



EL JUEGO DE ROLES, COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA FORTALECER
HÁBITOS ALIMENTICIOS.

Erika Carolina Viafara Rojas.

Licenciatura Básica Con Enfoque En Ciencias Naturales. Facultad De Educación,
Corporación Universitaria Minuto De Dios.

Mónica Patricia Valencia Moreno.

Colombia, Guadalajara De Buga

24 noviembre 2022.



EL JUEGO DE ROLES, COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA FORTALECER
HÁBITOS ALIMENTICIOS.

Erika Carolina Viafara Rojas.

Trabajo de grado para obtener el título de Licenciada en
Educación Básica con enfoque en ciencias naturales y
medio ambiente.

Dirección: Mónica Patricia Valencia Moreno.

Licenciatura En Pedagogía Infantil, Facultad de educación
Corporación Universitaria Minuto de Dios.
Colombia, Guadalajara De Buga.

24 de noviembre 2022

Contenido

1. Resumen	5
2. Abstract.....	6
3. Descriptores.....	7
4. Intenciones.....	7
5. Objetivos.....	8
5.1 Objetivo General.....	8
5.2. Objetivos Específicos.....	8
6. Eje del Trabajo.....	9
7. Conceptos en la estrategia.....	10
7.1 Alimentación sana.....	10
7.2 Juego de Roles.....	11
7.3 Educación Nutricional.....	12
7.4 Hábitos Alimenticios.....	13
7.5 Estrategia Pedagógica.....	14
7.6 Primera Infancia.....	16
8. Metodología.....	17
9. Instrumentos.....	18
9.1 La Observación.....	19
9.2 La Encuesta:	19
9.3 Planeación Pedagógica.....	19
9.4 Diarios de campo.....	19
9.5 Folleto didáctico.....	20
10. Población.....	20
11. Enfoque y diseño.....	21
11.1 Punto de partida.....	21
11.2 Formulación del plan de sistematización.....	22
11.3 La recuperación del proceso vivido.....	23

11.4 La reflexión de fondo.	24
11.5 Los puntos de llegada.....	24
12. Análisis crítico de la experiencia.	25
13. Resultados de la estrategia pedagógica.	29
13.1 Encuesta a padres y estudiantes.....	29
13.2 Resultado de las actividades.	31
13.3 Resultado de la utilización del folleto didáctico.	35
14. Análisis de las dificultades encontradas.....	35
15. Conclusiones.	37
16. Recomendaciones y sugerencias.....	38
17. Anexos.....	40
17.2 Tiempo de observación de productos en la lonchera.....	41
17.3 Encuesta del nivel de agrado de la lonchera escolar.	41
17.4 Matriz de las actividades planeadas.	44
17.5 Asistencia de practica II.....	45
17.6 Diario de campo formato universitario.	46
17.7 Evaluación.....	47
17.8 Actividades para rescatar.	47
17.9 Formatos de consentimiento.....	48
17.10 Evidencias sobre los alimentos.....	49
17.11 Producto final.....	50
18. Referencias Bibliográficas.....	52

1. Resumen

El trabajo de sistematización se planeó y ejecutó con la idea de demostrarle a la comunidad educativa de la institución Santa Mariana de Jesús de Guadalajara de Buga, los resultados que se venían obteniendo por la estrategia pedagógica utilizada, la cual se aplicó por parte de las docentes en los grupos de exploradores, pre jardín, jardín y transición a través de clases lúdicas y actividades que promovían el desarrollo de sus habilidades, sus conocimientos en la importancia de la preparación de los alimentos para su salud y su desarrollo motriz, por lo que estos aspectos ya venían siendo trabajados de forma transversal con otros proyectos.

La sistematización como lo dice Jara (2012), es un proceso de lo vivido y que nos ayuda a resaltar una experiencia para contarla en un trabajo de desarrollo social, en este caso se tratará de organizar lo vivido en las practicas 2 y 3, donde se aplicó la estrategia pedagógica del juego de roles para entender el porqué de una lonchera saludable en la etapa de primera infancia, con la participación de la comunidad educativa, se iniciaron varias actividades que pudiesen fomentar y sensibilizar a los niños, niñas, padres de familia y demás actores indirectos del proyecto, hacia la transformación de una cultura de la alimentación sana, donde todos participaban y aportaban ideas que generaran reflexión.

Aplicando la teoría de la sistematización, se siguieron los cinco tiempos del método de Oscar Jara (2012), donde se pudiese evidenciar el resultado de las experiencias más relevantes, como, por ejemplo; la tienda, el camping lácteo y la lúdica alrededor de las fases de la luna, las cuales nos ayudaban a fortalecer el autocuidado, el conocimiento del valor nutricional de los alimentos, como también de las partes de nuestro cuerpo, para relacionarlos con la salud en general. (pág.133).

2. Abstract.

Objective: According to the nutritional situation of a population, it is evident that there is a preference for some foods in the lunch box; therefore, it seeks to give some recommendations with the purpose of providing the institution and parents with a proposal where they can raise awareness about a suitable menu that contains all the specifications. With the use of the systematization methodology and from a qualitative approach, it allowed me to analyze the interaction between boys and girls from 3 to 6 years of age in the groups under study.

Results: The research project will be carried out based on the need to identify what are good current eating habits used in the lunch boxes of boys and girls to later promote and encourage good healthy habits through the pedagogical strategy; role play, games and dialogues that will arise with the active participation that is directed to the group of explorers, pre-kindergarten, garden and transition.

Conclusions: Through the motivation for the scheduled activities or play time, some learning about healthy eating can be rescued, at the same time it will be observed if situations arise that allow us to get closer to the construction of the culture of consuming nutritious and natural foods in the preschool stage. By having the necessary arguments, it can be disclosed to the community; rector, coordinator, teachers, educational community and parents, about some pedagogical strategies that strengthen the dimensions of each project or, failing that, connect it with self-care.

Keywords.

Healthy habits, nutrition, pedagogical strategy, role play, playful healthy, eating, sensitization.

3. Descriptores.

Juego de roles, nutrición, hábitos alimenticios, estrategias pedagógicas, primera infancia

4. Intenciones.

La Sistematización se realizó con la finalidad de desarrollar acciones que generen hábitos saludables en niños y niñas entre 3 y 6 años del Colegio Santa Mariana de Jesús Guadalajara de Buga y donde se pudieran ver involucrados los diferentes actores que intervienen en los procesos de desarrollo como la gestación, el crecimiento, la educación y su salud.

