

CAJA DE HERRAMIENTAS.

MODELO NACER APRENDIENDO: Ambientes Saludables.

Guía del personal docente para la promoción de prácticas saludables en niñas y niños entre tres a seis años de centros infantiles

Guía 3



nacer
aprendiendo | ambientes
saludables



Con el Apoyo de



CRÉDITOS

United Way Worldwide y Procter & Gamble.
San José, Costa Rica. Primera Edición, Junio 2016

Modelo Nacer Aprendiendo:

Guía del personal docente para la promoción de prácticas saludables en niñas y niños entre tres a seis años en centros infantiles.

Organización Consultora:



El Modelo Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables fue validado y retroalimentado por United Way Perú y su Socio Técnico Asociación Kallpa para la Promoción Integral de la Salud y Desarrollo; United Way Panamá y su Socio Técnico ISAE Universidad; United Way Brasil y su Socio Técnico NOUS - Desenvolvimento Profissional Ltda. Se destaca los invaluable aportes de las docentes, personal de dirección, así como, los enlaces regionales y nacionales de las entidades gubernamentales de cada país que permitieron fortalecer el Modelo.

Se solicita que la utilización sea fidedigna y citar en forma completa la fuente.

La referencia bibliográfica sugerida es la siguiente:

United Way Worldwide y Procter & Gamble. (2016). *Modelo Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables. Guía del personal docente para la promoción de prácticas saludables en niñas y niños entre tres a seis años en centros infantiles.* San José, Costa Rica.

ÍNDICE DE CONTENIDO

1. Introducción	4
2. Condiciones de partida para el desarrollo de la guía	5
3. Estructura de la guía.....	6
Componentes de los módulos temáticos.....	8
Modulo I: Preparatorio. Viviendo y expresando mi cuerpo.....	9
Tópico 1.1 Mi cuerpo	10
Tópico 1.2 Protejo mi cuerpo.....	12
Ficha N°1 de apoyo temático para la persona mediadora.....	13
Ficha N°1 de apoyo metodológico para la persona mediadora	15
Tópico 1.1 Mi cuerpo: Propuesta didáctica.....	17
Tópico 1.2 Protejo mi cuerpo: Propuesta didáctica	21
Modulo II: ¿Cómo me cuido yo?	26
Tópico 2.1 El agua me protege	27
Ficha N°2 de apoyo temático para la persona mediadora	28
Ficha N°2 de apoyo metodológico para la persona mediadora	30
Tópico 2.1 El agua me protege: Propuesta didáctica.....	32
Módulo III: Lo que necesito para crecer saludable	37
Tópico 3.1 Los alimentos.....	38
Ficha N°3 de apoyo temático para la persona mediadora	40
Ficha N°3 de apoyo metodológico para la persona mediadora	42
Tópico 3.1 Los alimentos: Propuesta didáctica	44
Referencias Bibliográficas de las fichas de apoyo a la persona mediadora	50

INTRODUCCIÓN

La presente guía es una herramienta diseñada para personas que trabajan en docencia con niñas y niños de 3 a 6 años que asisten a centros de cuidado y desarrollo. La guía brinda una serie de recursos didácticos organizados en tres módulos temáticos para abordar el tópico de salud e higiene con esta población. Se propone como una estrategia formativa que potencia las prácticas saludables, ajustándose a la edad, etapa del desarrollo y condiciones particulares de cada niña o niño, así como del contexto institucional.

La guía está diseñada para ser implementada en los centros infantiles, y la familia y la comunidad se presentan como espacios clave de aprendizaje ya que las niñas y los niños comparten y colectivizan las prácticas saludables. Por lo que a lo largo de esta herramienta se considera fundamental y por tanto se fomenta con determinadas estrategias didácticas la participación de las personas que conforman estos escenarios, bajo el objetivo de instar a un trabajo colaborativo centro infantil-familia-comunidad.

La niña y el niño son invitados a recorrer una ruta pedagógica que inicia con actividades enfocadas en el autoconocimiento, tanto de sus características físicas (conocimiento de su cuerpo) como de sus habilidades, gustos e intereses, esto como un elemento fundamental para introducir el cuidado de sí mismos como valor de vida y el principio básico para adquirir prácticas saludables reflexivas. Posteriormente, se introducen temáticas relacionadas al fortalecimiento de prácticas saludables que promueven el autocuidado, el cuidado de las demás personas y del entorno en el que conviven las niñas y los niños.



Condiciones de partida para el desarrollo de la guía

La implementación de la guía amerita la puesta en marcha de un conjunto de condiciones, consideradas como puntos de partida claves para lograr los objetivos de aprendizaje que se buscan con las diferentes estrategias pedagógicas. A continuación se detallan:

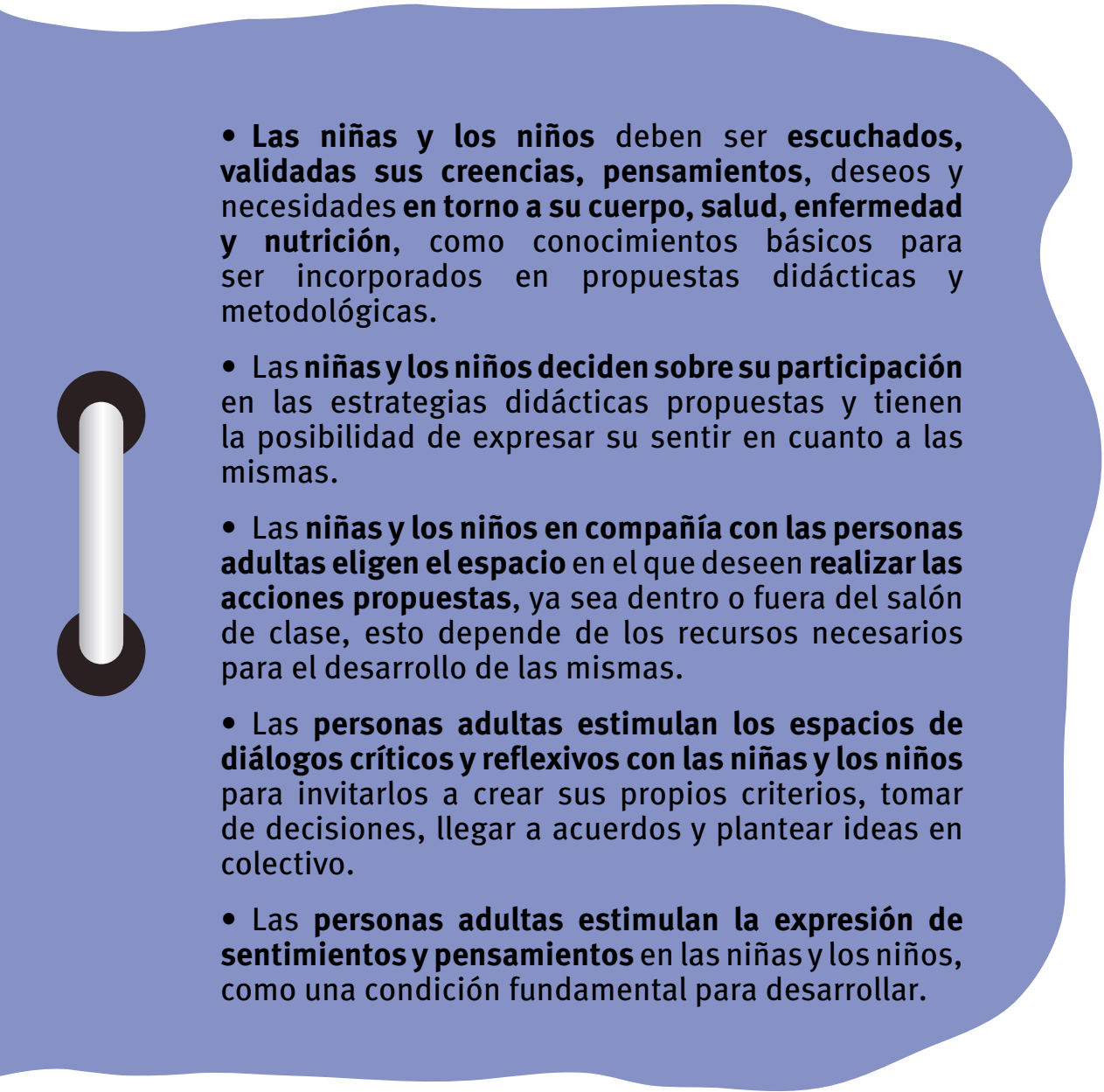
1. **Las niñas y los niños se reconocen como sujetos de derechos**, con capacidad para tomar decisiones, con criterio propio ante las circunstancias de su entorno, con capacidad para identificar y compartir lo que sienten, piensan o necesitan y con invaluable conocimientos y aportes para sus contextos mediatos.
2. **Las personas adultas que implementan la guía metodológica reconocen los derechos de salud y educación de las niñas y los niños** y se comprometen por su defensa, promoción y formación.
3. **El centro infantil se reconoce como un espacio potenciador del bienestar y la salud** de todas las personas que conviven en el mismo, priorizando dentro de esto a las niñas y los niños.

4. Las temáticas de **salud, higiene y nutrición** se incorporarán al currículum del centro infantil.

5. Las personas que laboran en el centro infantil promueven la cooperación entre los diversos actores sociales (docentes, directivos, personal administrativo y de servicio, estudiantes de años superiores y padres y madres de familia) para garantizar la salud en las niñas y los niños, asimismo **se fortalece la relación institución-comunidad-familia** para promover prácticas saludables en las personas menores de edad a su cargo.

6. **El centro infantil dispone de condiciones estructurales seguras de espacio y recursos** (agua para tomar y para actividades básicas, alimentos, implementos de limpieza personal) que permitan a las niñas y los niños disfrutar, explorar, movilizarse, y jugar, sin enfrentarse a riesgos para su salud y en compañía de personas adultas responsables de su protección.

7. Para **el desarrollo pedagógico de las actividades las personas adultas deben partir de:**



- Las niñas y los niños deben ser **escuchados, validados sus creencias, pensamientos, deseos y necesidades en torno a su cuerpo, salud, enfermedad y nutrición**, como conocimientos básicos para ser incorporados en propuestas didácticas y metodológicas.

- Las **niñas y los niños deciden sobre su participación** en las estrategias didácticas propuestas y tienen la posibilidad de expresar su sentir en cuanto a las mismas.

- Las **niñas y los niños en compañía con las personas adultas eligen el espacio** en el que deseen **realizar las acciones propuestas**, ya sea dentro o fuera del salón de clase, esto depende de los recursos necesarios para el desarrollo de las mismas.

- Las **personas adultas estimulan los espacios de diálogos críticos y reflexivos con las niñas y los niños** para invitarlos a crear sus propios criterios, tomar de decisiones, llegar a acuerdos y plantear ideas en colectivo.

- Las **personas adultas estimulan la expresión de sentimientos y pensamientos** en las niñas y los niños, como una condición fundamental para desarrollar.

Estructura de la guía



Módulo preparatorio
Viviendo y expresando
mi cuerpo se organiza
en dos tópicos:

Mi cuerpo y Protejo mi cuerpo.



Módulo temático II
¿Cómo me cuido yo?
con el tópico:

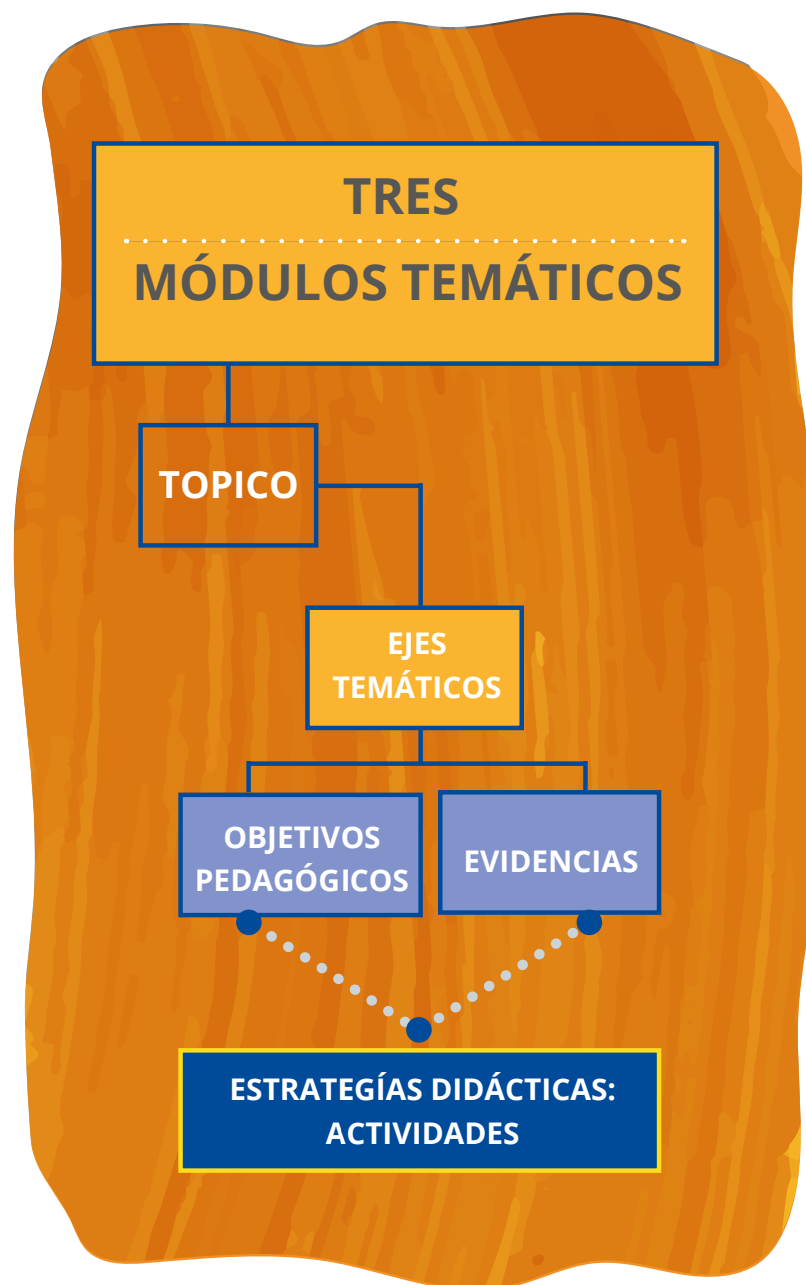
El agua me protege.



Módulo temático III Lo
que necesito para
crecer saludable con el
tópico:

Los alimentos.

Cada **tópico** comprendido como un tema central o nuclear, posee **ejes temáticos**, es decir temas secundarios. Cada eje temático tiene su respectivo **objetivo pedagógico** y las **evidencias** de su cumplimiento tanto para la persona mediadora como para las niñas y los niños a su cargo. Esto con el fin de identificar si el proceso se está desarrollando de manera satisfactoria y si las niñas y los niños están alcanzando los aprendizajes esperados. De esta forma, las evidencias establecen la ruta de enseñanza y aprendizaje que promueve la guía. Las acciones a desarrollar para el alcance de la evidencia serán detalladas en las **estrategias didácticas**.



Cada módulo temático posee **una actividad base** que cuenta con **tres actividades complementarias**, que presentan desde desempeños básicos hasta otros más complejos. La docente decide si desarrolla únicamente la actividad base o si complementa con alguna otra. Para lo cual, es fundamental tomar en cuenta los objetivos de aprendizajes que se persiguen junto con sus evidencias, esto para definir si el grupo de niñas y niños requieren profundizar o complementar algún eje temático con sus respectivas estrategias didácticas.

Es importante subrayar que las actividades propuestas se diseñaron y seleccionaron partiendo del criterio de **ahorrar recursos** y/o utilizar los materiales ya existentes en el entorno del centro infantil.

Componentes de los módulos temáticos

Con el objetivo de clarificar la estructura de la guía, a continuación se detallan los componentes de cada módulo temático.

- **Descripción general de cada módulo:** Se presenta una descripción de cada módulo temático, con el fin de orientar en torno a los temas centrales que se abordan en cada uno de estos. Además, se presenta un cuadro de cada módulo con sus respectivos tópicos. Para cada tópico se presenta: el eje temático, el objetivo pedagógico, las evidencias y las actividades que se proponen para el abordaje del mismo.

- **Estrategias didácticas por módulo temático:** Cada actividad propuesta se estructura en una sola página y contiene: 9

1. **Un título:** Define el nombre de la actividad base.
2. **Actividad base:** Describe una actividad que se realizará con todos los grupos etarios.
3. **Actividades complementarias:** Se presentan tres diferentes actividades y la docente puede disponer cuáles y en qué momento las pone en práctica, dependiendo del proceso de formación grupal y la edad de las niñas y niños que tiene a su cargo. Estas actividades se deben adaptar a cada grupo, donde sea la mayoría quienes marquen la pauta con respecto a cuál o cuáles realizar. Para las actividades complementarias se especifica una edad sugerida en la que puede aplicarse la actividad.

- **Ficha de apoyo metodológico para la persona mediadora:** Cada módulo temático cuenta con una ficha de información con ideas centrales en torno a la importancia de trabajar cada temática propuesta y además una serie de pautas a nivel metodológico que le permitan incentivar la participación activa de las niñas y los niños en el proceso y a la vez brindar un acompañamiento efectivo que se medirá con los indicadores especificados.

- **Ficha de apoyo temático para la persona mediadora:** Este apartado contiene información temática en torno a los elementos centrales que abarca el módulo, con el fin de aclarar algunos conceptos que pueden apoyarle durante el desarrollo de cada uno de los ejes temáticos.

MÓDULO I PREPARATORIO

Viviendo y expresando mi cuerpo



Descripción:

Este módulo responde al primer contacto de las niñas y los niños con el tema de salud e higiene, para esto iniciamos con un acercamiento a la propia individualidad, donde la niña y el niño se reconocen a sí mismos como seres únicos y valiosos, mediante la identificación de sus características físicas y psicológicas. La aproximación que se promueve al propio cuerpo y al conocimiento del mismo visibiliza la importancia de cuidarlo. En este módulo además se exploran los significados que las niñas y los niños asignan a la salud y a la enfermedad y permite conocer como vivencian el estado de su cuerpo cuando se encuentra feliz (saludable) o triste (enfermo), con el fin de que puedan reconocer cuales prácticas cotidianas le permiten mantener un estilo de vida saludable.

Este módulo está compuesto de dos tópicos, el primero de ellos es el tópico Mi cuerpo y el segundo es el tópico Protejo mi cuerpo, para cada uno de ellos se especifican los objetivos pedagógicos y las evidencias o indicadores de logro según cada eje temático, asimismo se detallan las estrategias didácticas que se proponen para trabajar el mismo.

TÓPICO 1.1 Mi cuerpo

Ejes temáticos	Objetivo pedagógico	Evidencias de la persona mediadora	Evidencias en niñas y niños	Estrategias didácticas base
Descubro y valoro mi cuerpo	Me reconozco como una persona única, valiosa e importante	-Resalta las características personales que hacen a las niñas y los niños seres únicos, valiosos e importantes. -Impulsa a las niñas y los niños a autoreconocerse través de la expresión de sus características físicas. -Promueve el autorespeto y el respeto mutuo entre las niñas y los niños.	-Reconoce su cuerpo a través de la expresión de sus gestos (rostro y manos). -Describe sus características físicas. -Reconoce sus intereses y gustos personales. -Se reconoce como un ser único y valioso. -Interactúa demostrando respeto a sí mismo y a los demás.	1. El regalo más especial del mundo 2. El día en que comparto mis talentos 3. Mi cuerpo disfruta el movimiento y del entorno 4. Nuestro hospital
Muevo y disfruto mi cuerpo de forma segura	Reconozco mis capacidades para realizar actividades corporales en mi ambiente de forma segura.	-Reconoce la importancia de que las niñas y los niños mantengan un estilo de vida activo. -Incentiva que las niñas y los niños tengan un estilo de vida activo y saludable. -Reconoce la importancia de que las niñas y los niños exploren su ambiente. -Promueve actividades para que las niñas y los niños exploren su ambiente. -Facilita ambientes seguros en los que las niñas y los niños puedan jugar y moverse, tanto dentro como fuera del salón. -Promueve la autonomía de las niñas y los niños por medio del desarrollo de su manejo corporal. -Acompaña a las niñas y los niños durante sus actividades corporales para promover el desplazamiento interpersonal seguro. Cuento Un diente grande de plastilina o en cartulina.	-Disfruta de su cuerpo mediante el juego y actividades que impliquen movilidad corporal. -Explora de forma creativa y novedosa el ambiente. -Moviliza su cuerpo por el espacio de manera libre y segura. -Identifica las actividades que más disfruta. -Expresa entusiasmo y alegría al realizar actividades corporales. -Expresa preferencias sobre las actividades y condiciones donde se siente seguro. -Reconoce situaciones de riesgo en su ambiente al realizar actividades corporales.	

