

HÁBITOS DE HIGIENE Y ALIMENTACIÓN COMO ESTRATEGIA EN LA
ENSEÑANZA DE LAS CIENCIAS NATURALES

YURANY ANDREA REALPE MUÑOZ
ANGÉLICA MARÍA TAFURT PINTO
LEIDY TATIANA GARCÉS CASTAÑO

UNIVERSIDAD DEL CAUCA
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES EXACTAS Y DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA
ÉNFASIS EN CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL
POPAYÁN-CAUCA
2014

HÁBITOS DE HIGIENE Y ALIMENTACIÓN COMO ESTRATEGIA EN LA
ENSEÑANZA DE LAS CIENCIAS NATURALES

YURANY ANDREA REALPE MUÑOZ
ANGÉLICA MARÍA TAFURT PINTO
LEIDY TATIANA GARCÉS CASTAÑO

Informe de Práctica Pedagógica Investigativa para optar el título de Licenciada en
Educación Básica con énfasis en Ciencias Naturales y Educación Ambiental

YONER FERNANDO CAMPO ERAZO
ROBERT ALFREDO EUSCÁTEGUI PACHÓN

UNIVERSIDAD DEL CAUCA
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES EXACTAS Y DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA
ÉNFASIS EN CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL
POPAYÁN-CAUCA

2014

Nota de Aceptación

Dr. José Omar Zúñiga Carmona

Coordinador programa Licenciatura en Educación
Básica con Énfasis en Ciencias Naturales
y Educación Ambiental

Asesor _____
Profesor Yoner Fernando Campo Erazo

Asesor _____
Mg. Robert Alfredo Euscátegui Pachón

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	14
1. ANTECEDENTES	15
1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES	15
1.2 ANTECEDENTES NACIONALES	17
1.3 ANTECEDENTES LOCALES	19
2. PROBLEMA	21
2.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	21
2.2 PREGUNTA PROBLEMA	22
3. OBJETIVOS	23
3.1 OBJETIVO GENERAL	23
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	23
4. JUSTIFICACIÓN	25
5. REFERENTES CONCEPTUALES	28
5.1 REFERENTE PEDAGÓGICO	28
5.2 REFERENTE INVESTIGATIVO	30
5.3 REFERENTE DISCIPLINAR	30
6. REFERENTE CONTEXTUAL	35
6.1 UBICACIÓN GEOGRÁFICA	35
6.2 CARACTERIZACIÓN EDUCATIVA	36
6.3 CARACTERIZACIÓN GRADO PRIMERO	38
7. METODOLOGÍA	39
8. HALLAZGOS	49
9. CONCLUSIONES	78
10. RECOMENDACIONES	81
11. BIBLIOGRAFÍA	82
12. ANEXOS	82

LISTA DE CUADROS

CUADRO 1: PLAN DE ACCIÓN PEDAGÓGICO.....	47
---	-----------

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). Planta física institución educativa. Archivo autoras.35
Figura 2: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). Niños/ñas grado primero. Archivo autoras.38
Figura 3: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). Tienda escolar IE. Archivo autoras.53
Figura 4: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). Baño Niñas IE. Archivo autoras.54
Figura 5: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). Jornada de intervención lavado de manos y entrega del kit de aseo. Archivo autoras.56
Figura 6: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). T. Jornada de intervención lavado de manos y entrega del kit de aseo. Archivo autoras.56
Figura 7: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). Restaurante escolar antes de la ejecución del proyecto. Archivo autoras.57
Figura 8: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). Restaurante escolar antes de la ejecución del proyecto. Archivo autoras.57
Figura 9: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). Restaurante escolar después de la ejecución del proyecto. Archivo autoras.57
Figura 10: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). Restaurante escolar después de la ejecución del proyecto. Archivo autoras.57
Figura 11: Tafurt, A; Realpe, Y (2012).Actividad Mi alimento, mi nutrición y mi formación. Archivo autoras.62
Figura 12: Tafurt, A; Realpe, Y (2012).Actividad Mi alimento, mi nutrición y mi formación. Archivo autoras.62
Figura 13: Tafurt, A; Realpe, Y (2012).Adecuación restaurante escolar. Archivo autoras.63
Figura 14: Tafurt, A; Realpe, Y (2012).comunidad educativa haciendo uso del	

espacio del restaurante escolar. Archivo autoras.63
Figura 15: Tafurt, A; Realpe, Y (2012).Actividad las partes de mi cuerpo. Archivo autoras.66
Figura 16: Tafurt, A; Realpe, Y (2012).Actividad las partes de mi cuerpo. Archivo autoras.66
Figura 17: Tafurt, A; Realpe, Y (2012).Actividad Mi cuerpo cambia. Archivo autoras.68
Figura 18: Tafurt, A; Realpe, Y (2012).Actividad Mi cuerpo cambia. Archivo autoras.68
Figura 19: Tafurt, A; Realpe, Y (2012).Interacción talleres y prácticas. Archivo autoras.71
Figura 20: Tafurt, A; Realpe, Y (2012).Integración área inglés: alimentos. Archivo autoras.74
Figura 21: Tafurt, A; Realpe, Y (2012).Integración área artística: técnica pintura. Archivo autoras.76
Figura 22: Tafurt, A; Realpe, Y (2012).Compartir estudiantes Archivo autoras.77

LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1: REGISTRO FOTOGRÁFICO JORNADAS DE INTERVENCIÓN.....	86
a. TAFURT, A; REALPE, Y. (2012) REGISTRO FOTOGRÁFICO JORNADA DE INTERVENCIÓN HIGIENE BUCODENTAL. ARCHIVO AUTORAS.....	86
b. TAFURT, A; REALPE, Y. (2012) REGISTRO FOTOGRÁFICO JORNADA DE INTERVENCIÓN LAVADO DE MANOS. ARCHIVO AUTORAS.....	87
c. TAFURT, A; REALPE, Y. (2012) REGISTRO FOTOGRÁFICO JORNADA DE INTERVENCIÓN RECUPERACIÓN DE ESPACIO DEL RESTAURANTE ESCOLAR. ARCHIVO AUTORAS.....	88
ANEXO 2: REGISTRO FOTOGRÁFICO ACTIVIDADES.....	89
a. TAFURT, A; REALPE, Y. (2012) ACTIVIDAD DE RECONOCIMIENTO DE CONCEPTOS PREVIOS ARCHIVO AUTORAS.....	89
b. TAFURT, A; REALPE, Y. (2012) LAS PARTES DE MI CUERPO. ARCHIVO AUTORAS.....	90
c. TAFURT, A; REALPE, Y. (2012) ACTIVIDAD LOS ANIMALES SALVAJES Y DOMÉSTICOS/ NORMAS DE HIGIENE CON MASCOTAS ARCHIVO AUTORAS.....	91
d. TAFURT, A; REALPE, Y. (2012) ACTIVIDAD ALIMENTOS. ARCHIVO AUTORAS.....	92
e. TAFURT, A; REALPE, Y. (2012) ACTIVIDAD VESTUARIO. ARCHIVO AUTORAS.....	93
ANEXO 3: TALLERES.....	94
a. TALLER MIS ALIMENTOS FAVORITOS.....	94
b. TALLER MI CANASTA FAMILIAR.....	95
c. TALLERES DESCRIBO MI FRUTA FAVORITA.....	96
d. LAS PARTES DEL CUERPO.....	97

DEDICATORIA

Este trabajo va dirigido especialmente

A Dios porque con su presencia en mi vida ha hecho todos mis logros posibles, en especial la culminación de este proceso en el que permitió vivir gratos momentos que quedaran conmigo para siempre.

Gracias a mi padre Ricardo Realpe, y a mi madre Nelly Muñoz por ser un gran ejemplo para mí, por su dedicación, amor y apoyo incondicional en cada una de mis metas propuestas y por creer siempre en mí.

Gracias a mis hermanos Diana Realpe y Cristian Realpe por ser mi compañía en cada etapa de mi vida, porque siempre me incentivan en seguir adelante y me han aportado para ser una persona responsable y comprometida, virtudes que hoy me permiten culminar esta etapa de mi vida.

A ustedes mi hermosa familia, porque el amor de cada uno me fortalece cada día para ponerme en pie y continuar cosechando mis triunfos, que siempre serán “nuestros triunfos”.

Y a Angélica Tafurt, por su amistad y perseverancia, cumpliendo juntas esta meta de ver concluido nuestro proyecto de grado.

Yurany Andrea Realpe Muñoz

Durante cinco años de estudios logré aprender a valorar que los obstáculos y tropiezos, son la base del aprendizaje; los conocimientos solo se aprenden de las grandes enseñanzas, las metas solo se obtienen si se lucha por ellas, y los sueños son lo más poderoso que debemos lograr, es por eso quiero dedicar este trabajo;

Primeramente a Dios como ser supremo y compañía de todos los días;
A mi madre Silvia Pinto Tombé por toda la paciencia, dedicación, tolerancia, esfuerzo y constancia;
A mi padre Fernando Tafurt Ibarra por sus buenos consejos, sus palabras en los momentos más tensos;
A mi hermano Fernando Tafurt Pinto por darme un abrazo cuando lo he necesitado y decirme bellas palabras;
A mis abuelas Angélica Tombé y Alejandrina Ibarra, quienes antes de ir al cielo apoyaron a mis padres para que hoy pueda cumplir mi sueño profesional;
A mis tíos/as, Carlos, Jesús, Clara, Gloria, Italo, Ana Alicia, por brindarme soporte y fortaleza;
A mis primos, Julian, Marilyn, Italo, Eder, quienes me extendieron sus brazos en los momentos más difíciles e impulsaron a seguir perseverando;
A Yurany por ser una excelente amiga y compañera de trabajo de grado;
A mis amigos/as por brindar un pedazo de ellos para llevar conmigo;
Y, a todos/as las personas que estuvieron en estos años a mi lado, quienes me enseñaron a valorar, respetar y amar todo aquello, que nos hace ser valientes, fuertes ante la adversidad y obstáculos para enfrentarlos y vencerlos.

Angélica María Tafurt Pinto

Como es debido agradezco a través de estas letras a Dios para darme la facultad de la vida, a mi familia y padres quienes con su amor y apoyo alentaron cada uno de los pasos para cumplir mis metas. Por otra parte agradezco a cada uno de los maestros que me enseñaron a respetar y apreciar la docencia, además de reconocer el gran aporte que tuvo cada una de las personas que conocí al vivir experiencia pues me ayudaron a formar mi carácter y mi ser.

Leidy Tatiana Garcés Castaño

AGRADECIMIENTOS

La culminación del presente trabajo de grado para optar al título de Licenciada en Educación Básica con Énfasis en Ciencias Naturales y Educación Ambiental, no hubiese sido posible sin el apoyo y colaboración de estudiantes, docentes, asesores, compañeros, quienes brindaron parte de su tiempo para contribuir a la mejora y terminación del mismo. Aportes esenciales que nos ayudaron a nuestro crecimiento personal y profesional, para el logro de una meta que estamos seguras abrirá muchas puertas en el futuro.

Expresamos nuestros más sinceros agradecimientos:

A los niño/s del grado primero en el año 2012, quienes fueron protagonistas durante el proceso de desarrollo de la propuesta pedagógica investigativa.

A la docente Gloria Cabrera, directora de grupo del grado primero en el año 2012, por su paciencia, dedicación, sugerencias y tiempo para con nosotras.

A los padres de familia de los niños/as participantes, por colaborar con la realización de actividades y aportes al proyecto.

A la comunidad en general de la Institución Educativa Técnico Industrial sede Mercedes Pardo de Simmonds, quienes se vincularon a la propuesta y realizaron recomendaciones.

A nuestros amigos y compañeros/as quienes compartieron su confianza, tiempo, y momentos vividos durante nuestra etapa como estudiantes de pregrado.

Y por supuesto a nuestros asesores, Mg. Yoner Fernando campo Erazo y Mg. Robert Alfredo Euscátegui Pachón por su dedicación, paciencia y compromiso desde el inicio de la propuesta hasta su culminación.

RESUMEN

El proyecto presenta los resultados de la práctica de Hábitos Saludables de Higiene y Alimentación como estrategia en la Enseñanza de las Ciencias Naturales, desarrollada con los niños y niñas del grado primero, en la Institución Educativa Técnico Industrial sede Mercedes Pardo de Simmonds en el municipio de Popayán, departamento del Cauca, esta práctica se desarrolló con el objetivo de generar procesos de aprendizaje en el área de las Ciencias Naturales, por medio de la enseñanza de Hábitos de Higiene y Alimentación, fortaleciendo la práctica docente, que conllevaron a la generación de hábitos y comportamientos saludables en los estudiantes.

Se trató de un estudio con enfoque cualitativo desde la investigación-acción educativa, abordado con los estudiantes, al cual se vincularon docentes y padres de familia de la institución. Esta propuesta pedagógica investigativa, permitió apropiarse los procesos saludables, aprovechar los espacios escolares, fortalecer la cultura institucional respecto a los hábitos saludables, y reconocerlos como prácticas de autocuidado en la comunidad académica.

Además, se logró rescatar los Hábitos de Higiene y Alimentación, como aspectos primordiales en la problemática social del contexto educativo, los cuales pueden ser transformados en conductas sanas por medio del abordaje de acciones educativas y motivacionales, orientadas a partir de una perspectiva constructivista enfocada en alentar el conocimiento reflexivo y la preferencia por los comportamientos saludables en los estudiantes.

INTRODUCCIÓN

La educación para la salud en las escuelas colombianas ha desconocido que los riesgos que presenta la población infantil en cuanto a la salud gira en torno al descuido de las prácticas de higiene y una inadecuada alimentación, ignorando que Calvo, B (1992), la práctica de hábitos saludables como responsabilidad individual, adquirida mediante el proceso de educación corresponde a los padres y profesores, la cual debe ser reforzada en la escuela según sea el carácter saludable.

Aunque la Convención sobre Derechos del niño, adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1989, estableció en uno de sus numerales que los estados miembros tendrían que “asegurar el conocimiento por parte de toda la sociedad, y en especial de padres y niños de las ventajas de la salud, la nutrición, el saneamiento ambiental y la higiene” la escuela se ha visto desligada y al mismo tiempo se ha mostrado desinteresada para tomar medidas pertinentes que actúen y den una mejoría a dicha situación.