La alimentación saludable es primordial en el proceso de crecimiento en especial en los niños y niñas de primera infancia, durante esta etapa se presentan los cambios de desaceleración, donde se necesita de energía y nutrientes que ayuden al desarrollo motor, mental y cognitivo. La adquisición de buenos hábitos y costumbres generan mayor influencia en las familias y producen cambios en los estudiantes, por eso se intenta presentar una propuesta que ayude a la transformación de la alimentación en esta etapa del crecimiento y la educación.

A través de esta herramienta, se busca establecer cuáles son los parámetros que influyen en las decisiones de los niños y de los padres a la hora de escoger los alimentos y mediante la propuesta del juego de roles y algunos simulacros en el consumo de alimentos nutritivos se pueda fomentar su consumo, la preparación y la cultura de estos hábitos. Dicho aprendizaje según la teoría, permite generar unos resultados positivos y donde se demuestra los saberes del docente en beneficio de los estudiantes, además de fortalecer las acciones del diario vivir y donde se da la oportunidad de empezar a corregir todos esos paradigmas en relación a la alimentación sana. (UNAD, 2011. pág.110).

Según un texto sobre la planeación pedagógica para la atención integral en la Primera Infancia, Agüero y Anaya (2015) dicen que esto permite tener conciencia de la importancia que tienen la previsión, la planificación, la regularización, la autorregulación, la valoración, la revisión y la síntesis. Al interiorizar el esquema permite pensar de manera estratégica que haga que nuestras observaciones de la realidad sean más objetivas, más científicas, innovadoras y creativas.

5. Objetivos.

5.1 Objetivo General.

Promover la preparación y el consumo de una lonchera saludable para desarrollar buenos hábitos alimenticios en la etapa de primera infancia de los niños y niñas del colegio Santa Mariana de Jesús del municipio de Guadalajara de Buga.

5.2. Objetivos Específicos.

- Identificar los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de las familias de los niños y niñas de la primera infancia del colegio Santa Mariana de Jesús.
- Generar espacios de aprendizajes para que los niños y niñas puedan evidenciar la importancia del uso de alimentos apropiados en la lonchera escolar, adquiriendo conciencia y buenos hábitos alimenticios.
- Evaluar la pertinencia y el impacto de la estrategia pedagógica en la comunidad educativa, en los niños y niñas de 3 a 6 años de edad, dentro y fuera de la institución.

6. Eje del Trabajo.

La propuesta del proyecto tiene como estrategia educativa el juego de roles, para orientar a los estudiantes de las edades entre los 3 y 6 años sobre la importancia de una alimentación sana, se buscaba el mejoramiento de su salud a través del consumo de una lonchera saludable. Aquí es donde surgió la iniciativa de investigación. En el proceso se presenta la posibilidad de comunicar a las directivas de la institución toda la idea y tratar de encontrar el punto de equilibrio que beneficiará tanto a la comunidad educativa como a mi práctica en la licenciatura.

Mediante un conversatorio inicial con ellos se comprobó el desconocimiento del POA (Plan Operativo Anual) por parte de la comunidad y según la teoría el POA es un instrumento que debe estar siempre a luz de la comunidad porque es la directriz de la gestión institucional que contiene, en forma explícita, principios y objetivos de orden filosófico, político y técnico que permiten programar la acción educativa otorgándole carácter, dirección, sentido e integración. (Lavín y Padilla, 1997. Pág.24).

Para hacer parte de la construcción y el fortalecimiento de un proyecto educativo creo es necesario la socialización interna y la autorización de su aplicación, por eso se procedió a entregar la información del ante proyecto, presentar la matriz de planeación de las actividades con el objetivo de pedir respetuosamente colaboración en la recolección de datos y la información institucional que se requería para hacerlo.

7. Conceptos en la estrategia.

7.1 Alimentación sana.

La alimentación sana, es proporcionar al ser humano el alimento que la naturaleza ha destinado en cada lugar, en cada época para nuestro cuerpo y así poder conservar la salud y la vida. (Perez-Cotapos. 2006, pág.14).

En el aprendizaje del gusto por determinados alimentos, los hábitos alimentarios se ven interrumpidos por factores genéticos y ambientales o culturales que en ocasiones son difíciles de distinguir entre sí. Cómo lo precisa la doctrina térmica de la salud: “Él es el único ser de la creación que vive enfermo, ya que a fibra sus entrañas con la cocina y debilita la piel con las ropas y los abrigos". (Perez-Cotapos. 2006, pág.18).

En este sentido podemos entender que consumir alimentos o productos que el cuerpo nunca requiere, es innecesario y hace que la comida altere nuestro estado natural. La generación de hábitos saludables surge poco a poco en beneficio para nuestra salud debido a que no vemos el punto natural y el momento apropiado de alimentos si no que sencillamente optamos por acceder a alimentos por sabores y de una u otra forma satisfacemos nuestro paladar.

El ser humano se empeña en hacer dietas para sentirse bien consigo mismo y encontrarse más saludable, pero la verdad es que cada individuo debe llevar un estilo de vida, según su capacidad y su necesidad de nutrientes, sin tener que hacer dietas, esto también depende de aprender a cambiar la forma de alimentarse sanamente por lo que debe ser continuo y volverse rutinario. Cómo lo dice Clara de Hess: Toda sustancia capaz de reparar la pérdida de materia y energía del organismo y de proporcionarle lo necesario para seguir funcionando normalmente. (Pérez y Cotapos, 2006, pág.19). Por lo que la alimentación debe ser equilibrada, de calidad y poco procesada, siendo así una comida real para que no interfieran en las propiedades distintas que el cuerpo necesita y a su vez no altera la salud.

7.2 Juego de Roles.

El juego de roles es una actividad que se utiliza con el objeto de hacer una representación de algo imaginario, que no puede ser considerada por los participantes de manera individual, libre o espontáneamente, porque de acuerdo a Leontiev (2003), las actividades que se realizan deben establecer un objeto o un motivo y para que el “rol” que se quiere suponer por el individuo tenga sentido, debe haber otros participantes en la misma situación imaginaria. Según Xavier (2011) por medio de esta actividad, se obliga al niño y mediante la supervisión determinada de un adulto, se pueda transformar objetos y situaciones, alterando la realidad e imitando las acciones cotidianas que logren satisfacer sus necesidades con relación algún tema. (pág.156).