Ejes temáticos	Objetivo pedagógico	Evidencias de la persona mediadora	Evidencias en niñas y niños	Estrategias didácticas base
Mi cuerpo está feliz (saludable)	Reconozco cuando mi cuerpo se encuentra feliz	-Explora las nociones y las creencias que tienen las niñas y los niños de cuando su cuerpo está feliz o triste (saludable-enfermo) -Crea junto a las niñas y los niños representaciones concretas de un cuerpo que está feliz o triste (saludable-enfermo)	-Enriquece sus propias nociones y creencias sobre la salud y la enfermedad (causa-efecto) -Reconoce cuando su cuerpo está feliz o triste	
Mi cuerpo está triste (enfermo)	Identifico cuando mi cuerpo se encuentra triste	-Acompaña a las niñas y los niños en el descubrimiento de las acciones y situaciones que hacen que su cuerpo se mantenga saludable o enfermo (causa-efecto) -Escucha y valida las emociones y pensamientos que las niñas y los niños expresan en relación a su cuerpo, la salud y la enfermedad. -Involucra a las familias con el fin de promover hábitos saludables en el entorno de las niñas y los niños.	-Reconoce las prácticas y acciones que le permiten estar saludable o enfermo. -Valora el mantenerse saludable -Expresa emociones y pensamientos de cuando su cuerpo ha estado feliz o triste -Promueve su participación y la de otras personas en el cuidado de su cuerpo	1. El regalo más especial del mundo. 2. El día en que comparto mis talentos. 3. Mi cuerpo disfruta el movimiento y del entorno. 4. Nuestro hospital.

Tópico 1.2: Protejo mi cuerpo

El tópico 1.2 Protejo mi cuerpo acerca a las niñas y los niños a la comprensión de situaciones o experiencias que pueden lastimar o enfermar el cuerpo, con el fin de que ellas y ellos puedan identificar y adoptar prácticas seguras para su propio bienestar y el de otras personas.

A continuación, se presenta el cuadro resumen del tópico protejo mi cuerpo, donde se especifican los objetivos pedagógicos y las evidencias para cada eje temático, asimismo se detallan las estrategias didácticas que se proponen para trabajar este tópico:

Ejes temáticos	Objetivo pedagógico	Evidencias de la persona mediadora	Evidencias en niñas y niños	Estrategias didácticas base
Abrigo mi cuerpo Protejo mi cuerpo del sol, la lluvia y el viento Me cuido del fuego	Protejo mi cuerpo de situaciones y experiencias que puedan lastimarme y enfermarme.	-Promueve la capacidad de las niñas y los niños de protegerse de las condiciones medio ambientales. -Acompaña a las niñas y los niños en la identificación de las acciones y situaciones que puedan lastimarlos y enfermarlos.	-Adopta prácticas seguras para su bienestar y el de otras personas. -Distingue los riesgos en función de sus consecuencias. -Identifica formas de prevenir situaciones que pueden lastimarlos o enfermarlos.	1. Un mural de experiencias 2. Mi cuerpo es un tesoro 3. El baile de los sentimientos
Cuido la integridad de mi cuerpo	importante. Reconozco mis capacidades para realizar actividades corporales en mi ambiente de forma segura.	-Apoya a las niñas y los niños a identificar los riesgos sociales de su entorno.	-Identifica en su entorno las personas y situaciones que pueden representar un riesgo. -Expresa emociones y pensamientos de cómo se siente en su ambiente y con las personas que tiene a su alrededor. -Verbaliza las experiencias que le provocan angustia o temor.	

Pistas para trabajar el Enfoque de Promoción de la Salud

Ficha N°
1

Ficha de
apoyo
temático para
la persona
mediadora



- La **primera infancia** es una etapa de la vida que se considera decisiva para el adecuado desarrollo de los seres humanos. Los eventos que ocurren en este período del ciclo vital, determinan positiva o negativamente, las características físicas y psicológicas que acompañarán a las personas por el resto de la vida. Asimismo, el desarrollo de las personas no es independiente del medio ambiente en el que crecen, las oportunidades de interacción con el medio ambiente físico y con el medio ambiente social, son factores determinantes del desarrollo individual. [8]

- La primera infancia, además, es una etapa que se considera fundamental para el fomento de factores protectores. Los **factores protectores internos** están relacionados con su proceso evolutivo y le permiten a las niñas y los niños desarrollar herramientas personales para lograr un bienestar psicológico y social: actos realizados en beneficio de otras personas, habilidades sociales, autoestima, capacidad para resolver problemas, autocontrol, autonomía, creatividad, empoderamiento, sentido positivo frente a la vida, respeto por sí mismas/os y por las y los demás. Los **factores protectores externos** permiten optimizar las influencias ambientales para alcanzar el mejor desarrollo físico y emocional en niñas y niños, familias y comunidades: espacios de participación social, para el juego, relación con la naturaleza, relaciones interpersonales positivas, responsabilidad y tolerancia social, respeto de los derechos, apoyo de familia, apoyo social y redes sociales comunitarias. [14]

- La **salud psicológica** está relacionada con el grado de conocimiento que las personas poseen de sí mismas, de las aptitudes, recursos y herramientas personales que desarrollan para disfrutar la vida cotidiana y para enfrentar dificultades, de tal forma que puedan desenvolverse productivamente en su entorno familiar y social siendo capaces de establecer y mantener vínculos sociales y afectivos con otras personas. El **desarrollo psicosocial** es fundamental para la salud mental de las personas, ya que de este depende el despliegue y la incorporación de las potencialidades y recursos personales que permiten establecer una armonía consigo mismos, con las/os demás, enfrentar los cambios propios del ciclo vital, así como las dificultades, obstáculos y desafíos de la vida. [14]

- Los **centros infantiles** son un espacio propicio para el fortalecimiento de las potencialidades y habilidades de las niñas y los niños, para el aprendizaje de nuevas formas de sentir, actuar y expresarse frente a la vida; es el lugar donde convergen diferentes acciones para lograr una formación integral. Las docentes o personas mediadoras juegan un papel muy importante en la creación de ambientes y estilos de vida saludables, en la promoción de las responsabilidades individuales, familiares y comunitarias y en el fomento de relaciones sanas con las demás personas y con el entorno. [8]

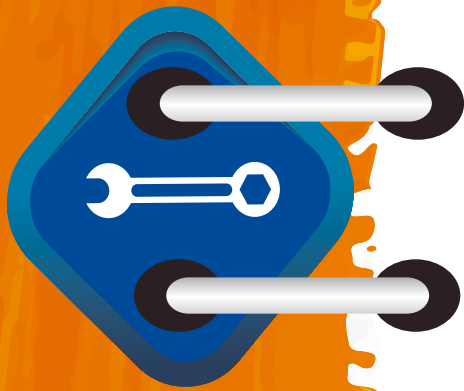
Conceptos claves para trabajar prácticas seguras, autocuidado y actividad física en primera infancia

- El tópico ***Protejo mi cuerpo*** involucra elementos referentes a la adopción de **prácticas seguras** para el bienestar de las niñas y los niños. Autores afirman que un accidente es un acontecimiento que ocurre por casualidad, aunque en su mayoría es potencialmente evitable; muchas veces supone negligencia y por lo tanto puede prevenirse. De ahí la importancia acompañar a niñas, niños y sus familias para que adopten **conductas seguras** en las actividades diarias. ¡Es necesario asumir que el accidente no es accidental! En los primeros años de vida la niña o el niño requiere una supervisión continua pero con el paso del tiempo esta necesidad de acompañamiento disminuye, al tiempo que la educación y la propia experiencia desempeñan un papel cada vez más importante. Cada adquisición del desarrollo psicomotor nos obliga a pensar en nuevos riesgos potenciales, que requieren medidas para contrarrestarlo. [19]

- Las intervenciones enfocadas a la formación de **estilos de vida saludable en la primera infancia** podría ser una herramienta eficaz para reducir los niveles de obesidad en escolares así como otras enfermedades relacionadas directamente con la mala alimentación y estilos de vida sedentarios.[5] La actividad física es considerada un elemento básico para el desarrollo de las niñas y los niños, resulta importante el desarrollo de hábitos y destrezas de actividad física durante la niñez como vía para aumentar la probabilidad de adquirir **un estilo de vida activo** en la etapa adulta. [17] La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más de 1,9 y 2,6 millones de muertes en el mundo se atribuyen a niveles insuficientes de actividad física y obesidad, respectivamente. [5]

- La **actividad física** reduce el riesgo de padecer enfermedades coronarias y cardiovasculares, así como cáncer de colon, diabetes, problemas de presión arterial alta y obesidad, ya que contribuye a controlar el sobrepeso, fortalece los huesos aumentando la densidad ósea, fortalece los músculos y mejora la salud psicológica, aumentando los niveles de autoestima y disminuyendo los niveles de ansiedad, depresión y estrés. Además se considera que la promoción de prácticas relacionadas a la actividad física fomenta la sociabilidad y la integración social en niñas y niños y también mejora la maduración de la motora tanto gruesa como fina, aumenta las destrezas motrices y contribuye en el rendimiento escolar. [6] [11]

- Con **el juego** se da un desarrollo físico, emocional, psicológico, educativo, moral y de influencia social. Los programas dirigidos a moverse y jugar, con otras actividades adecuadas para la educación se encargan de ensayar mentalmente algunos de los conceptos y las habilidades cognitivas y sociales de acogida durante la etapa preescolar. Jugando, además, se puede aumentar el nivel de la interacción interpersonal de una manera más directa, lograr una confrontación con las emociones en conflicto y contribuye a la expresión emocional. Las niñas y los niños aprenden mediante el juego a tomar la iniciativa y crecer de tal manera que la comunicación con otras personas sea más fluida. [12]



¿Por qué es importante trabajar este tema con las niñas y los niños?

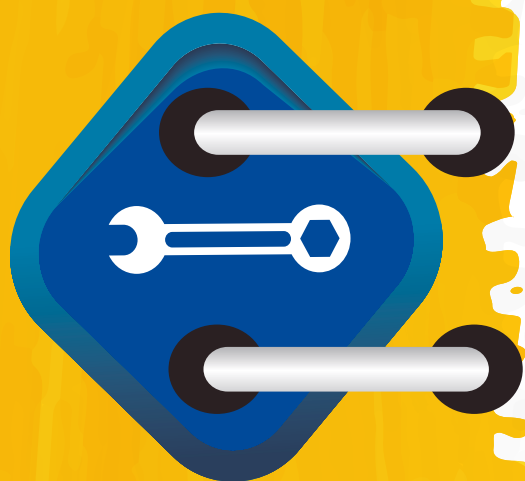
Ficha N°
1

Ficha de
apoyo
metodológico
para la
persona
mediadora

- La **salud es un derecho humano** de todos los niños y las niñas, por lo que el trabajo dirigido a esta temática resulta fundamental para prepararlos/as en el autocuidado, el cuidado de las demás personas y el cuidado del entorno en el que viven.
- La guía inicia fomentando el **autoreconocimiento de la niña y el niño como seres únicos, valiosos e importantes**, ya que se parte de la idea de que se expresa y siente a través del cuerpo, por lo que el conocerse tanto a nivel físico como psicológico permitirá que la niña y el niño comprendan la necesidad de cuidarse, además de que promoverá en ellas y ellos mayor autonomía y seguridad en sí mismas/os.
- El trabajar el autoreconocimiento y el valor de sí mismos desde la primera infancia es un proceso fundamental, ya que serán las primeras experiencias que la niña y el niño posean las que determinarán el desarrollo de etapas posteriores, por lo que el fortalecimiento personal le permitirá **desarrollar su empoderamiento, seguridad y confianza para enfrentarse a los diferentes retos y desafíos**.
- Al ser un módulo preparatorio es importante partir de los **significados que las niñas y los niños atribuyen a la salud y la enfermedad**, de acuerdo a sus propias experiencias.
- La **conexión** que se promueve **de la niña y el niño con su propio cuerpo y con su posibilidad de movilizarlo de manera libre y segura** es un primer acercamiento a la toma de conciencia sobre el compromiso y responsabilidad que se posee en el cuidado de la salud. Por lo que se promoverán acciones saludables, no como hábitos impuestos sino como prácticas descubiertas por las niñas y los niños para potenciar un estilo de vida sano.
- La analogía que se realiza entre **un cuerpo sano como feliz y un cuerpo enfermo como triste** se pensó con el objetivo de que las niñas y los niños reconocieran las diferencias presentes en su cuerpo cuando está saludable o enfermo, así como las prácticas que nos permiten ambas condiciones.

Pistas metodológicas para trabajar el tema con las niñas y los niños.

- En el tópico **mi cuerpo**, las niñas y los niños necesitan un acompañamiento cercano, ya que es el inicio de la aproximación a su propia individualidad y al autoconocimiento de sus características físicas y psicológicas. Por lo que la **atención a sus diálogos y las preguntas generadoras** que se realicen para promover en ellas y ellos conversaciones reflexivas son fundamentales, como puntos de partida para comprender el significado que ellas y ellos atribuyen al cuerpo, la salud y la enfermedad.
- El **juego y la expresión artística** son experiencias que le permiten a las niñas y niños conocerse a sí mismos, a los demás y a su entorno, por lo que observará que la guía se constituye de diversas estrategias metodológicas donde se priorizan los procesos lúdicos y la expresión por medios artísticos.
- Las niñas y los niños tienen **la posibilidad de elegir** si desean integrarse a las actividades propuestas, ya que se parte de que su participación debe ser voluntaria, sin embargo es importante la motivación a participar, ya que al ser un módulo preparatorio, creará una plataforma fundamental para el desarrollo de los módulos posteriores.
- Brinde a las niñas y los niños el **espacio y la libertad** necesarias para expresar sentimientos, emociones y pensamientos de acuerdo a sus vivencias cotidianas en torno a la salud, el acercamiento a su propia realidad le permitirá construir un aprendizaje significativo de las diferentes temáticas por trabajar.
- **Promueva espacios y tiempos** para desarrollar las actividades propuestas tanto dentro como fuera del aula, con el fin de que las niñas y niños puedan desplegar sus posibilidades lúdicas y se le asigna un lugar importante a la exploración y a su libre expresión.
- El trabajar temáticas de **autoreconocimiento y expresión emocional** con las niñas y los niños implica tener claridad de los siguientes aspectos para poder brindar la contención que las y los menores de edad necesitan:
 - El **llanto** es una forma habitual de expresión emocional en las niñas y los niños y una forma de canalizar los sentimientos que generan estas emociones, por lo tanto es algo que no debe reprimirse, por el contrario hay que acompañar a la niña o el niño a descubrir el origen del llanto y a ponerle nombre a sus emociones.
 - La persona adulta debe buscar el motivo por el cual la niña o niño expresa emociones negativas y buscar soluciones en conjunto a su malestar, siempre desde el **respeto, la comprensión y la empatía**.
 - Es necesario que la persona adulta esté **receptiva y atenta** a las emociones del niño o niña.
 - Es necesario crear un **clima cálido, gratificante y apropiado** y generar actitudes positivas basadas en el respeto hacia la niña o el niño y hacia sus intereses y necesidades.



EL REGALO MÁS ESPECIAL DEL MUNDO

TÓPICO 1.1 Mi cuerpo: Propuesta didáctica

Objetivos pedagógicos:

- Me reconozco como una persona única, valiosa e importante.
- Reconozco mis capacidades para realizar actividades corporales en mi ambiente de forma segura.

Descripción de la actividad:

1. Para desarrollar esta actividad se requiere preparar previamente una caja de regalo muy especial. Dentro de la caja coloque un espejo para que las niñas y los niños observen su reflejo dentro de la caja.
2. Invite a las niñas y los niños a sentarse formando un círculo, e invíteles a pensar que al interior de la caja se guardan tesoros muy preciados.
3. Inicie preguntando a las niñas y niños ¿qué es un tesoro? ¿quién es un tesoro?. Recuérdeles que ellas y ellos son valiosos tesoros, así como otros calificativos positivos que les refleje su valor.
4. Coménteles que van a descubrir cuál es el regalo más especial del mundo. La caja puede estar colocada en una silla o mesa y cada niña o niño se acerca a mirar en su interior.
5. Cuando todo el grupo ha observado en el interior de la cajita, vuelva a preguntarles ¿quién es el regalo más importante del mundo? Las niñas y los niños al observarse reflejados podrán asociar que son ellas y ellos mismos. En caso de que la asociación no surja, introduzca otra pregunta generadora que invite a la comprensión de la actividad, en esa cajita había un regalo muy valioso, ¿qué vieron dentro de la caja? Finalmente, puede agregarle contenido a la respuesta comentando las cualidades que hace que ellas y ellos sean el regalo más especial del mundo. Por ejemplo: ustedes son personas únicas, valiosas, importantes, con muchas cualidades y habilidades que los hacen especiales. Invíteles a dibujar lo que observaron en el espejo como una forma de finalizar esta actividad.



MATERIALES

Caja decorada y espejo

Actividades Complementarias

SOY UNA PERSONA ÚNICA

Edades sugeridas: 3 a 5 años.

Materiales: Hojas blancas (pueden ser de reciclaje, que tengan una cara en blanco), lápices de color, crayolas, marcadores de colores o plastilina.

Descripción de la actividad:

1. Recuerde a los niños y las niñas que son seres únicos y especiales como lo observaron en la cajita.
2. Invíteles a realizar un dibujo o escultura de ese tesoro tan valioso que observaron en el espejo.
3. Acompañe a los niños y a las niñas a dibujarse a ellos mismos.
4. Cuando hayan finalizado el dibujo solicítele a los niños y las niñas que describan esas características físicas que los hacen únicos. Acompáñelos en esta descripción de sus dibujos y procure que puedan resaltar sus cualidades.
5. Reitéreles la idea central de que cada uno de ellos es especial y tiene muchas cualidades y habilidades que los hacen seres valiosos.

TODOS/AS SOMOS VALIOSOS

Edades sugeridas: 4 a 6 años.

Materiales: Hojas blancas (pueden ser de reciclaje, que tengan una cara en blanco), lápices de color, crayolas o marcadores de colores.

Descripción de la actividad:

1. Hablé con los niños y las niñas sobre las diferencias que existen entre las personas y la importancia de respetar a los demás. Resalte la idea de que cada niño y niña es valioso tal y como es y que a todas las personas les gusta ser amadas y respetadas.
2. Entregue a cada niño y niña una hoja con el nombre de un compañero o compañera, de manera que a todos y todas les corresponda un miembro del grupo.
3. Invítelos a dibujar a ese niño o niña y a resaltar las características que hacen de ese otro niño alguien muy especial.
4. Habilite un espacio para que los niños y las niñas compartan sus dibujos y expresen lo que eligieron dibujar. Recuérdeles lo bien que las personas se sienten cuando otros resaltan las cualidades y características positivas y acompañe a que la actividad se desarrolle en un marco de respeto hacia sí mismos y hacia las y los compañeros.

CUMPLIDOS AL SON DE LA MÚSICA

Edades sugeridas: 5 a 6 años.

Materiales: Papeles con el nombre de los niños y niñas, cinta adhesiva, música.