En este sentido, se buscó que a través de la aplicación de esta propuesta de investigación pedagógica se generaran procesos de aprendizaje en el área de las Ciencias Naturales tomando como estrategia la enseñanza de Hábitos de Higiene y Alimentación en los niños/as del grado primero de la Institución Educativa Técnico Industrial sede Mercedes Pardo de Simmonds de la ciudad de Popayán.

En el proceso de aplicación de esta propuesta investigativa se vinculó a los niños/as, padres de familia, y comunidad educativa en un ambiente de estimulación continua, en el que se promovió el gusto por aprender a través de la práctica constructivista, para contribuir a la concientización y consolidación de los hábitos saludables en las temáticas de las Ciencias Naturales desde un acercamiento reflexivo y vivencial, reconociendo la escuela como el espacio propicio para el fortalecimiento de las potencialidades de los niños y de las niñas.

1. ANTECEDENTES

Para la ejecución de la práctica pedagógica investigativa, se hizo necesario estar referenciados sobre la temática que se abordó en relación a hábitos saludables de Higiene y Alimentación, para ello se tomaron referentes de tipo internacional, nacional y local los cuales brindaron aportes valiosos para el manejo de conceptos y definiciones dentro de la práctica investigativa.

1.1 Antecedentes Internacionales

En la línea de referencia internacional se abordó el artículo titulado **Modificación de los Hábitos Alimentarios del Almuerzo en una Población Escolar** de los autores Calleja Fernández, A. Muñoz Weigand, C. Ballesteros Pomar, M. D. Vidal Casariego, A. López Gómez, J. J. Cano Rodríguez, I. García Arias, M. T. García Fernández, M. Publicado en el año 2011.

En el cual se reconoce la urgencia de desarrollar planes de acción encaminados a promover hábitos alimentarios saludables y a estimular la práctica habitual de actividad física como principales estrategias preventivas de patologías causadas por la implementación de hábitos alimenticios inadecuados, entre ellas la obesidad.

A raíz de dicha problemática plantea la realización de un estudio prospectivo de intervención en una población escolar para la mejora de las costumbres alimentarias y la prevención de la obesidad infantil a través de un almuerzo saludable. Los objetivos de este estudio fueron conocer los hábitos de almuerzo de una población escolar, su prevalencia de

sobrepeso y obesidad así como instaurar hábitos dietéticos saludables y educar nutricionalmente a ésta.

A partir de dicha investigación se logró diferir la conveniencia de la implementación de esta propuesta dentro de la escuela ya que permitió constatar que la modificación de los hábitos nutricionales de la población escolar es posible con campañas de intervención dietética y educación nutricional, aportes que se hicieron necesarios para justificar la práctica pedagógica investigativa.

Otra de las investigaciones considerada como aporte importante, es la realizada por los autores María Teresa Fiorentino Alferillo & Lilia Mabel Labiano Cavagnaro **Talleres psicoeducativos para la promoción de escuelas saludables**. Universidad de San Luis, Argentina.

El estudio reflexiona sobre los talleres como un tipo de intervención psicológica apropiada para facilitar cambios cognitivo, emocional y comportamental de los estudiantes, dentro del marco de la Psicología de la Salud. Plantea los talleres psicoeducativos como una alternativa orientada a promover motivaciones, actitudes, pautas de comportamientos saludables, las cuales aborda desde una metodología activo-participativo para estimular el descubrimiento de nuevos recursos y esquemas adaptativos, que sean transferidos a contextos de la vida cotidiana.

Este referente internacional se convirtió en un aporte didáctico que permitió promover comportamientos y actitudes prosociales, así como convertir los espacios escolares en entornos más saludables. La estrategia de talleres, que plantean los autores como herramienta adecuada para la promoción de la salud en los estudiantes posibilita la adquisición de nuevos aprendizajes mediante los procesos que se activan en el trabajo en grupo, el cual fue clave en

el desarrollo de varias de las actividades realizadas a lo largo de la elaboración de la propuesta pedagógica investigativa.

1.2 Antecedentes Nacionales

Desde el ámbito nacional se tomó como referente el artículo titulado: **Buscando Nuevas Sendas Para la Socialización y Aprendizaje de Prácticas Higiénicas** de la autora Mariela García Vargas el cual proporciona datos que amplían y argumentan la realidad de la escuela colombiana en cuanto al desconocimiento del manejo de hábitos saludables e inadecuadas condiciones de higiene que pueden ser prevenidas mediante el mejoramiento de comportamientos en los niños y niñas.

Comportamientos que fueron abordados durante el desarrollo de la propuesta pedagógica investigativa junto a los estudiantes y demás vinculados a la comunidad educativa, ya que como se expresa dentro de este artículo la escuela debe ser reconocida como el espacio propicio para el fortalecimiento de las potencialidades de los niños y de las niñas; planteando a la vez que, cuando los componentes educativos se organizan y se relacionan entre sí abordando una amplia variedad de temas de salud, se logra un enfoque integral de la salud escolar.

Siendo varios los aportes que se retoman de este artículo, se resalta también la enorme importancia que posee la utilización de estos proyectos de un enfoque de habilidades para la vida, ya que no sólo favorece la promoción de un mejoramiento en las prácticas higiénicas de las comunidades escolares, sino que también da inicio a un proceso de transformación de las relaciones profesor/a–alumno/a, promoviendo la participación de los alumnos/as en la toma de

decisiones, mejorando el manejo de algunos de los conflictos entre estudiantes, cuestionando las formas de castigo tradicional en la escuela y hogares, e introduciendo cambios en la concepción de la educación sexual, es a partir de estos logros que se retomó este artículo como base para la elaboración de los objetivos que se lograron alcanzar con la ejecución de la propuesta de práctica pedagógica investigativa.

Igualmente, se destacó el trabajo presentado por los autores Luis Reinaldo Alvis-Estrada, Edna Gómez-Bustamante, Jannina Yuseska Alvis-Zakzuk, Nelson Rafael Alvis-Guzmán, Elvira Flórez-Nisperuza **Aprendizajes Pedagógicos de la Estrategia Educativa Lectores Saludables**

Es una investigación que presenta los resultados de la evaluación de la implementación de la estrategia educativa Lectores Saludables, desarrollada en escuelas de comunidades rurales del Caribe colombiano, tiene como objetivo fortalecer la práctica docente con recursos y herramientas de animación literaria que conlleven la generación de hábitos y comportamientos saludables en los estudiantes de básica primaria.

Como antecedente nacional, este estudio plantea la implementación de estrategias didácticas como la lectura, la cual sirvió de apoyo como aporte significativo para la propuesta, dado que fortaleció aspectos comunicativos y escritos en los estudiantes, además de apropiar los conocimientos sobre las prácticas saludables, desde la cual se abordaron los objetivos del proyecto, generando una cultura en el niño/ña hacia la mejora de las prácticas de autocuidado.

1.3 Antecedentes Locales

Una de las referencias a nivel local en la que se aborda el problema de nutrición en la niñez. Es la de los autores Muñoz B. Gutiérrez, D. Quijano, J. Titulada: **Incidencia de la Nutrición en el Desarrollo Integral del Niño**, de la Universidad del Cauca. 1998.

Esta se basa esencialmente en los mecanismos institucionales que tienen influencia en los comportamientos alimentarios que adquiere el niño, como por ejemplo la ubicación geográfica donde este se desenvuelve, lo anterior haciendo énfasis en la reflexión que se debe hacer sobre la realidad actual y el comportamiento que tiene cada individuo desde su quehacer cotidiano.

Teniendo en cuenta la información brindada por este trabajo se evidencio la importancia de llevar a cabo planes que complementen los procesos de crecimiento y desarrollo encaminados hacia una nutrición y vida saludable en los niños y niñas partiendo de la influencia del contexto en el que este se desenvuelve.

Se retomó además el concepto de nutrición considerado en este proyecto, definiéndola como un conjunto de funciones armónicas y coordinadas entre sí, que se efectúan en el interior del organismo y que tienen por objeto obtener energías, constancia y reparar las estructuras orgánicas y regular los procesos metabólicos, con la intención de detectar los principales efectos que genera la problemática, conllevando a que el niño desarrolle mal nutrición.

El siguiente proyecto evidencia procesos de transformación en cuanto a las problemáticas existentes que afectan la salud de los escolares. De los autores Molina D. Rivera S. Titulada: **Percepción del Factor que más Afecta la Salud de los Escolares del**

Grado 3^a de la Institución Educativa Mercedes Pardo de Simmonds en la Ciudad de Popayán, de la Universidad del Cauca. 2008.

Este proyecto tuvo como objetivo principal comprender la percepción que los escolares tienen sobre el factor que más afecta su salud e iniciar una transformación buscando posibles estrategias de solución, el cual se logró desde la actividad física, la lúdica, el deporte, el juego etc., como un camino de vida sana y superación que le permite al niño y niña conocer y explorar nuevos hábitos saludables, creando nuevas formas de pensar, sentir y actuar respecto a la salud y la calidad de vida de todas las personas que hacen parte de este proceso educativo donde los niños descubren todas sus capacidades y potencialidades.

Una de las conclusiones elaboradas dentro del trabajo que demuestran un resultado óptimo en el desarrollo de actividades saludables es “los niños que hicieron parte de este proceso son mucho más saludables, alegres, afectivos y respetuosos con su comunidad, generando mayor participación y sentido de pertenencia en los procesos educativos” de la cual se logra resaltar que llevar a cabo este tipo de proyectos investigativos se hacen urgentes dentro del ámbito escolar, ya que dejan aportes valiosos para el estudiante dentro de su proceso de vida y su formación integral.

2. PROBLEMA

2.1 Descripción del problema

En la actualidad uno de los riesgos que se presenta en la población infantil en cuanto a la salud gira en torno al descuido de las prácticas saludables, afectando evidentemente la calidad de vida de los niños y niñas, situación que además afecta de forma directa o indirecta el desempeño de los estudiantes en sus quehaceres cotidianos y prácticas escolares.

La problemática planteada no fue ajena a las prácticas educativas desarrolladas por la Institución Educativa Técnico Industrial sede Mercedes Pardo de Simmonds, ya que en la caracterización realizada, una de las situaciones que se hizo visible dentro de la comunidad en general, fue el uso inadecuado de los Hábitos de Higiene y Alimentación, ambientado mayormente en el tiempo de descanso, pues resaltaba el consumo de “comida chatarra”, como paquetes de papas, dulces, bombones, chicles, aguas dulces “sandis”, que no poseían ningún valor nutritivo que les favorecería a los estudiantes, desaprovechando además los alimentos que ofrecía el restaurante escolar, pues algunos de estos no eran consumidos en su totalidad siendo desechados sin valorar el componente nutritivo que estos les aportaba.

De igual forma, fue evidente que los niños y niñas de la institución no llevaban a cabo sus prácticas de higiene, aun así las conocieran, pues se observó que antes de llevarse la comida a la boca estos no se habían lavado sus manos, de igual manera no se practicaba este hábito antes o después de hacer uso de las baterías sanitarias. Esto manifestó una situación que no estaba siendo atendida dentro de la escuela por quienes hacen parte de la comunidad educativa, situación que debía ser solventada.

De esta manera el proyecto de práctica se enfocó en la enseñanza- aprendizaje de las Ciencias Naturales utilizando como estrategia los Hábitos de Higiene y Alimentación, para ser realizado en la Institución Educativa Técnico Industrial sede Mercedes Pardo de Simmonds, con los estudiantes de grado primero, reconociendo la importancia de que los hábitos saludable hacen parte de la formación integral de cada persona, y que dicha formación debe ser incentivada desde que se empieza el primer grado de escolarización básica, pues es en esta edad donde cada aprendizaje se hace significativo y queda presente para toda la vida.

2.2 Pregunta problema

¿Cómo generar procesos de aprendizaje en el área de las Ciencias Naturales por medio de la enseñanza de Hábitos de Higiene y Alimentación con los estudiantes de grado primero en la Institución Educativa Técnico Industrial sede Mercedes Pardo de Simmonds?

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

Generar procesos de aprendizaje en el área de las Ciencias Naturales por medio de la enseñanza de Hábitos de Higiene y Alimentación con los estudiantes de grado primero, de la Institución Educativa Técnico Industrial sede Mercedes Pardo de Simmonds en el año 2011-2013.

3.2 Objetivos específicos

- Determinar los factores que influyen en la adquisición de hábitos saludables en los estudiantes.
- Establecer los conocimientos previos de los estudiantes respecto a los hábitos saludables de Higiene y Alimentación y las temáticas de las Ciencias Naturales.
- Fortalecer los conocimientos de los niños/as respecto a las temáticas de las Ciencias Naturales a partir de la implementación de la práctica de hábitos saludables.
- Acercar al niño/ña de un modo reflexivo y vivencial a la adquisición de hábitos saludables de vida.
- Capacitar a los estudiantes para que a través del reconocimiento de su cuerpo rescaten la importancia de los hábitos saludables en sus procesos formativos.

- Reconocer la escuela como el espacio propicio para el fortalecimiento de las potencialidades de los niños y de las niñas respecto al aprendizaje de hábitos saludables de Higiene y Alimentación.
- Vincular a los padres de familia en el proceso formativo para la adquisición de hábitos que requieren los niños y niñas para crecer y alcanzar un desarrollo saludable.

4. JUSTIFICACIÓN

Plantear los hábitos saludables de Higiene y Alimentación como estrategia de enseñanza de las Ciencias Naturales, tiene como objetivo promover comportamientos, actitudes prosociales y entornos más saludables en la escuela, ya que la adquisición de hábitos saludables es un factor esencial para contribuir en el desarrollo físico y mental de la niñez. La práctica de estos hábitos favorece al buen desarrollo y desempeño de las funciones corporales, fortaleciendo también al niño/a como individuo ético y social tanto en el ámbito escolar como por fuera de él, además que se constituye una herramienta valiosa en la modificación y aprendizaje de nuevos esquemas de pensamiento y acción.

En este sentido, la estrategia de hábitos saludables en la enseñanza de las Ciencias Naturales, se basó en los caracteres mencionados por la OMS en 1984 con relación a la promoción de la salud, entendiéndola como “el proceso de capacitar a la población para que aumenten el control sobre su propia salud y la mejoren”, donde se exalta el valor de la educación y es planteado como forma de intervención para lograr el fortalecimiento de la salud en los aspectos sociales.