El juego de roles a nivel cognitivo, se puede utilizar como un juego dramático, y cómo lo manifiesta Piaget, (1962), este implica una combinación de cognición emocional, lenguaje y conducta sensorio motora, donde se puede fortalecer el desarrollo de las conexiones densas en el cerebro, así como la capacidad posterior para el pensamiento abstracto. Para la etapa simbólica, significa evocar un objeto mediante la realidad, sirviendo para que el niño siga las normas estandarizadas, lo que potencializa las primeras experiencias y los diferentes vínculos que se puedan establecer. (pág.244).

Respecto a las situaciones que se viven dentro del juego es importante aclarar que estás pueden ser reales o hipotéticas, dónde se quiere que los estudiantes ensayen posibles alternativas y así puedan tener una respuesta desde su propia postura infantil con la finalidad de comunicar y transmitir un conocimiento. (pág.246).

En este sentido, pienso que el juego de roles, permite acercarme mucho más al comportamiento de mis estudiantes, destacar sus diferencias y evaluar su percepción del tema que se quiere enseñar, en este caso la importancia de una alimentación sana en su etapa de

desarrollo y que puedan hacer la reflexión de una manera divertida y agradable para todos en el grupo.

7.3 Educación Nutricional.

La Educación nutricional es modificar la conducta alimentaria de los escolares orientándola hacia patrones más saludables, claro que se basa en los alimentos que generan mayor calidad en el proceso de equilibrio del organismo, es por eso que, su función prima en los alimentos, que tienen un proceso físico y químico y que ayudan a las células a funcionar mejor. De acuerdo a (Leiva y Col, 2001) los procesos neurológicos y cognitivos, requieren para su adecuado desarrollo de nutrientes básicos como energía, hierro, zinc, ácidos grasos esenciales y sus derivados, aminoácidos, vitaminas, entre otros. Basándonos en esto, la naturaleza ofrece al hombre todo lo que él necesita, siendo beneficioso para su vida y la conservación de la salud apropiadamente según dónde habite y se desarrolle en un entorno social y natural. (pág,162).

Para este caso, se hace énfasis en el conocimiento adquirido a través de las experiencias dentro del aula, debido a que en este espacio los docentes generamos cambios positivos apropiados para los estudiantes, donde ellos conforman análisis de la información que se les brinda, expresan sus ideas y generan hábitos saludables, de ahí que el fortalecimiento que se haga produce mayor calidad de vida para ellos.

Por lo tanto, es importante considerar que la nutrición es el factor permisivo de crecimiento más importante, por un lado, actúa de forma directa aportando la energía y moléculas estructurales necesarias para el óptimo funcionamiento del metabolismo celular, y por otro, actúa de forma indirecta sobre los mecanismos reguladores del crecimiento a través de la secreción y funciones del complejo, es decir les proporciona a los niños un recurso que

ayude al aprendizaje, de hábitos saludables y a proteger y cuidar su salud. (Requejo y Ortega, 2002, pág.116).

7.4 Hábitos Alimenticios.

Los hábitos alimenticios son aquellos que hacen parte de los aspectos más importantes relacionados con la salud, determinando el funcionamiento del aparato digestivo, que su vez, depende de lo sano y nutritivo que sea el alimento ingerido. La clase de combinaciones en los alimentos y la buena digestión que los seres humanos podamos tener, implican la capacidad de transformar o preparar los alimentos, esto se puede transmitir de manera gradual y siempre identificando los hábitos que aporten positivamente a los niños y niñas, dinamizando sus pautas de comportamiento.

Los hábitos alimentarios son modos de ser, pensar y actuar profundamente grabados en nuestro cuerpo. Remiten a esa actividad alimentaria que discurre sobre la línea divisoria entre naturaleza y cultura, y participación de las dos; a aquella dimensión del consumo alimentario en la que se entrecruzan y disuelven las necesidades fisiológicas y simbólicas del ser humano. (Murin, 2014, Pág.3).

Es por esto que se debe considerar en pensar ¿qué se debe comer? ¿Bajo qué naturaleza estos alimentos son apropiados y designados para nuestro cuerpo? esto conlleva a hacer un análisis intuitivo de la aceptación o del rechazo a lo que queremos escoger como nuestro alimento por lo que debemos exigir alimentos sanos, livianos, fácil de digerir y refrescantes, para que estas condiciones optimicen el proceso de digestión y pueda ser relevante la premisa, que se debe comer bien y que esto conviene para una buena salud.

De hecho, en el desarrollo corporal de los niños y las niñas, existen tiempos de crecimiento donde el proceso se detiene o es lento, por eso, las exigencias nutricionales son

menores como puede suceder lo contrario, hay momentos en que comen con mayor gusto y en abundancia de acuerdo a lo que gasta su organismo para realizar un crecimiento continuo. (Martínez Álvarez, J. R., & Polanco Allúe, I.2007, pág. 61).

7.5 Estrategia Pedagógica.

Durante un proceso de aprendizaje se presentan diferentes procedimientos que promueven la flexibilidad en un tema específico y de aquí, la necesidad de saber si un estudiante entiende la correlación que hay entre lo que estimula su desarrollo, la conciencia y el pensamiento, con la capacidad simultánea de lo que se quiere desarrollar en la etapa o nivel educativo en que se encuentra. En muchos casos, se presenta como estrategia pedagógica, el juego, la lúdica y aunque para el entendimiento y la imaginación de ellos sea simplemente una opción, estos, desde el punto de vista educativo nos manifiestan estados de aceptación y comprensión, que como experiencia sirve para impartir una enseñanza importante.

Desde la teoría de Pillow y Henrichon (1996), los niños de cuatro años entienden que las personas pueden ver o escuchar diferentes versiones del mismo suceso y que de ellas deducen diferentes creencias. No obstante, solo hasta los seis años se percatan que esa misma situación se puede interpretar de manera diferente, esto es básicamente un comportamiento organizacional que favorece el proceso de aprendizaje para mejorar y adquirir conocimiento. (pág. 213).