Descripción de la actividad:

1. Explique a los niños y niñas sobre los cumplidos y cómo estos hacen sentir bien a las personas, pregúnteles que les gusta que les digan y como se sienten cuando se los dicen.
2. Escriba los nombres de cada niño y niña y distribúyalos por el suelo del salón de clase.
3. De ser posible ponga música y anime a que los niños y las niñas caminen por el espacio de manera libre y al ritmo de la música. Promueva que realicen determinados movimientos con su cuerpo, que muevan las manos, los dedos, que realicen muecas con su rostro. Cuando la música se detenga, deben ponerse de pie sobre alguno de los nombres que están en el suelo.
4. Anime a que los niños y las niñas le hagan un cumplido a la persona sobre cuyo nombre le correspondió. Repita este ejercicio las veces que considere necesarias.

EL DÍA EN QUE COMPARTO MIS TALENTOS

Objetivos pedagógicos:

- Me reconozco como una persona única, valiosa e importante.
- Reconozco mis capacidades para realizar actividades corporales en mi ambiente de forma segura.

Descripción de la actividad:

1. Esta actividad permite que las niñas y los niños aprecien y valoren tanto los talentos y capacidades personales como los de las demás personas. Asimismo, promueve la exploración del propio cuerpo y las habilidades y gustos personales. Hable con las niñas y los niños de que todos tenemos talentos especiales, y pregúnteles sobre las cosas que les gustan hacer. Bríndeles ejemplos para acompañarlos a descubrir sus talentos o las actividades para las que son buenos/as: cantar, bailar, correr, dibujar, pintar, hacer poesía, practicar algún deporte, etc.
2. Brinde un espacio para que cada niña y niño dibuje su talento que lo caracteriza. Si observa niñas y niños con dificultad para descubrir sus habilidades, ayúdelos con las siguientes preguntas: ¿Qué es lo que más te gusta hacer? ¿Para qué eres muy bueno/a?
3. Una vez que todo el grupo haya terminado, invite a las niñas y los niños a realizar el “Mural de los talentos”. Para esto se elige una pared del salón de clases que será decorada con los dibujos realizados por las niñas y los niños, así como con otros elementos que ellos deseen agregar al mural. Motíuelos decorar el mural.
4. Hable con las niñas y los niños de si les gustaría tener un día para compartir los talentos y si están de acuerdo pregúnteles como les gustaría que fuera ese día. No fuerce la participación sino anímeles diciéndoles que será un día especial.



MATERIALES

Hojas,
lápices
de color,
crayolas,
marcadores
de colores.

Preparación

Edades sugeridas: 3 a 6 años.

Materiales: Papelógrafos y marcadores.

Descripción de la actividad:

1. Converse con los niños y las niñas sobre el talento que cada uno quiera representar. Permita que cada quien elija lo que le gusta hacer y lo que desee hacer, dentro de esto puede ser representar un deporte, un pasatiempo, una característica personal sobresaliente, una habilidad, etc, esta puede coincidir con el dibujo que se realizó en la actividad base o puede que no, brinde un espacio a los niños y las niñas para que exploren sus talentos. Si hay algún niño o niña que no desee compartir su talento asígnele un rol de colaboración en la organización de la actividad.
2. Anote el talento que cada persona quiere compartir y elijan entre todos el día en el que compartirán sus talentos.
3. Anime al grupo a pensar cómo quisieran decorar el salón de clase, a quienes desean invitar, cómo quisieran ir vestidos y como presentar los talentos ese día. Anote las ideas de los niños y las niñas en un papelógrafo. Motíveles a pensar que puede ser una actividad muy especial para compartir con sus familias, y así ellos puedan compartir lo que tanto les gusta hacer.
4. Organice con los niños y las niñas los detalles de la actividad, recuerde que ellos son los protagonistas y quienes deben plantear las ideas de lo que les gustaría hacer.

El día especial

Edades sugeridas: 3 a 6 años.

Materiales: Vestuarios que los niños y niñas desean utilizar.

Descripción de la actividad:

1. Es el día de compartir los talentos, inicie la actividad brindando una cordial bienvenida a los niños y las niñas, así como a las familias e invitados que llegaron a compartir con ellos y ellas.
2. Haga un reconocimiento de los esfuerzos de las niñas y los niños en la creación del espectáculo de talentos e invite a las personas a observar el mural de los talentos que elaboraron los niños y las niñas.
3. Anime a los niños y niñas que desean participar ser los dueños del escenario y permítales presentar su espectáculo de talentos. Presente a cada niño o niña dándole la bienvenida al escenario.
4. Recuerde tanto a los niños y niñas como a las personas que acompañan que todos y todas tienen talentos diferentes y que eso los hace seres únicos y especiales

Cierre de la actividad

Edades sugeridas: 3 a 6 años.

Materiales: certificados.

Descripción de la actividad:

1. Habilite un espacio para saber cómo se sintieron los niños y las niñas al compartir sus talentos con sus compañeros/as y familias.
2. Refuércelos lo bien que lo hicieron y lo mucho que disfrutaron las familias al verlos.
3. Entréguele a cada niño y niña un certificado de agradecimiento por su valiosa participación en la actividad.

Objetivo pedagógico:

Reconozco mis capacidades para realizar actividades corporales en mi ambiente de forma segura.

MI CUERPO DISFRUTA EL MOVIMIENTO Y DEL ENTORNO

Descripción de la actividad:

1. En esta actividad las niñas y los niños se expresan corporalmente según el ritmo de la música y además exploran su entorno de forma segura y en compañía de la facilitadora.
2. Elija algún tipo de música que sea atractiva para las niñas y los niños y de diferentes ritmos, esto para poder explorar diversos movimientos con el cuerpo.
3. Realice algunos ejercicios de estiramiento y calentamiento.
4. Invite a las niñas y los niños a escuchar la música en silencio, luego de esto anime a las niñas y los niños a moverse según lo que a música les hace sentir por todo el espacio del salón. Recuerde a las niñas y los niños que la libertad y la seguridad son elementos importantes en este ejercicio, se debe tener especial cuidado con los objetos que existen en el ambiente, para evitar accidentes durante la actividad.



MATERIALES

Música y reproductor de música.

Preparación

Edades sugeridas: 3 a 6 años.

Materiales: Papelógrafos y marcadores.

Descripción de la actividad:

1. Converse con los niños y las niñas sobre el talento que cada uno quiera representar. Permita que cada quien elija lo que le gusta hacer y lo que desee hacer, dentro de esto puede ser representar un deporte, un pasatiempo, una característica personal sobresaliente, una habilidad, etc, esta puede coincidir con el dibujo que se realizó en la actividad base o puede que no, brinde un espacio a los niños y las niñas para que exploren sus talentos. Si hay algún niño o niña que no desee compartir su talento asígnele un rol de colaboración en la organización de la actividad.
2. Anote el talento que cada persona quiere compartir y elijan entre todos el día en el que compartirán sus talentos.
3. Anime al grupo a pensar cómo quisieran decorar el salón de clase, a quienes desean invitar, cómo quisieran ir vestidos y como presentar los talentos ese día. Anote las ideas de los niños y las niñas en un papelógrafo. Motíveles a pensar que puede ser una actividad muy especial para compartir con sus familias, y así ellos puedan compartir lo que tanto les gusta hacer.
4. Organice con los niños y las niñas los detalles de la actividad, recuerde que ellos son los protagonistas y quienes deben plantear las ideas de lo que les gustaría hacer.

El día especial

Edades sugeridas: 3 a 6 años.

Materiales: Vestuarios que los niños y niñas desean utilizar.

Descripción de la actividad:

1. Es el día de compartir los talentos, inicie la actividad brindando una cordial bienvenida a los niños y las niñas, así como a las familias e invitados que llegaron a compartir con ellos y ellas.
2. Haga un reconocimiento de los esfuerzos de las niñas y los niños en la creación del espectáculo de talentos e invite a las personas a observar el mural de los talentos que elaboraron los niños y las niñas.
3. Anime a los niños y niñas que desean participar ser los dueños del escenario y permítales presentar su espectáculo de talentos. Presente a cada niño o niña dándole la bienvenida al escenario.
4. Recuerde tanto a los niños y niñas como a las personas que acompañan que todos y todas tienen talentos diferentes y que eso los hace seres únicos y especiales.

Cierre de la actividad

Edades sugeridas: 3 a 6 años.

Materiales: certificados.

Descripción de la actividad:

1. Habilite un espacio para saber cómo se sintieron los niños y las niñas al compartir sus talentos con sus compañeros/as y familias.
2. Refuércelos lo bien que lo hicieron y lo mucho que disfrutaron las familias al verlos.
3. Entréguele a cada niño y niña un certificado de agradecimiento por su valiosa participación en la actividad.

Objetivo pedagógico:

Identifico cuando mi cuerpo se encuentra triste.

Descripción de la actividad:

1. En esta actividad se explorará el significado que las niñas y los niños le atribuyen al concepto de salud y enfermedad, mediante un juego de roles donde asumirán un papel de médicos, enfermeras/os y pacientes que laboran en un hospital.
2. Prepare con las niñas y los niños el aula de manera que contenga ciertos objetos, vestimentas y aposentos similares a los que hay en un hospital. Previamente se le puede recordar a las niñas y los niños que lleven objetos de sus casas. Algunos utensilios posibles son: gorrito de enfermera, gabacha/mandil, camilla para los pacientes, objeto que simule una inyección, alcohol, algodón, así como otros objetos que las niñas y los niños consideren necesarios. Permita que sean ellas y ellos quienes proponen la forma de organizar el aula, organice con ellas y ellos los roles para que todos participen de forma activa, observe cada detalle y conversación entre ellas y ellos, ya que eso brinda ciertas pistas de como vivencian su cuerpo sano y enfermo.
3. Converse con las niñas y los niños sobre las características de los roles que se van a desempeñar: médicos, enfermeras/os y pacientes y acompañelas/os a decidir cuál personaje desean representar. Permita que cada quien elija el rol con el que más se identifique e incluso se pueden rotar los roles dependiendo de la dinámica observada.
4. Anime a las niñas y los niños a jugar al hospital de acuerdo al personaje que cada uno está desempeñando, participe de la dinámica tomando también un rol y lance preguntas generadoras a las niñas y los niños para descubrir los significados que asignan a su cuerpo cuando está sano o enfermo, algunas preguntas podrían ser: ¿cómo se siente el paciente cuando tiene dolor? ¿qué siente en el cuerpo cuando está enfermo? ¿cómo se siente una persona cuando está sana? ¿qué debo hacer si me siento enfermo/a? ¿qué debo hacer para no enfermarme?, entre otras preguntas que promuevan la construcción de diálogos entre los niños y niñas.
5. Cuando considere que todas las niñas y niños han explorado diversos roles y han conversado entre sí, solicíteles finalizar el juego de roles. Anímeles a sentarse en círculo y pregúnteles cómo se sintieron y que fue lo que más les gustó y que no les gustó del hospital. Felicíteles por su participación.



MATERIALES

Objetos y vestimenta que se puede utilizar en un hospital.

Actividades Complementarias

UN CUERPO TRISTE Y UN CUERPO FELIZ

Edades sugeridas: 3 a 5 años.

Materiales: Hojas blancas, lápices, crayolas o marcadores y cinta adhesiva.

Descripción de la actividad:

1. Habilite un espacio con los niños y las niñas donde puedan contar como se siente su cuerpo cuando está triste y cómo se siente cuando está feliz, explique esa analogía relacionándolo con un cuerpo enfermo y un cuerpo saludable.
2. Motive a las niñas y los niños a realizar un dibujo de su cuerpo cuando está triste y cuando está feliz. Brinde un espacio tranquilo para que cada persona realice sus dibujos.
3. Solicítele a los niños y las niñas que expongan sus dibujos a los demás compañeros y compañeras y que cuenten lo que dibujaron y cómo se sienten en cada uno de los dos casos.
4. Anime a los niños y las niñas a pegar sus dibujos en algún lugar del salón de clase para que otras personas puedan ver los dibujos que realizaron.

LA CAJITA DE SORPRESAS

Edades sugeridas: 4 a 6 años.

Materiales: Caja decorada, dibujos u objetos elegidos por la docente.

Descripción de la actividad:

1. Prepare una cajita y decórela a su gusto, con colores y dibujos que sean atractivos para los niños y las niñas. Guarde dentro de la caja dibujos u objetos que tenga relación con el autocuidado y acciones que nos pueden ayudar a mantenernos saludables o por el contrario que nos pueden enfermar. Por ejemplo, cepillo de dientes, frutas, golosinas, un niño/a mojándose en la lluvia, jabón, entre otros.
2. Presénteles la cajita a los niños y las niñas explicándoles que es una “caja de sorpresas” muy especial. Motive a las niñas y los niños a descubrir lo que hay en la caja. Las niñas y los niños pueden sentarse formando un círculo y rotarse la caja para que cada persona pueda tocarla, escuchar cómo suena su contenido y observarla con detenimiento.
3. Luego coloque la caja en el centro del círculo y pregúnteles a las niñas y los niños a quiénes les gustaría ir a sacar uno de los dibujos u objetos. Al tomar un objeto se promueve la conversación a partir de preguntas tales como:
 - ¿Por qué ese objeto/dibujo/situación podría enfermarnos?
 - ¿Por qué ese objeto/dibujo/situación es bueno para nuestra salud?
 - ¿Cómo puedo cuidarme yo con ese objeto?

Entre otras preguntas que vayan acorde a los dibujos u objetos presentes en la cajita y que les permita a los niños y niñas reconocer prácticas o acciones que les permitan estar saludables o enfermos.

4. Como parte del cierre de la actividad pregunte a los niños y las niñas si han utilizado alguno de los objetos o vivenciado alguna de las situaciones que se les presentaron y cómo fue su experiencia al respecto.

¿CÓMO SE SIENTE MI CUERPO?

Edades sugeridas: 5 a 6 años.

Materiales: Periódicos, tijeras, goma y papelógrafos.

Descripción de la actividad:

1. Explique a los niños y las niñas que se van a dar a la tarea de buscar dibujos en los periódicos que nos permitan estar saludables o enfermos. Valide a los niños y niñas explicándoles que lo que ellos y ellas elijan es importante y valioso.
2. Haga grupos de 4 o 5 niños y niñas y cada grupo bríndele 4 periódicos, tijeras, goma y un papelógrafo.
3. Acompañe a cada grupo en la búsqueda de las imágenes y durante ese acompañamiento pregúnteles sobre el porqué de su elección. También es importante saber cómo se sienten con la actividad.
4. Invítelos a crear un collage con las imágenes escogidas.
5. Una vez que los collages estén terminados motíveles a presentárselos a sus compañeros y compañeras.
6. Como cierre de la actividad resalte los elementos que ellos y ellas indicaron que nos permiten estar saludables y resalte la importancia de practicarlos cotidianamente.

TÓPICO 1.2

Protejo mi cuerpo: Propuesta didáctica

Objetivos pedagógico:

Protejo mi cuerpo de situaciones y experiencias que puedan lastimarme y enfermarme.

UN MURAL DE EXPERIENCIAS

Descripción de la actividad:

1. Invite a las niñas y los niños a elaborar un mural de experiencias con sus propios dibujos sobre situaciones o momentos en que han estado enfermos o han tenido algún accidente. Además, anímelos a pensar cómo han sido cuidados por otras personas o cómo se han cuidado a sí mismos.
2. Prepare junto a las niñas y niños el espacio en el que deseen hacer el mural, cubriendo la pared con papelógrafos. Explique a las niñas y los niños que deben trabajar en conjunto en la elaboración del mural, pueden hacer dibujos, pegar recortes, pegar objetos del material de reciclaje o escribir lo que deseen. Motíuelos a realizar su propia creación de acuerdo a las diferentes experiencias que han vivido.
3. Cuando el mural ha sido terminado invítelos a mirar la obra terminada y mediante preguntas generadoras motíuelos a pensar en su significado. Por ejemplo: ¿Qué les gusta del mural? ¿Qué aprendiste luego de haberte golpeado con la silla? ¿Cómo te sentías cuando estabas enfermo o enferma? ¿Qué te ayudó a sentirte mejor? ¿Quién te ayudó a sentirte mejor? ¿Cómo podemos prevenir las enfermedades? ¿Cuándo estamos enfermas o enfermos qué podemos hacer?, promueva diálogos reflexivos con los niños y las niñas a partir de las experiencias que ilustran.
4. Como cierre de esta actividad base invite a las niñas y los niños a pensar en un nombre para su mural. Procure que el nombre elegido tenga relación con la protección del cuerpo y la prevención de enfermedades o situaciones de riesgo. Al llegar todas y todos a un consenso escriba el nombre elegido en alguna parte del mural y felicite al grupo por el gran trabajo realizado.



MATERIALES

Papelógrafos,
lápices de color,
marcadores
de colores,
crayolas,
material de
reciclaje.

Actividades Complementarias

EL GLOBO DE LOS SENTIMIENTOS

Edades sugeridas: 3 a 5 años.

Materiales: Pelota o globo, música y marcador.

Descripción de la actividad:

1. Esta actividad corresponde al juego de la pelota o el globo de los sentimientos, en el que los niños y las niñas describirán cómo se sienten cuando se hacen daño o cuando otras personas les hacen daño.
2. Se necesita una pelota o globo en el que se pueda escribir. Escriba diferentes sentimientos y emociones (ejemplos: feliz, triste, enojado, asustado, temeroso). Elija sentimientos que son apropiados al nivel de la edad de los niños y las niñas.
3. Una vez que la pelota o globo esté listo explíquelo a los niños y niñas que se lanzará la pelota al aire, y alguien la atrapará con ambas manos. Puede poner música de fondo para amenizar el ejercicio.
4. Acompañe al niño o niña a descubrir cuál sentimiento o emoción está más cerca de su dedo pulgar derecho. Invítele a comentar sobre la última vez que sintió ese sentimiento, por ejemplo ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste triste? ¿Qué te hizo sentir así?
5. Vuelvan a tirar la pelota o globo y repita el ejercicio las veces que considere pertinentes o hasta que cada niño o niña haya tenido la oportunidad de expresar.

UN CUENTO COMPARTIDO

Edades sugeridas: 4 a 6 años.

Materiales: Edades sugeridas: 4 a 5 años.

Descripción de la actividad:

1. Invite a los niños y las niñas a hacer un círculo, explíqueles que se va a realizar un cuento en conjunto sobre un niño o niña, inicie la historia usted con ideas tales como “Había una vez un niño que salió sin sombrilla al jardín y estaba lloviendo” “Había una vez una niña que estaba jugando muy cerca de la cocina mientras su tía cocinaba”, entre otras ideas que se enfoquen en proteger el cuerpo de accidentes o enfermedades, con la idea de que los niños y niñas puedan construir su cuento de acuerdo a lo que se les ocurra en el momento. Puede utilizar materiales y utensilios presentes en el aula para que las niñas y los niños enriquezcan sus ideas.
2. Motive al niño o niña que sigue a decir una frase que concuerde con la frase anterior. El cuento termina con la última persona que participa.
3. Escriba en un papelógrafo o pizarra el cuento que los niños y niñas construyen.
4. Lea el cuento cuando esté finalizado y converse con ellos y ellas sobre lo que les gustó más de la historia, lo que les gustó menos y sobre lo que aprendieron, dirija la conversación para que ellos y ellas puedan identificar formas de prevenir situaciones de riesgo. Realice preguntas enfocadas en que ellas y ellos puedan identificar formas de prevenir situaciones de riesgo, tales como ¿Cómo podríamos evitar accidentes en el centro infantil? ¿Cómo podríamos evitar accidentes en nuestra casa?
5. Puede finalizar la actividad proponiéndoles realizar un dibujo o dramatización del cuento.

JUNTOS NOS INFORMAMOS

Edades sugeridas: 5 a 6 años.

Materiales: Papeles de colores, cartulinas, lápices de color y marcadores.