Por ello se trabajó con estudiantes de grado primero de la Institución Educativa Técnico Industrial sede Mercedes Pardo de Simmonds de la ciudad de Popayán, reconociendo que los Hábitos saludables son sinónimo de costumbres que adquieren los seres humanos con la finalidad de preservar su salud y la vida, por tal motivo es importante que desde temprana edad se cimienten bases fuertes con relación al cuidado personal, así se vio que la estrategia planteaba contribuía en los niños y niñas el fomento de prácticas saludables apropiadas de modo atractivo, y educativo, de tal forma que a lo largo de la formación del estudiante y

durante toda su vida se viera marcada por la construcción de un buen hábito, que apoya uno de los aspectos más importantes como lo es su salud, contemplando además lo planteado por Kornblit (2004), quien sostiene que “la escuela es la institución clave para la realización de programas de promoción de la salud, teniendo en cuenta que los comportamientos que se instauran en la infancia tienen una gran probabilidad de mantenerse en la edad adulta”. En efecto, se tuvo en cuenta que las instituciones escolares son un ámbito decisivo para el desarrollo de estrategias saludables, dado que generalmente la mayoría del tiempo de los niños/as transcurre en el contexto escolar, y es el lugar donde pasan las primeras etapas evolutivas, en el cual se adquieren actitudes, hábitos, valores básicos, para la adaptación social que le sigue al individuo.

Además se incluyó que la enseñanza de las Ciencias Naturales, según lo conciben los lineamientos curriculares del MEN, debe vincular la comprensión de la salud como forma de vida, de comportamiento armónico consigo mismo, con la sociedad y con la naturaleza, desde lo cual se pretendió formar y educar sobre una concepción integral del ser humano y su entorno en el área de Ciencias Naturales.

En este orden de ideas, se buscó que a través de la aplicación de este proyecto de investigación se mejorará los hábitos saludables de Higiene y Alimentación en los niños/as del grado primero, a partir de la creación de nexos primarios que contribuyeron en el acercamiento del estudiante al reconocimiento y valoración de su cuerpo, buscando que a través de acciones de auto cuidado se promoviera interacciones idóneas consigo mismo, con los demás y con la naturaleza.

Con lo que se concluye que brindar una orientación adecuada y oportuna tanto a los estudiantes como a los docentes y la familia; con la intención de promover la práctica de los

hábitos saludables en Higiene y Alimentación por medio de la articulación de la enseñanza del área de las Ciencias Naturales, permite obtener como metas, el cambio de conocimientos, creencias, actitudes y valores no saludables, aumentar la habilidad para tomar decisiones, modificar comportamientos nocivos, crear ambientes sanos, conseguir cambios sociales hacia la salud, favorecer la capacidad y el poder de los individuos, grupos y comunidad, según lo plantea Turabián (1993).

5. REFERENTES CONCEPTUALES

5.1 Referente pedagógico.

Para la ejecución de la estrategia de práctica pedagógica investigativa se tomó como referente pedagógico el constructivismo social implementado por Vigotsky, quien plantea que la interiorización de lo social lleva al cambio cognoscitivo del niño, ya que considera que el hombre es un ser social por excelencia, que aprende por influencia del medio y de las personas que lo rodean. Por tanto se deben diseñar las condiciones y el proceso de aprendizaje articulando los principios culturales de la familia y de la sociedad a los procesos educativos, preparando al estudiante de forma que realicen las tareas cognoscitivas en distintos ambientes como en la familia, la escuela, el ambiente, etc.

En este sentido Vicente Santiviáñez a partir de los planteamientos elaborados por Vigotsky plantea los siguientes principios constructivistas en el aula:

- El educando es el protagonista del proceso enseñanza-aprendizaje, alrededor de él gira toda la acción educativa.
- El educador constructivista como mediador entre el potencial de aprendizaje del educando y el aprendizaje.
- Todo aprendizaje nace de una necesidad, el cual debe realizarse en las condiciones más naturales posibles y sobre todo estar ligado a la solución de problemas de la vida del educando, donde este se sienta interesado y curioso por descubrir con espontaneidad y placer.

- La actividad es aliada del aprendizaje, los cuales deben hacerse en forma de acción, de actividades, de experiencias novedosas, curiosas, atractivas, e interesantes, a fin que el educando desarrolle sus competencias en un ambiente de satisfacción, alegría, interés y espontaneidad.
- El educando construye sus propios saberes, para ello se requiere que el docente haga uso de metodologías que lleven al educando a inferir, deducir, formular hipótesis, razonar, reflexionar e indagar.
- La elevación de la autoestima, la cual se va formando con la interrelación con las personas que nos rodean y que permite adaptarse a su medio social teniendo en cuenta cuatro ejes que son: aceptación de sí mismo, autonomía, expresión afectiva, consideración por el otro.

De esta manera el constructivismo sostiene que el aprendizaje es esencialmente activo.

Una persona que aprende algo nuevo, lo incorpora a sus experiencias previas y a sus propias estructuras mentales. Cada nueva información es asimilada y depositada en una red de conocimientos y experiencias que existen previamente en el sujeto, como resultado podemos decir que el aprendizaje no es ni pasivo ni objetivo, por el contrario es un proceso subjetivo que cada persona va modificando constantemente a la luz de sus experiencias. Abbott, (1999).

5.2 Referente investigativo

El modelo investigativo aplicado en el proyecto es la Investigación Acción en Educación presentada por John Elliot (1993) el cual desde un enfoque interpretativo define la investigación acción educativa como un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma.

Rodríguez Rojo (1991) la describe como un modelo de investigación dentro del paradigma cualitativo que observa y estudia, reflexiva y participativamente, una situación para mejorarla.

Elliot establece dentro de la Investigación Acción Educativa un trabajo que se desarrolla en ciclos de observación, planificación, acción y reflexión frente a las situaciones presentes en los ambientes educativos, los cuales deben ser sometidos hacia un análisis crítico para lograr la transformación de las prácticas sociales y educativas a través del desarrollo de una práctica reflexiva logrando la transformación de la conciencia de los participantes, así como cambio en las prácticas sociales.

5.3 Referente disciplinar

El trabajo con los niños/as desde la estrategia de Hábitos Saludables de Higiene y Alimentación en relación con las Ciencias Naturales, abordó varios conceptos disciplinares los cuales sirvieron de referente para el desarrollo total de la propuesta pedagógica

Enseñanza de las Ciencias Naturales

El concepto de enseñanza de las Ciencias Naturales, se manejó desde los lineamientos curriculares en Ciencias Naturales y la educación ambiental planteados por el Ministerio de Educación Nacional de Colombia, debido a la relación que establece con la propuesta pedagógica, para el cual, la educación en Ciencias Naturales y educación ambiental debe proyectarse hacia la comprensión de la salud, como forma de vida, de comportamiento armónico consigo mismo, con la sociedad y con la naturaleza, de ahí que las Ciencias Naturales deban proyectar no sólo una visión biológica del concepto salud-enfermedad sino que debe formar y educar sobre una concepción integral del ser humano y su entorno.

Educación para la salud

El concepto de educación para la salud se abordó tal cual lo plantea la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual considera que no solamente la transmisión de información, sino también el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima, son necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud. Para ello, la Educación para la Salud incluye no sólo la información relativa a las condiciones sociales, económicas y ambientales subyacentes que influyen en la salud, sino también la que se refiere a los factores de riesgo y comportamientos de riesgo, además del uso del sistema de asistencia sanitaria, es decir que supone comunicación de información y desarrollo de habilidades personales que demuestren la viabilidad política y las posibilidades organizativas

de diversas formas de actuación dirigidas a lograr cambios sociales, económicos y ambientales que favorezcan la salud.

Hábitos saludables

El concepto de hábitos saludables se entendió como “aquellos comportamientos que benefician la salud física o mental del individuo” para los cuales se requiere la práctica reiterativa de los mismos, como mecanismos de prevención de las enfermedades y actuantes frente a las mismas. Se trabajó con dos hábitos importantes en la educación escolar de los niños/ñas para reforzar las prácticas que en casa se realizan y en la escuela se suelen olvidar, estos son:

Higiene

La higiene se refiere a las prácticas de aseo y limpieza de un ambiente y un individuo, las cuales benefician la salud en medida que sirven para prevenir enfermedades y combatirlas, en el proyecto se abordó la Higiene personal y la Higiene alimentaria, con los conceptos planteados por Calvo, B. (1991) en el libro Educación para la Salud en la Escuela.

Higiene alimentaria.

La higiene alimentaria se entendió como todas aquellas medidas precisas para evitar que los alimentos de consumo sean responsables de diversos problemas de salud tanto individual como colectiva.

Higiene personal

Se abordó como aquella que tiene por objeto colocar al individuo en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente, esta involucra la limpieza tanto del individuo como de sus afectos en general del ambiente, fundamental en la prevención de enfermedades.

La práctica de higiene personal es una cuestión de responsabilidad individual, que se adquiere a través de proceso de educación, correspondiente a padres y profesores la labor de inculcar hábitos saludables, desde la cual se abordó temáticas relacionadas con el área de las Ciencias Naturales como:

- Higiene corporal
- Limpieza en los órganos de los sentidos
- Higiene de la ropa y el calzado
- Medio ambiente escolar

Alimentación

En general la alimentación está sometida a influencias externas, educativas culturales y económicos, por lo tanto puede ser modificada de forma consciente. Por ello, se buscó comprenderla como un conjunto de actos que proporcionan al organismo las materias primas de su entorno necesarias para el mantenimiento de la vida, que en definitiva es el aporte de alimento al organismo.

Alimento

Se consideró el significado de alimento, entiendo que es todo producto o sustancia natural o transformada que ingerido proporciona al organismo los nutrientes precisos para satisfacer sus necesidades tanto fisicoquímicas y psicológicas Calvo, B; Sandoval, V (1991).

Durante la aplicación de la estrategia de hábitos saludables de Higiene y Alimentación cada concepto manejado, fue trabajado y abordado con los niños/as del grado primero, mediante el uso de estrategias didácticas, con la finalidad de que las prácticas que se realizaban tuvieran como base la aprehensión de los conceptos para la generación del adecuado conocimiento.

1. REFERENTE CONTEXTUAL

6.1 Ubicación Geográfica.

La Institución Educativa Técnico Industrial sede Mercedes Pardo de Simmonds de carácter oficial y mixta está ubicada en el municipio de Popayán, departamento del Cauca, República de Colombia; dentro de la comuna # 3 al Nor-Este del casco urbano de la ciudad, específicamente en el barrio los Hoyos.



Figura 1: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). Planta física institución educativa. Archivo autoras.

La escuela Mercedes Pardo de Simmonds inicio labores por primera vez el 2 de noviembre de 1.960 con 95 alumnos; 43 niños y 52 niñas, en dos aulas donde funcionaron únicamente grados primero en doble jornada de 8:00 am a 12:00 md y de 1:00 pm a 4:00 pm.

Con la expedición del Decreto 139 de Agosto 6 de 2003 emanado por la Alcaldía de Popayán, el cual obliga a las instituciones educativas a fusionarse, la escuela Mercedes Pardo de Simmonds pertenece a la Institución Educativa Técnico Industrial.

6.2 Caracterización educativa.

El instituto técnico industrial de carácter oficial y mixto, comprometido de manera permanente, con el desarrollo social y mediante la educación crítica, reflexiva, responsable y creativa dirigida a los estudiantes de todos los estratos en los niveles de educación preescolar, básica, media y técnica.

La Institución Educativa Técnico Industrial sede Mercedes Pardo de Simmonds goza de una planta física adecuada para el desarrollo de los procesos pedagógicos, la formación integral de sus estudiantes y el bienestar de la comunidad educativa.

Los salones de clase están dotados con mobiliario, iluminación y ventilación, los cuales acogen a los estudiantes de lunes a viernes en las jornadas: mañana y tarde. Posee una sala de dirección, biblioteca, sala de cómputo, aula múltiple, tienda escolar, servicio de restaurante para niños y niñas, canchas de baloncesto y microfútbol simultáneamente, tiene zona verde apta para el descanso y el acceso al contiguo Parque de la Salud que permite desarrollar las prácticas deportivas.

Misión

Formar a personas integra capaces de ingresar al sector productivo fortaleciendo habilidades, capacidades, competencia académica y laboral mediante el conocimiento,

adopción y la producción de tecnologías que contribuyan al progreso social y económico del país.

Visión

El Instituto Educativa Técnico Industrial de Popayán será líder en formación técnica para las soluciones de necesidades regionales y nacionales a través de la articulación con ciclos de formación y alianzas estratégicas con entidades públicas y privadas.

Filosofía

Institución Educativa que forma estudiantes con calidad académica y técnica investigativa y en valores como: amor, respeto, ejercicio de la democracia, responsabilidad, sentido de pertenencia. Honestidad y proyección al sector productivo, a la educación superior y desarrollo comunitario.

6.3 Caracterización Grado Primero

Compuesto por un número de 35 estudiantes entre niños y niñas con un promedio de edades entre 5 a 7 años, que pertenecen a un estrato promedio entre, 1, 2 y 3, los cuales en su mayoría son habitantes del barrio los Hoyos, sin embargo se contó con estudiantes de otros barrios aledaños y zonas rurales cercanas a la institución educativa.



Figura 2: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). Niños/ñas grado primero. Archivo autoras.

7. METODOLOGÍA

En el desarrollo de la práctica pedagógica investigativa se tomó como referente pedagógico el constructivismo, a partir del cual se rechaza la concepción del estudiante como simple receptor o reproductor de los saberes, no se acepta la idea de que el desarrollo es simple acumulación de conocimiento, sino, por el contrario conlleva a poner la importancia de la aportación constructiva que realiza el estudiante al propio proceso de aprendizaje; que se concibe como un proceso de construcción del conocimiento a partir de los saberes y de las experiencias previas donde se debe enseñar a pensar y actuar sobre contenidos y saberes de su contexto. Abbott, (1999).

En nuestro trabajo, y por la edad de los niños los conceptos previos indagados se realizaron en gran parte de forma oral y gráfica, siendo de gran ayuda los dibujos que ellos y ellas producían, las concepciones indagadas estuvieron referidas inicialmente a comprender cuales eran sus ideas sobre estilos de vida saludable, como eran puestos en práctica los Hábitos de Higiene y Alimentación en su cotidianidad, especialmente dentro de la institución y cuáles eran los aportes que recibían desde su hogar para el fortalecimiento de dichas prácticas, a partir de estas concepciones se construyó el plan de acción y las actividades que se llevarían a cabo durante la fase de ejecución.