Se busca entonces promover una enseñanza basada en la propuesta que por el juego de roles y que pueda generar el aprendizaje de algo, se toma como valido todas las acciones realizadas por el docente, con el fin de facilitar la formación y el aprendizaje de los estudiantes, desarrollando su capacidad cognitiva, dado que los infantes a esta edad todavía no están preparados para manejar las operaciones mentales o la toma de decisiones, de este modo se pueden reconocer conceptos valiosos sobre las características cognitivas de los infantes.

En efecto, esto promueve la flexibilidad del actuar, su capacidad mental y motriz, por lo que es necesario saber si el estudiante entiende la relación que se hace entre el concepto que estimula el desarrollo de la conciencia y la capacidad de entender la actividad que se está realizando, como también, lo que se quiere desarrollar dentro del espacio escogido y que se les presenta; como estrategia pedagógica, aunque para el entendimiento y la imaginación de ellos, sea simplemente una opción de juego, pero para el educador, es una oportunidad maravillosa para impartir una enseñanza muy puntual.

Siegler (1998) “Se cree que la manera en que el cerebro almacena la información es universal, un que la eficacia del sistema varia”. Según la descripción de los modelos de procesamiento de la información, el cerebro tiene tres "almacenes": la memoria sensorial, memoria de trabajo y la memoria a largo plazo. (pág.216).

En este sentido, la estrategia pedagógica es la recomendación que se deben tener para promover una enseñanza situada, en las propuestas que por sus características permiten los aprendizajes, las estrategias pedagógicas son todas las acciones realizadas por el docente, con el fin de facilitar la formación y el aprendizaje de los estudiantes. (Bravo, 2008). “Componen los escenarios curriculares de organización de las actividades formativas y de la interacción del proceso enseñanza y aprendizaje donde se logran conocimientos, valores, prácticas, procedimientos y problemas propios del campo de formación”. La importancia que tiene emplear el juego de roles como una herramienta educativa dentro del aula de clases, nos permite demostrar mediante diferentes ejemplos la importancia de los alimentos saludables, de su beneficio para la salud del ser humano y más precisamente para la etapa de la primera infancia. (pág.205).

7.6 Primera Infancia.

En las etapas del desarrollo humano, la primera infancia es en algunos momentos de la vida, donde se presentan muchas conexiones neuronales y situaciones que aprendemos como la atención, la rapidez y la eficiencia para procesar información, guardar recuerdos haciendo uso de procesos como la codificación y el almacenamiento, también se aprende a generar una escala de inteligencia por la que se está aprendiendo todo tiempo y sufriendo aceleraciones y desaceleraciones de todo tipo en el cuerpo humano.

Existe una tendencia que facilita los primeros años de vida y el desarrollo: la buena alimentación, la actividad física, la recreación y el descanso, pero dentro de ellas se presenta el aprender, el jugar y el analizar y desde la primera infancia, queremos evidenciar este proceso. Así pues, se garantizan los aprendizajes más relevantes, que sean de buena calidad en todos los ámbitos, se alargue la vida del infante, como también, la memoria en la niñez, cuando se cumplen funciones diferentes en ellos, aspectos como son la genética, episódica y autobiográfica, (pág.217).

Según el libro del desarrollo humano, se presenta, que cuándo existe algún tipo de acompañamiento en los procesos de aprendizaje, se puede regular el cuerpo y el cerebro, generando habilidades cognitivas, motrices que se fortalecen al interactuar en la zona de desarrollo próximo, (ZDP), según la teoría de Vygotsky esto ayuda a potencializar la intelectualidad de los niños. (pág.220).

Además ,se presta un apoyo para que los niños desarrollen con más facilidad, el aprender principalmente en ámbitos dónde ayudan a construir el pensamiento y estos son el lenguaje; fortaleciendo el vocabulario de relaciones basadas en el amor y la atención que son pilares importantes en el aprendizaje, además de la maduración física y el juego que surge de la interacción para desarrollar las conexiones neuronales y la capacidad de aprender, cómo la

asegura Malaguzzi (1993) "la educación basada en relaciones cómo eran las conexiones de niño con la persona, la sociedad y el ambiente. (pág.225).

8. Metodología.

El proceso de análisis en esta sistematización, pretende narrar mediante el método cualitativo las experiencias vividas durante la práctica del juego de roles como estrategia pedagógica para generar aprendizaje en el uso adecuado de alimentos saludables logrando que los niños y niñas en edades de 3 a 6 años, de los grupos exploradores, pre jardín, jardín, y transición del colegio Santa Mariana de Jesús en el municipio de Guadalajara de Buga, se involucren y reflexionen fortaleciendo su proceso de nutrición, pero también su proceso de aprendizaje y del desarrollo evolutivo de cada uno de ellos.

Mediante esta metodología se pretende hacer la sensibilización institucional y a través del juego de roles, reconocer los alimentos que componen una lonchera saludable y con ello facilitar a cada padre de familia y a los docentes, la oportunidad de ofrecer a los educandos, una verdadera educación en nutrición equilibrada, que genere mejores rendimientos académicos, mejor desarrollo en los niños y niñas como también una mejor salud hacia el futuro.

El método cualitativo facilita el análisis para conocer aspectos relevantes con relación al compromiso que se tiene y se piensa descubrir con las experiencias vividas y así darle consistencia a un trabajo fundamentado donde el objeto de estudio necesita mezclar todas aquellas acciones que respondan a la problemática en cuestión.

Entre las principales virtudes de la socialización se destaca la construcción que parte del conocimiento natural, donde la sociedad nos educa e involucra a través de lo aprendido por

la cotidianidad y es allí donde surgen experiencias desde la espontaneidad y la realidad del día a día.

De acuerdo con los teóricos la triangulación utilizada en el campo educativo como una estrategia de investigación, dónde lo pedagógico está abordado desde diferentes puntos de vista, esta sistematización debe relacionarse también con el tiempo y el espacio donde se estén desarrollando las actividades y donde surgen las experiencias. (McMillan J. H; Schumacher S. 2005, pág.498).

Tal como lo comenta Jara (2012) las experiencias, hacen que la participación de las personas tenga más relación., “manifiesta que hay que concebir metodológicamente cada proceso particular con base en algunos criterios de fondo, pero organizados flexiblemente de acuerdo con las circunstancias concretas de cada caso.” (pág.134).