Descripción de la actividad:

1. El reto tres consiste en la creación de afiches ilustrados para pegar en algún lugar especial de la casa de los niños y las niñas. Explíqueles que conversarán sobre ciertas acciones que ellos y ellas pueden realizar para prevenir accidentes o situaciones que puedan lastimarlos o enfermarlos. Brinde algunos ejemplos para iniciar la discusión:
 - ¿Qué pasa cuando un niño/a no se protege del sol? ¿Cómo podríamos cuidarnos del sol?
 - ¿Qué sucede si no utilizamos sombrilla/paraguas en medio de una fuerte lluvia? ¿Qué podemos hacer para cuidar nuestro cuerpo de la lluvia?
 - ¿Qué podría pasar si jugamos cerca la cocina caliente? ¿Cómo podemos evitar una quemadura?
2. Anime a los niños y niñas a preparar afiches con dibujos que reflejen acciones que podemos hacer para prevenir situaciones de riesgo.
3. Acompañe a los niños y las niñas en la construcción de los afiches.
4. Motive a los niños y las niñas a llevarse su afiche para la casa, comparta lo aprendido con su familia y decidan en conjunto algún lugar especial en el cual pegarán el afiche.

MI CUERPO ES UN TESORO

Objetivo pedagógico:

Protejo mi cuerpo de situaciones y experiencias que puedan lastimarme y enfermarme.

Descripción de la actividad:

1. La actividad base consiste en la creación de estatuas sobre situaciones que podrían lastimarnos o enfermarnos. Prepare un ambiente relajante, con música de fondo, realice algunos ejercicios de estiramiento con las niñas y los niños (estirar los brazos por encima de la cabeza, con las palmas hacia arriba y entrelazando los dedos, levantar los hombros, hacer pequeños círculos con la cabeza, hacer círculos con los brazos, hacer círculos con la cadera, entre otros que considere pertinentes). Este ejercicio acercará a las niñas y niños al descubrimiento de diferentes movimientos corporales y a la vez los preparará para el ejercicio de las estatuas.
2. Realice un círculo con las niñas y los niños y asigne a cada una/o una estatua que representar, algunos ejemplos podrían ser: como un niño que se siente amado, como una niña que no ha dormido en dos días, como un niño que fue felicitado, como un niño que tiene mucho frío, como una niña que le tiene miedo a un adulto, como un niño que se está divirtiendo, como una niña que se quemó la mano, como un niño que se cayó por las escaleras, como una niña que es escuchada, etc. Motive a las niñas y los niños a hacer la escultura tomando en cuenta gestos, caras, sentimientos y emociones. Brinde el espacio a cada niña o niño para que realice su escultura.
3. Converse con las niñas y los niños sobre cómo se sintieron representando las diferentes situaciones, haciendo énfasis en el cuerpo como un tesoro muy valioso que debemos cuidar. Pregúnteles cómo podemos cuidarnos y quienes nos cuidan, resaltando la responsabilidad individual y colectiva en el cuidado del cuerpo.



MATERIALES

Música y reproductor de música.

Actividades Complementarias

YO AMO MI CUERPO

Edades sugeridas: 5 a 6 años.

Materiales: Diferentes materiales del entorno ((hojas secas, hojas suaves, pétalos de flor, algodón, piedras, lija, lápices).

Descripción de la actividad:

1. Explique a los niños y las niñas que todos tenemos un cuerpo que debemos cuidar y querer. Pregúnteles cómo se sienten ellos/as cuando cuidan de su cuerpo. Anímelos a que se den un abrazo y un beso a sí mismos como muestra del amor que tienen a su cuerpo.
2. Prepare con anticipación una mesa con diferentes materiales del entorno (hojas secas, hojas suaves, pétalos de flor, algodón, piedras, lija, lápices, y otros objetos presentes en el entorno del centro). Motive a los niños y las niñas a pasar por la mesa y observar los diferentes materiales que allí se encuentran.
3. Propóngales hacerse un masaje por los brazos con algunos de los materiales que hay en la mesa. Acompáñelos durante la realización del masaje para cuidar que no se lastimen, explíqueles que no se deben hacer fuerte, solo se quiere que experimenten diferentes sensaciones y sentimientos con cada uno de los materiales.
4. Cuando todos los niños y niñas hayan explorado los diferentes materiales, anímelos a verbalizar cómo se sintieron, cuáles materiales les gustaron más y cuáles menos, además anímelos a conversar sobre algunos cuidados que debemos tener con el cuerpo. Brinde ejemplos sobre situaciones que debemos evitar para prevenir enfermedades o accidentes.

MANTECA DE IGUANA

Edades sugeridas: 3 a 5 años.

Materiales: Materiales para confeccionar gorras de papel. Y bloqueador solar (opcional).

Descripción de la actividad:

1. Realice un círculo con los niños y las niñas y cuénteles que les enseñará una canción que se llama “Manteca de iguana”

Ay ay de mi la cabeza que no me da
la tengo tiesa como un compás
manteca de iguana me voy a echar
para moverme de aquí pa ya.....

Ay de mi la cintura que no me da
la tengo tiesa como un compás
manteca de iguana me voy a echar
para moverme de aquí pa ya.....

Ay de mis rodillas que no me da
la tengo tiesa como un compás
manteca de iguana me voy a echar
para moverme de aquí pa ya.....

Y así la canción sigue con todas las partes del cuerpo.

2. Realice la actividad al aire libre. Valore la posibilidad de darles un gorro de cartulina, papel periódico u otro material y/o protector solar o crema con el objetivo de hacer una introducción a la importancia de cuidar nuestro cuerpo del sol con el gorro o el protector solar.

3. Cuando finalicen la canción puede conversar con los niños y las niñas sobre la importancia de cuidar el cuerpo del sol, con preguntas tales como: ¿Para qué nos sirven las gorras o el protector solar? ¿Por qué es importante cuidar nuestro cuerpo? ¿Cómo podemos cuidar nuestro cuerpo del sol, la lluvia o del fuego? ¿Cómo nos sentimos cuando estamos enfermos/as?. Asimismo puede preguntarles cómo se alivian en sus familias el dolor de cabeza, de estómago, etc, como parte de un espacio que valora la medicina tradicional.

EL BAILE DE LOS SENTIMIENTOS

Objetivo pedagógico:

Protejo mi cuerpo de situaciones y experiencias que puedan lastimarme y enfermarme.

Descripción de la actividad:

1. Esta actividad permite explorar la expresión emocional de las niñas y los niños en función de experiencias concretas. Con esta actividad se le plantea el reto a las niñas y los niños de defender el por qué se sienten de determinada manera y promover en ellas y ellos la expresión emocional tanto de situaciones positivas como de aquellas que les causan temor o angustia, como lo son por ejemplo eventos que atentan contra la integridad como eventos de violencia física, sexual o psicológica.

2. Invite al grupo a formar parejas. Cuando todas y todos están agrupados indique, que usted les describirá un acontecimiento y cada persona tiene que defender por qué se siente de determinada manera. Por ejemplo, ante la consigna “me leyeron un cuento”. Cada niña y niño dirá cómo se siente y justificará porqué tiene ese sentimiento con su compañera o compañero. Algunas de las situaciones que puede utilizar son las siguientes:

- Cuando jugamos en el parque, me siento...
- Cuando una persona me trata mal, me siento...
- Cuando me regañan, me siento...
- Cuando me abrazan, me siento...
- Cuando estoy enferma o enfermo, me siento...



MATERIALES

No amerita ningún material.



Actividades Complementarias

LA PINTURA ANÍMICA

Edades sugeridas: 3 a 5 años.

Materiales: Pinturas de manos, papelógrafos o cartulinas.

Descripción de la actividad:

1. Acompañe a los niños y las niñas en la creación de una pintura anímica, es decir, a representar una emoción según formas, colores, trazos y dibujos.

2. Procure que los niños y niñas tengan ropa cómoda o gabacha/mandil para que puedan disfrutar libremente de la actividad. También puede considerar la posibilidad de realizarla al aire libre.

3. Motive a las niñas y los niños a organizarse en equipos de trabajo. Cada equipo dispone de material para compartir y el necesario para que cada niña y niño hagan su propia pintura. Acompáñelos con intervenciones tales como: ¿Cuáles serán los colores de la felicidad?, ¿Cómo se verá una pintura triste?, ¿Cuál color representa la angustia? ¿Cómo podría ser un dibujo con temor?

Anime a las niñas y los niños a pensar en una emoción y a imaginar el color, forma o tamaño en que se puede representar.

4. Cuando cada niño y niña haya finalizado su pintura, habilite un espacio para que puedan explicarle al grupo el tipo de pintura que han realizado.

ASÍ ME SIENTO

Edades sugeridas: 4 a 6 años.

Materiales: Edades sugeridas: 4 a 5 años.

Descripción de la actividad:

1. Anime a los niños y las niñas a compartir una historia que les haya generado miedo, enojo o temor. Introduzca la importancia de compartir nuestras experiencias y comentar cómo nos sentimos cuando las vivimos. Para iniciar el círculo de diálogo comente una experiencia propia haciendo énfasis en cómo se sintió, qué emociones experimentó y cómo las comunicó.

2. Invite a las niñas y los niños a participar. Al escuchar los relatos recuerde promover la reflexión en torno a: ¿Cuándo tuviste esa experiencia, le contaste a alguna persona cómo te sentiste?, ¿Ustedes creen que está bien contar cómo nos sentimos? ¿Por qué?

3. Brinde el espacio para que cada niño y niña cuente su anécdota. Refuerce la importancia de expresarnos sobre las situaciones que nos generan incomodidad y de no permitir que nos digan o hagan cosas que nos ponen tristes o angustiados/as.

Si observa dificultad por parte de las niñas y los niños para expresar verbalmente, utilice el dibujo como una estrategia posible a utilizar.

EL DIBUJO DE MIS SENTIMIENTOS

Edades sugeridas: 5 a 6 años.

Materiales: Hojas blancas de reciclaje, lápices de color o crayolas.

Descripción de la actividad:

1. Prepóngale a los niños y las niñas la creación de un dibujo de una situación que los/las haga sentir tristes, temerosos/as o angustiados/as, y a la vez pensar en alternativas para manejar sus emociones.

2. Previamente, organice cinco o seis estaciones de trabajo dependiendo de la cantidad de niñas y niños en el grupo con sus respectivos materiales.

3. Cuando los integrantes de cada equipo terminan, motívelos a compartir entre sí sus dibujos. Las compañeras y compañeros que escuchan a la persona que explica su dibujo, le dan consejos para resolver la situación y sentirse mejor. Dirija esta conversación para escuchar las propuestas de las niñas y los niños.

4. Motive a los niños y las niñas a pegar sus dibujos en algún espacio del salón de clases.



Descripción:

Este módulo temático permite un acercamiento de las niñas y los niños al agua, como un recurso fundamental para conservar la salud y prevenir enfermedades. En un inicio se reflexiona con las niñas y los niños sobre el uso responsable del agua y el cuidado necesario como recursos agotable, evidenciando su utilidad en diferentes actividades cotidianas. Luego se hace énfasis en el agua como elemento central y necesario cuando practicamos la mayoría de los hábitos de higiene y como un recurso que nos permite potenciar nuestra salud y además permitirá vivir saludablemente a las futuras generaciones, de esta forma se postula el agua como un aliado o amigo que nos ayuda a protegernos.

A continuación se presenta el cuadro resumen del tópico “El agua me protege”, donde se especifican los objetivos pedagógicos, las evidencias para cada eje temático y se describen las estrategias didácticas que se proponen para trabajar este tópico:

TÓPICO 2.1 El agua me protege

Ejes temáticos	Objetivo pedagógico	Evidencias de la persona mediadora	Evidencias en niñas y niños	Estrategias didácticas base
Cuidemos el agua	Hago un uso responsable del agua en las rutinas cotidianas	-Reconoce el recurso hídrico como un elemento agotable, vital y como un derecho humano. -Modela a las niñas y los niños prácticas de uso responsable del agua en el centro educativo. -Promueve en las actividades educativas cotidianas el cuido responsable del agua.	-Reconoce los usos personales y sociales del agua. -Reconoce la importancia de cuidar el agua como un recurso social. -En sus prácticas cotidianas utiliza el agua para promover su salud y bienestar. -Identifica acciones que puede implementar en el centro educativo y en su casa para cuidar el agua.	
¿Cómo me protejo con el agua?	Identifico las prácticas que puedo implementar para cuidar mi cuerpo con ayuda del agua	-Reflexiona junto a las niñas y los niños sobre el papel del agua en la conservación de la salud y la prevención de las enfermedades. -Modela a las niñas y los niños hábitos de higiene y cuidado personal en los que se emplea el agua. -Promueve en las niñas y los niños el aprendizaje, el disfrute y la permanencia de hábitos de higiene en los que se utiliza el agua. -Acompaña a las niñas y los niños en la adquisición adecuada y continua de los hábitos de higiene.	-Disfruta de las vivencias de los hábitos de higiene. -Reconoce la importancia de practicar hábitos de higiene para la salud. -Identifica los riesgos para la salud de no poseer agua potable. -Incorpora los hábitos de higiene como parte del cuidado de su salud. -Realiza de forma autónoma y continua los hábitos de higiene. -Identifica los recursos necesarios para tener hábitos de higiene apropiados.	1. La gotita solidaria 2. El agua es un tesoro 3. Yo cuido mi cuerpo 4. Mi cuerpo limpio y feliz ro hospital

Pistas para trabajar el Enfoque de Promoción de la Salud

Ficha N°
2

Ficha de
apoyo
temático para
la persona
mediadora

Los recursos
hídricos...

- Es indudable que **el agua es el recurso natural básico y esencial para la vida** e interviene a través del uso múltiple en todas las etapas del ciclo vital en la sociedad; así es que es requerida para el abastecimiento público, riego, generación eléctrica y recreación. Se deduce por lo tanto, que a medida que crecen las necesidades hídricas ante las demandas de los diferentes sectores, se hace cada vez más difícil disponer de agua limpia, pura y cristalina y por otro lado, se incrementa la degradación de las condiciones medio ambientales. [13]

- Existe un vínculo poderoso entre **el desarrollo humano y el acceso al agua potable**, al saneamiento y a la higiene, ya que el agua es un recurso inseparable de las condiciones de **salud, bienestar y desarrollo** de los seres humanos por lo tanto, la obtención de agua de calidad y en la cantidad necesaria es indispensable para la vida. [13]

- Es de resaltar la importancia que el **aprovechamiento racional del agua** tiene para el desarrollo humano, especialmente si se toma en cuenta, el limitado potencial disponible y la creciente demanda para diversos usos, esto exige la adopción inmediata de políticas y estrategias efectivas orientadas hacia la optimización del uso y conservación de este recurso. [13]

- Con respecto al cuidado del agua, los autores indican que **un cambio de actitudes y en las prácticas de consumo** implica el educar a la población para anteponer los intereses individuales de uso en beneficio de los intereses de grupo o colectivos. [13]

Hábitos de higiene...

- La **adquisición y práctica de los hábitos de higiene** tiene un efecto en la disminución de la mortalidad infantil y en el aumento de la esperanza de vida. Unos hábitos de higiene corporal deficientes pueden suponer problemas de salud a nivel individual y comunitario, con la aparición de enfermedades infecciosas y parasitarias como neumonía, micosis, diarrea, caries dental, gingivitis y pediculosis (infestación de la piel por piojos), enfermedades que tienen una alta prevalencia en la edad infantil. [15]

- La **asistencia a guarderías es un factor de riesgo** importante para las enfermedades respiratorias y gastrointestinales en niñas y niños en edad preescolar, de ahí la importancia de la limpieza de las manos y otros hábitos de higiene para la prevención de la propagación de agentes infecciosos. [10]

- La **implementación exitosa de programas enfocados en la higiene y la salud** podría disminuir o atenuar la transmisión de enfermedades contagiosas entre las niñas y los niños, se considera que la educación acerca de higiene en preescolares es vital para la promoción de estados saludables. Las niñas y los niños son mucho más receptivos al aprendizaje y es más factible que adopten comportamientos y actitudes saludables, además podrían ser agentes de cambio, al difundir la información aprendida a su familia y miembros de la comunidad. [20]

Conceptos claves para trabajar prácticas de salud bucodental y lavado de manos

- El **componente bucal**, como parte de la salud general, es importante para el adecuado crecimiento de niñas y niños, motivo por el cual es necesario promover estados de salud bucodental sanos. La **caries dental** es el principal problema de salud bucal en las poblaciones, en la niñez está asociada con dificultades en el desarrollo del lenguaje y problemas psicológicos relacionados con el autoestima de la niña y el niño, además produce pérdida temprana de dientes, colapso del crecimiento de los maxilares e infecciones. Estos problemas bucodentales tienen alta relación con otros problemas sistémicos como la desnutrición o malnutrición infantil. [8]

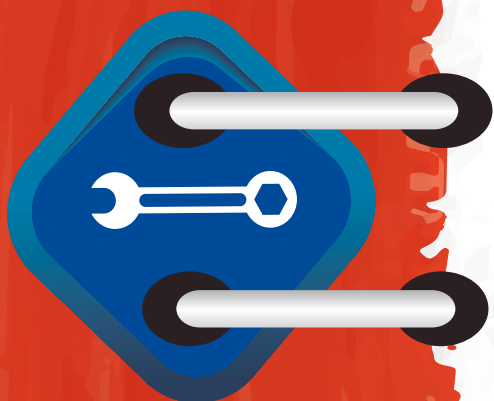
- El **cepillado dental** es un factor de suma importancia para evitar la aparición de diferentes enfermedades bucales, entre ellas la caries dental, la enfermedad periodontal y el cáncer bucal. El cepillado dental, además, contribuye a la remoción de las bacterias acumuladas, previniendo la inflamación de las encías, la formación de caries y el mal aliento. [1]

- **Técnica del cepillado:** El cepillado dental debe tardar como mínimo 2 minutos, acompañe a las niñas y los niños a realizar movimientos cortos y suaves, incentívelas/os a lavarse los dientes después de levantarse, antes de acostarse y después de cada comida.

1. Aplique una pequeña cantidad de pasta dental en el cepillo de dientes, preferiblemente este último con cerdas suaves.
2. Coloque el cepillo en el espacio que está entre los dientes y las encías, realice movimientos de atrás hacia adelante sobre cada diente en la parte superior, a los lados, en el frente y en la parte trasera del mismo, del lado derecho al lado izquierdo de la boca, para no olvidar ningún diente, primero en la parte superior y luego en la parte inferior de la boca.
3. Cepille la lengua con movimientos suaves de adentro hacia afuera.
4. Cuando termina el cepillado escupa la pasta dental por el desagüe y enjuague la boca para eliminar los restos de la misma.

- **Técnica del lavado de manos:**

1. Abra la llave del agua de manera cuidadosa o utilice un recipiente limpio, haciendo un uso racional del agua. Mójese las manos desde las muñecas.
2. Cierre la llave.
3. Aplique una pequeña cantidad de jabón y frote las manos hasta formar espuma. Masajee toda la mano, incluso las uñas y entre los dedos.
4. Abra la llave y enjuague bien las manos hasta eliminar los restos de jabón.
5. Secarse las manos con una toalla de papel limpia y cerrar con la misma la llave del agua.



¿Por qué es importante trabajar este tema con las niñas y los niños?

Ficha N°
2

Ficha de
apoyo
metodológico
para la
persona
mediadora

- La unidad II permite que las niñas y los niños tengan un acompañamiento en cuanto al **cuido del agua como un recurso vital para la vida y para conservar nuestra salud**. Es un espacio fundamental para poder desmitificar ideas que se tienen en cuanto al agua como recurso inagotable, con el fin de que las niñas y los niños comprendan la necesidad e importancia de cuidar el recurso del agua, como un elemento central para la vida saludable actual y de futuras generaciones.

- Trabajar este tema permite la concientización y sensibilización de las personas menores de edad en torno al uso responsable y justo de los recursos naturales. Abarcar esta temática desde la primera infancia promoverá **actitudes y acciones enfocadas en prácticas saludables que impliquen además la protección de los recursos naturales y no naturales**.