En el constructivismo, también es necesario que se propongan estrategias metacognitivas a los estudiantes para promover el control de su propio aprendizaje; en esta fase se trabajaron las “jornadas de intervención” denominadas así, porque el estudiante tiene la oportunidad de vivenciar los contenidos abordados en clase. En estas jornadas los niños aprendieron a preparar algunos alimentos saludables, como la ensalada de frutas, también

realizaron un correcto lavado de manos y un adecuado enjuague bucodental, esto a través de la práctica de cada estudiante y aprovechando otros espacios educativos fuera del aula de clase

De igual forma se desarrollaron otros tipo de actividades que permitieron a los niños y niñas explorar, proponer y participar en el enriquecimiento de la clase de Ciencias Naturales, haciendo uso de herramientas y recursos como video clips, laminas, video beam, reproductores de música, donde los niños sintieran estímulos para involucrarse activamente en el desarrollo de la clase.

Desde el papel del docente de acuerdo con Díaz Barriga (2005), un profesor constructivista debe ser un mediador entre el conocimiento y el aprendizaje de sus estudiantes, que piensa crítica y reflexivamente en su práctica y que toma decisiones y soluciona problemas pertinentes al contexto de su clase, promoviendo aprendizajes significativos, que tengan sentido y sean funcionales para los estudiantes, prestando una ayuda pedagógica ajustada a la diversidad de necesidades o intereses y situaciones en que se involucran en la escuela. Por tanto, durante la práctica como maestras en formación se asumió la preparación de escenarios de aprendizaje dinámicos y motivacionales que promovieran el pensamiento reflexivo de los estudiantes, y la interacción con el otro, permitiendo a los niños y niñas el desarrollo de sus capacidades, destrezas, actitudes y valores.

Así cada espacio vivido durante el desarrollo de la práctica pedagógica y haciendo uso del constructivismo se promovió la participación de los estudiantes, para que manifestaran lo que habían aprendido y se construyeran reflexiones individuales y colectivas en cuanto a lo vivenciado en casa sesión, donde de forma reflexiva manifestaran los conocimientos y nuevos significados que había construido en torno a las Ciencias Naturales y los estilos de vida saludables.

De esta manera y en coherencia con lo planteado desde el anterior enfoque el desarrollo de la práctica pedagógica se trabajó desde una investigación de carácter cualitativo, comprendiendo que esta busca conocer la interacción social que surge dentro de los diversos contextos en los que se desarrolla el sujeto, a través de formas de exploración y uso de herramientas que permiten el manejo y la interpretación de la información que surge a lo largo del proceso investigativo.

Sandín Esteban (2003), define la investigación cualitativa como una actividad sistemática orientada a la comprensión en profundidad de fenómenos educativos y sociales, a la transformación de prácticas y escenarios socioeducativos, a la toma de decisiones y también hacia el descubrimiento y desarrollo de un cuerpo organizado de conocimientos.

Desde lo anterior, durante el desarrollo de la práctica y haciendo uso de la investigación cualitativa se logró comprender e interpretar la realidad tal y como es entendida y vivida por los niños de grado primero A, padres de familia y comunidad educativa, permitiendo además realizar un reconocimiento de las características del contexto social y educativo en las que los niños/ñas aprenden pautas o estilos de vida, para ello se hizo uso de diversos instrumentos o medios de investigación propuestos dentro de este tipo de investigación, los cuales contribuyeron a corroborar la información y resultados obtenidos a lo largo de la práctica, permitiendo el análisis y la interpretación de dichos resultados por parte de las docentes en formación. Entre las técnicas cualitativas empleadas en nuestra investigación se trabajaron las siguientes:

Observación: entendiéndola como un proceso cuya función es recoger información visual sobre los sujetos o los acontecimientos que realmente se producen y que debidamente interpretada puede conducir a la comprensión de los fenómenos.

En nuestra práctica la observación fue uno de los principales instrumentos ya que a través de esta se estableció inicialmente la definición del problema como lo fue la falta de apropiación de los hábitos saludables en la escuela, se logró la caracterización de los niños y niñas de grado primero y demás aspectos existentes en la institución relacionados con la investigación que estábamos adelantando. La observación también fue de vital importancia para comprender aspectos relacionados con el aprendizaje, práctica de hábitos saludables y avance de los estudiantes; dichas observaciones fueron registradas en los diarios pedagógicos.

Entrevista: es una técnica de recolección a través del desarrollo de una conversación orientada por la estructuración de preguntas las cuales permitirán obtener información o datos que contribuyan al proceso de investigación.

Durante la práctica se planearon diversas entrevistas a estudiantes y docentes orientadas inicialmente para reconocer la percepción que poseían los estudiantes frente a lo que para ellos eran los hábitos saludables de Higiene y Alimentación y estilos de vida saludables. Durante la ejecución de la práctica a través de esta técnica se logró obtener información en cuanto a la forma cómo los niños y niñas se encontraban vivenciando el proceso de práctica pedagógica.

Cuestionarios: es una técnica que permite obtener las opiniones a través de la elaboración de cuestiones para recoger las ideas de los sujetos de manera escrita y construidas desde el propio lenguaje de la persona encuestada.

Desde el proceso de investigación, esta técnica fue una herramienta trabajada con los padres de familia de los niños y niñas de grado primero, las cuales fueron elaboradas con preguntas abiertas que inicialmente se enfocaron en indagar, cómo era el desarrollo de los hábitos saludables dentro del núcleo familiar y que en el transcurso de la práctica permitieron determinar cómo el proyecto de hábitos saludables se fortalecía desde los hogares de los niños y niñas.

Por consiguiente, haciendo uso de la investigación cualitativa y de los métodos y estrategias que la constituyen se logró el desarrollo del proceso investigativo dentro del contexto educativo Mercedes Pardo de Simmonds, permitiendo el reconocimiento de la realidad y las experiencias de los sujetos y la forma como estos interactúan con su medio educativo y social, logrando así reconocer los propósitos centrales de la investigación dirigida a cambiar y mejorar los inadecuados estilos de vida de los estudiantes fortaleciendo también los contenidos propuestos en el área de Ciencias Naturales.

Por tanto, partiendo desde los planteamientos anteriores el modelo investigativo aplicado en el proyecto es la Investigación Acción en Educación presentada por John Elliot (1993) el cual desde un enfoque interpretativo define la investigación acción educativa como un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma.

Elliot establece dentro de la Investigación Acción Educativa un trabajo investigativo que se desarrolla en ciclos retomando las siguientes fases:

- Aclaración y diagnóstico de una situación problemática: identificación y análisis de un problema que, mediante determinadas estrategias de cambio, se busca resolver o mejorar.
- Formulación de estrategias de acción para resolver el problema: exploración o planteamiento de las hipótesis o estrategias de acción que hay que realizar para cambiar la práctica.
- Implementación de las estrategias de acción: desarrollo del plan de acción, y ejecución de las acciones concretas requeridas.
- Diagnóstico posterior a la situación problemática: reflexiona, analiza y evalúa los resultados de las acciones emprendidas para volver a replantear un nuevo ciclo.

Las anteriores fases se encuentran desarrolladas a continuación del documento a partir de lo vivenciado dentro de la práctica pedagógica investigativa desarrollada en la institución educativa Mercedes Pardo de Simmonds, involucrando a los estudiantes de grado primero A, padres de familia y comunidad educativa en general, con lo que se elaboró un análisis crítico para lograr la transformación de las costumbres sociales y educativas a través del desarrollo de una práctica reflexiva enfocada a un cambio de conciencia de los participante frente a la importancia de mantener en la escuela y fuera de ella pautas adecuadas de Higiene y Alimentación impactando también las prácticas sociales.

- **Aclaración y diagnóstico de una situación problemática:** esta fase del proyecto se dio inicio a través de la observación planificada de las acciones de los estudiantes frente a su falta de conocimiento e inadecuada práctica de los hábitos

saludables dentro del contexto educativo. A través de dicha observación se dio paso a la recolección de evidencias que quedaron registradas dentro del diario pedagógico, entrevistas y encuestas elaboradas a los estudiantes, permitiendo obtener un diagnóstico, reconocer los propósitos centrales de la investigación dirigida a cambiar y mejorar los inadecuados estilos de vida de los estudiantes.

- **Formulación de estrategias de acción para resolver el problema:** en esta etapa se realizó el proceso de la planificación de las acciones que se desarrollarían con los estudiantes, a partir de reflexiones críticas, entorno aquella acción registrada durante la observación basada en la falta de apropiación de los hábitos de vida saludable en los estudiantes. Para esto se establece la necesidad de implementar los hábitos saludables como una estrategia para el aprendizaje de las Ciencias Naturales, con la finalidad de que a medida que el estudiante profundice en esta unidad temática elabore reflexiones e interiorice la necesidad e importancia de adquirir estilos de vida saludables, y lograr cambios significativos en la inadecuada práctica de estos. Buscando además que estos espacios formativos trascendieron hasta la demás comunidad educativa y vinculación de los padres de familia.
- **Implementación de las estrategias de acción:** para la implementación de la estrategia planteada en la segunda fase de la investigación se hace uso de distintas actividades didácticas, campañas de intervención, jornadas de higiene y limpieza, elaboración de talleres y experimentos caseros con la finalidad de ofrecer alternativas prácticas con las que se pudo promover en los niños y niñas un mayor

acercamiento a los hábitos saludables de Higiene y Alimentación y la relación que se establece de estas temáticas frente a los contenidos propuestos en las clases de Ciencias Naturales, se establecieron espacios de socialización con los padres de familia con los que se logró realizar un reconocimiento de los objetivos y actividades desarrolladas durante la práctica para que estas fueran reconocidas y reforzadas desde los ambientes en los que desarrollan los niños y niñas.

- **Diagnóstico posterior a la situación problemática:** para realizar la interpretación de las evidencias recogidas y la valoración de los resultados de las acciones emprendidas durante el desarrollo de las etapas de la investigación en la práctica pedagógica se llevó a cabo un proceso de evaluación continua que se extendió a lo largo de las actividades planteadas, dichos resultados se encuentran esbozados y analizados dentro de informe como los hallazgos obtenidos del proyecto.

CUADRO 1:

Plan de acción pedagógico:

FASE	ACTIVIDAD	PROPÓSITO FORMATIVO	METODOLOGÍA	RECURSOS	LOGROS
FASE 1 Diagnóstico	Observación. Aplicación de encuestas. Elaboración de entrevistas.	Reconocer fortalezas y debilidades en cuanto a la implementación de las prácticas saludables que tienen los niños y niñas en la institución educativa.	Observación planificada de las acciones de los estudiantes. Realización de entrevistas a algunos estudiantes y docente frente a temática de hábitos saludables. Aplicación de encuesta dirigida a algunos estudiantes y padres de familia en torno al reconocimiento del cuidado y protección de nuestra salud y bienestar.	Diario pedagógico. Cámara fotográfica. Cámara fílmica. Hojas para encuesta	Reconocimiento de los saberes previos de los estudiantes, docentes y padres de familia frente a los hábitos y estilos de vida saludable.
FASE 3 y 4 Formulación e implementación.	Actividades didácticas. Campañas de intervención. Jornadas de higiene y limpieza. Elaboración de cartillas Experimentos caseros	Implementar actividades de prácticas saludables que debemos desarrollar a lo largo de nuestra vida vinculándolo en la enseñanza-aprendizaje de las temáticas propuestas en el área de Ciencias Naturales.	Desarrollo de actividades individuales y grupales haciendo uso de las temáticas de hábitos saludables como ayuda para la enseñanza, aprendizaje o refuerzo de los temas propuestos en el área de Ciencias Naturales, utilizando los espacios dentro de la institución educativa como el aula de clase, el patio, el restaurante escolar, baños y baterías sanitarias; como espacios propicios para el desarrollo conceptual y práctico las de actividades.	Diario Pedagógico. Cámara fotográfica. Cuaderno Ciencias Naturales. Video beam. Grabadora. Videos. Cartulina. Temperas. Hojas de blog. Tijeras. Colores. Marcadores. Jabón. Toalla. Cepillo de dientes.	Hacer uso de las temáticas de hábitos saludables como ayuda para la enseñanza, aprendizaje o refuerzo de los temas propuestos en el área de Ciencias Naturales, permitiendo que el estudiante interiorice la necesidad de tener una sana alimentación y la práctica continua de hábitos de higiene a lo largo de su vida para crecer sanamente.
FASE 3	Elaboración de	Evaluar la adquisición e	La evaluación se implementa a	Diario Pedagógico.	Construir reflexiones

Evaluación	reflexiones frente a los hábitos saludables. Lluvias de ideas. Actividades para la casa.	interiorización de los hábitos saludables en los estudiantes, entendiéndolas como herramientas para la preservación de su salud y la conservación del bienestar de sí mismo y de las personas en su entorno, relacionándolo con las temáticas abordadas desde Ciencias Naturales.	lo largo de la práctica de todo el proyecto, donde el estudiante continuamente elabora reflexiones en entorno a la importancia de mantenerme siempre sano. Elaboración de lluvias de ideas de las cuales se construyen definiciones grupales entorno al concepto de hábitos saludables, alimentación y estilos de vida sanos. Actividades evaluativas propuestas para realizar en casa, donde se plasme lo aprendido en clase en el cuaderno de Ciencias Naturales para que lo comparta con su núcleo familiar.	Cámara fotográfica. Cuaderno Ciencias Naturales. Cartulina. Temperas. Hojas de blog. Tijeras. Colores. Marcadores. Jabón. Toalla. Cepillo de dientes.	conjuntas con los estudiantes para comprender la importancia de la inclusión de los Hábitos Saludables a lo largo de su crecimiento y en las diferentes etapas de la vida, relacionándolo con las temáticas de las Ciencias Naturales.
-------------------	--	---	---	---	--

8. HALLAZGOS

Los hallazgos presentados a continuación responden a los objetivos planteados en esta propuesta educativa, en donde la promoción y fomento de los hábitos saludables de Higiene y Alimentación fueron la estrategia principal para propiciar la enseñanza de las Ciencias Naturales en los niños de grado primero de la institución Mercedes Pardo de Simmonds, reconociendo que la aplicación de actividades en los niños y niñas relacionadas con el reconocimiento de sí mismo contribuye en la búsqueda y mejora de necesidades propias, consiguiendo como resultado la construcción de actitudes autónomas encaminadas a el respeto y cuidado personal y a la formación de estilos de vida saludables.

