niños nuevos. Estaban muy inquietos y lloraban hasta tal punto que no se podía desarrollar la actividad como se había planeado. Se debió cambiar de estrategia. No obstante, esto, se pudieron realizar todas las actividades planeadas desde el inicio, desarrollo y cierre.

Se empezó llamando a las niñas y los niños a que participaran de una actividad. Ellos se sentaron en el salón frente a las docentes, que tienen unos títeres. Martina y Pedro protagonizan una historia donde Pedro se enferma de un dolor de muela por comer tantos dulces y Martina su amiga le enseña a comer sano y cepillarse los dientes cantando y bailando una divertida canción. Se finaliza con un divertido juego llamado ¿Qué alimento es bueno para el conejo?, en esta actividad las niñas y los niños observan unas laminas donde hay comida no saludable y comida saludable, ellos deberían seleccionar e introducir el alimento en la boca del conejo si entra es saludable, si no es saludable y pierde el turno.

Esta actividad deja varios aprendizajes significativos que se vieron reflejados durante el día. Por ejemplo, dos niños lograron identificar los alimentos saludables más rápidamente que los otros participantes. En la hora del almuerzo se recordó acerca de la actividad realizada, y sobre qué aprendieron de comer saludable. Efectivamente, todos consumieron los alimentos sin ningún problema y algunos, que no comían ensalada, empezaron a comerla con agrado. Es decir, que se alcanzaron los aprendizajes esperados.

Los títeres que se utilizaron en esta actividad fueron de gran apoyo, ya que gracias a ellos se logró captar la atención de todos los participantes, al igual que la elaboración del

conejo y las láminas de alimentos saludables y no saludables ver anexo (foto 6), facilitando así la implementación de la secuencia didáctica.

Las niñas y los niños del grupo caminantes tienen entre 1 y 2 años de edad. Su tiempo de atención es más corto, por lo tanto, se deben realizar actividades cortas. Pero con aprendizajes significativos en su proceso de desarrollo. En este sentido, la secuencia didáctica llamada “me duele la muela” responde de manera positiva a las necesidades educativas de los participantes.

Durante el transcurso del día se observó que la estrategia propuesta dio resultados, pues la observación de actividades cotidianas realizadas por las niñas y los niños mostraron avances. Es decir, en la hora del almuerzo se nota más agrado al consumir los alimentos y varios de los participantes consumieron ensalada.

Para reforzar la actividad se utilizó nuevamente el conejo empleado para el juego. “conejo come saludable”, esta vez con alimentos de verdad, y durante el cepillado se observó más disposición al realizar este hábito por parte de las niñas y los niños. De esta manera al implementar la secuencia didáctica responde a los aprendizajes esperados pues reconocen los alimentos que hacen daño y permiten que se realice un cepillado correcto.

Cabe anotar que, en la primera infancia, las niñas y los niños aprenden, por medio del juego, la exploración del medio, la literatura y el arte. Durante esta intervención se utilizó la exploración del medio y el juego, permitiendo así lograr los aprendizajes esperados con ayuda de los recursos didácticos empleados durante la actividad. Esto se logra por medio de la observación del participante.

Circuito con obstáculos y tapete sensorial: Implementación sesión 2 (1)

En esta sesión implementaron 3 momentos. El primero fue la representación del baile de la canción la batalla del calentamiento, con la cual se realizaron movimientos de estiramiento para preparar el cuerpo para la actividad física Circuito con obstáculos. Luego se dispuso del material de gimnasia, para estimulación temprana, que tiene el grupo Caminantes, y con este se armó una serie de obstáculos donde los participantes debían subir escaleras, pasar por una barra de equilibrio, bajar escaleras, saltar, mecerse en un cilindro, pasar por un túnel y llegar a la meta final. Después de esto se finalizó la actividad con un tapete sensorial, donde cada uno de las niñas y los niños, con ayuda del agente educador, pasó por cada una de las texturas.

En la implementación del circuito con obstáculos y el tapete sensorial los participantes, en su gran mayoría, alcanzaron los aprendizajes esperados, pues algunos se les dificultó pasar los obstáculos y otros no toleraron las texturas y sintieron desagrado cuando las tocaron con sus pies. Este análisis se pudo realizar gracias a los materiales que se utilizaron, la distribución y organización del espacio. Por otro lado, el tiempo respondió favorablemente para realizar esta actividad, pues todos los niños y las niñas pudieron participar permitiendo conocer las capacidades motrices de cada uno de los participantes. Esto permitió evaluar la actividad que indica que se debe realizar más actividades que impliquen el manejo corporal, la coordinación y la tolerancia de algunas texturas que les resulta a los participantes difíciles de tocar o sentir.