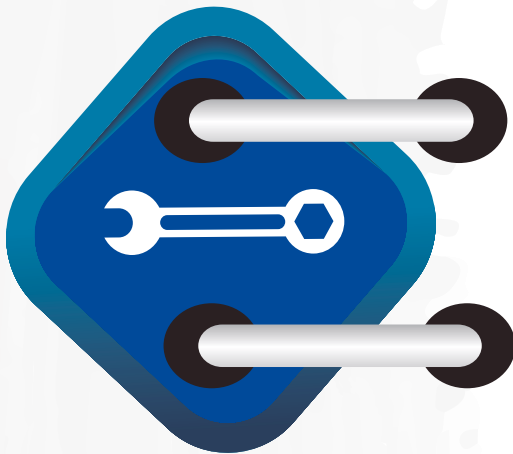
- El trabajar de manera inicial el tema de la **protección del recurso hídrico** permitirá que cuando se trabajen los hábitos de higiene, las niñas y los niños puedan hacer uso y disfrutar de los mismos de una manera responsable, ya que comprenderán que **el agua es un recurso social** y que por tanto amerita su protección para el logro de propósitos tanto individuales como colectivos, de esta forma realizará un uso racional tanto dentro de la institución educativa como en su casa y otros espacios en los que se desenvuelven.

- El tema de los **hábitos de higiene** es central en esta guía, ya que por medio de la práctica de los mismos, las niñas y los niños comprenderán el **proceso de autocuidado**, como parte del afecto que se tienen a sí mismas/os, a las demás personas y a su entorno, lo cual promoverá que los practiquen, no por ser disposiciones de las y los adultos, sino porque reconocen su importancia para la conservación de una vida saludable.

- La **práctica de los hábitos de higiene** tendrá un efecto directo sobre la **prevención** de enfermedades o riesgos para la salud, por lo que se espera que las niñas y los niños puedan incorporar estas prácticas como hábitos cotidianos.

Pistas metodológicas para trabajar el tema con las niñas y los niños.

- El proceso de **formación en hábitos de higiene** en las niñas y los niños, implica un acompañamiento de parte de las personas adultas, con el fin de construir rutinas cotidianas en torno a estos.
- Las niñas y los niños necesitan que se les estructure paso a paso las secuencias a seguir para una adecuada implementación y **práctica de los hábitos de higiene** en la vida cotidiana.
- Es necesario explicar a las niñas y los niños, en un lenguaje apropiado y de acuerdo a su edad, **la importancia y las ventajas de practicar los hábitos de higiene**, para que estos puedan comprenderse como conductas necesarias para el cuidado de la salud.
- En el proceso de consolidación de hábitos de higiene, es importante tener claridad en que **las personas adultas funcionan como modelos de este aprendizaje**, por lo que las acciones que las y los adultos que estén a su alrededor realicen, van a ser determinantes en la adquisición de dichos hábitos, de ahí la importancia de participar activamente y servir de ejemplo para las niñas y los niños.
- Recuerde constantemente a las niñas y los niños la importancia del **uso racional del recurso hídrico** cuando se practican los hábitos de higiene, este tema será un eje transversal a lo largo de toda la guía.
- Las discusiones y conversaciones que se desarrollen durante la unidad, serán fundamentales para **sensibilizar** a las niñas y los niños en torno a **la necesidad de tomar decisiones responsables** en cuanto al cuidado de la salud, por lo que las preguntas generadoras que formule deben ir encaminadas a este objetivo.
- **Escuche comentarios, preguntas y sugerencias** de parte de las niñas y los niños, ya que estos serán indicadores claros de elementos a contemplar en las diferentes estrategias didácticas a aplicar y además marcarán la ruta pedagógica a seguir.
- El **involucramiento de las familias** al trabajar estas temáticas es fundamental, ya el acompañamiento en la adquisición de hábitos de higiene amerita un trabajo integral y en sintonía entre las personas que estén cerca de la niña o el niño, con el fin de que se dé el proceso de consolidación de los mismos.



TÓPICO 2.1

El agua me protege:

Propuesta didáctica

Objetivos pedagógicos:

- Hago un uso responsable del agua en las rutinas cotidianas.

- Identifico las prácticas que puedo implementar para cuidar mi cuerpo con ayuda del agua.

LA GOTITA SOLIDARIA

Descripción de la actividad:

Antes de dar inicio a la actividad, esparza recortes de gotas de agua por todo el salón de clase. Prepare un personaje llamado “Gotita de Agua” como anfitrión, puede ser un títere, un dibujo o un muñeco.

1. Explique a las niñas y los niños que alguien ha derramado mucha agua por toda la clase y que a Gotita de agua no le gusta el desperdicio. Destaque que el agua es un recurso necesario para vivir y que durante esta actividad aprenderán más sobre él.
2. Motive a las niñas y los niños a ayudar a Gotita de agua a recoger las gotas de agua que encuentren en el aula.
3. Pregunte a las niñas y los niños ¿Tienen sed? ¿Les gustaría beber un poco de agua, después de correr tanto?
4. Ofrezcales un vaso de agua y pregúnteles cómo se sienten después de haberla bebido.
5. Señale las similitudes entre ellos, cuando estaban sedientos después de correr, y los árboles y las plantas que también necesitan agua. ¿Saben de dónde obtienen agua los árboles y las plantas cuando no los riegan? ¿Qué sucede si las plantas no reciben agua? ¿Y los animales? ¿Saben qué les sucede si no tienen agua? ¿Y qué pasa si nosotros no tenemos agua? Ayude a las niñas y los niños mostrándoles la imagen visual del ciclo del agua.
6. Explíqueles que el agua es importante para todo el mundo: para los árboles, para los animales, para nosotros. Explíqueles que, al igual que Gotita de agua, tenemos que ser muy cuidadosos con el agua.
7. Introduzca el concepto de ahorro de agua. Piense con las niñas y los niños en formas de ahorrar agua en el centro educativo y en sus casas. . Ayúdeles dando sugerencias.
8. Muestre a las niñas y los niños las imágenes visuales de maneras en que Gotita de agua ahorra agua: cerrando la llave de agua, no ensuciándola, o arreglando una fuga de agua. Explíqueles que un buen ciudadano o ciudadana siempre cierra las llaves cuando se lava las manos porque al evitar que el agua corra, se ahorra un montón de agua y se ayuda al planeta.
9. Pregunte a las niñas y los niños si están listos para ayudar a Gotita de agua a ahorrar agua. Si es así, pídale que elijan su compromiso. ¿Desean ayudar a Gotita de agua a cerrar las llaves de agua mientras se lavan las manos, la cara o los dientes? O ¿Quieren ayudarlo a reportar las fugas de agua? (informar sobre posibles espacios para realizar los reportes).
10. Anímeles a firmar ese compromiso, como un acto simbólico de responsabilidad personal en el cuidado del agua. Este compromiso puede hacerse en una hoja o un papelógrafo, lo importante es que las niñas y los niños lo firmen y se pegue en algún lugar visible del salón de clase. Para finalizar la actividad motíveles a realizar un dibujo de lo que más les gustó de la dinámica realizada.



MATERIALES

Dibujos de gotas de agua, personaje Gotita de agua

Actividades Complementarias

EL AGUA ES VIDA

Edades sugeridas: 3 a 5 años.

Materiales: Papelógrafos, pinturas, pinceles, recipientes para lavar los pinceles.

Descripción de la actividad:

1. Inicie la actividad preguntando a la niña y el niño: ¿Qué cosa aman realmente? ¿Qué es algo/alguien sin el cual no pueden vivir? ¿Qué es valioso para ustedes?
2. A continuación, explique a las niñas y los niños la importancia del agua para la vida, recuérdelos a Gotita de agua, el personaje de un recurso necesario para vivir.
3. Brinde algunos ejemplos a las niñas y niños sobre los usos del agua: regar las plantas, lavar la ropa, lavar los juguetes, limpiar nuestra casa, lavarnos los dientes, realizar un dibujo con pinturas de agua etc. Esto puede hacerlo mediante el uso de Gotita de agua como un títere. Puede utilizar una imagen u objeto real que les permita a las niñas y los niños observar en detalle la importancia del agua para la vida, por ejemplo una planta marchita por la ausencia de agua.
4. Anime a las niñas y los niños a elaborar un mural llamado “Las maravillas del agua”, en donde con ayuda de las temperas y los pinceles dibujarán todas las cosas que podemos hacer con ayuda del agua. Asimismo pueden hacer uso de imágenes para elaborar el mural tipo collage.
5. Motive a las niñas y los niños a lavarse las manos después de elaborar el mural, recuérdelos la importancia de cerrar la llave mientras no se utiliza.
6. Acompañe a las niñas y los niños a explicar a sus compañeras y compañeros los dibujos que realizaron.

NUESTRA CREACIÓN AL AGUA

Edades sugeridas: 3 a 5 años.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, lápices de color, crayolas.

Descripción de la actividad:

1. Con ayuda de la Gotita solidaria, anime a las niñas y los niños a crear una canción, cuento o poesía dirigida al agua. Converse con las niñas y los niños cual es la estrategia de su preferencia.
2. Converse con ellas y ellos sobre los usos del agua, la importancia de cuidar el agua y cómo lo podemos hacer, esto según lo que expone la ficha de contenido temático.
3. Acompañe a las niñas y los niños a elaborar el cuento, canción o poesía, ellas y ellos serán los autores de esa creación. Escriba en un papelógrafo las ideas que van aportando.
4. Una vez que el cuento esté terminado, invite a las niñas y los niños a realizar de forma colectiva un dibujo que acompañe el cuento, canción o poesía.
5. Invíteles a presentar su creación a otro grupo de niñas y niños de la institución.

CAMPAÑA POR EL AGUA

Edades sugeridas: 5 a 6 años.

Materiales: Papeles con el nombre de los niños y niñas, cinta adhesiva, música.

Descripción de la actividad:

1. Proponga a las niñas y los niños la creación de una campaña para proteger el agua, mediante esta actividad se busca involucrar e informar a la comunidad.
2. En conjunto con las niñas y los niños identifique determinadas acciones que permiten cuidar el agua y las diferentes fuentes que existen en la comunidad.
3. Anime a las niñas y los niños a elaborar afiches que informen sobre las acciones discutidas en el punto anterior, con el fin de informar a las personas de la comunidad sobre el cuidado del agua como un recurso vital para la vida. La siguiente pregunta puede contribuir en la elaboración de los afiches ¿Qué les gustaría decirle a las personas de nuestra comunidad y a nuestras familias para que cuiden el agua?
4. Los afiches pueden elaborarse con dibujos, imágenes, lemas, material de reciclaje u otros recursos que se tengan en la institución.
5. Cuando los afiches estén terminados idee una estrategia con las niñas y los niños para pegarlos en puntos clave de la comunidad.

EL AGUA ES UN TESORO

Objetivos pedagógicos:

- Hago un uso responsable del agua en las rutinas cotidianas.
- Identifico las prácticas que puedo implementar para cuidar mi cuerpo con ayuda del agua.

Descripción de la actividad:

1. Invite a las niñas y los niños a sentarse en un círculo.
2. Explíqueles que escucharán una historia llamada “Lo más importante del mundo”, pregúnteles que son para ellas y ellos cosas importantes y necesarias para vivir. Acompáñelos a descubrir esos recursos que son trascendentales para vivir: alimentos, afecto, agua, etc.
3. Léales el cuento. Puede hacerlo con ayuda de “Gotita de agua”.
4. Cuando haya terminado la lectura del cuento pregúnteles que les pareció la historia. Además pregunte al grupo: ¿ustedes para que utilizan el agua? ¿por qué es importante cuidar el agua? ¿qué sería de nuestra vida sin el agua potable?



MATERIALES

Cuento “Lo más importante del mundo” de Claudia Medina (ver anexo 1).

Actividades Complementarias

REGADERAS

Edades sugeridas: 3 a 5 años.

Materiales: Botellas plásticas de reciclaje.

Descripción de la actividad:

1. Converse con las niñas y los niños sobre los diferentes usos del agua y la importancia de cuidarla. Centre la discusión en el uso del agua para el crecimiento de las plantas y de todo ser vivo.
2. Invite a las niñas y los niños a construir regaderas con botellas plásticas, como parte de un compromiso de grupo a contribuir a regar las plantas de la institución semanalmente sin desperdiciar agua.
3. Brinde a cada niña y niño una botella grande y motiveles a construir la regadera. Acompáñeles y ayúdeles a cortar la parte de abajo de la botella, a ponerle un mecate/cuerda para sujetarla en ese espacio que se cortó y anímeles a decorarla a su gusto.
4. Elabore con ellas y ellos un plan para regar las plantas o el zacate/césped que hay en la institución. Acompáñeles en esta tarea, cuidando que el agua no se desperdicie y utilizando la cantidad necesaria de agua para no afectar el crecimiento de las plantas.

LA CONTAMINACIÓN

Edades sugeridas: 4 a 6 años.

Materiales: Láminas con dibujos, recipiente grande, colorante vegetal, tierra, arena, desecho sólido.

Descripción de la actividad:

1. Coloque una lámina de un río contaminado, con desechos y basura. Pregunte a las niñas y los niños ¿qué observan en la imagen? ¿qué creen que pase con los animales y plantas que viven ahí? ¿qué cosas contaminan el agua? ¿se podría consumir el agua que está en ese río? ¿cuál agua podemos consumir?. Explique a las niñas y los niños las acciones que contaminan el agua, según lo que se explica en la ficha de contenido temático.
2. Acompañe a las niñas y los niños a crear un experimento, explíqueles que en ese experimento podrán observar lo que le ocurre a un ser vivo cuando toma agua contaminada. Las niñas y los niños tienen un papel protagónico en la creación del experimento, por lo que es importante que se dividan funciones para que todas y todos lleven a cabo alguna tarea. Organicen las funciones para salir a recoger elementos como arena, tierra, cáscaras, etc.
- De regreso al aula, depositen agua en un recipiente grande, coloquen además colorante vegetal, tierra, arena y algún desecho sólido. Luego depositen una flor natural. Anime a que todos los recursos antes mencionados las niñas y los niños los consigan de su entorno, en la asignación de funciones habrá quienes serán los responsables de recolectar los materiales necesarios por el patio o jardín.
3. Anime a las niñas y los niños a realizar un dibujo del inicio de experimento.
4. A los dos días acompañe a las niñas y los niños a observar el recipiente en el que hicieron el experimento, pregúnteles que creen que pasó con la flor, en comparación con el dibujo que realizaron. Es probable que la flor haya cambiado de color al absorber el colorante y además se haya marchitado.
5. Converse con las niñas y los niños sobre lo que le sucedió a la flor y explíqueles el daño que le hace a un ser vivo consumir agua contaminada, detalle con ellas y ellos a partir de la experiencia del experimento la importancia de cuidar el agua y de no contaminarla.

NUESTRA PLANTA DE FRIJOL

Edades sugeridas: 5 a 6 años.

Materiales: 3 frascos de vidrio, algodón, frijoles, papelógrafo y marcadores.

Descripción de la actividad:

1. Explíqueles a las niñas y los niños que realizarán un experimento que permite demostrar la importancia del agua para el crecimiento de las plantas como seres vivos que son.
2. Prepare 3 recipientes con algodón. Motive a las niñas y los niños a colocar dentro de estos un frijol. Explíqueles que será un experimento que tendrán que ir cuidando y observando durante varios días.
3. Haga tres grupos de niñas y niños y asigne un frasco a cada grupo, ellas y ellos serán los responsables de cuidar el frasco que les correspondió, pero cada grupo tendrá una particularidad. La plantita del grupo 1 no se regará con agua, solo se pondrá al sol unos minutos durante el día, la plantita del grupo 2 se regará cada dos días y la plantita del grupo 3 se regará todos los días.
4. Acompañe a las niñas y los niños a observar día con día durante una semana lo que ocurre en cada una de las 3 plantitas y anótelas en un papelógrafo. Ellas y ellos observarán que las semillas que no se han regado no crecerán mientras que la que se riega frecuentemente crecerá más rápido.
5. Al pasar una semana, converse con las niñas y los niños sobre lo que ha ocurrido a las 3 plantitas y hablen sobre la importancia del agua para el crecimiento y salud de todos los seres vivos.

YO CUIDO MI CUERPO

Objetivos pedagógico:

• Hago un uso responsable del agua en las rutinas cotidianas.

• Identifico las prácticas que puedo implementar para cuidar mi cuerpo con ayuda del agua.

Descripción de la actividad:

1. Anime a las niñas y los niños a jugar a la bolsita mágica. Deben adivinar lo que hay dentro de la bolsita, relacionando lo que hay dentro de la bolsa con el uso que se le da a ese objeto, un ejemplo de esto es: es un utensilio que usamos para mantener nuestros dientes limpios, sanos y fuertes, lo usamos todos los días en varias ocasiones, casi siempre después de las comidas o antes de acostarnos a dormir. Las niñas y los niños dicen ideas al azar hasta que logren adivinar el objeto. Una vez que se sepa a cual objeto se refiere sáquelo de la bolsita mágica y converse con las niñas y los niños sobre el mismo, dando énfasis en su utilidad, la importancia de utilizarlo y apele a las experiencias de ellas y ellos en el uso de cada uno de esos recursos. Con las niñas y los niños más pequeños realice preguntas concretas y claras para que ellas y ellos puedan identificar el uso o función que tiene cada objeto, cómo por ejemplo ¿Cuál es el objeto que utilizamos para lavarnos los dientes?
2. Continúe la dinámica hasta terminar con todos los objetos presentes en la bolsita mágica. Al finalizar explique a las niñas y los niños que todos esos recursos son amigos o aliados que nos ayudan a cuidar nuestro cuerpo y prevenir enfermedades.
3. Acompañe a las niñas y los niños a lavarse los dientes y las manos con ayuda de los aliados, explicando los pasos de ambos procedimientos que vienen explicados en la cápsula de apoyo docente.



MATERIALES

Bolsa mágica, recursos necesarios para el aseo o cuidado personal (botella de agua, cepillo de dientes, jabón, pañito, champú, pasta de dientes, etc).

Actividades Complementarias

MI CUERPO ESTÁ LIMPIO

Edades sugeridas: 3 a 5 años.

Materiales: Imágenes.

Descripción de la actividad:

1. Converse con las niñas y los niños sobre las acciones que nos ayudan a prevenir enfermedades, céntrese en los siguientes hábitos de higiene, en los que se utiliza el agua como aliado: higiene corporal (pies, rostro, genitales, axilas, etc.), lavado de manos y uñas, lavado de dientes, lavado del cabello, higiene de la ropa. Para esto puede utilizar el personaje de Gotita para hacer la actividad más divertida para las niñas y niños.
2. Pregunte a las niñas y los niños, ¿por qué es importante cuidar nuestra salud? ¿Cuáles enfermedades podríamos prevenir si practicamos hábitos de higiene? ¿cómo se siente nuestro cuerpo cuando está limpio: triste o feliz?
3. Preséntele a las niñas y los niños dos imágenes, una que denote una persona que practica hábitos de higiene y otra que evidencie a una persona que no los practica.
4. Converse con las niñas y los niños sobre las diferencias que observan en las imágenes, enfatizando en la importancia de cuidar nuestro cuerpo practicando hábitos de higiene, de forma que ellos denoten y connoten diferentes elementos relacionados al cuidado de la salud por medio del uso del agua y los diversos hábitos de limpieza.

UN DENTISTA EN EL SALÓN DE CLASES

Edades sugeridas: 4 a 6 años.

Materiales: Silla para los pacientes, gabacha/mandil, mascarilla, los afiches alusivos a educación bucodental, espejo, pasta de dientes, cepillo de dientes, entre otros.

Descripción de la actividad:

1. Prepare un espacio dentro del salón de clase que esté libre para utilizarse como consultorio de dentista, en dicho espacio coloque algunos materiales como silla para los pacientes, gabacha/mandil, mascarilla, los afiches alusivos a educación bucodental, espejo, pasta de dientes, cepillo de dientes, entre otros.
2. Invite a las niñas y los niños a crear un consultorio de dentista como un área de juego. Este es un espacio de trabajo colaborativo donde todas y todos aportan sus ideas, deciden cómo jugar y deciden cuáles objetos colocar. Antes de que las niñas y los niños organicen el espacio pregúnteles: ¿quién sabe que es un dentista? ¿quiénes han ido al dentista? ¿qué se hace en el dentista? ¿cuáles objetos conocen que utiliza el dentista?, con el fin de orientar el área de juego.
3. Una vez que el consultorio está listo para inaugurarse, consulte al grupo quiénes les gustaría ser parte del consultorio de dentistas. Se sugiere organizar subgrupos contemplando roles como: pacientes, dentista y asistente del dentista. Estos roles pueden rotar cuando las niñas y los niños lo decidan. En el consultorio se puede promover acciones como: revisión del estado bucal y dental de los pacientes, explicar la forma correcta de cepillarse los dientes y consejos acerca de la importancia de una buena salud dental.
4. Este espacio puede permanecer durante varios días o semanas, con el fin de que las niñas y los niños puedan interactuar en el mismo. El propósito de este espacio es estimular, por medio del juego, la imaginación, la creatividad y la imitación de roles, a la luz de las experiencias e interacciones que ellas y ellos establecen en ese escenario.