8.1. *Los Hábitos Saludables como Estrategia para la Enseñanza-Aprendizaje de las Ciencias Naturales*

Los hábitos saludables de Higiene y Alimentación fueron para la práctica pedagógica la estrategia que facilitó diseñar situaciones prácticas para posibilitar un mejor aprendizaje de las Ciencias Naturales en los estudiantes de grado primero de la institución educativa Técnica Industrial sede Mercedes Pardo de Simmonds.

A lo largo de nuestro proyecto pedagógico de investigación el llevar a cabo estos procesos de enseñanza- aprendizaje fue realmente valioso para iniciar el camino del ser maestros como mediadores o motivadores de estas experiencias en los niños mediante la aplicación de actividades, su formulación y desarrollo con el objetivo principal de construir conocimientos sobre las Ciencias Naturales.

En este sentido esta categoría se ve presente en cada una de las relaciones que se establecían entre los planes de clase, sus objetivos y conceptos con los contenidos curriculares abordados en la escuela por la maestra, haciendo de este un trabajo conjunto de participación y colaboración del que surgió la siguiente anotación:

La intención principal estaba en abordar las Ciencias Naturales a través de diversas actividades con las que el estudiante tuviera la oportunidad de interactuar y así ayudar a comprender esta área mientras se fortalecía la práctica de hábitos saludables que contribuyera en el desarrollo de cada uno de los niños. Garcés, T. Dp. (2012)

Para que este proceso de enseñanza- aprendizaje fuera realmente significativo en los niños, se trabajó en la preparación de los planes de clases buscando que se fortalecieran habilidades y competencias, tomándose nota en el diario pedagógico así:

En cada una de estas actividades se trabajó para que en el niño se fomentara la observación, la interpretación de vivencias cotidianas, la descripción y el reconocimiento tanto del entorno como de sí mismos. Garcés, T. Dp. (2012)

Con relación a lo anterior, podemos nombrar una de las sesiones llamada MI CUERPO CAMBIA en la que los estudiantes debían reconocer los cambios bebe-niño-adulto-anciano relacionados con las competencias a desarrollar en los estándares de Ciencias Naturales del Ministerio de Educación Nacional - MEN (2004) donde se menciona: “Observo y describo cambios en mi desarrollo y en el de otros seres vivos” de esta actividad surgió la siguiente observación:

Los niños comentaban las semejanzas con algunos familiares, el abuelito, la mamá, el papá, los hermanos e incluso recordaban que cuando eran bebes los papas los

cargaban, aseaban y daban de comer, mientras que ahora con la edad que tenían ya podían hacerlo solos” Garcés, T. Dp., (2012)

Además de lo anterior se fortaleció el ejercicio de la alimentación saludable y la higiene, dentro del desarrollo de las clases de Ciencias Naturales como se aprecia en la siguiente nota del diario pedagógico:

La boca tiene muchos dientes que nos sirven para masticar la comida rica que nos dan” Garcés, T. Dp., (2012)

A través de la anterior expresión del estudiante de grado primero, mientras se orientaba la temática del sistema digestivo, se pudo observar que los niños mediante este repaso pudieron dar indicios de relación, entre el funcionamiento de algunas partes del cuerpo y su función, en este caso la boca y los dientes en el proceso de masticación.

El objetivo de esta categoría se vio alcanzado en la medida de que los estudiantes reforzaron sus conocimientos en cuanto a los contenidos conceptuales ofrecidos por la maestra pero también fortalecieron en gran medida su autocuidado y valoración de sí mismo mediante la apreciación de nuevos hábitos como el lavado de manos y el consumo de alimentos beneficiosos y otras prácticas involucradas en los estilos de vida saludables que se relacionaban con las temáticas abordadas en las Ciencias Naturales.

8.2 *La Escuela como Escenario en el Desarrollo de Actividades Saludables.*

Esta categoría surge teniendo como referencia las condiciones de infraestructura que posee la Institución Educativa, como: Restaurante escolar, tienda y baños para el uso de los y

las estudiantes, haciendo de estos espacios útiles dentro del entorno escolar para la práctica cotidiana de hábitos saludables de Higiene y Alimentación.

En primera instancia, durante el tiempo que los niños/ñas reciben sus clases, el restaurante escolar es atendido por personal del Programa de Alimentación Escolar PAE, este maneja un menú basado en los requerimientos nutricionales necesarios para estas edades según el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF, con los objetivos de contribuir a mejorar el desempeño académico de las y los estudiantes, aumentar su asistencia a las escuelas y mejorar los hábitos alimentarios PAE (2013).

Con relación a la importancia de la nutrición Unicef (2009) nos aporta que: El retraso en el crecimiento es un factor importante del desarrollo del niño; se relaciona con un rendimiento bajo en la escuela (...). A su vez estas carencias conducen a la pérdida de productividad y de la capacidad de generar ingresos en la vida adulta Unicef, (2009) .Con base en lo anterior, se puede confirmar la importancia de una buena alimentación en los niños para su óptimo crecimiento y desempeño escolar.

Gracias a este programa de alimentación y nutrición los y las estudiantes tuvieron acceso a alimentos sanos como verduras, cárnicos frescos, frutas, lácteos y legumbres. Como aporte a lo anterior, nosotros propusimos una adecuación al restaurante escolar, con la finalidad de hacerlo más motivante y cómodo para todos. Teniendo en cuenta lo anterior se hizo el siguiente comentario en el diario pedagógico y se tomaron las siguientes fotos del lugar:

En las primeras aproximaciones de caracterización que se llevaron a cabo en la institución, se veían algunas dificultades en cuanto a la ambientación de los lugares, especialmente, del restaurante escolar en donde los niños reciben sus alimentos, dentro de este

también se encontraban grifos para el lavado de manos, sin embargo, era muy poco utilizado.

Garcés, T. Dp. (2012)

La tienda escolar está ubicada en un espacio reducido, con paredes y techo de láminas de metal, las cuales reciben diariamente calor y agua, disminuyendo la calidad de los alimentos ofrecidos por los cambios de temperatura. Dadas estas condiciones, se encontraron una serie de factores no contribuyentes al proyecto, como: El espacio es pequeño y no permite la ambientación, los productos ofrecidos no cumplen con los requerimientos adecuados de nutrición, como se observa en el registro fotográfico:



Figura 3: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). Tienda escolar IE. Archivo autoras.

De esta manera, nuestro interés se centró en propiciar momentos y espacios oportunos para que el niño o la niña se fueran familiarizando con acciones saludables, a través de la teoría y la práctica, apoyándonos en los planes de clase o situaciones emergentes de estos. Con esto, queremos decir que, se procuró que los estudiantes tuvieran a su alcance las medidas necesarias para ejercer los hábitos saludables de Higiene y Alimentación como lo son implementos, adecuación de ambientes, apoyo teórico y de acompañamiento.

En segunda instancia, la salubridad que se maneja en los baños escolares es poca, tal como se evidencia en el siguiente registro fotográfico:



Figura 4: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). Baño Niñas IE. Archivo autoras.

El manejo oportuno de las condiciones de higiene en los niños es un factor primordial para proteger y por tanto, conservar las condiciones adecuadas de salud, refiriéndonos principalmente a que a temprana edad se es más vulnerable a contraer enfermedades de tipo viral o bacteriano, a causa del alto nivel de contacto que tienen con sustancias sucias por medio del juego.

Con respecto a esto, Gómez Vega (2007) en su libro educación para la salud, nos habla sobre los niveles de prevención, especialmente en el periodo pre patogénico para evitar el desarrollo de la enfermedad, entre estos están la educación para la salud, adquisición de buenos hábitos de alimentación y prácticas de higiene personal, todo lo anterior relacionado directamente con el desarrollo de nuestro proyecto, ya que se buscó desde la propuesta educativa aumentar las condiciones de salud a través de la higiene.

Partiendo de estos conceptos, en el desarrollo de la práctica investigativa se trabajó para mejorar las condiciones de salud e higiene en los niños, para esto se prepararon actividades dirigidas a la enseñanza del lavado de manos, complementada con la entrega de implementos de aseo: jabón / toalla para el uso de los y las estudiantes. En este sentido, podemos ver lo que se describe en el diario pedagógico

Se ve la necesidad de aportar un jabón y toalla para realizar el lavado de manos ya que algunos niños dicen que si suelen hacerlo en casa pero en el colegio no tienen los implementos. Garcés, T. Dp. (2012)

Los implementos entregados a las y los niños permitieron mejorar y aumentar las posibilidades de aseo en el colegio, las cuales son realmente importantes para evitar la proliferación de bacterias y virus causantes de enfermedades. La actividad del lavado de manos se realizó en el baño, enseñando el necesario aseo de manos, en diez pasos, con jabón, agua y toalla de la siguiente manera:

Cada niño se paraba frente a una llave para realizar el ejercicio de lavado de manos, aunque algunos grifos estaban en mal estado se compartían los buenos a un máximo de dos personas, de igual forma se realizó una distribución grupal del jabón y se facilitaron toallas para el respectivo secado, al finalizar la jornada estos implementos fueron entregados a los niños/ñas para que realizaran esta práctica aun sin la presencia de las maestras acompañantes” Garcés, T. Dp. (2012)



Figura 5: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). Jornada de intervención lavado de manos y entrega del kit de aseo. Archivo autoras.



Figura 6: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). T. Jornada de intervención lavado de manos y entrega del kit de aseo. Archivo autoras.

El acompañamiento entre estudiantes contribuyó a que por medio de la observación y el acompañamiento de la docente encargada fuera más fácil realizar esta práctica de aseo, buscando como fin primordial el desarrollo e interiorización de la práctica como una necesidad, con respecto a esto, Vigotsky (citado por Chaves Salas, 2001) considera que la enseñanza debe apuntar fundamentalmente, no a lo que es conocido por el infante, sino aquello que no domina y desconoce. Algo semejante se buscó lograr con el resto de la comunidad educativa, a través de la ambientación y adecuación de espacios que propiciaran la práctica de hábitos saludables. Se describió la adecuación y se tomaron los registros fotográficos de la siguiente manera:

Se logró realizar una adecuación del restaurante escolar haciendo público el proyecto y de paso animando a los estudiantes de toda la comunidad educativa a ser más conscientes con el lavado de manos y el consumo de alimentos saludables. Garcés, T. Dp. (2012)



Figura 7: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). Restaurante escolar antes de la ejecución del proyecto. Archivo autoras.



Figura 8: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). Restaurante escolar antes de la ejecución del proyecto. Archivo autoras.



Figura 9: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). Restaurante escolar después de la ejecución del proyecto. Archivo autoras.



Figura 10: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). Restaurante escolar después de la ejecución del proyecto. Archivo autoras.

Así mismo, enfocándonos en el desarrollo del proyecto con respecto al consumo de alimentos saludables, tenemos como referencia las actividades en cuanto a la preparación de alimentos, en las que se intentaban fortalecer el gusto por frutas y verduras mediante el trabajo en equipo, por ejemplo la elaboración de la ensalada de frutas:

“Los niños se ven muy animados lo cual se ve reflejado por la colaboración en la actividad, en esta los padres de familia aportaron con la entrega de frutas para realizar la ensalada”. Garcés, T. Dp. (2012)

Con la actividad de la ensalada de frutas se tuvo la oportunidad de trabajar con base en Vigotsky (1988) llama la zona del desarrollo próximo (ZDP) entendiéndolo como: “la distancia en el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz”. Con relación a esto, se buscó que la actividad fuera en la mayor parte realizado por los estudiantes, lo que permitió observar las destrezas y habilidades de interacción, colaboración y compartir de conocimientos desde la cotidianidad del niño.

El objetivo de esta categoría se cumplió en la medida de que los niños y niñas lavan sus manos continuamente y son conscientes de la necesidad de estar limpios, además asisten con entusiasmo a comer en su restaurante escolar, que gracias a la adecuación y ambientación se ve apropiado y colorido para ellos, así podemos decir que los estudiantes muestran una mayor comodidad al utilizar el espacio del restaurante, situación que favorece enormemente a las y los estudiantes, pues aquí tienen la posibilidad de consumir alimento sanos y propicios para mejorar su nutrición.

8.3 *Hábitos Saludables y la Integración de la Comunidad Escolar.*

La integración de la comunidad educativa en los procesos de crecimiento y formación de los niños y niñas es de gran valor e importancia, ya que permite al estudiante recibir un estímulo social y afectivo que lo impulsa en la construcción de sus procesos de aprendizaje, tal como se expresa en el siguiente fragmento de diario,

“A partir de la integración de la comunidad educativa, en general se logra que tanto la familia, los profesores y estudiantes se vinculen, se comprometan y participen de manera activa en el cumplimiento de metas y objetivos que beneficien el desarrollo de estudiantes e hijos.” Realpe, Y. Dp. (2012)

Teniendo en cuenta lo anterior, en el desarrollo de la propuesta de práctica pedagógica investigativa se buscó que su implementación trascendiera del aula de clase, es decir que se planificaron actividades que de una u otra manera involucraran otras partes de la comunidad escolar como demás docentes, demás estudiantes y el núcleo familiar del estudiante, los anteriores como órganos principales en el fortalecimiento de la práctica de hábitos saludables en los estudiantes, para Ippolito & Cerqueira, (2002.) La necesidad actual de implementar actividades en pro de la dignidad y bienestar de los niños, involucra a todos los miembros de la escuela y la comunidad, incluyendo padres y organizaciones no gubernamentales, en la toma de decisiones y en la ejecución de intervenciones que fomenten los estilos de vida sana.

En miras a que uno de los objetivos de nuestro proyecto fue la vinculación de los padres de familia en el proceso formativo de los estudiantes para la adquisición de hábitos que

requieren los niños y niñas para crecer y alcanzar un desarrollo saludable, se buscó que desde un inicio los padres de familia tuvieran conocimiento de nuestro proyecto, exponiendo la labor desempeñada con los estudiantes en el desarrollo de un continuo proceso de enseñanza para adquisición de hábitos saludables, actividades en las que los padre de familia expresaron ser de gran importancia para sus hijos, evidenciándose en los siguientes relatos tomados a través de una entrevista que se les fue realizada:

“Me parece importante que a nuestros hijos se les inculque todas estas normas de higiene para que también las apliquen en la casa, y uno también irlas aprendiendo”.