Se quiso, a través de esta metodología cualitativa, poder resumir los conceptos, hablando de las expectativas entre la relación del conocimiento de quien sabe y quien actúa frente a lo que se investiga y se evaluaba de la experiencia. Por tal razón se decidió dentro de la metodología emplear las siguientes herramientas en la recolección de datos.

9. Instrumentos.

Para el trabajo de sistematización en este proyecto, se utilizaron varios de los instrumentos más conocidos y ágiles en la recolección de datos, aprovechando las nuevas tecnologías de la información, nos apoyamos en la observación, la encuesta, la planeación pedagógica, el diario de campo y un folleto didáctico.

9.1 La Observación.

Como se define en el Pequeño Larousse Ilustrado (2005), se refiere a la “capacidad, indicación que se hace sobre alguien o algo; anotación o comentario que se realiza sobre un texto”. También en el Nuevo Espasa Ilustrado (2005) observar significa “examinar atentamente”.

9.2 La Encuesta:

De acuerdo a Fidias G Arias (2012) define la encuesta como una técnica que pretende obtener la información que suministra un grupo desde una muestra de sujetos previamente establecido y que nos acerca a la interpretación de un tema en particular, pudiendo ser esta oral o escrita.

9.3 Planeación Pedagógica.

Se define como un instrumento predeterminado para organizar un proceso metodológico en fase conceptual que ayude a cumplir con los objetivos. Como lo indica Roberto Hernández-Sampieri “En el momento de aplicar los instrumentos de medición y recolectar los datos, representa la oportunidad para el investigador de confrontar el trabajo conceptual y de planeación con los hechos. (McGraw Hill, 2008, pág.48).

Para esto se hizo un trabajo de planeación, donde para cada mes se entregaron ocho formatos con relación a lo aprendido en la licenciatura y que cumpliera con las necesidades de la institución, esto para poder tener la información que se debía consignar en los diarios de campo y poder seguir la hoja de ruta antes propuesta en el punto de partida de la investigación.

9.4 Diarios de campo.

Para ampliar la descripción de los objetivos y los diferentes puntos de vista que tienen

los participantes en el proyecto, se usan anotaciones que resaltan las acciones o actividades utilizadas para la comprensión del tema y como lo destaca Creswell y Daymon (2010). “En el resultado de la inmersión, el investigador debe identificar qué tipos de datos habrán de recolectarse, en qué casos o quiénes (muestra), cuándo (una aproximación de fechas) y dónde (lugares específicos), así como por cuánto tiempo se necesita, esto tentativamente en el transcurso del proceso. Metodología de la Investigación. Sexta Edición. Editorial. (pág. 375).

9.5 Folleto didáctico.

Un folleto didáctico es una herramienta donde se puede consignar una información específica donde se comunicaban conceptos aprendidos relacionados con un tema, en este caso, son los hábitos saludables y a la vez se puede difundir la información científica que revalide el mensaje que pueda influenciar en los lectores la importancia de dicho tema.

Según Lynn John (1994) el folleto es una publicación no encuadernada utilizada, generalmente, para transmitir información, ya sea publicitaria o de otra índole, pero es sencillamente una publicación de tipo informativo. (pág.45).

10. Población.

Esta investigación fue realizada en la Institución Educativa Santa Mariana de Jesús del municipio de Guadalajara de Buga, donde se tuvo la participación de los niños y niñas entre los 3 y 6 años de edad, población que se refiere a 70 estudiantes caracterizados en los grados exploradores, pre jardín, jardín, y transición.

Según lo destaca Roberto Hernández (2013), para que toda investigación sea transparente y sea sujeta a crítica y réplica, ese ejercicio solo es posible si el investigador

delimita con claridad la población objeto de estudio y hace explícito la selección de la muestra. Metodología de la Investigación. Sexta Edición. Editorial. (pág.68).

11. Enfoque y diseño.

Con la utilización de la metodología y desde un enfoque cualitativo, nos permite analizar la interacción entre los niños y niñas de 3 a 6 años de los grupos objeto de estudio, porque son muy manejables en cuanto a los objetivos específicos propuestos y porque se combinan los elementos que dan una amplia perspectiva en el proyecto educativo. Jara (2012) nos invita a seguir una secuencia donde “La sistematización de experiencias produce conocimientos y aprendizajes significativos que posibilitan apropiarse críticamente de las experiencias vividas (sus saberes y sentires), comprenderlas teóricamente y orientarlas hacia el futuro con una perspectiva transformadora” (pág.61).

A continuación, se tratará de exponer los argumentos que nos lleven a describir de una manera ordenada la metodología propuesta y que nos lleve a tener claridad en los resultados encontrados por la sistematización de las experiencias.

11.1 Punto de partida.

La sistematización potencializa la práctica, haciendo de la construcción del conocimiento una búsqueda enfática de las capacidades de las personas y con ello destacar sus metas para generar actividades puntuales, “En este punto se debe relatar las primeras experiencias vividas en la práctica pedagógica, estas se encontrarán en el ítem de Análisis Crítico de la experiencia”. (Jara, 2012, pág.135).

Como lo comenta Jara (2012), hay tareas donde se requiere ordenar los archivos y detallar cronológicamente todos los aspectos que surgen en la investigación, lo que conlleva a

más tiempo, que al final hace que se abandone la idea de la sistematización debido al agotamiento producido por hacer un trabajo sin rumbo. (pág.152).

Por lo tanto, creo que es importante saber el horizonte de lo que se quiere transmitir, y tratar de no recurrir a la narración sin sentido de mis experiencias y sin organizar la información pertinente y oportuna de lo que se quiere resaltar en cada una de ellas.

11.2 Formulación del plan de sistematización.

Dentro de la sistematización también se consideran varios elementos importantes, uno es la reconstrucción histórica del problema, otro es el momento anterior a la definición de los objetivos, pero la teoría nos dice que sí tenemos claro, que, para sistematizar, si no se ha delimitado el objeto o no se han precisado los aspectos principales, se puede tener el riesgo de realizar una reconstrucción histórica excesiva amplia y nos podemos desviar en aspectos que pueden no ser relevantes. (Jara, 2012, pág.141).