MIS DIENTES SANOS

Edades sugeridas: 5 a 6 años.

Materiales: Cartulinas, marcadores de colores, imágenes alusivas a educación bucodental.

Descripción de la actividad:

1. Motive a las niñas y los niños a crear afiches sobre educación bucodental que puedan pegar en el salón de clase para recordar algunas medidas que debemos tomar para cuidar nuestra boca y dientes.
 2. Invite a las niñas y los niños a hacer un círculo, converse con ellas y con ellos sobre la importancia del cepillado de dientes, el adecuado proceso a seguir, y diferentes medidas que podemos realizar para prevenir enfermedades bucodentales como son la caries dental.
 3. Acompañe a las niñas y los niños en la creación de los afiches, con el fin de que sean ellas y ellos quienes elijan las frases, recomendaciones y dibujos que desean poner en los afiches, usted les apoya en la escritura a quienes lo necesiten.
- Motívelos a crear un afiche con los pasos del lavado de dientes para que lo peguen cerca de la pila en la que lo hacen diariamente, esto como un recordatorio al desempeño adecuado de este hábito de higiene.
4. Una vez que hayan terminado los afiches, anímeles a buscar espacios dentro del salón de clases y la institución para informar a otras personas sobre los aprendizajes generados y también para que ellos recuerden lo conversado al respecto.
 5. En esta actividad pueden invitar a personal de centro de salud para que apoye la actividad y les cuente a las niñas y los niños sobre su trabajo alusivo a higiene bucodental.

MI CUERPO LIMPIO Y FELIZ

Objetivos pedagógicos:

• Hago un uso responsable del agua en las rutinas cotidianas.

• Identifico las prácticas que puedo implementar para cuidar mi cuerpo con ayuda del agua.

Descripción de la actividad:

1. En esta actividad las niñas y los niños juegan a bañar un bebé y a la vez se aprenden mediante este ejercicio simulado, la importancia y el proceso de la higiene corporal, y a la vez se recuerda que todos necesitamos ser cuidados y también aprender a cuidarnos a nosotras/os mismas/os. Al ser una actividad que requiere diferentes materiales, coordine previamente con las familias de las niñas y los niños para contar con su colaboración para obtener los recursos que se requieren.
2. El día que se realizará el baño del bebé anuncie la actividad con entusiasmo, prepare el lugar en el que se llevará a cabo la actividad y prepare junto a las niñas y los niños los materiales y utensilios necesarios. Pregúnteles si han ayudado a bañar a sus hermanitas/os bebés y cómo lo han hecho.
3. Solicite a las niñas y los niños realizar un círculo alrededor de la tina del bebé, y pregunte quienes quieren colaborar en el baño del bebé. Cada niña y niño participará de la actividad.
4. Inicie la actividad preguntando a las niñas y los niños en qué orden deben lavar el cuerpo y recuerde al mismo tiempo los nombres de las partes del cuerpo, por ejemplo: lavemos el cabello, el rostro, detrás de las orejas, el cuello, la espalda, brazos y las axilas, las manos las piernas, los pies, los glúteos y las áreas genitales. Mientras lavan cada parte del cuerpo, pregúnteles cómo debe lavarse esa parte del cuerpo y cuál es la importancia de asear esa parte del cuerpo.
5. Cuando hayan finalizado de bañar al bebé pueden discutir que se hace después del baño: secar el cuerpo, vestirse, peinarse. Acompañe a las niñas y los niños a realizar también este ejercicio con el bebé.
6. Cuando se finaliza la actividad pregunte a las niñas y los niños ¿Cómo se sintieron bañando al bebé? ¿Cómo se siente el bebé cuando lo bañan? ¿Qué cosas no debemos olvidar al bañarnos? ¿Qué aprendimos juntos?



MATERIALES

Jabón, champú, tina, paño, recipiente para agua, muñeco/a de hule, ropa, entre otros.

Actividades Complementarias

LA CLÍNICA

Edades sugeridas: 3 a 5 años.

Materiales: Gabacha/mandil, maleta, mascarilla y otros recursos utilizados por las y los médicos.

Descripción de la actividad:

1. Prepare dentro del salón de clase un rincón de la salud, en donde las niñas y los niños jugarán a ser doctoras y doctores.
2. Invite a las niñas y los niños a jugar en ese espacio a ser médicos y pacientes. Antes de organizar los roles, converse con las niñas y los niños sobre las visitas al doctor: ¿Quiénes han ido al médico? ¿Por qué es importante ir al médico? ¿Qué hacemos cuando vamos al médico?
3. Durante el juego usted puede ser una paciente más o una doctora para modelar comportamientos y actitudes que lleven a la práctica el cuidado de nuestro propio cuerpo y medidas de higiene y salud que debemos llevar a cabo. Observe las interacciones de las niñas y los niños en ese espacio y acompañe mediante preguntas o diálogos para incentivarles el cuidado del cuerpo por medio de la aprehensión de los hábitos de higiene.
4. Pregunte a las niñas y los niños cómo se sintieron durante el juego y que aprendieron del mismo.
5. Este espacio de juego puede permanecer durante varios días con el fin de que las niñas y los niños puedan interactuar en el mismo, no obstante es importante su acompañamiento y observación mientras las niñas y los niños disfrutan y aprenden en este espacio.

ME VOY DE VIAJE

Edades sugeridas: 4 a 6 años.

Materiales: Hojas blancas, marcadores, lápices de color, maleta.

Descripción de la actividad:

1. Invite a las niñas y los niños a formar un círculo. Pregunte a las niñas y niños a quienes les gusta pasear, cuáles lugares les gusta visitar y qué cosas llevan cuando se van de viaje.
2. Motíveles a realizar un juego que se llama “Me voy de viaje y en mi maleta llevo...”, para recordar los objetos y recursos necesarios para cuidar nuestro cuerpo y nuestra salud.
3. Inicie la actividad diciendo la frase “Me voy de viaje y en mi maleta llevo... un cepillo de dientes para lavarme los dientes todos los días después de cada comida. Invite a otra niña o niño a que integre otro recurso a la maleta que nos ayude a cuidar de nuestra salud y que utilizamos mientras practicamos hábitos de higiene, así sucesivamente hasta que todas y todos hayan participado.
4. Invite a las niñas y los niños a realizar dibujos de los diferentes utensilios o recursos que se mencionaron en el juego. Una vez finalizados los dibujos, anímeles a guardarlos en una cajita que representa la maleta de viaje.
5. Acompañe a las niñas y los niños a lavarse los dientes y las manos con ayuda de los aliados, explicando los pasos de ambos procedimientos que vienen explicados en la ficha de apoyo docente, procure que este espacio sea divertido y no olvide recordar el ahorro de recursos mientras practican esos hábitos de higiene.

FERIA DE LA SALUD

Edades sugeridas: 5 a 6 años.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, imágenes, goma, tijeras.

Descripción de la actividad:

1. Invite a las niñas y los niños a planear una feria de la salud, en la que ellas y ellos serán los expositores de los diferentes aprendizajes que han construido en torno a los hábitos de higiene. Esta será una actividad en la que estarán invitadas las familias de las niñas y los niños.
2. Acompañe a cada niña y niño a elegir lo que desea exponer, ya sea de forma individual o en grupos, puede ser en torno al cuidado del agua, al uso responsable del agua, al agua como recurso que nos permite cuidar nuestro cuerpo, a los hábitos de higiene, a las acciones que nos permiten cuidar nuestra salud, entre otras cosas que para las niñas y los niños sean importantes.
3. Cuando cada niña y niño haya elegido su tema, invíteles a elaborar un cartel con dibujos para explicar el tema en la feria de la salud. Acompañelos en la elaboración de estos materiales. La exposición no debe ser un espacio que cause temor o presión a las niñas y los niños, acompañeles diciéndoles que será un tiempo para compartir todo lo que han aprendido.
4. Una vez que los carteles estén terminados, anime a las niñas y los niños a buscar espacios en los que pueden pegarse dentro del salón de clase, para invitar a sus familias a la exposición de la feria de la salud.
5. Prepare junto a las niñas y los niños el comunicado de invitación para que cada una/o lo lleve a su casa, y de esta forma recibir a las madres, padres y encargadas/as a la actividad. Incluso se le puede plantear a las familias la posibilidad de realizar una merienda saludable compartida para el final de la actividad.
6. El día de la actividad reciba a las familias con una cordial bienvenida y presente a las niñas y los niños como los expositores estrella de la feria de la salud. Brinde a cada niña y niño el espacio para contar sus aprendizajes mientras sus familias son espectadores.
7. Felicite a las niñas y los niños por su excelente trabajo durante la feria de la salud.

MÓDULO III



Lo que necesito para crecer saludable



Descripción:

El módulo III acerca a las niñas y los niños al reconocimiento de la Tierra como un elemento que nos brinda los alimentos que necesitamos para crecer saludables y potenciar nuestra salud, por lo que se trabaja con las niñas y los niños en un proceso de concientización en torno al cuidado ambiental, visualizando la Tierra como un tesoro que debemos cuidar. Asimismo la unidad hace un énfasis en los hábitos de alimentación saludable, con el fin de que las niñas y los niños reconozcan la importancia de alimentarse saludablemente, se contempla además el afecto y la seguridad como parte del proceso de adquisición de los hábitos saludables de alimentación.

A continuación se presenta el cuadro resumen del tópico “Los alimentos”, donde se especifican los objetivos pedagógicos, las evidencias para cada eje temático y se describen las estrategias didácticas base que se proponen para trabajar este tópico:

TÓPICO 3.1 Los alimentos

Ejes temáticos	Objetivo pedagógico	Evidencias de la persona mediadora	Evidencias en niñas y niños	Estrategias didácticas base
Cuido nuestra Tierra	-Identifico mi participación en el cuidado de mi entorno.	-Acompaña a las niñas y los niños a reconocer el entorno como un espacio que brinda recursos para potenciar nuestra salud. -Ayuda a las niñas y los niños a explorar las prácticas cotidianas que potencian el cuidado del entorno.	-Reconoce y valora la importancia de cuidar el entorno en el que vive. -Reconoce las prácticas que contribuyen a cuidar su entorno.	1. La tierra es un tesoro 2. Los alimentos de mi comunidad 3. Nuestra huerta 4. Meriendas saludables 5. Yo crezco con alimento, agua y amor
Lo que nuestra Tierra nos regala	Conozco los alimentos que me nutren.	-Reconoce la Tierra como un elemento limitado, vital y como un derecho humano. -Identifica las formas sostenibles de sembrar, cosechar y producir los alimentos. -Acompaña a las niñas y los niños en el reconocimiento de los alimentos que produce la comunidad. -Reconoce la Tierra como un elemento limitado, vital y como un derecho humano. -Identifica las formas sostenibles de sembrar, cosechar y producir los alimentos. -Acompaña a las niñas y los niños en el reconocimiento de los alimentos que produce la comunidad.	-Reconoce formas de cuidar la Tierra como un recurso valioso. -Reconoce el proceso de siembra, cosecha y producción de los alimentos. -Valora los principales alimentos que se producen en su comunidad.	
Los hábitos y los alimentos que nos cuidan	Reconozco los hábitos de alimentación saludable.	-Reconoce la Tierra como un elemento limitado, vital y como un derecho humano. -Identifica las formas sostenibles de sembrar, cosechar y producir los alimentos. -Acompaña a las niñas y los niños en el r-Modela a las niñas y los niños los hábitos de alimentación saludable. -Apoya a las niñas y los niños en el reconocimiento de los hábitos de alimentación saludable. -Promueve en las niñas y los niños la adquisición de hábitos de alimentación saludable.	-Disfruta de la vivencia de los hábitos de alimentación saludable. -Expresa la importancia de practicar hábitos de alimentación saludable. -Identifica las comidas que no son nutritivas. -Distingue qué alimentos se deben consumir en poca cantidad para garantizar una alimentación saludable.	

Ejes temáticos	Objetivo pedagógico	Evidencias de la persona mediadora	Evidencias en niñas y niños	Estrategias didácticas base
		-Ensayar con las niñas y los niños formas saludables de preparar y conservar los alimentos. -Involucra a las familias en la promoción de hábitos de alimentación saludable en las niñas y los niños.	-Comprende los riesgos para la salud de la ingesta de comidas no nutritivas. -Identifica las acciones y prácticas adecuadas durante la preparación de los alimentos. -Reconoce su participación y la de otras personas en la preparación de alimentos saludables.	
Vinculándonos por medio de la alimentación saludable.	Me alimento en un ambiente seguro y afectivo.	-Identifica la seguridad y el afecto como requisitos para la adquisición de hábitos de alimentación saludable. -Genera un entorno afectivo y de seguridad donde las niñas y los niños adquieran hábitos de alimentación saludable. -Incorpora a las niñas y los niños en la construcción de un ambiente afectivo y seguro. -Reconoce la singularidad de cada niña y niño en el proceso de adquisición de los hábitos de alimentación saludable. -Respetar el espacio de cada niña y niño en su entorno vital.	-Reconoce su derecho a alimentarse en un ambiente en el que se siente una persona amada y protegida. -Se muestra receptivo y disfruta de la práctica de los hábitos de alimentación saludable. -Reconoce su contribución a la creación de un ambiente afectivo y seguro. -Incorpora el afecto y la seguridad como parte del aprendizaje de los hábitos de alimentación saludable. -Muestra una adquisición paulatina de los hábitos de alimentación saludable en un ambiente de respeto y cooperación. -Acompaña a otros niños y niñas en el aprendizaje de hábitos de alimentación saludable.	1. La tierra es un tesoro 2. Los alimentos de mi comunidad 3. Nuestra huerta 4. Meriendas saludables 5. Yo crezco con alimento, agua y amor



Ficha N° 3



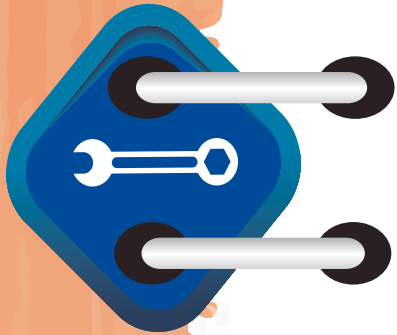
Ficha de apoyo temático para la persona mediadora

Pistas para trabajar el Enfoque de Promoción de la Salud

- La **educación ambiental** posee un valor fundamental por sus consecuencias positivas no solo para la salud del propio ambiente natural, sino para el bienestar de las personas. **Proteger y cuidar el medio ambiente natural va asociado a la protección y el cuidado de nosotros mismos** La actual crisis medioambiental se basa precisamente en sobre valorar el bienestar individual por el bienestar medioambiental. [2]
- **Algunas características del niño y la niña entre 3 y 6 años relacionadas con la alimentación son las siguientes:** en esta etapa son más importantes la maduración de las funciones, el control corporal y el desarrollo de habilidades sociales y cognoscitivas, mejora la coordinación motriz fina y gruesa y avanza en el desarrollo del lenguaje, reconoce los colores, las formas y texturas, son muy habladores y preguntones, surgen los ¿por qué? y son muy activos. [18]
- La **ingesta dietética de las niñas y los niños** está influenciada tanto por el clima emocional durante la alimentación como por las prácticas o comportamientos específicos de alimentación, de ahí la importancia de promover espacios afectivos y seguros mientras las niñas y los niños se alimentan. El tono emocional positivo mantiene la interacción y permite a las/los encargadas/os de niñas y niños progresar con las orientaciones y lenguaje apropiados para su desarrollo. [3]
- En el **proceso de alimentación** es fundamental tomar el tiempo suficiente y a su vez darles a las niñas y los niños muestras de afecto, como cantarles una canción, o conversar con ella/os en relación a su alimentación, haciendo de las comidas momentos amenos para compartir. [18]
- Es importante realizar 5 comidas al día en un **ambiente tranquilo**. [9]
- No hay un patrón establecido para lograr que las niñas y los niños coman gran variedad de alimentos en su dieta diaria, pero la investigación sugiere que la exposición repetida a una diversidad de alimentos sin coaccionar a las y los menores a comer, es clave para la aceptación de los alimentos. [4]
- Las recomendaciones para la **prevención de la obesidad** incluye el aumento del consumo de frutas y verduras, la reducción del consumo de calorías provenientes de azúcar y grasas saturadas; el aumento de la actividad física y la reducción del tiempo frente a la pantalla del televisor o de los videojuegos. [3]
[7]

Conceptos claves para trabajar *prácticas de alimentación saludable*

- **Antes de las comidas**, es importante informar a las niñas y los niños en relación al menú, estimularlos para que de manera organizada y bajo la supervisión de las personas adultas colaboren en los preparativos y preparación de las comidas, crear e implementar rutinas paso a paso, para el aprendizaje de hábitos de higiene personal y ambiental. [18]
- Prácticamente todos los alimentos que se consumen en la actualidad se procesan de alguna manera. El procesamiento es el conjunto de métodos para hacer los alimentos crudos más comestibles y agradables y además permite preservarlos para el consumo posterior, los alimentos procesados se elaboran al agregar grasas, aceites, azúcares, sal y otros ingredientes. Algunos tipos de procesamiento son indispensables y beneficiosos pero otros son perjudiciales para la salud de quienes los consumen. Los alimentos sin procesar son partes de plantas o animales que no han experimentado ningún procesamiento industrial. Una alimentación saludable incluye principalmente vegetales y alimentos mínimamente procesados. [16]
- Los **alimentos ultraprocesados** son los que contienen colorantes, endulzantes químicos y sabores artificiales, se pueden encontrar en productos tales como snacks empaquetados, salados o dulces; helados, chocolates y caramelos, galletas y pasteles, bebidas gaseosas, bebidas azucaradas a base de leche, platillos preparados y listos para calentar, entre otros productos. El problema de los alimentos ultraprocesados, es que tienen una calidad nutricional muy mala y, por lo común, son extremadamente sabrosos y de atracción para las niñas y los niños, tienen un alto contenido calórico y bajo valor nutricional, asimismo a menudo tienen un alto contenido de grasas saturadas. [16]
- Una **alimentación saludable** se basa en comidas frescas y preparadas a mano, derivadas de sistemas alimentarios sostenibles y culturas alimentarias establecidas. La alimentación que está compuesta en su mayor parte por productos ultraprocesados listos para consumir, como la comida rápida, no es saludable, por el contrario se asocian con enfermedades cardiovasculares, obesidad, síndrome metabólico, desnutrición, entre otras enfermedades. [16]
- La alimentación basada en comidas hechas en casa con alimentos sin procesar o mínimamente procesados y preparadas con ingredientes culinarios se asocia con una incidencia relativamente baja de enfermedades, así como con **buena salud y bienestar**. Esto es el resultado de la calidad nutricional de dichos alimentos e ingredientes, así como de los beneficios emocionales, mentales y sociales de preparar comidas con ellos y compartirlas con otras personas en familia o con amistades. [16]
- Es recomendable mantener la salud realizando diariamente una **alimentación variada** que incluya alimentos de los seis grupos, disminuir el consumo de bebidas azucaradas, azúcar, dulces, golosinas y productos de repostería, controlar el consumo de carnes, embutidos, manteca, margarina, quesos, crema de leche, mayonesa y frituras, por su alto contenido en grasas, disminuir el consumo de sal y elegir dentro de cada grupo de alimentos los más adecuados al presupuesto familiar. [19]
- A las niñas y a los niños les gusta más comer **comidas visualmente atractivas y gustosas**. También manifiestan mayor aceptación, cuando antes de ofrecerles un alimento o preparación determinada, se les brinda información acerca de la misma, de acuerdo al nivel de desarrollo que poseen. [18]
- La **higiene de los alimentos** es fundamental, así como la higiene de quienes manipulan los alimentos. Ayuda a evitar la contaminación por sustancias tóxicas o microorganismos causantes de enfermedades que son transmitidas a través de los alimentos, estas enfermedades en general se manifiestan en problemas digestivos, como vómitos, náuseas, diarrea y dolores abdominales. [19]



Ficha N°

3

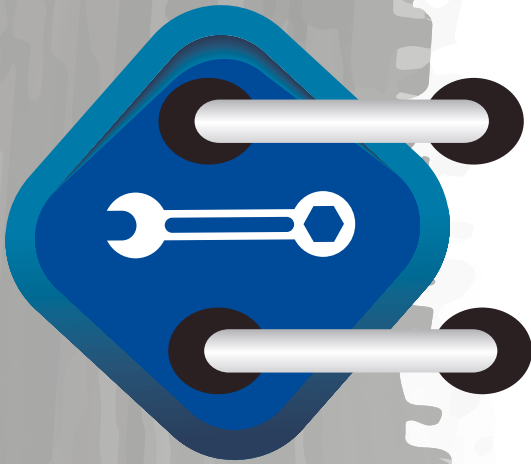
**Ficha de
apoyo
metodológico
para la
persona
mediadora**

¿Por qué es importante trabajar este tema con las niñas y los niños?