ENTREVISTA 2012.

“Uno se siente comprometido con los hijos en estos proyectos porque esto les permite aprender a cuidarse y estar mejor y sanos”. ENTREVISTA 2012.

A través de los anteriores relatos elaborados por los padres de familia se logró evidenciar el impacto que tuvo el proyecto en el nuevo papel que desempeñan los niños/as en el núcleo familiar, valorándolo ahora como un portador de conocimientos y trasmisor de buenas prácticas en el hogar, reconociendo que estos espacios educativos le han permitido adquirir conocimientos valiosos que no solo aportan en su formación académica, sino que además refuerzan su crecimiento personal y el fortalecimiento de su autoestima, que se ve reflejado en el momento que el niño/a busca transformar las conductas de su familia a través de las experiencias vividas en la escuela, e incluyéndolos de forma activa en el desarrollo de las actividades llevadas a cabo durante la práctica, con la finalidad que en su núcleo familiar se extienda la aplicación de estilos de vida saludable para generar estados de salud y bienestar.

Uno de los ejercicios en los que se vincularon los padres de familia fue en la actividad “Mi alimento, mi nutrición y mi formación” en la cual se preparó una ensalada de frutas grupal, involucrando a estudiantes, directora de grupo, padres de familia y nosotras como maestras en formación, donde los padres aportaron las frutas y otros ingredientes, algunos de ellos se vincularon en la preparación, evidenciando la importancia que este momento representó para cada una de nosotras, tal como se aprecia en el siguiente fragmento de diario pedagógico y registro fotográfico.

Al inicio con nuestro grupo sentíamos un poco de inseguridad al solicitarle a los padres de familia su colaboración para poder desarrollar la preparación de la ensalada, creíamos que no recolectaríamos los elementos necesarios para poder entregar la ensalada a los 32 estudiantes, fue muy grato al ingresar al salón y ver que todos los niños tenían sus frutas en su puesto y que habían algunas madres dispuestas a colaborar junto a la directora de grupo, al observar el compromiso de los padres en esta actividad nos motivó mucho y con ese entusiasmo y la alegría de los niños y niñas preparamos una deliciosa ensalada de frutas.

Realpe, Y. Dp. (2012)



Figura 11: Tafurt, A; Realpe, Y (2012).Actividad Mi alimento, mi nutrición y mi formación. Archivo autoras.



Figura 12: Tafurt, A; Realpe, Y (2012).Actividad Mi alimento, mi nutrición y mi formación. Archivo autoras.

De esta manera se buscó la integración de la familia a lo largo del desarrollo del proyecto en esta y otras actividades enriquecedoras que se llevaron a cabo, y que se convirtieron en espacios valiosos para los estudiantes, que valoraban la presencia y el acompañamiento que realizaban sus padres, y como se evidenció durante los relatos elaborados por los padres de familia también se vieron comprometidos en apoyar desde el núcleo familiar el fortalecimiento de estas prácticas saludables, pues comprendieron que estos son estilos de vida que comprometen la salud y el bienestar de los hijos/as, y que además desde el hogar existen diversas alternativas de fortalecer estas prácticas, las cuales pueden ser compartir la hora de ingerir algún alimento, realizar juntos la práctica de lavado de manos y enjuague bucodental, entre otras actividades que permiten como padres de familia convertirse en un ejemplo para fortalecer en los niños y niñas pautas saludables que perduren para su vida.

Ya que como lo expresa Bolívar, A (2006) la escuela no es el único contexto educativo, sino que la familia desempeña un importante papel educativo. Por tanto, la escuela por sí sola no puede satisfacer las necesidades de formación de los ciudadanos, sino que la

organización del sistema educativo, debe contar con la colaboración de los padres y las madres, como agentes primordiales en la educación.

Otra forma de integrar parte de la comunidad educativa fue llevando nuestro proyecto hacia el restaurante escolar, donde se adecuo el espacio para que este fuera un lugar agradable a la hora que los niños y niñas se dirigieran a consumir sus alimentos, esta iniciativa la hicimos conocer a la junta de padres de familia encargados de velar por el buen funcionamiento de este espacio, los cuales se vincularon en la elaboración de mensajes que ahora son motivaciones hacia las buenas prácticas alimenticias y adecuadas prácticas de higiene para los estudiantes de todos los grados de las jornadas mañana y tarde que ingresan continuamente a este espacio como se evidencia en el siguiente registro fotográfico:



Figura 13: Tafurt, A; Realpe, Y (2012).Adecuación restaurante escolar. Archivo autoras.



Figura 14: Tafurt, A; Realpe, Y (2012).comunidad educativa haciendo uso del espacio del restaurante escolar. Archivo autoras.

Lo anterior dando cumplimiento a uno de los objetivos generales del Plan de Alimentación Escolar el cual consiste en contribuir a mejorar el desempeño académico de las niñas, niños y adolescentes, lograr su asistencia regular, y promover la formación de hábitos

alimentarios saludables en la población escolar, con la participación activa de la familia, la comunidad y el Estado.

Fue así como se logró involucrar a los estudiantes, docentes y padres de familia de la institución educativa que mostraron un continuo interés, comprendiendo la importante función que cumplen en los procesos educativos de los niños y niñas, ya que al sentirse incluidos durante el proceso de la práctica y en el desarrollo de algunas de las actividades como se describió en esta categoría, lograron comprender que la educación no es un proceso excluyente, sino por el contrario un ejercicio de retroalimentación y acompañamiento continuo que debe ser realizado por la comunidad educativa en general y complementado por los padres de familia desde los hogares, fue así como se logró cumplir con uno de los objetivos planteados como maestras acompañantes, en el cual se buscó que este proyecto de práctica pedagógica no solo se enmarcara en el aula de clase, sino que se proyectara hacia los demás miembros educativos y los integrantes del núcleo familiar de los niños y niñas encaminados hacia el aprendizaje y práctica de estilos de vida saludables como una necesidad para el mejoramiento de la calidad de vida en la sociedad.

8.4 *Hábitos Saludables para el Conocimiento de Sí Mismo y la Construcción de la Autonomía Personal.*

Esta es una de las categorías de mayor relevancia en nuestra práctica pedagógica investigativa, ya que como lo expresa Gallego, G, (2003.) durante un prolongado tiempo del ciclo vital todos los niños son acogidos por las escuelas y es en ese tiempo en donde las

capacidades de desarrollo y acumulación de actitudes y aptitudes son fundamentales para la formación integral de la personalidad.

Desde un inicio con la realización de las diferentes actividades se logró determinar los conocimientos previos de los estudiantes respecto a los hábitos saludables de Higiene y Alimentación, es decir, que el estudiante a través de las actividades realizadas elaboraron ejercicios de autoexploración, determinando que tanto conoce acerca de los hábitos saludables y con qué frecuencia son aplicados en su vida cotidiana, con esto el estudiante logro inicialmente evaluarse a sí mismo, reconociendo si sus prácticas contribuían en la formación de un niño o niña más saludable.

Para cumplir con nuestros objetivos y en relación a las temáticas que debían abordarse en Ciencias Naturales se realizó un trabajo progresivo de reconocimiento de sus características físicas, evidenciándolo en algunas actividades como lo fue “Las partes de mi cuerpo”, en la cual a través de la implementación de rondas infantiles se logró que los niños y niñas fueran identificando las partes de su cuerpo, reconociendo también que tipo de actividades y ejercicios se pueden realizar, adicionando algunas de las prácticas de higiene para su cuidado, lo anterior es evidenciado a través del siguiente fragmento de diario pedagógico y registro fotográfico.

La actividad resultaba más agradable a medida que los niños y niñas proponían nuevas acciones para incluir en la ronda, al principio con timidez luego cada uno al observar su cuerpo iban proponiendo diversas acciones como cantar, saltar, bailar, hacer cosquillas etc. incorporando también con ayuda de la docente prácticas de cuidado. Realpe, Y. Dp. (2012)



Figura 15: Tafurt, A; Realpe, Y (2012).Actividad las partes de mi cuerpo. Archivo autoras.

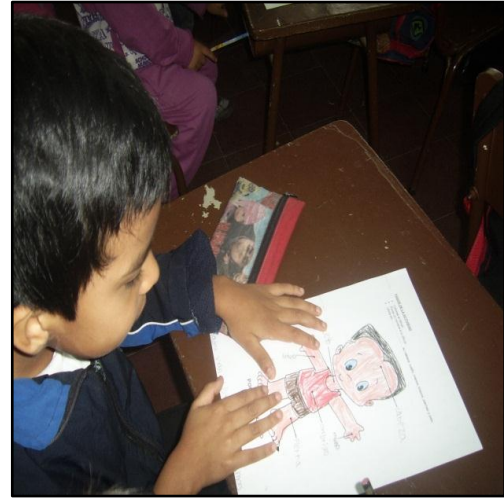


Figura 16: Tafurt, A; Realpe, Y (2012).Actividad las partes de mi cuerpo. Archivo autoras.

De igual manera se realizó la actividad “Los órganos de mis sentidos”, en la cual se logró un reconocimiento de estos órganos, ya que en la medida que los estudiantes avanzaban en cada órgano surgían preguntas de cómo debía ser nuestro cuidados y las prácticas correctas para mantener nuestros órganos de los sentidos limpios, así fueron surgieron algunas expresiones de los estudiantes donde se evidencia avances en cuanto a la construcción de conocimiento frente a su cuerpo y su cuidado, tal como se muestran en las siguientes entrevistas realizadas a los estudiantes:

“Debemos bañarnos porque cuando nos bañamos en las mañanas limpiamos nuestros sentidos porque lavamos nuestros ojos, nuestros oídos y el sentido del tacto y así cuido todo mi cuerpo”. ENTREVISTA 2012, AB.

“Mis órganos de los sentidos los cuido cada vez que me ayudo a estar limpio, y cuando estoy limpio me siento bien y mis órganos de los sentidos también” ENTREVISTA 2012, SH.

Otra de las actividades a resaltar dentro de esta categoría es la actividad “Mi cuerpo cambia” donde a través de una ejercicio grupal y la visualización de láminas los estudiantes compararon sus características y rasgos físicos en diferentes etapas de la vida, a través de esta actividad se logró construir con los estudiantes una importante reflexión en torno a la construcción de la autonomía, como lo evidenciamos en el siguiente fragmento de diario pedagógico.

Los estudiantes comprendieron que “ya no eran bebés” que estaban en una etapa donde nos hacíamos más independientes de nuestros padres donde ellos ya no eran quienes los bañaban, ni vestían, ni daban de comer, por tanto debían ir convirtiéndose en niños y niñas más autónomos comprometidos en permanecer siempre limpios en optar por consumir alimentos saludables y que esta se convertirá en una decisión y en un compromiso de niños y niñas “grandes” y responsables. Tafurt, A. Dp. (2012)



Figura 17: Tafurt, A; Realpe, Y (2012).Actividad Mi cuerpo cambia. Archivo autoras.



Figura 18: Tafurt, A; Realpe, Y (2012).Actividad Mi cuerpo cambia. Archivo autoras.

Como podemos observar son diversas las actividades realizadas con los niños y niñas que buscaban el conocimiento de sí mismo y la construcción de la autonomía personal en el estudiante, a través del fortalecimiento de la autoestima, ya que como lo plantea Elexpuru, I.; Garma, A. (2000.), para que las personas asuman el autocuidado como una práctica cotidiana se hace necesario desarrollar su autoestima y elevar su nivel de empoderamiento, generando procesos participativos de manera que se facilite el empoderamiento en el cuidado de sí mismo.

Lo anterior comprendiendo que esta propuesta de Práctica Pedagógica Investigativa se enfocó en motivar a los niños a adquirir buenos hábitos de Higiene y Alimentación de manera personal, es decir que cada uno comprendiera la necesidad de conservar y cuidar de nuestro cuerpo a través del consumo de alimentos que aporten a mi nutrición y de hábitos que me permitan sentirme bien conmigo mismo, fortalecer su autoestima logrando proyectarse con mayor confianza y seguridad a las personas que le rodean.

8.5 *Modificación de Conductas y Hábitos Alimenticios en los Estudiantes*

Los hábitos de Higiene y Alimentación como una estrategia didáctica al interior de las aulas, se orientó en estimular el interés y la motivación de prácticas saludables entrelazados con las temáticas curriculares del área de Ciencias Naturales, considerando que Fiorentino, M.; Labiano, L. (2008) es en el ámbito escolar donde directivos, docentes y estudiantes con el objetivo de mejorar la calidad de vida mediante la adquisición de nuevos comportamientos, motivaciones, creencias, actitudes y valores, asociados a un mejor estilo de vida pueden ser logrados, esto permitió la apropiación de conocimientos desde una relación con el entorno sociocultural para exaltar el valor de esta práctica en el proceso de aprendizaje del estudiante.

Con la adaptación de actividades que se realizaban en cada clase para llevar a cabo la estrategia de hábitos saludables de Higiene y Alimentación, se logró la modificación de conductas y hábitos alimenticios en los estudiantes, los cuales quedaron demostrados en los comportamientos y actitudes adoptados por los niños/as s en los diferentes espacios de la escuela.

Los objetivos de cada clase para implementar la estrategia propuesta, consideraban convertir las practicas, en hábitos y costumbres que afectaran la salud de manera positiva, se obtuvo que los estudiantes al inicio de la implementación de la estrategia hacían caso omiso, sin embargo con el pasar del tiempo se fue observando que en espacios fuera del aula los estudiantes aplicaban los hábitos, se notaron acciones de los niños y niñas como, lavar sus manos antes de ir al restaurante, antes de entrar a clase e incluso después de ir al baño, el consumo de todos los alimentos en el restaurante, y la compra de menos mecató.