El proyecto de investigación, se realiza partiendo de la necesidad de identificar e incentivar a los buenos hábitos alimenticios a través de las loncheras saludables por medio del juego de roles, las lúdicas y los diálogos que surgen de la participación activa de la estrategia pedagógica dirigida a los niños y niñas de la institución Santa Mariana de Jesús del municipio de Guadalajara de Buga.

Utilizando este tipo de método de investigación, donde la recopilación de la información nos lleva a mirar los comportamientos, discursos y respuestas abiertas para la posterior interpretación de los significados, también se utiliza la observación participativa en donde se relacionaron los actores que vivieron la experiencia y también donde yo hice parte como actor educativo en la práctica uno.

Como lo propone Jara (2012) debemos ser cuidadosos al diferenciar los elementos que estamos reconstruyendo, reviviendo, recreando de una forma descriptiva y narrativa, de los comentarios interpretativos que seguramente nos irán surgiendo al calor de dicho ejercicio y que muchas veces pretenden dar un salto inmediato hacia la explicación de lo sucedido. (pág. 135).

A través de la motivación se podrán rescatar algunos aprendizajes sobre la alimentación sana, al mismo tiempo se observará si se presentan situaciones que nos permitan acercarnos más a la construcción de la cultura de consumir alimentos nutritivos desde la primera infancia. y así tener los argumentos para divulgar a la comunidad educativa el proceso vivido.

11.3 La recuperación del proceso vivido.

En este punto se trata entonces de hacer una exposición del trayecto de las experiencias, que nos permitirá visualizar sus distintos elementos desde lo más lejos posible, es decir, tratando de no realizar aún la interpretación del porqué ocurrió cada situación, si no esforzándonos por expresarla de la forma más descriptiva posible, utilizando los registros con los que contamos como la fuente principal de información.

Dentro de la sistematización en (Jara, 2012) las técnicas y procedimientos específicos que se vayan a utilizar, así como el tiempo que se le dedique, pueden ser muy variables. Va a depender también de la duración o complejidad de la experiencia que se está sistematizando (el objeto) o del nivel de precisión en que esté planteado el eje de trabajo. Independientemente del orden en que lo hagamos, pensamos que en este tiempo de la recuperación del proceso vivido debemos incluir al menos dos tareas específicas: a) reconstruir la historia de la experiencia, y b) ordenar y clasificar la información (pág.150).

De esta manera se evidencia cómo los niños y niñas con el aumento del juego de roles

se plantean preguntas, intercambian información, en otros espacios diferentes al momento en que lo vivió. En este proceso la observación fue fundamental, porque inicialmente se pudieron tener las evidencias apoyándonos en las docentes de exploradores y pre jardín, cabe resaltar que durante este mismo proceso, la práctica dependía de lo ya vivido después de pandemia, como un apoyo general a todas las docentes según lo requería cada grupo, esto fortaleció aún más mi experiencia y se abrieron las posibilidades para construir un interés del proceso vivido incorporado en la metodología, de este modo se tomó un registro sobre los resultados en las práctica.

11.4 La reflexión de fondo.

Cuando ya se tiene planteado la metodología y la manera de cómo se pretende sistematizar las experiencias vividas, nos debemos enfocar en describir lo ya ordenado para saber qué fue lo que paso, cual es la razón de ser en el trayecto de las experiencias o poder dar una recomendación o conclusiones acertadas.

Esto da lugar a realizar una reflexión crítica, con el fin de dar respuesta a por qué paso lo que paso y también porqué la información de lo que se realizó es importante, Jara (2012) afirma que “las reflexiones de fondo que nos permiten, a través de procesos de análisis y síntesis, construir interpretaciones críticas sobre lo vivido y desde la riqueza de la propia experiencia” (pág. 154).

11.5 Los puntos de llegada.

Son aquellos que nos permiten generar algunas conclusiones acerca de las experiencias obtenidas en los últimos seis meses con los niños y niñas de exploradores, pre jardín, jardín, y transición, pero también nos acerca al mensaje más claro que se le quiere dar tanto a la institución educativa como a los padres de familia, para propiciar y ayudar a comprender las

orientarlos hacia una cultura de alimentación sana.

La clave de todo, está en la interpretación de rescatar las acciones del proceso vivido como por ejemplo , cuando se hizo un camping en un espacio abierto de la institución, los niños y niñas reaccionaron de una manera tan bonita, que me sorprendió el interés, la participación y el compromiso durante los juegos propuestos, así se pudo motivar a mis colegas de cómo se hace y se replantearon las metas de la sistematización, de acuerdo a lo analizado por los actores, donde se pueda producir y compartir un conocimiento comprendiendo las actividades con una expectativa de transformación a futuro.

Como lo propone (Jara,2012). “Nos ayudará a comprender la relación que hay entre las distintas etapas del proceso: cuáles fueron los factores que las determinaron y por qué; cuáles fueron, a lo largo de todo el trayecto” (pág. 87).

Durante la sistematización se generó mayor conciencia en cuanto alimentos saludables, donde a través del juego de roles y la creación paso a paso de la recreación del escenario, se fortaleció la experiencia vivida durante el aprendizaje.

12. Análisis crítico de la experiencia.

La estrategia contemplaba varios instrumentos, donde la encuesta era la principal fuente de información, esta se realizó con la aprobación y participación de la institución, a quienes se le hizo la propuesta de ciertas variables de apoyo y fortalecimiento a la encuesta, profundizando en las preguntas, las cuales se corrigieron con las sugerencias y además se modificaron la cantidad de preguntas, debido a que muchas de ellas tenían la misma finalidad, de este modo se logró un cuestionario más acoplado a las decisiones que tomaban las familias en relación al objeto de investigación.

Con relación al nuestro primer objetivo específico, “Identificar los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de las familias de los niños y niñas de la primera infancia del colegio Santa Mariana de Jesús.” Se pudo fortalecer el planteamiento de la encuesta y se generó que el proyecto se aterrizara más a la población y al enfoque con interés que se tiene con relación a los criterios de las familias para escoger los alimentos que proponen en su lonchera escolar. Todo esto se hizo de forma digital para que los padres de familia tuvieran facilidad de interactuar con el proyecto dirigido a los niños de 3 a 6 años del colegio Santa Mariana de Jesús de la ciudad de Guadalajara de Buga.