- La unidad propone un acercamiento al cuidado y conservación del entorno como un elemento fundamental para la preservación de los recursos naturales que nos permiten alimentarnos de manera sana.
- En la medida en la que las niñas y los niños comprendan los procesos que se llevan a cabo para que los alimentos lleguen a la mesa, tendrán mayor conciencia en cuanto al consumo racional y responsable de los mismos, conociendo el valor que estos tienen y además rescatando el trabajo de muchas personas en el proceso de producción.
- El trabajar el tema del cuidado ambiental desde la primera infancia, permitirá la toma de conciencia en cuanto a las acciones personales y colectivas que se pueden llevar a cabo para proteger el entorno, tanto para propiciar la salud actual como la de las próximas generaciones.
- El conocer los productos alimenticios que se producen en la propia comunidad, permitirá que las niñas y los niños valoren y salvaguarden las prácticas autóctonas relacionadas a la alimentación de cada región.
- En la actualidad resulta urgente concientizar a las personas en cuanto a la responsabilidad personal del cuidado ambiental, ya que las pequeñas acciones que desarrollamos pueden tener un impacto importante en el medio ambiente, por lo que abordar este tema con las niñas y los niños permite que sean agentes de cambio en los diferentes entornos en los que se desenvuelven.
- La adquisición de hábitos de alimentación saludable amerita un proceso de reflexión en el que las niñas y los niños comprendan la importancia de consumir alimentos saludables para mantener el cuerpo sano.
- Es importante que las niñas y los niños comprendan la diferencia entre los alimentos que desean/prefieren y los que su cuerpo necesita, no se trata de censurar por completo sus deseos, pero sí que comprendan que su cuerpo necesita alimentos que le permitan mantenerse sano y fuerte.
- Esta unidad permite que las niñas y los niños reconozcan la alimentación como un derecho, que debe darse además en un espacio afectivo y seguro, esto con el fin de que comprendan que el afecto, al ser una necesidad básica en esta etapa del desarrollo, debe estar siempre presente en los entornos en los que ellas y ellos conviven.

Pistas metodológicas para trabajar el tema con las niñas y los niños

- La adquisición paulatina de los hábitos de alimentación saludable requiere un acompañamiento cercano por parte de las personas adultas, que implica tanto una explicación de su importancia como un modelaje de parte de quienes realizan este acompañamiento. Recuerde que las niñas y los niños aprenden más de lo que observan que de lo que se les dice, de ahí la importancia de que tanto sus familias como el personal de los centros de cuidado y desarrollo sean agentes de cambio y modelos positivos para ellas y para ellos.
- Cuando trabaja el tema de la alimentación saludable no establezca imposiciones u órdenes de manera exigente, ya que esto puede obstruir el proceso de aprendizaje de las niñas y los niños, al sentirse presionados de realizar cambios en sus hábitos alimenticios.
- Es fundamental el involucramiento de las familias en los procesos de educación nutricional, esto con el fin de que los cambios puedan llevarse a cabo no solo en los centros de cuidado y desarrollo sino también en los hogares de las niñas y los niños. El trabajo conjunto familia-institución, permitirá un aprendizaje significativo y de mayor permanencia en el tiempo.
- Es importante que se realice un trabajo integral a nivel institucional, en donde se monitoree el comedor escolar (si se posee), con el fin de que las reflexiones y aprendizajes que se tienen con las niñas y los niños puedan visualizarse también en el entorno de la institución.
- Durante los tiempos de comida observe a las niñas y los niños con el fin de identificar los patrones alimenticios que ellos poseen, esto le permitirá trabajar de una forma más clara la promoción de los hábitos de alimentación saludable, de acuerdo a lo que las niñas y los niños requieren.



TÓPICO 3.1 Los alimentos: Propuesta didáctica

Objetivos pedagógico:

Identifico mi participación en el cuidado de mi entorno.

Descripción de la actividad:

1. Piense con anticipación en algún espacio, ya sea a lo interno o externo de la institución, en el que las niñas y los niños puedan estar en contacto con la naturaleza. Invite a las niñas y los niños a realizar una visita muy especial al medio ambiente. Una vez en el lugar solicite a las niñas y los niños que caminen lentamente por el lugar, que observen todo lo que está a su alrededor y perciban el olor de la naturaleza. Acompáñeles a disfrutar del contacto con el medio ambiente, desarrollando su capacidad perceptiva por medio del reconocimiento de la variedad de elementos naturales.
2. Al paso de un rato que las niñas y los niños estuvieron explorando el espacio invíteles a reunirse en un círculo, pregúnteles que ¿que vieron? ¿percibieron algún olor especial? ¿vieron las mismas cosas que vemos todos los días? ¿qué les llamó la atención? Haga énfasis en que todo lo que observaron es un tesoro, el tesoro que es nuestra tierra, y que ese tesoro debemos cuidarlo: evitando la contaminación, reciclando, sembrando plantas, botando la basura en su lugar, utilizando de manera responsable los recursos que tenemos a disposición, entre otras acciones que considere importantes.
3. Solicite a las niñas y los niños formar grupos de cuatro personas, brinde a cada grupo una canasta e invíteles nuevamente caminar por el lugar y buscar y observar los animales o insectos que viven allí, pueden utilizar lupas para observar con detenimiento, solicíteles además buscar 3 elementos que tengan olor diferente, buscar 2 elementos livianos, 2 elementos pesados, 2 elementos suaves, 2 elementos duros, 1 elemento pequeño y 1 elemento grande. Haga énfasis en no arrancar y lastimar a las plantas, no tomara a los insectos que observan y además ser muy cuidadosos al caminar por el espacio para no lastimar a los seres vivos que se encuentran en el ambiente.
- 4. Invite a las niñas y los niños a formar nuevamente el círculo una vez que hayan terminado, propóngale a cada grupo mostrar lo que recolectó y a contar porque escogió esos elementos. Invíteles a reconocer todos esos elementos como parte de nuestra tierra, de nuestro tesoro, cada uno con valor importante como parte de la naturaleza. Una vez terminado el ejercicio acompáñeles a devolver cada elemento a su lugar y a lavarse las manos según el procedimiento trabajado con anterioridad.



MATERIALES

Canasta y
lupas.

Actividades Complementarias

CUIDEMOS NUESTRA TIERRA

Edades sugeridas: 3 a 4 años.

Materiales: Papelógrafos, pinturas, pinceles, recipientes para lavar los pinceles.

Descripción de la actividad:

1. Recuerde a las niñas y los niños el viaje que realizaron por la naturaleza. Pregúnteles: ¿Qué vimos en nuestro viaje? ¿Qué recuerdan? ¿Qué les gustó más? Luego comente sobre el cuidado de la naturaleza. La naturaleza nos da agua, sombra de los árboles, nos da muchos de los alimentos que consumimos para que nuestro cuerpo esté feliz, nos da frescura para que no nos dé calor, tiene en su interior el hogar de todas las plantas y animales de la Tierra incluidos nosotros los seres humanos. Si la naturaleza está contaminada y enferma, nosotros también lo estaremos.
2. Pregunte a las niñas y los niños cómo podemos cuidar la naturaleza. Ayúdeles con algunas ideas: Sembrando árboles, reciclando el plástico, el vidrio y el papel, comprando productos que no contaminen, depositando la basura en su lugar.
3. Invíteles a realizar un mural colectivo donde dibujen un planeta tierra feliz y un planeta tierra triste y enfermo por la contaminación. Procure que el trabajo se realice en colectivo con la participación activa de todas las niñas y los niños.
4. Exponga el mural en algún espacio de la institución para que todos puedan observarlo.

LOS SENTIMIENTOS DE LOS ANIMALES Y LAS PLANTAS

Edades sugeridas: 4 a 6 años.

Materiales: Lámina de caritas con las emociones.

Descripción de la actividad:

1. Motive a las niñas y los niños a tomar una posición frente a situaciones que están afectando a los animales, las plantas y por tanto, al medio ambiente. Puede introducir la actividad a partir de un diálogo como el siguiente: “Vamos a poner a hablar a nuestro cuerpo. Con nuestros gestos y sin emitir palabras vamos a expresar como se sienten los animales o las plantas cuando alguien los irrespete o los maltrata. Todas y todos nos vamos a expresar...”, puede utilizar la lámina con las caritas de las emociones para facilitarle la actividad a las niñas y los niños.
2. Estimule a las niñas y los niños a expresar corporalmente sus sentimientos y pensamientos ante situaciones hipotéticas tales como:
 - Así se sienten los peces cuando tiramos basura a los ríos.
 - Cuando cortamos árboles, las aves, las ardillas y otros animales se quedan sin hogar. ¿Cómo se sentirán esos animalitos?
 - ¿Cómo se sienten las plantas cuando botamos basura encima de ellas?
 - En mi familia estamos reciclando los desechos que producimos para ayudar al medio ambiente ¿Cómo se sienten todos los miembros de la familia?...
 - Algunas personas fueron de paseo e hicieron una fogata. Esa fogata quedó encendida y se originó un incendio, muchos árboles se quemaron. ¿Cómo se observará ahora ese lugar? ¿Cómo se sintieron esos árboles?
 - Muchas personas de la comunidad fueron a recoger basura a un parque que estaba muy deteriorado, también sembraron árboles y flores. ¿Cómo habrá quedado el parque?.
3. Anime a las niñas y los niños a formar subgrupos. Cada equipo representará una consigna y el resto de compañeras y compañeros describen lo que están observando. Realice un cierre en el que converse con ellas y ellos sobre la importancia de cuidar nuestra tierra como un tesoro valioso y con recursos limitados necesarios para vivir y tener un cuerpo saludable y feliz.

LAS BOTELLAS ÚTILES

Edades sugeridas: 5 a 6 años.

Materiales: Botellas de plástico recicladas, marcadores, lápices de color, crayolas, pinturas.

Descripción de la actividad:

1. Con anticipación invite a las niñas y los niños a traer de sus casas botellas de plástico recicladas de diferentes tamaños.
2. Invite a la niña y el niño a realizar una actividad con botellas recicladas.
3. Al iniciar la actividad invite a la niña y el niño a tomar conciencia de la gran cantidad de desechos que se desperdician y que están afectando el tesoro que es nuestro planeta y con ello afecta además la salud de los seres humanos. Explíqueles la importancia de reutilizar las botellas plásticas así como otros productos que aún tienen una vida útil.
4. Comparta con las niñas y los niños ideas de qué hacer con las botellas: macetas, lámparas, recipientes para los pinceles, etc.
5. Finalmente pregúnteles ¿Por qué es tan importante cuidar la naturaleza? ¿Cómo podemos cuidarla? ¿Los recursos de la naturaleza son infinitos? ¿Qué pasa si se acaba el agua? ¿Y las plantas? ¿Los árboles?
6. Acompañe a las niñas y los niños a elaborar su propio proyecto con las botellas, elaborando algún objeto útil y decorándolo a su manera. Al terminar invite a la niña y el niño a diseñar un rincón ecológico para poner los proyectos, los cuales días después se llevarán a sus casas para darles el uso para el que fueron elaborados.

LOS ALIMENTOS DE MI COMUNIDAD

Objetivos pedagógicos:

• Conozco los alimentos que me nutren.

• Reconozco los hábitos de alimentación saludable.

Descripción de la actividad:

1. Para esta actividad es fundamental el apoyo de las familias de las niñas y los niños. Se requiere la comunicación previa con ellas y ellos para que días antes de llevar a cabo la actividad lleven a las niñas y los niños a visitar una feria/mercado/frutería o algún otro espacio en el que puedan observar las frutas y verduras que se producen y venden en su comunidad. Anímelos a que el día que hagan la visita realicen observación detallada de todo lo que llama su atención. Una variación a esta actividad es que desde el centro educativo se planee una excursión a este lugar.
2. El día que se lleva a cabo la actividad base, proporcione a las niñas y los niños periódicos y revistas para que busquen imágenes de sus alimentos preferidos; solicíteles que los recorten y peguen en una hoja. Luego pida a cada niña y niño que presente sus alimentos preferidos comentando la razón de su preferencia.
3. Realice un círculo con todas las niñas y los niños. Solicíteles que cuenten sus anécdotas con respecto a la visita al mercado o frutería, realice preguntas como ¿cuáles alimentos vieron? ¿qué fue lo que más llamó su atención? ¿cuáles de los alimentos que vieron son sus preferidos?, una vez que hayan conversado en torno a la visita a la feria/mercado/frutería, invíteles a realizar figuras con plastilina que representen las principales frutas y verduras que se consumen en la región. Exponga las creaciones de las niñas y los niños en un rincón saludable para que pueda ser observado por otras niñas y niños. Acompáñelos mientras realizan sus figuras.
4. Una vez que se finaliza el proceso de creación de las figuras, invite a las niñas y los niños a sentarse en un círculo, con ayuda de la pirámide alimenticia, explique a las niñas y los niños la importancia de consumir alimentos saludables para mantener nuestro cuerpo feliz, haga énfasis en el consumo de frutas y verduras y sondee con las niñas y los niños cuáles de estos productos consumen cotidianamente. Converse con ellas y con ellos en torno a las diferencias entre nuestros deseos y necesidades, enfocando la discusión en torno a que hay alimentos que deseamos comer (confites, chocolates, helados, pasteles) y otros que nuestro cuerpo necesita para crecer saludable, de manera que puedan entender la importancia de hacer un balance entre ambos tipos de comida.



MATERIALES
Periódicos y revistas, tijeras, goma, hojas de reciclaje, plastilina, imagen de la pirámide alimenticia.

Actividades Complementarias

MI MENÚ SALUDABLE

Edades sugeridas: 3 a 4 años.

Materiales: Platos de papel, imágenes de alimentos saludables y no saludables, goma.

Descripción de la actividad:

1. Prepare con anticipación imágenes de revistas y periódicos sobre diferentes alimentos tanto saludables como poco saludables. Procure que los recortes reflejen alimentos que sean conocidos por las niñas y los niños, y que se produzcan en la comunidad.
2. Invite a las niñas y los niños a realizar el propio menú saludable por medio de las imágenes. Brinde a cada niña y niño un plato de papel y goma. Anime a las niñas y los niños construya en el plato su propio menú saludable, pegando imágenes de los alimentos en su plato.
3. Converse con las niñas y los niños sobre la importancia de hacer elecciones adecuadas de los alimentos en cada comida, para procurar que nuestro cuerpo esté feliz, asimismo converse con ellas y ellos sobre las consecuencias de una mala alimentación (obesidad, desnutrición, otras enfermedades).
4. Habilite un espacio para que cada niña y niño presente su menú saludable terminado al resto de compañeras y compañeros.

JUGANDO AL RESTAURANTE

Edades sugeridas: 3 a 6 años.

Materiales: Objetos de restaurante.

Descripción de la actividad:

1. Prepare con anticipación un área de restaurante, con mesa, sillas, alimentos e instrumentos de cocina. Para esto puede solicitar colaboración de las familias para el montaje del espacio.
2. Acompañe a las niñas y los niños a explorar en subgrupos el área de juego. Pueden dividirse roles para interactuar (cocineros/as, camareros/as, clientes/as, cobrador/a). Recuérdeles siempre la diferencia entre los alimentos que deseamos y los alimentos que necesitamos para mantener nuestro cuerpo feliz y los alimentos sanos como recursos para potenciar la salud, entre otros temas que hayan conversado respecto a la alimentación saludable. Asimismo se puede trabajar el tema de normas a tomar en cuenta en la mesa, identificación de platos típicos, etc.
3. Permita que las niñas y los niños interactúen en el restaurante, propiciando el juego con propósito, acompañeles en su juego para observar e intervenir por medio de preguntas o comentarios de acuerdo a las conversaciones que ellas y ellos mantienen. Las preguntas generadoras permiten enfocar el juego en el objetivo implícito de la actividad: valorar los significados que las niñas y los niños atribuyen a la alimentación saludable y propiciar en ellas y ellos hábitos de alimentación sana.

NUESTRA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

Edades sugeridas: 5 a 6 años.

Materiales: Hojas, marcadores, tijeras, goma.

Descripción de la actividad:

1. En la actividad base se conversó con las niñas y los niños sobre la pirámide de los alimentos. Motive a las niñas y los niños a crear la pirámide de los alimentos a manera de mural para pegar en el aula.
2. Divida al grupo en 5 subgrupos, cada uno se hará cargo de la confección de los alimentos pertenecientes a cada categoría. Acompañe a las niñas y los niños a identificar los alimentos de cada categoría y la cantidad que se deben consumir de los mismos para tener una dieta sana y balanceada. Tome en cuenta la información de las cápsulas de apoyo a la persona facilitadora.
3. Una vez que los alimentos estén confeccionados, elijan un espacio dentro del aula para realizar el mural e inicie su confección junto a las niñas y los niños.
4. Cuando la pirámide esté terminada, proponga a las niñas y los niños realizar una exposición de su pirámide de alimentos a otro grupo de la institución educativa.

NUESTRA HUERTA

Objetivos pedagógico:

- Conozco los alimentos que me nutren.
- Reconozco los hábitos de alimentación saludable.
- Identifico mi participación en el cuidado de mi entorno.

Descripción de la actividad:

1. Invite a las niñas y los niños a un día muy especial. ¡Hoy vamos a realizar una huerta!. Con anticipación realice un sondeo con ellas y con ellos para decidir las plantas que desean sembrar, acompañe a las niñas y los niños brindando algunas ideas de posibles semillas que plantar y aliente a que sean ellas y ellos quienes toman la decisión en conjunto.
2. Motive a las niñas y los niños a organizarse en grupos de 3 o 4 personas para trabajar.
3. Con paciencia y entusiasmo, enseñe a las niñas y los niños a sembrar sus respectivas plantas en un lugar especial del centro educativo o en masetas para tener dentro del salón de clase. Invíteles a dividirse las labores, de manera que uno cave el espacio en el que se va sembrar, otro ponga la semillita o la plantita, alguien ayude a poner de nuevo la tierra y otra persona riegue con agua una vez que se ha terminado el proceso de siembra, esto último con las regaderas que se habían construido en la unidad anterior. Acompañe de cerca a las niñas y los niños durante todo el proceso de siembra y explique detalladamente el procedimiento a seguir, tomando como base las especificaciones que se encuentran en las recomendaciones temáticas.
4. Cuando todos los equipos hayan terminado, pregunte al grupo: ¿Cómo se sintieron sembrando sus semillitas? Explique que el cuidar una plantita implica un trabajo que tendrán que realizar por algunas semanas, regando la huerta y exponiéndola al sol, amplíe diciendo que cuando trabajamos cuidándola, obtenemos el fruto de ese trabajo: por ejemplo si sembramos semillas, nacerán plantas que pueden utilizarse en la alimentación.



MATERIALES

Tierra, pala, plantitas y semillas.

Actividades Complementarias

UN INVITADO ESPECIAL

Edades sugeridas: 3 a 6 años.