En consecuencia para que lo anterior fuera continuo se les proporcionó un kit de higiene, pensado en motivar e incentivar dichos comportamientos, con lo que se vio que gran parte de los estudiantes lavaba sus manos sin que hubiese necesidad de decirles su deber. Con ello se enseñó la importancia de mantener ciertos hábitos para evitar y prevenir enfermedades, se encontró que los estudiantes habían apropiado estos conocimientos de modo que los padres en las reuniones mencionaban:

“la propuesta ha sido de gran ayuda para mí como padre, mi hija me habla de lo que ustedes le enseñan, ella me dice de la comida, los vegetales son muy buenos y esas cosas yo me sorprendo porque a ella, hasta que recuerdo, no le gustaban y ahora los come, así mismo me dice que le compre frutas y ya casi no olvida cepillar sus dientes”

Tafurt; A. Dp. (2012)

“yo, he visto muchos cambios en mi hijo, practica los hábitos de higiene adecuadamente, ya no debo recordarle en las noches y está muy pendiente de que en casa nosotros lo hagamos” Realpe; A. Dp. (2012)

Y uno de los niños decía: “yo lavo mis dientes todos los días ya mamá no me regaña por no hacerlo mi hermanito y yo nos cepillamos juntos, y casi siempre lavo mis manos no me gusta tenerlas sucias, mire (muestra sus manos) es que no quiero enfermarme” Tafurt; A. Dp. (2012)

Con ello se pudo ver que la apropiación de estos hábitos se debió a talleres y prácticas en la que los estudiantes distinguieron la importancia de convertir en costumbres cotidianas de forma consciente los hábitos saludables de Higiene y Alimentación, para fomentar la

prevención y la salud en la escuela, ya que como menciona Calvo B. (1991), cuando el niño y la niña acude a la escuela presenta unos hábitos, más o menos adquiridos en casa y debe ser en la escuela donde se refuercen o sustituyan según el carácter saludable y para este caso los niños los apropiaron de modo que no solo es una práctica en la escuela sino que también se pudo ver el cambio desde el hogar.



Figura 19: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). Interacción talleres y prácticas. Archivo autoras.

Cada práctica realizada y actividad de enseñanza brindó un aprendizaje en los niños y niñas, en las que se utilizaron estrategias didácticas desde el constructivismo, contemplando como esencia que el juego constituye una situación ideal para la formación de hábitos de higiene Carmén, T.; María, T. (2007). Así se consiguió que los niños compartieran los conocimientos previos con sus compañeros y se obtuvo material fotográfico, fílmico y de producción propia que reveló lo comprendido por los niños y niñas.

De este modo los niños y las niñas participantes de la propuesta manifestaron estar de acuerdo en la importancia de practicar los hábitos de Higiene y Alimentación, expresando su interés y motivación al relacionarlo con el área de las Ciencias Naturales, evidenciado en el

siguiente planteamiento: “Las profes, nos enseñan que es importante cuidar los dientes, comer alimentos saludables en la clase de Ciencias Naturales y nos enseñan para que además me gusten, también aprendo sobre la naturaleza; yo creo que comer verduras me ayuda a crecer, y por eso de ahora las seguiré comiendo” Tafurt; A. Dp. (2012), en este relato se puede identificar cómo el niño manifiesta la importancia de cuidar los dientes, además relaciona el consumo de alimentos saludables con su crecimiento, así mismo se aprecia, que antes de iniciar este trabajo la ingesta de alimentos saludables como las verduras no eran tenidas en cuenta como parte de una alimentación sana que contribuía a un mejor estilo de vida, esto visto desde el área de Ciencias Naturales donde el niño/a logró establecer una relación desde sus conocimientos con el contexto y las temáticas abordadas en el área.

Finalmente se reconoció en los estudiantes el cambio de actitudes y conductas, que se vieron reflejadas durante el continuo desarrollo de la propuesta pedagógica investigativa, la Higiene y la Alimentación establecieron un vínculo entre las Ciencias Naturales, rescatando temáticas como herramientas de socialización y convivencia en la sociedad, retomando que Alcantara, G. Pedro, (1999) menciona como menester de los maestros tener conocimientos, para que tengan aplicación en las escuelas las prescripciones de Higiene, y mediante ello garantizar, cada vez más, la salud de los niños que concurren a las mismas.

8.6 *La Estrategia de Hábitos Saludables en la Integración de Áreas*

La estrategia de hábitos saludables en la enseñanza de las Ciencias Naturales no solo se enfocó en la enseñanza de las ciencias, sino que vinculó otras áreas curriculares del grado primero, esta vinculación se dio como una medida para integrar los conceptos que los

estudiantes debían reforzar en el área de Ciencias Naturales, y otras áreas, buscando fomentar las habilidades básicas que se aprenden en la escuela permitiendo mejorar las bases de lectura, escritura, análisis y comportamientos.

En este sentido, se han aplicado estrategias participativas y de construcción como las de motivación y descongelamiento (Lewin, 2000); de presentación e integración aplicando técnicas comunicacionales (Hidalgo Carmona y Abarca Melo, 1999); de análisis y trabajo grupal (Morganett, 1995); prácticas sencillas psicocorporales que promueven procesos saludables mente y cuerpo (Labiano, 2006); los juegos (Cratty, 2001; Landau, 1987), entre otras, las cuales abordaron áreas como español, educación artística, inglés, educación ambiental y las actividades extracurriculares que además complementan la formación integral del alumno en su educación formal.

Así mismo, la estrategia de hábitos saludables implementada desde dichas áreas curriculares del grado primero, permitió fortalecer aspectos que la docente y directora de grupo identificaba como “flojos” en los estudiantes, lo que posibilitó reconocer en ellos cambios importantes en las habilidades lectoras, escritas y en comportamientos actitudinales frente al medio ambiente y compañeros, con los cuales la docente se mostró conforme, expresando en una de las entrevistas:

“pienso que los niños han mejorado en la lectura, las actividades como el cuento y la representación de los mismos les han ayudado, ahora ya ellos manejan un nivel mejorado de lectura y escritura lo que es importante porque lo necesitan para toda la vida sus comportamientos en clase conmigo, sobretodo de los niños más activos ha mejorado, ya no pelean me he dado cuenta que las clases se colaboran entre sí, y trabajan en grupo sin que deba decirlo.” ENTREVISTA; 2012.G.C.

De igual forma el progreso de los estudiantes fue notorio a medida que transcurrió el tiempo, con aquellos estudiantes con menor nivel se trabajó de forma intensiva para mejorar sus habilidades; las actividades como tareas en casa, las cuales permitieron reforzar aprendizajes surgidos en las sesiones y visualizar obstáculos y dificultades que con posterioridad fueron analizados grupalmente Alford y Beck, (1997), además de la aplicación de ejercicios, que sirvieron para que los niños/as avanzaran al mismo ritmo de sus compañeros, en algunos casos cada docente trabajó con un estudiante.

Por otra parte el empleo de palabras en inglés acordes con los hábitos saludables y las Ciencias Naturales, reforzó la práctica de este idioma en los estudiantes, que era una de las condiciones a mejorar, para cada sesión se practicaban “greetings” o “saludos” en los cuales se nombraban algunos alimentos, esto se convirtió en un hábito en los niños/as quienes al iniciar cada sesión saludaban a las docentes practicantes y realizaban expresiones cortas en inglés, el siguiente registro fotográfico es una de las actividades con las que se trabajó:



Figura 20: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). Integración área inglés: alimentos. Archivo autoras.

En este trabajo los niños/as escribían las frutas y algunos alimentos en inglés que preferían, con lo cual se abordaron temáticas relacionadas con la estrategia, el área de Ciencias Naturales y el área de inglés, en el análisis a este ejercicio, se pudo ver como los niños/as incluyen en su alimentación favorita varios alimentos que muestran un reconocimiento de la pirámide alimenticia, mencionando los vegetales, la carne, las frutas, los cereales y las proteínas como parte de una dieta saludable, de igual manera se observó que algunos alimentos con alto contenido de grasas no eran nombrados como parte de su alimentación al no encontrarse relacionado con un estilo de vida sano. Lo anterior fue una de las bases para comprender que se puede realizar la integración de áreas desde el vínculo con otras unidades, de manera que ayude al estudiante a afianzar los conocimientos de una forma transversal.

Asimismo, desde el área de educación artística se utilizaron las rondas, la pintura, las manualidades y dibujo, los cuales sirvieron como estrategias pedagógicas y didácticas para valorar los aprendizajes adquiridos por los estudiantes, se tuvo en cuenta que los estudiantes tenían mayor facilidad de expresar sus pensamientos e ideas de esta forma y era una manera agradable de hacerlo, al punto que mostraban motivación y diversión cuando las realizaban.



Figura 21: Tafurt, A; Realpe, Y (2012). Integración área artística: técnica pintura. Archivo autoras.

La anterior imagen muestra una de las actividades en las que los niños fueron artífices de una creación manual, para participar en la celebración del día de los niños/as, donde la temática articulada desde las Ciencias Naturales fueron los animales domésticos y salvajes, en las cual desde la práctica pedagógica se abordaron las normas de cuidado e higiene con las mascotas. Además, esta actividad permitió que el estudiante manifestara su comportamiento trabajando en grupo, y del mismo modo se viera como ser social en el momento de compartir con la otredad.

La estrategia de hábitos saludables también sirvió para apropiarse los espacios escolares y mejorar la convivencia entre estudiantes, el trabajo en equipo e individual propiciaron lazos de armonía, compañerismo, respeto y participación en clase, ya que en grupo se crean condiciones favorables para cuestionar comportamientos, creencias, actitudes y valores Ellis, (1977), además los estudiantes manifestaron mayor organización, cuidado con los espacios de la escuela.



Figura 22: Tafurt, A; Realpe, Y (2012).compartir estudiantes Archivo autoras.

En general la estrategia de hábitos saludables de Higiene y Alimentación conllevó a relacionar temáticas que no solo competen a unas áreas sino que se encuentran relacionadas de tal modo que todas son complementarias, ya que cada una aporta desde su disciplina a la formación integral del estudiante. Esta categoría es la evidencia de que la estrategia planteada a lo largo del proyecto sirvió como pretexto para convertirse en una forma estratégica de abordar varias temáticas y justificarlas desde los acontecimientos de la realidad escolar, esto porque el estudiante puede concientizarse del sentido que tienen los conocimientos que aprende en la escuela y de este modo aprehenderlos y apropiarlos a lo largo de su vida.

9. CONCLUSIONES

- Los factores que influyeron en la adquisición de hábitos saludables en los niños y niñas, se encontraban relacionados inicialmente con la falta de práctica y enseñanza, por tanto no había una apropiación de estas temáticas donde se manifestara su importancia en la comunidad educativa. Por otra parte la familia estaba desligada de la necesidad de mantener estas prácticas en el hogar, posiblemente por factores económicos que impiden en cierta forma mantener en su hogar elementos que propiciaran condiciones adecuadas de higiene como crema, hilo dental, jabón entre otros, además las manifestaciones sociales representadas en el hogar parecen ser ajenas a las practica de hábitos saludables, las cuales eran trasmitidas a sus hijos.
- Los principios inicialmente buscados en el proyecto a través de los objetivos se vieron reflejados en la práctica constante de los hábitos de Higiene y Alimentación por parte de los niños, presentándose un mayor reconocimiento de la importancia de los mismos y la necesidad de practicarlos dentro y fuera de la institución educativa, convirtiendo los estilos de vida saludable en una forma de estar y sentirnos mejor conmigo mismo, con las personas que me rodean y en el entorno en el que me desenvuelvo.
- La planificación de cada una de las sesiones, así como la implementación de estrategias para la adquisición de habilidades, creencias, valores y actitudes saludables, partieron desde las nociones básicas de los estudiantes de higiene y alimentación las cuales se fueron construyendo a lo largo de la práctica y que se evidenciaron en el crecimiento personal y conceptual de salud de los niños/as participantes, logrando resultados positivos reflejados en el desarrollo de los conocimientos, desde la toma de

decisiones reflexivas y conscientes frente a su cuidado personal, así como en la apropiación de los conceptos en el área de las Ciencias Naturales.

- La formación de aprendizajes a partir de procesos constructivistas de interpretación constante en la que los niños/ñas puedan decidir por sí mismo, les permitieron hacerse conscientes de los beneficios que trae el ejercer buenas prácticas de Higiene y Alimentación, promoviendo así la buena salud y el sano crecimiento a lo largo de su vida.
- La integración de la comunidad educativa en los procesos de crecimiento y formación de los niños y niñas es de gran valor e importancia, ya que permite al estudiante recibir un estímulo social y afectivo que lo impulse en la construcción de sus procesos de aprendizaje que se convierten en espacios valiosos y enriquecedoras para los estudiantes, que valoraban la presencia y el acompañamiento de demás docentes, compañeros y comunidad educativa.
- Los padres deben conocer y colaborar en los hábitos que se van a trabajar en la escuela, tanto en casa como en las actividades del aula, dado que la intervención y participación de los padres de familia genera un ambiente de confianza en los niños/as además que lo fortalece, contribuyendo a la apropiación y aprehensión de las prácticas saludables para toda la vida.
- La escuela puede convertirse en el espacio propicio para fomentar el desarrollo de la autoestima en los niños/ñas, fomentando el amor, el respeto y el valor por nosotros mismos; la enseñanza de estilos de vida saludable es una excelente herramienta para conseguirlo, ya que fortalece la confianza y la seguridad en cada uno y permite relacionarnos positivamente con nuestro entorno.

- La integración de áreas desde las Ciencias Naturales a partir de la estrategia de hábitos saludables, permite fortalecer las capacidades y habilidades en los estudiantes desde el grado primero, los cuales son reflejados en las conductas, aprehensión y aportes reflexivos en las diferentes áreas, debido a que los Hábitos saludables de Higiene y Alimentación hacen parte de los procesos comunes de un ser humano y por tal motivo se hace tan flexible en su aplicación y vinculación con otras áreas curriculares como artes, español (lectura y escritura), inglés, lo cual favorece al estudiante mejorando su desempeño escolar.
- Esta práctica nos permitió como maestras en formación rescatar los Hábitos de Higiene y Alimentación, como aspectos primordiales en la problemática social del contexto educativo, los cuales pueden ser transformados en conductas sanas, por medio del abordaje de acciones educativas constructivistas y motivacionales, orientadas a alentar el conocimiento y la preferencia por los comportamientos saludables en los niños y niñas.