La secuencia didáctica aplicada en el grupo caminantes responde a los aprendizajes esperados, ya que los participantes lograron identificar las texturas que no toleran el contacto con su piel, y, además, las niñas y los niños que se les dificultaba realizar ciertos movimientos pudieron, al fin, llevarlos a cabo. Es por esto que la estrategia de evaluación demuestra el logro de las competencias propuestas, pues los participantes se enfrentaron a nuevos retos que poco a

poco fueron superando, ya que al observar la dificultad que se presentaba al no querer tocar las texturas, se estimuló a los niños para que pudieran realizar las actividades tanto en el circuito de obstáculos como en el tapete sensorial hasta lograr su realización.

Laboratorio de sabores: Implementación sesión 3 (1)

Para esta sesión se implementaron tres momentos. Primero se cantó la canción de bienvenida llamada “buenos días amiguitos”. Una vez terminada la canción se llevó a los niños a otro lugar del aula, que hizo las veces de laboratorio de sabores, ver anexo (foto 1), donde se encontraba una mesa con platos de alimentos diferentes, sal, azúcar, miel y limón. Cada uno de los participantes pasó a probar los alimentos. Si los sabores les gustaban o no, se podían observar en los gestos de su cara. La actividad de cierre tuvo un cambio, ya que se les pidió a los padres de familia enviar a los niños y niñas con algunas frutas (bananos, fresas, pera, uvas) para realizar unos pinchos, los cuales se prepararían en presencia de ellos. Algunos pasaron y participaron de la elaboración de los pinchos, y de esta manera se concluyó la secuencia didáctica de hábitos y vida saludable para el grupo caminantes.

La sesión implementada tuvo en cuenta las necesidades educativas en los participantes, ya que la finalidad es la de enseñar a las niñas y niños del grupo caminantes la adquisición de hábitos de vida saludables por medio de actividades lúdico-pedagógicas. Se consiguió que interiorizaran los sabores individuales que contienen cada alimento y, de esta manera, las niñas y los niños se hacen conscientes al consumir los alimentos proporcionados en las diferentes horas del día dentro del aula. Esto lo van a tomar como algo natural y van a consumirlos con agrado.

El tener los alimentos al alcance de ellos, que puedan manipularlos, e incluso jugar con ellos, facilita la implementación de la actividad, permitiendo el disfrute de las comidas. En la hora del almuerzo es donde se puede evaluar, por medio de la observación participativa, cómo

los participantes disfrutaban más de este momento. Claro está que se estimula a los niños y las niñas a esta hora recordando los sabores, “la ensalada esta deliciosa, tiene sal y limón” mmmm, el pollo tiene un sabor dulce, son algunas de las frases que se utilizan para apoyar el proceso, respondiendo así a los aprendizajes esperados.

Reflexión y análisis de la práctica pedagógica

En la implementación del diseño didáctico de la práctica pedagógica sobre estilos de vida saludables para el grupo de caminantes del Hogar infantil casa de la providencia, se evidenció que fue de gran ayuda utilizar herramientas o materiales didácticos que estimulen a los participantes en la implementación de nuevos hábitos de vida saludable, y es que es de vital importancia que en los primeros años de vida se tenga una sana y adecuada alimentación.

Teniendo en cuenta lo que menciona la OMS (2010) la alimentación y la nutrición ayudan a prevenir enfermedades no transmisibles, ya que la falta de una buena alimentación puede desencadenar enfermedades crónicas, especialmente en las niñas y los niños a temprana edad en su pleno desarrollo. Siguiendo esta línea, la implementación de la secuencia didáctica ayuda a mitigar, en gran parte, la problemática presentada, ya que al ser planeada permite establecer una guía ordenada en el proceso de la enseñanza.

La propuesta pedagógica que se planteó para el grupo caminantes del Hogar Infantil Casa de la Providencia sobre los estilos de vida saludables se observó que las niñas y los niños del grupo no tiene hábitos saludables. Sin embargo, se pudieron realizar aprendizajes significativos que mejoraron esta condición, ya que los participantes han mostrado mejor disposición a la hora de elegir los alimentos. De igual forma, en la actividad física y a la hora del cepillado, las niñas y los niños que más se le entiende lo que hablan manifiestan con palabras sobre la importancia de los alimentos.