Esta encuesta se realizó de forma dirigida en los tres salones, donde a los más pequeños se les hizo de forma individual una presentación de folletos didácticos, con imágenes, colores y demás herramientas que trataran de hacer más fácil para ellos este objetivo. Al mostrarles una ficha más amplia en la hoja de la encuesta, se encontraron dificultades, uno de ellos, es que no se puede contar con un orden secuencial en cuanto a nombre e imagen del alimento o de lo que ellos quieren expresar, por eso con los niños de 3 a 4 años se encontraron encuestas sin marcar y algunas con resultados fuera de los parámetros esperados.

El enfoque de absorber información nueva y combinarla con lo que ya conoce nos da una pista muy importante para entender el proceso creativo. Todo se reduce a dichas entradas. Cuanto más amplias y ricas sean, más material tendrá el cerebro para jugar. El cerebro humano debe su éxito creativo al hecho de que las entradas chocan constantemente con otras. Las imágenes, olores, sonidos, conversaciones e ideas reconfiguran constantemente el cerebro. (Eagremán D, 2019, pág.42).

En cuanto a los demás niños, se tuvieron respuestas positivas a la hora de responder, pero en algunas ocasiones, cuando se les habla de alimentos saludables no los reconocen y hay que hacerles la aclaración de cuáles son y en qué momento se deben consumir.

Para la meta propuesta en el segundo objetivo específico, el cual era generar espacios de aprendizajes para que los niños y niñas pudieran evidenciar la importancia del uso de alimentos apropiados en la lonchera escolar, adquiriendo conciencia y buenos hábitos alimenticios. Se pudo constatar que los elementos más relevantes en la experiencia se dieron en la ejecución y transversalidad de actividades pedagógicas junto con el momento de la lonchera que se genera dentro de la institución de 10 de la mañana a 10:30 am.

Cabe anotar que este espacio además de empezar con un momento de oración y agradecimiento por los alimentos se da la oportunidad de que se desplaza la docente por todos los niños para ayudarlos a destapar sus alimentos y desde allí se interviene y se interactúa mediante un diálogo reflexivo y el apoyo conceptual sobre los alimentos que consumen, ¿para qué sirve cierto alimento en su cuerpo? y ¿cómo funciona? o ¿que proporciona para su desarrollo?, esto nos proporcionó información invaluable desde sus perspectivas.

Coincidimos entonces con Green y kreuter (1991) en que la “promoción de la salud es una combinación de apoyos educativos y pedagógicos y con un enfoque ambiental que fortalece las conductas o acciones que contribuyen a la salud”. (pág.43).

Así logramos conocer cuáles son los alimentos de mayor gusto en ellos y además razones que ayuden a incentivar la cultura de la alimentación saludable y desde los diferentes planteamientos que tiene el POA de la institución, se hizo unos espacios acorde al aprendizaje que facilitará la transversalidad con los diferentes proyectos y temáticas que tienen algunos docentes en su trayectoria institucional.

Desde la institución también se promueve la práctica preventiva en salud de acuerdo a una alimentación sana, siendo esto importante en la generación de espacios para realizar experiencias educativas a través del juego de roles, allí se pueden estimular los estilos de vida saludables aplicándolos a las posibilidades del conocimiento que adquieren en el aula, sin

olvidar que el primer momento de aprendizaje alimentario viene desde el núcleo familiar, es por ello que hay que sincronizar la educación alimentaria entre la escuela y la familia.

En nuestra sistematización también tomamos en cuenta evaluar la pertinencia y el impacto de la estrategia pedagógica en la comunidad educativa, en los niños y niñas de 3 a 6 años de edad, dentro y fuera de la institución, por eso era necesario indagar mediante los juegos de roles, las lúdicas y la personificación del niño o la niña, para que se mostrara cómo ellos percibían su entorno y frente a los temas con qué se relacionaban. Basándome en la estimulación, con preguntas para seguir jugando el rol obtenido y así descubrir qué tanto saben o que les puede interesar, además la importancia que tiene su alimentación en la lonchera escolar, así se detectaba, dentro del juego de roles la posibilidad que tienen ellos de manifestar su opinión de una forma espontánea y su forma de socialización al decir lo que siente.

Cómo lo explica Piaget “El niño o niña al mismo tiempo que actúa en el medio se acomoda a la realidad produciendo, multiplicando, diversificando y modificando sus esquemas”. Por lo que en las actividades pedagógicas promovidas por el juego de roles se desarrolla sentimientos de pertenencia, reciprocidad, empatía, capacidad de trabajo, capacidad para relacionarse y su amor propio, lo que puede ser manifestado a través de sus sentimientos. (pág. 46).

En mi opinión, la participación imparcial de las docentes, ayudo a cambiar sus puntos de vista, superando obstáculos y posturas de acuerdo a su carácter y así mejorar desde el juego una relación diferente a como lo hace rutinariamente. Con ello se contribuyó a que, desde la orientación de un caso real, se pudieron elaborar escenarios e instrumentos para las distintas actividades don del juego de roles hacia su parte en lo que se quería resaltar el día de la propuesta. por ejemplo, la tienda o conteo, el día de camping entre otras.

Cómo lo destaca Vygotsky “La importancia del juego de roles la imaginación depende de la

experiencia, se ajusta a las necesidades e intereses del niño. El niño no puede transferir a ciertos objetos las propiedades de otros objetos, ya que, al estar inmerso dentro de un mundo imaginario, la acción se remite al significado, a diferencia del mundo real. (Pérez, R. 2012, pág.23).

Se puede decir entonces que se cumple la teoría, cuando en el manejo de la lonchera que se hace a través del juego de roles, todos los profesionales apoyamos el proceso, ayudamos en el manejo de los escenarios y el desarrollo de la metodología de la institución dinamizando así, el contexto para reconocer los beneficios de la alimentación sana en la salud en general.

13. Resultados de la estrategia pedagógica.

De lo primero que se hace énfasis en la investigación, es del desarrollo del instrumento de la encuesta, donde el tipo de cuestionario utilizado en la muestra de la población fue manejado de forma autónoma y no dirigido, para que las preguntas no fueran direccionadas por el encuestador y que se tratara de definir o de influenciar las respuestas, se necesitaba saber si hay o no deficiencias en la alimentación proporcionada a los niños o niñas objeto de la investigación.