10. RECOMENDACIONES

- Es importante señalar las limitaciones de las intervenciones en cuanto a lograr que los cambios sean perdurables, por tanto deben implementarse diversos programas desde los hábitos y estilos de vida saludable en las instituciones educativas, incorporándolas en programas más extensos, y comprometidos con las problemáticas cotidianas de los participantes, ayudándolo a clarificar sus actitudes y a comprender los valores que subyacen en la elección de estilos de vida.
- Se propone que en la escuela se trabaje desde estrategias pedagógicas que propicien el conocimiento de los estudiantes, de forma que se pueda formar niños/as íntegros, capaces de generar alternativas propositivas y de solución sobre los beneficios de su salud, pues es uno de los aspectos más importantes en la vida, para aprender a exigirla y defenderla como un derecho inalienable de todo individuo.
- Vincular de forma activa a los padres de familia de la institución educativa en los procesos formativos de los estudiantes, entendiendo que la educación es una tarea compartida entre la familia, la escuela y el entorno social del niño/ña.
- Aprovechar los espacios escolares como aulas, patios, baños, bibliotecas, zonas verdes y demás, viendo en cada lugar una oportunidad y un medio para fortalecer y enriquecer los procesos educativos.

11. BIBLIOGRAFÍA

- Alvis Estrada, L. R., Gómez Bustamante, E., Alvis Zakzuk, J. Y., Alvis Guzmán, N. R., Flórez Nisperuza, E. (2013). Aprendizajes pedagógicos de la estrategia educativa. Lectores Saludables. Educ. Vol. 16, No. 1, pp. 25-40
- Bisquerra Alzina, R. (2009). Metodología de la investigación educativa. En. Latorre Beltran, La investigación acción (370-394). Madrid. Muralla.
- Bolívar, A. (2006). Familia y Escuela: Dos Mundos Llamados a Trabajar en Común. Revista de Educación. , 119-146.
- Calvo B. Socorro. (1992). Educación para la Salud en la Escuela. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Cratty, B. (2001). “Juegos que desarrollan Valores”. Buenos Aires: Editorial Troquel.
- Chaves Salas Ana lupita. (2001). Implicaciones educativas de la teoría sociocultural de Vigotsky. Educación, 8.
- Coll, Cesar. (1997). Psicología y Curriculum. Paidos America S.A.
- De Alcantara, G. Pedro. (1999). Tratado de Higiene Escolar, Guía Teórico-Práctica. Alicante, España: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes.
- De Alcantara, Pedro. (1999). Tratado de Higiene Escolar, Guía Teórico-Práctica. Aseo y limpieza de los alumnos. Alicante, España: Biblioteca Virtual Miguel Cervantes.
- Díaz Barriga, Frida (2005). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo, México: McGraw-Hill.
- Elexpuru, I.; Garma, A. (2000.). El Autoconcepto en el Aula. Recursos para el Profesorado. Barcelona, España.: EDEBE.

Fiorentino, M. T. & Labiano, L. M. (2006). Intervenciones Psicológicas y Talleres para el Mejoramiento de la Calidad de Vida. En Sistema de Proyectos y Programas de Extensión. Rezzano, S. & Flores, S. comp. 1º ed., 7172. San Luis: Nueva Editorial Universitaria.

Fondo de las naciones unidas para la infancia (UNICEF). (2009). Seguimientos de los progresos de la nutrición de los niños y las madres. Nueva York, EEUU: Unicef.

Gallego, G. (2003.). Una Estrategia de Enfermería Escolar en la Promoción de Salud y Prevención de la Enfermedad. Aquichan. , 42-47.

Garcés, C. Tatiana. (2012). Diario Pedagógico. Popayán, Cauca.

Gómez Vega Omar. (2007). Educación para la salud. San José, C. R: Universidad estatal a distancia.

Gómez, V. Omar. (2003). Educación para la Salud. San José, C.R.: Universidad Estatal a Distancia.

Hidalgo Carmona, C. & Abarca Melo, N. (1999). Comunicación Interpersonal. México: Alfaomega.

Huguet, T. (2006). Aprender Juntos en el Aula. Barcelona: Graó.

Ippolito, J., & Cerqueira, M. (2002.). Proceeings of the First Meeting and Creation of the Caribbean Networkof Health-Promoting. OPS/OMS. Washington, D.C.

Kornblit, A. L. (2000). Sida: entre el cuidado y el riesgo. Buenos Aires: Ed. Alianza.

Labiano, L. M. (2006). Cap. 12: “Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida” 2da. Ed. En L. Oblitas: Psicología de la Salud y Calidad de Vida, México: Ed. Thomson Learning

Lewin, K. (2000). Resolving social conflict. American Psychological Association: Washington.

Lev S. Vygotsky. (2009). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. España: Book-Print.

Martínez Miguel, M. (2000). La investigación acción en el aula. *Agenda académica*, 7(1), pp. 27-39

Mercedes Pardo Blog. Recuperado de. < <http://mercedespardos.wordpress.com/>> [Citado el 02 de noviembre de 2012].

Ministerio de cultura y educación de la nación. (2007). Investigación acción en educación: antecedentes y tendencias actuales, Argentina. Recuperado de: <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL000829.pdf>.

Ministerio de Educación Nacional (1998). Lineamientos curriculares en Ciencias Naturales y Educación Ambiental. Santa fe de Bogotá.

Ministerio de Educación Nacional. (1995) Ley General de Educación. Ley 115 del 8 de febrero de 1994, Serie normas, Santafé de Bogotá.

Morganet, R. (1995). Técnicas de intervención psicológicas para adolescentes. Barcelona: Martínez Roca.

Porlan, R., & J., M. (1999). El Diario del Profesor, un Recurso para la Investigación en el Aula. Sevilla, España: Diada Editora S.L.

Realpe, M. Yurany. (2012). Diario Pedagógico. Popayán, Cauca.

Sandín Esteben, M. P. (2003). Investigación Cualitativa en Educación: fundamentos y tradiciones. Madrid: McGraw-Hill.

Santiváñez Vicente. (s.d) La didáctica, el constructivismo y su aplicación en el aula.

Recuperado

de:http://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/Inv_accion_trabajo.pdf.

Sepulveda, G. (1997). Desarrollo Psicológico del niño y del adolescente: Enfoque Cognitivo, Estructural y Evolutivo. Boletín Sociedad Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia, 28-49 Págs.

Tafurt, Angélica. (2012). Diario Pedagógico. Popayán, Cauca.

Umanzor, Pastor. (2011). El Enfoque Constructivista como Estrategia para Mejorar la Calidad de la Educación. PARADIGMA, Revista de Investigación Educativa, 18 Págs.

12. ANEXOS

Anexo 1: Registro fotográfico jornadas de intervención.

- a) Tafurt, A; Realpe, Y. (2012) Registro fotográfico jornada de intervención Higiene Bucodental. Archivo autoras.



b) Tafurt, A; Realpe, Y. (2012) Registro fotográfico jornada de intervención lavado de manos. Archivo autoras



c) Tafurt, A; Realpe, Y. (2012) Registro fotográfico jornada de intervención recuperación del espacio del restaurante escolar. Archivo autoras



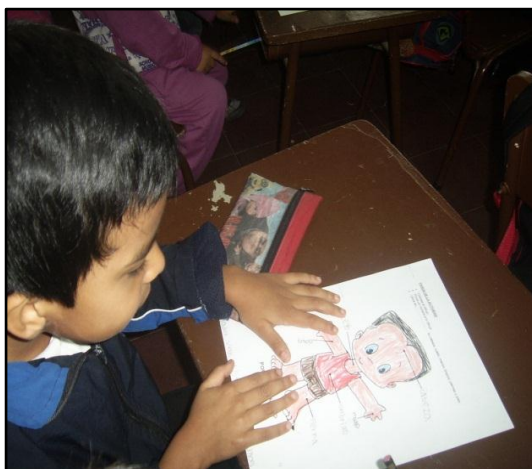
Anexo 2: Registro fotográfico actividades.

a) Tafurt, A; Realpe, Y. (2012) Actividad de reconocimiento de conceptos previos

Archivo autoras



b) Tafurt, A; Realpe, Y. (2012) Las partes de mi cuerpo. Archivo autoras



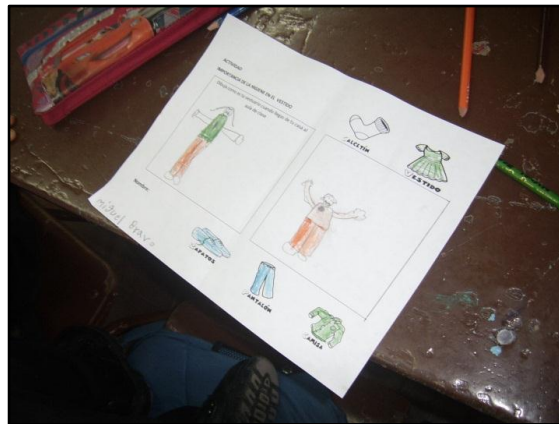
c) Tafurt, A; Realpe, Y. (2012) Actividad los animales salvajes y domésticos/ Normas de higiene con las mascotas Archivo autoras.



d) Tafurt, A; Realpe, Y. (2012) Actividad Alimentos. Archivo autoras.



e) Tafurt, A; Realpe, Y. (2012) Actividad vestuario. Archivo autoras

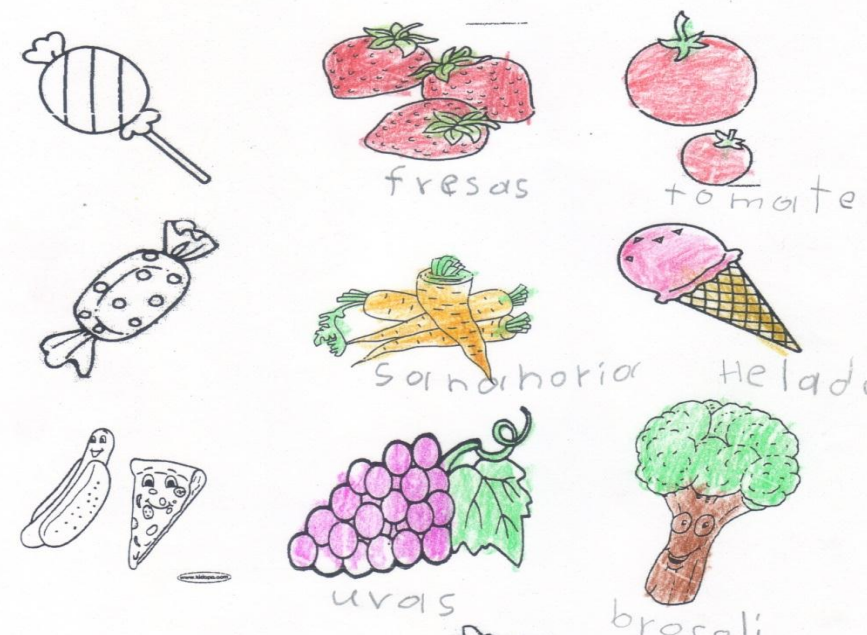


Anexo 3: Talleres.

a) Taller: Mis alimentos favoritos

MIS ALIMENTOS FAVORITOS

ACTIVIDAD: Identifico y coloreo mis alimentos favoritos.



fresas


tomate

sanhoria

Helado

uvas

brocoli



NOMBRE: David - Santiago - Ceron

b) Taller: Mi canasta familiar



c) Taller: Describo mi fruta favorita

Sofia certuche

MI FRUTA FAVORITA ES



manzana
manzana

Su sabor es: dulce
Su color es: rojo
Antes de comerla debo: lavar la
Después de comerla debo: me lava
Su textura es: rica y blandita

Y FORTALECE MÍ

Cabello

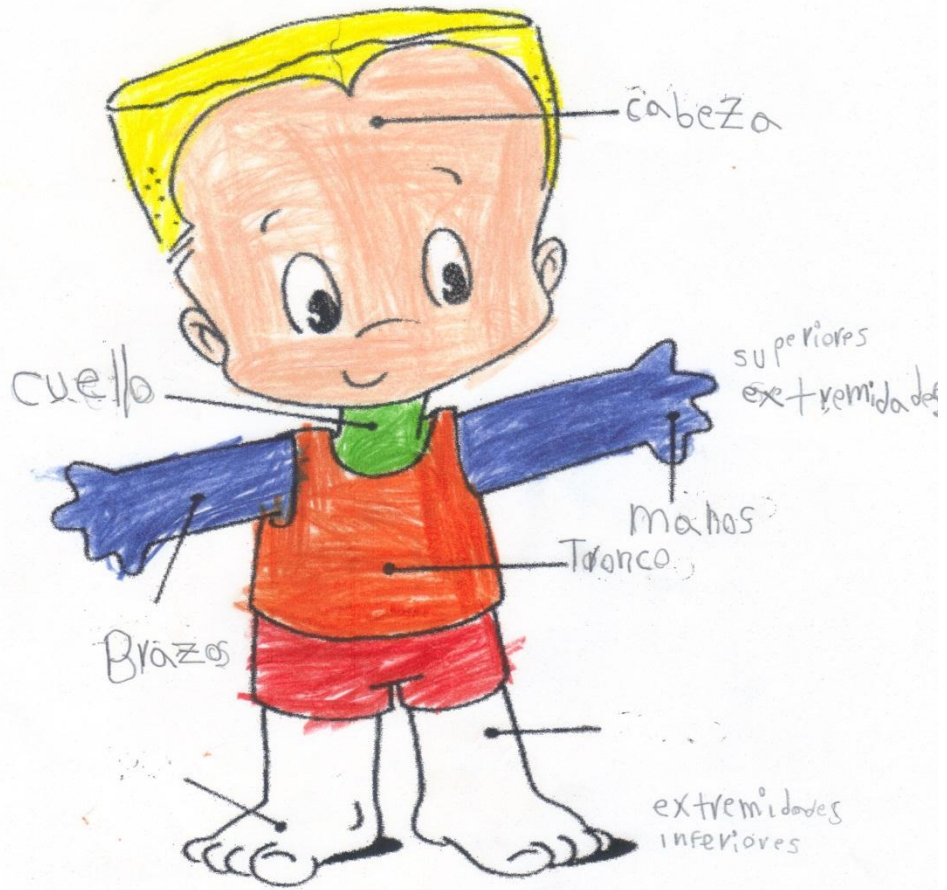
Piel

SISTEMA DIGESTIVO

d) Taller: Las partes del cuerpo.

PASOS DE LA ACTIVIDAD

- Colorea el dibujo
- Ponle un nombre a tu dibujo
- Ubica en..... su cabeza, cuello, manos, brazos, piernas y pies.



Partes del cuerpo

Sa fia

extre ¹³