Materiales: Papelógrafos y marcadores.

Descripción de la actividad:

1. Planifique con anticipación la invitación de una persona de la comunidad que sea un agricultor o agricultora, para esto puede solicitar la colaboración de madres, padres y encargadas/as para establecer el contacto.
2. El día de la visita comente a las niñas y los niños que será un día especial en el que recibirán a un invitado muy especial, una persona que hace una importante labor en la comunidad para producir algunos alimentos que ponen a nuestro cuerpo feliz. Posibilite un espacio en el que esta persona pueda compartir con las niñas y los niños sobre el proceso de siembra y cosecha de los alimentos, de manera que ellas y ellos puedan comprender este procedimiento como fundamental para que los alimentos lleguen a nuestra mesa.
3. De ser posible planifique una visita a algún lugar cercano al centro educativo en el que las niñas y los niños puedan visualizar este procedimiento en el campo.
4. Como parte final de esta actividad complementaria, invite a las niñas y los niños, a crear una canción o poesía que permita reconstruir las percepciones o significados que las niñas y los niños atribuyen a este proceso. Dirija la actividad y permita que sean ellas y ellos quienes sean las y los autores de la canción o poesía. Escríbala en un papelógrafo.
5. Una vez que la creación esté lista invite a las niñas y los niños a compartirla con otro grupo de niñas y niños de la institución.

MANOS A LA SIEMBRA

Edades sugeridas: 4 a 6 años.

Materiales: Semillas, regaderas, pala, guantes.

Descripción de la actividad:

1. Prepare con anticipación un espacio a lo interno de la institución en el que pueda llevarse a cabo una huerta. Invite a las familias de las niñas y los niños a hacerse presentes en el espacio con el fin de construir una huerta.
2. Una vez que llega el día de la actividad motive a las niñas y los niños a participar de ese día especial. Organice a las niñas y los niños y sus familias de acuerdo a ciertas funciones necesarias para el desarrollo del objetivo: limpieza del terreno, removerla tierra, regar el terreno, siembra de semillas, tallos o tubérculos, entre otras funciones que se consideren necesarias.
3. Procure que el proceso las niñas y los niños tengan una participación protagónica y conversen con ellas y ellos mientras se desarrolla el proceso. Realice con las niñas y los niños carteles que puedan identificar los nombres de las semillas plantadas, utilicen las regaderas elaboradas por las niñas y los niños en el proceso de riego, conversen con ellas y ellos sobre la posibilidad de crear un espantapájaros para proteger la huerta.
4. Al finalizar la elaboración de la huerta pueden organizar una merienda compartida saludable como parte del cierre de la actividad, que se un espacio en el que las familias interactúan con las niñas y los niños. No olvide que se laven las manos y los dientes antes y después de comer respectivamente.
5. Esta actividad amerita seguimiento durante algunas semanas: riego diario, cuidado de las plantas, cosecha, etc. Anime a las niñas y los niños a observar regularmente el proceso de crecimiento de las plantas, este proceso puede fotografiarse para tener evidencia del proceso y que las niñas y los niños observen con mayor claridad el crecimiento.

MERIENDAS SALUDABLES

Objetivos pedagógicos:

- Conozco los alimentos que me nutren.
- Reconozco los hábitos de alimentación saludable.
- Me alimento en un ambiente seguro y afectivo.

Descripción de la actividad:

1. Recuerde a las niñas y los niños los temas que se han conversado en torno a la alimentación saludable. Invítelos a realizar tres dibujos que reflejen lo que generalmente comen en el desayuno, el almuerzo y la cena.
2. Una vez que las niñas y los niños finalizan sus dibujos invíteles a contar lo que dibujaron. Anote en un papelógrafo los alimentos que las niñas y los niños dibujaron en común y una vez que tenga una lista, nombre cada uno de los alimentos y pregunte a las niñas y los niños si conocen el origen del mismo, con el fin de conocer de donde provienen los alimentos que consumimos, que se familiaricen e identifiquen los alimentos de origen vegetal o animal y conozcan sus beneficios nutricionales. Además se trabaja con las niñas y los niños las diferentes medidas de higiene para el consumo de los alimentos, como por ejemplo lavar las frutas y verduras antes de consumirlas.
3. Propóngale a las niñas y los niños la creación de una canción que encierre los principales conocimientos construidos en torno al tema de alimentación saludable. Procure que las estrofas de la canción sean creación de las niñas y los niños. Practique la canción las veces que considere necesarias y sugiera la posibilidad de presentarla a algún grupo de la institución educativa.



MATERIALES

Hojas,
marcadores,
lápices de color,
papelógrafos.

Actividades Complementarias

COMPARTIMOS LA RECETA

Edades sugeridas: :3 a 6 años.

Materiales: Ingredientes de acuerdo a la receta elegida.

Descripción de la actividad:

1. Motive a las niñas y los niños a formar un círculo, solicíteles que cuenten las diferentes actividades que realizan durante el día para mantenerse sanas y sanos. Cuando las mencionan pregúnteles los instrumentos o recursos que necesitan para llevarlas a cabo, por ejemplo ¿qué necesitan para lavarse las manos? ¿qué necesitan para lavarse los dientes?.
2. Una vez que las niñas y los niños han mencionado diferentes actividades cotidianas que les permite cuidar su salud, pregúnteles acerca de los alimentos que se deben consumir con mayor frecuencia. Acompañe a las niñas y los niños a identificar los alimentos saludables.
3. Proponga a las niñas y los niños la creación de una receta saludable de algún platillo tradicional de la región, esto contribuirá a promover en ellas y ellos el consumo saludable de alimentos y a la vez permite rescatar y valorar los alimentos autóctonos del país.
4. Promueva que las niñas y los niños proporcionen las ideas de la receta que desean realizar, esta debe ser de fácil cocción y adecuada para la etapa del desarrollo de las niñas y los niños.
5. Cuando hayan elegido la receta, divida los materiales necesarios para la misma, con el fin de que las familias contribuyan con los ingredientes y elijan el día en el que la llevarán a cabo. El día que se realiza la receta, dé el protagonismo a las niñas y los niños y además recuerde a cada momento las medidas de higiene a tomar antes, durante y después de la preparación y consumo de los alimentos. Asimismo posibilite el afecto como un elemento importante durante la alimentación y/o adquisición de hábitos de alimentación saludable.

ENSALADA DE FRUTAS

Edades sugeridas: 4 a 6 años.

Materiales: Aros o periódicos, hojas, lápices de color y marcadores.

Descripción de la actividad:

1. El juego consiste en que cada niña y niño busque un espacio vacío cada vez que se menciona su fruta.
2. Elija un espacio amplio, ya sea a lo interno o externo del salón de clase. Acomode en el suelo aros o pliegos de periódico en el que las niñas y los niños puedan ponerse de pie, tantos como la cantidad de personas que hayan menos uno.
3. Divida a las niñas y niños por frutas (máximo 5 frutas). Cada una/o se pone de pie en su aro o periódico. Una niña o niño se queda sin aro o periódico en el centro del círculo y dice: quiero una ensalada de frutas que tenga “y menciona una o dos frutas de las distribuidas en un inicio”. Las niñas y los niños de esa fruta así como quien pidió la ensalada, deben cambiar de aro o periódico, de manera que quede otra niña o niños sin espacio. También la consigna puede ser “quiero una ensalada de frutas” y todas las niñas y los niños deben correr por el espacio para encontrar un lugar.
4. Una vez considere pertinente finalizar el juego, converse con las niñas y los niños sobre la importancia de alimentarse saludablemente y sobre el beneficio de las frutas en la alimentación.
5. Anime a las niñas y los niños a realizar un dibujo de su fruta favorita y elija un lugar dentro del salón de clases en el que puedan pegarse.

PREPARANDO LA ENSALADA DE FRUTAS

Edades sugeridas: 5 a 6 años.

Materiales: Frutas, utensilios de cocina., papelógrafo y marcadores.

Descripción de la actividad:

1. Proponga a las niñas y los niños la preparación de una ensalada de frutas con yogurt para la merienda escolar. Pregúnteles cuáles frutas imaginan para la ensalada y cómo imaginan que puede prepararse. Asimismo conversen sobre las medidas de seguridad e higiene que deben contemplar durante la preparación. Escriba las ideas de las niñas y los niños en un papelógrafo.
2. Ordene esas ideas brindando los pasos correctos para la preparación de la ensalada de frutas y elija con ellas y ellos el día en el que la prepararán. Asimismo distribuyan los ingredientes necesarios para llevar a cabo la receta.
3. El día elegido para llevar a cabo la ensalada de frutas, converse con las niñas y los niños sobre los beneficios de alimentarnos de manera sana.
4. Dividan las funciones necesarias para la realización de la receta e inicien su elaboración.
5. Una vez que la ensalada de frutas esté terminada, habilite un espacio de compartir grupal donde consuman los alimentos, es fundamental que ese espacio sea afectivo y seguro, donde las niñas y los niños se sientan queridos y valiosos.
6. No olvide recordarles el lavado de manos antes de comer y el lavado de dientes una vez que hayan terminado de comer.

YO CREZCO CON ALIMENTO, AGUA Y AMOR

LA FERIA DE LA HIGIENE Y LA SALUD

Descripción de la actividad:

1. La actividad “La feria de la higiene y la salud” corresponde a la actividad de cierre de la guía, en la cual se trabajaran todos los tópicos abordados en cada una de las unidades.
2. Tiene entre sus objetivos, propiciar un espacio afectivo e compartir grupal entre todas las personas que conforman la institución y las familias, revalorar los aprendizajes de las niñas y los niños durante la aplicación de la guía y además dar a conocer a la comunidad el tema de salud e higiene como parte del proceso educativa de las niñas y los niños.
3. La feria consiste en la exposición de temas elegidos por las niñas y los niños, compartir meriendas saludables, habilitar un espacio de limpieza de las instalaciones, áreas de juego y actividad física, entre otras que decida el equipo docente.
4. Las diferentes actividades se pueden realizar de manera paralela o habilitar un espacio y tiempo determinado para cada una, eso depende de los recursos, necesidades y tiempo de la institución.

A continuación se brinda una pequeña explicación de las actividades propuestas:

EXPOSICIONES

Descripción de la actividad:

1. Las niñas y los niños tendrán la posibilidad de elegir, en subgrupos de trabajo de 3 niñas o niños, un tema que para ellos haya sido muy interesante y divertido. Debe ser una elección grupal.
2. Cada subgrupo, con su ayuda elaborará un dibujo u otro material que le permitirá contarle a las demás personas el tema elegido. Es importante que los temas sean elegidos de acuerdo a la etapa del desarrollo de las niñas y los niños y que la estrategia elegida para exponer sea coherente con esto.
3. Cada subgrupo elige un espacio del salón de clases para montar su stand y así poder contar al resto del grupo, familias y otros invitados.
4. Procure que los temas que se expondrán abarquen elementos de las tres unidades, con el fin de realizar una reconstrucción de todo el proceso.

COMPARTIR DE MERIENDAS

Descripción de la actividad:

1. La feria permite compartir meriendas saludables en un espacio afectivo, respetuoso, solidario entre las niñas, los niños y sus familias.
2. Con anticipación organice la participación de las familias para que cada una pueda contribuir con algún alimento nutritivo para compartir en la feria.
3. Habilite un espacio común en el que las familias compartan entre sí e intercambien diferentes alimentos.
4. Aproveche ese espacio para conversar con las niñas, los niños y las familias sobre la importancia de los hábitos de alimentación saludable, como una forma de cuidar nuestro cuerpo y nuestra salud. Incentive a las familias a cuidar la alimentación de sus hijos e hijas, así como el momento y espacio en la que esta se lleva a cabo, propiciando que sea un ambiente afectivo y seguro, como un requisito importante para la adquisición de hábitos saludables.

LIMPIEZA INSTITUCIONAL

Descripción de la actividad:

1. La feria de salud e higiene puede ser un espacio en el que de manera conjunta niñas, niños, sus familias y personal de la institución se organizan para realizar una limpieza en el centro educativo.
2. Identifiquen las áreas que ameritan limpieza: recoger basura, limpieza de áreas verdes, recoger hojas secas, entre otras labores que se consideren necesarias a nivel institucional.
3. Dividan las funciones entre las familias presentes con el fin de iniciar el proceso de limpieza institucional.
4. Habilite un espacio para conversar con todas las personas, incluidas las niñas y los niños sobre la importancia del cuidado del medio ambiente y el ahorro de recursos naturales, como una forma de cuidar los elementos que nos permiten potenciar nuestra salud.

ACTIVIDAD FÍSICA

Descripción de la actividad:

1. Habiliten un espacio en el que las niñas y los niños junto a las familias puedan compartir áreas de juego dinámicas y que impliquen actividad física. Esto puede realizarse por estaciones rotativas con el fin de que todas las personas puedan disfrutar de todos los espacios o por el contrario realizar división de las familias en las diferentes áreas de juego.
2. Procure que los juegos elegidos sean cooperativos, que impliquen trabajo en equipo y donde se evite la competencia.
3. Proveche el espacio para recordar a las familias sobre la importancia del ejercicio físico como parte de los hábitos saludables que nos permiten cuidar nuestra salud.

Anexo 1

Cuento: Lo más importante del mundo

“Mamá, ¿qué es lo más importante en el mundo?” pregunta la pequeña Yuli, con su voz dulce y tierna. “Tú, mi amor” responde su madre. “No mamá. Me refiero a lo más importante para ti para mí, para todos.” “No lo sé, hija”. “¿Qué crees tú?”. “He pensado en algo que te puede ayudar. Anota en tu libreta las cosas que haces y lo que necesitas para hacerlas. Aquello que se repita en tu cuaderno será lo más importante. Así lo hizo la pequeña Yuli. Esta mañana, al levantarme, me fui a bañar: necesité jabón, esponja, toalla y agua. Me cepillé los dientes y necesité pasta, cepillo, vaso, y agua. Desayuné y necesité comida, cubiertos, trastos y agua. Fui al baño y antes de salir me lavé las manos y necesité jabón y agua. En clase, pinté un cuadro y necesité acuarelas y agua. Llegué a casa muy cansada y necesité agua. Ayudé a mamá a lavar la pecera y necesité esponja, una red y mucha agua”. Al final del día, Yuli empezó a contar lo que se repetía en su cuaderno: agua, agua, agua. “Para todo necesito agua mamá. Creo que ya sé que es el agua, porque la necesito, porque me gusta, porque nadie podría vivir sin ella y porque fue lo que más veces anoté en mi cuaderno”. “Bien, Yuli. Así descubriste esto hoy. Mañana, al leer este cuento todo el mundo lo sabrá y cuidarán de ella porque es lo más importante del mundo”.

Claudia Medina

Referencias Bibliográficas de las fichas de apoyo a la persona mediadora

- [1] W. AbdelAziz, K. Dowidar, and M. Tantawi, "Association of healthy eating, juice consumption and bacterial counts with early childhood carie,". *Pediatric Dentistry*, vol. 37, pp. 395–402, 2015.
- [2] M. Amérigo, J. García, and T. Sánchez, "Actitudes y comportamiento hacia el medio ambiente natural. Salud medioambiental y bienestar emocional,". *Universitas Psychologica*, vol.12, pp. 845–856, 2013. [Online]. Available: <http://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY12-3.acma>
- [3] M. Black, and H. Creed-Kanashiro, "Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia,". *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, vol. 29, no. 3, pp. 373–378, 2012. [Online]. Available: <http://doi.org/10.1590/S1726-46342012000300013>
- [4] L. De Barse, H. Tiemeier, E. Leermakers, T. Voortman, V. Jaddoe, L. Edelson, P. Jansen, "Longitudinal association between preschool fussy eating and body composition at 6 years of age: The Generation R Study,". *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 12, no. 1, pp. 153–165, 2015. [Online]. Available: <http://doi.org/10.1186/s12966-015-0313-2>
- [5] X. Díaz, C. Mena, C. Celis-Morales, C. Salas, and P. Valdivia, "Efecto de un programa de actividad física y alimentación saludable aplicado a hijos y padres para la prevención de la obesidad infantil,". *Nutr Hosp*, vol. 32, no. 1, pp. 110–7110, 2015. [Online]. Available: <http://doi.org/10.3305/nh.2015.32.1.9122>
- [6] G. Dwyer, L. Baur, J. Higgs, and L. Hardy. "Promoting children's health and well-being: broadening the therapy perspective,". *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, vol. 29, no. 1, pp. 27–43, 2009. [Online]. Available: <http://doi.org/10.1080/01942630802574825>
- [7] R. Fernández, T. Ricardo, M. Puente, and N. Alvear, "Factores de riesgo relacionados con la obesidad en niños menores de 5 años,". *Revista Cubana de Alimentación Nutritiva*, vol. 2, no. 4, pp. 101–109, 2011.
- [8] A. Franco, C. Martínez, M. Álvarez, I. Coutin, I. Larrea, M. Otero and A. Zapata, "Los niños tienen la palabra: nuestras bocas sanas para una vida sana,". *Revista CES Odontología*, vol. 21, pp. 9–16, 2008.
- [9] J. González, J. Gómez, J. Valtueña, C. Ortiz, and A. Meléndez, "La pirámide del estilo de vida saludable para niños y adolescentes,". *Nutrición Hospitalaria*, vol. 1, pp. 1–25, 2015. [Online]. Available: <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- [10] T. Gudnason, B. Hrafnkelsson, B. Laxdal, and K. Kristinsson, "Does hygiene intervention at day care centres reduce infectious illnesses in children? An intervention cohort study,". *Scandinavian Journal of Infectious Diseases*, vol. 45, no. 5, pp. 397–403, 2013. [Online]. Available: <http://doi.org/10.3109/00365548.2012.749424>
- [11] D. Herrmann, C. Buck, I. Sioen, Y. Kouride, S. Marild, D. Molnár, and W. Ahrens, "Impact of physical activity, sedentary behaviour and muscle strength on bone stiffness in 2–10-year-old children-cross-sectional results from the IDEFICS study,". *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 12, no. 1, pp. 112, 2015. [Online]. Available: <http://doi.org/10.1186/s12966-015-0273-6>

- [12] R. Khalili, Y. Mohammadzadeh, and J. Mehrafsha, "The effects of preschool plays on children mental and social skills in preschool centers og shiraz one district in academic,". *International Journal of Biology, Pharmacy and Allied Sciences*, vol. 3, no. 5, pp. 624–638, 2014.
- [13] E. Marinero, J. Vargas, and T. Geles, "El agua como recurso esencial para la vida y el cual hay que garantizar su sostenibilidad ante la adversidad del cambio climático,". *Revista Iberoamericana de Bioeconomía Y Cambio Climático*, vol.1, pp. 149–155, 2015.
- [14] Ministerio de Salud Chile. *Manual para el apoyo y seguimiento del Desarrollo Psicosocial de dos niños y las niñas de 0 a 6 años*. 2008.
- [15] F. Moreno, M. Ruzafa, A. Ramos, C. Gómez, and A. Hernández, "Diseño y validación de un cuestionario sobre conocimientos y hábitos en higiene corporal infantil,". *Atención Primaria*, vol. 47, no. 7, pp. 419–427, 2015. [Online]. Available: <http://doi.org/10.1016/j.aprim.2014.10.004>
- [16] Organización Panamericana de la Salud. *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*, pp. 1–76, 2015.
- [17] C. Pérez, N. Fernández, V. Barrera, and R. García, "Actividad física en niños españoles. Factores asociados y evolución 2003-2006,". *Revista Pediatría de Atención Primaria*, pp. 219–231, 2009.
- [18] A. Rojas, M. León, and O. Sánchez, "Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables,". *Curriculum de Educación Inicial*, pp. 1–36, 2003. [Online]. Available: <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>
- [19] UNICEF. "Ayudemos al niño a crecer bien. Guía facilitadora para los maestros comunitarios". 2008.
- [20] A. Vivas, B. Gelaye, N. Aboset, A. Kumie, Y. Berhane, and M. Williams, "Knowledge, attitudes and practices (KAP) of hygiene among school children in Angolela, Ethiopia,". *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, vol. 51, no. 2, pp. 73–79, 2010.

nacer
aprendiendo®

ambientes
saludables