Es importante tener en cuenta que en la intervención pedagógica, las actividades lúdicas relacionadas con el entorno en el cual se desenvuelven los participantes como los títeres o el conejo elaborado en cartón paja que interactuaban en el momento de los alimentos, motivando a que su alimentación mejorara, estas actividades, hay que tener en cuenta que, a veces, cuando se

planea algo, pueden aparecer imprevistos que se deben afrontar inmediatamente para poder continuar con la secuencia didáctica.

Teniendo en cuenta que los participantes son niños y niñas de 1 a 2 años, y que en su gran mayoría están aprendiendo a controlar esfínteres, se deben implementar acciones para mejorar en cuanto al apoyo para realizar las actividades, ya que se debe estar pendiente de los participantes para llevarlos al baño, y se pierde el hilo de la actividad que se va realizando y toma unos minutos volver a que los niños y las niñas participen activamente. Sin embargo, se realizaron actividades que llamaron su atención, como el baile del cepillado, el juego de darle la comida saludable a Conejín fueron acciones que marcaron su aprendizaje.

Las niñas y los niños de primera infancia aprenden a través del juego, de esta manera, las actividades propuestas para la intervención de esta secuencia en donde lo que se busca es fortalecer los estilos de vida saludables por medio de una secuencia didáctica en el grupo Caminantes del Hogar infantil Casa de la Providencia de Sevilla – Valle, son pertinentes para su aprendizaje, como docente se debe tener un adecuado dominio grupal, mantener la atención de los participantes, tener en cuenta las edades y el tiempo que se disponga para lograr un buen aprendizaje significativo.

La planeación es importante, pues de esta manera se tiene una ruta a seguir de acuerdo con el aprendizaje que se quiera dar y que los participantes intervengan en la secuencia y el docente a su vez poder dar solución a los interrogantes que se presenten.

Durante la implementación de la primera actividad, llamada “me duele la muela”, se observa que los participantes están atentos ante la narrativa de los títeres, y comprenden, en su gran mayoría, el mensaje transmitido, ya que paso a seguir se baila una canción que invita al cepillado para prevenir problemas en los dientes por no tener este hábito. Los niños y las niñas

bailan y realizan los movimientos que indica la canción realizando con sus dedos la simulación del cepillado. Debido a que los participantes son tan pequeños, es de vital importancia, en este sentido, la observación como método evaluativo de las actividades, teniendo en cuenta que la fluidez verbal es poca y que en esta etapa del desarrollo se observan los gestos y las expresiones corporales que ellos transmiten como métodos evaluativos para así mismo planear las actividades.

Siguiendo con la línea de la problemática abordada sobre ¿Cómo a partir de una secuencia didáctica se fortalece los estilos de vida saludable y se forman hábitos en niños y niñas de 1 a 2 años? La labor como docente interviene con la secuencia didáctica ya que por medio de esta se realizarán actividades lúdico-pedagógicas de hábitos de alimentación, colores, y sabores de los alimentos, que le dejarán al infante aprendizajes significativos de estilos de vida saludables.

En este sentido los estilos de vida saludables implementados en la secuencia didáctica dejan como experiencias y vivencias que viven los participantes a través del juego resignificando los aprendizajes implementados en el aula.

En conclusión, esta implementación deja en el grupo caminantes aprendizajes significativos que promueven los estilos de vida saludables, apoyada en los materiales elaborados o que están en el aula y se hace uso de ellos para que los participantes comprendan de una forma orientadora todo lo relacionado con los hábitos de vida saludable, pero no solo termina allí en la implementación de la secuencia didáctica, sino que los estilos de vida saludable son hábitos que se deben fortalecer diariamente, la secuencia es una iniciación a esta labor que debe perdurar siempre en el aula ya que se tiene en cuenta que es un Hogar infantil donde

siempre se suministrara una alimentación adecuada, la labor del docente en este sentido, es la de crear estrategias permanentes que apoyen esta práctica.

Conclusiones

Al terminar la aplicación de la secuencia didáctica, dando cumplimiento a los propósitos planteados sobre crear hábitos de vida saludable y orientar a las familias usuarias sobre la importancia de crear hábitos saludables desde casa, se puede decir que fue adecuada la propuesta didáctica, ya que cumplió con las necesidades del grupo encontradas durante la investigación y, además, se dio un primer paso para fortalecer los hábitos saludables en los niños. Se debe continuar con este proceso día a día para que los resultados sean óptimos y se dé fortalecimiento continuo en la creación de hábitos saludables.

Frente a la implementación de la secuencia didáctica, se presentaron algunos contratiempos, como lo fueron el control de esfínteres y la adaptación por parte de algunos niños y niñas que ingresan por primera vez al aula. Y es que es de entender que los pequeños están en su proceso de crecimiento; llegan a un entorno nuevo para ellos y esto hace que se presenten dificultades que resultan complejas a la hora de la realización de las actividades. Lo importante es que, a pesar de estas dificultades, se logra captar la atención de la gran mayoría de niños y observar en el día a día cómo ellos fueron fortaleciendo sus hábitos alimenticios y los estilos de vida saludables, como la higiene, el cepillado adecuado y la realización de actividad física dirigida para mejorar su salud y desarrollo.

Tener planeada una secuencia didáctica aporta al docente las estrategias pertinentes a la hora de realizar las actividades, pues se realizan de manera ordenada y coherentes dejando aprendizajes significativos en los participantes que pueden ser aplicados en la cotidianidad de su diario vivir, y que, finalmente, es lo que se busca con la implementación de esta secuencia didáctica, que los participantes empiecen a crear hábitos de vida saludable para un mejor desarrollo integral, físico, emocional, entre otros.

Se puede concluir que una sana alimentación en los primeros años de vida es esencial para el desarrollo integral de las niñas y los niños. Por tal motivo, una secuencia didáctica dirigida especialmente a fortalecer los hábitos de vida saludable en esta etapa promueve una sana alimentación, una adecuada higiene oral y beneficios para una buena salud física. Los padres de familia juegan un papel fundamental en este problema de investigación, ya que ellos proporcionan a sus hijos el alimento. Como docentes debemos ser conscientes de este problema que afecta a nivel mundial con enfermedades como la obesidad o la desnutrición, por ello es importante construir estos hábitos saludables en los primeros años de vida.

Referencias

- MEN ((2015). Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional.
https://www.icbf.gov.co/system/files/lineamiento_nacional_de_educacion_alimentaria_y_nutricional_validacion_ctean.pdf
- MEN, 2. (2015). Guías alimentarias Basadas en alimentos para la población colombiana. ISBN: 978-958-623-175-6.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf>
- MEN. (2016). *DBA*. Bogotá: Panamericana Formas e Impresos S.A. ISBN:978-958-691-926-5.
https://wccopre.s3.amazonaws.com/Derechos_Basicos_de_Aprendizaje_Transicion.pdf
- Ministerio de salud y protección social - ICBF. ((2017)) (p,38). Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional. Bogotá.
https://www.icbf.gov.co/system/files/lineamiento_nacional_de_educacion_alimentaria_y_nutricional_validacion_ctean.pdf
- Ministerio de salud y protección social - ICBF. ((2017)). Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional. Bogotá.
https://www.icbf.gov.co/system/files/lineamiento_nacional_de_educacion_alimentaria_y_nutricional_validacion_ctean.pdf
- Morin, E. (2008). Fundamentos teóricos del pensamiento complejo de Edgar Morin. Revista *Educare*, XII (2,95-113, ISSN :1409-42-58).file:///C:/Users/glopa/Downloads/Dialnet-FundamentosTeoricosDelPensamientoComplejoDeEdgarMo-4781017%20(1).pdf
- Tobón, S. (2010). Formación integral y competencias. Pensamiento complejo, currículo, didáctica y evaluación, 3a ed., Centro de Investigación en Formación y Evaluación CIFE,

Bogotá, Colombia, Ecoe Ediciones, 2010. Revista Interamericana de Educación de Adultos, 32(2),90-95. [ISSN: 0188-8838. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457545095007>

Anexos

Implementación de la secuencia didáctica

<https://unadvirtualedu->

my.sharepoint.com/:f:/g/personal/gpgallego_unadvirtual_edu_co/Ep1S22OVQ9hNqveg_gfKIG

[ABwQoq6RzCQOUWMeOhTgDBWA?e=HnuxzE](https://my.sharepoint.com/:f:/g/personal/gpgallego_unadvirtual_edu_co/Ep1S22OVQ9hNqveg_gfKIG/ABwQoq6RzCQOUWMeOhTgDBWA?e=HnuxzE)

video de sustentación.

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=yqpnIu2epRs>