En el proceso se pudo constatar que las preguntas no estaban proporcionando la información que la teoría nos indicaba, por eso se compartió el formato con la institución y el coordinador académico nos proporcionó ideas y conocimientos que nos ayudaron a replantear varias de las preguntas y a suprimir otras.

13.1 Encuesta a padres y estudiantes.

Se aplicó una encuesta a los padres, por medio de redes sociales y un link, que se envió a través de los canales de wasap, con el documento para hacer el diagnóstico escolar y la caracterización, que los padres debían completar con las respuestas a las preguntas relacionadas

con elegir los alimentos que se incluyen en la lonchera de sus hijos, un promedio del costo diario de las loncheras, la frecuencia con que se le ofrece al niño o niña de 3 a 6 años del Colegio Santa Mariana de Jesús de Guadalajara de Buga.

Población: Dirigida a 70 familias que actualmente hacen parte de la comunidad educativa del Colegio Santa Mariana de Jesús del municipio. Es importante mencionar que la encuesta además de preguntar por la caracterización, también lo hacía por el conocimiento que tuvieran los padres de familia de los niños y niñas de los grupos objeto de este estudio, con respecto al tema de la alimentación y que la información recolectada proporcionara la información necesaria para determinar la factibilidad del proyecto, para que el impacto social sea relevante hacia la comunidad y se pueda comprobar ante la institución, una solución acertada y benéfica en la búsqueda del desarrollo nutricional de los niños y niñas de la institución.

De acuerdo a la teoría de la triangulación y el análisis de los datos, la acción esencial consiste en que recibimos datos no estructurados, a los cuales nosotros les proporcionamos una estructura. Los datos son muy variados, pero en esencia consisten en observaciones del investigador y narraciones de los participantes. (McGraw y Hill, pág.418).

Con la participación de la institución educativa en aspectos de nutrición en la etapa de preescolar en el colegio Santa Mariana de Jesús, y mediante varias campañas de sensibilización sobre hábitos de vida saludable hacia toda la población escolar, desde la experiencia se identificaron algunos de los conocimientos, las actitudes y las prácticas alimentarias de las familias de los niños y niñas de la primera infancia del colegio Santa Mariana de Jesús.

Esto nos ayudó a utilizar otro tipo de encuesta, pero esta vez hacia los niños y niñas,

con un contenido diferente, llamativo y que nos generará la información que faltaba en cuanto a la percepción de ellos como actores principales en la estrategia.

El material recolectado nos proporcionó la información necesaria para determinar la factibilidad del proyecto y nos acercó al 90% del objetivo general, donde el impacto social se podía hacer relevante hacia la comunidad y se pudiera comprobar ante la institución, una solución acertada y benéfica en la búsqueda del desarrollo nutricional de los niños y niñas objetos del proyecto.

También se realizó un formato diseñado en el programa Microsoft Excel en donde se registró el contenido alimentario de los refrigerios, por tres (3) días no consecutivos con la finalidad de cuantificar y cualificar el uso de los alimentos sugeridos y al mismo permitió anotar que tipo de loncheras escolares gusta por los estudiantes cuando observan los contenidos en los refrigerios de manera didáctica.

13.2 Resultado de las actividades.

La observación llevada a cabo en mis primeros días del mes de septiembre del 2021 y durante el mes de noviembre, sirvió para seguir dando apoyo al grupo de exploradores que se le dio apertura post pandemia, desde allí resulta una nueva experiencia que viví siguiendo directrices de la docente Ángela Gallego para la adaptación de los infantes, con ella logramos considerar una necesidad inmediata sobre los alimentos que estaban consumiendo los estudiantes, debido que por ser niños tan pequeños las docentes nos apersonamos de su cuidado y esto hace que tenga gran impacto en ellos y en su autocuidado, estas circunstancias me llevaron a indagar con el equipo de transición que vivían algo similar para forjar calidad de vida.

Así pues, en búsqueda de respuestas, y según el proyecto de práctica II

“Implementación de un menú balanceado para niños de 3 a 6 años” donde en los siguientes meses, se empezó a indagar la institución por la viabilidad del proyecto y por medio de la líder de “Copazo” preguntar de manera directa si era factible el poder realizarlo, tratando de hacer una sensibilización frente hábitos saludables.

Lo cual en muchos casos el día se iba en avances pedagógicos de las docentes mas no en una proyección desde la práctica, esto me generó otra incógnita que era ¿Cómo mostrar una didáctica pedagógica que no alterara los tiempos dentro de la institución? y debido a lo que había vivido en la realización de mis procesos suponía supuse que se podía vincular desde un espacio neutro, donde se pudiera dar a los infantes de 3 a 6 años una información que mediante el juego se pudiera lograr tener una comunicación directa con ellos; sin embargo, se necesitaba de tiempo para organizar y aprender en sobre salud preventiva en la lonchera.

Gracias a la información recaudada a partir de la observación que tuve en la práctica, la experiencia por lo que me planteé los instrumentos que necesitaría uno de ellos es la encuestas y otra sería un folleto informativo generadas en el colegio Santa Mariana de Jesús. Con esto encontramos que la institución si estaba siendo participativa en el auto cuidado y la alimentación sana, para ello varios de los proyectos que se venían desarrollando se evaluaron y se definió que no se tenía la relevancia esperada. Dentro de las acciones o programas que se planteaban podemos destacar:

a. La planeación de las actividades; estas interactúan con el conocimiento impartido por las docentes y siguiendo el POA, pero también la metodología montessoriana para fortalecer actitudes y hábitos que se encontraron y se pretenden mejorar, como lo manifiesta Byrd Bredbenner (2000) “El profesorado tiene gran relevancia en todos los ámbitos de la vida escolar y también en relación con sus hábitos alimenticios”. (pág.16).

b. La didáctica pedagógica que se realiza desde el aula; es fundamental y en especial

para dar trazabilidad con los diferentes proyectos que hay en la institución, las orientaciones y dinámicas dadas por las docentes guía, generan espacios para la participación de todos los actores en relación con la salud preventiva. Como lo propone el libro blanco de la alimentación escolar, el medio escolar proporciona una extraordinaria oportunidad para fortalecer la adquisición de estilos de vida saludables por medio de normas que regulan el entorno escolar, la disponibilidad y el acceso de alimentos y bebidas de manera que las opciones más saludables sean las más fáciles y asequibles. (pág.16).

c. Se presenta el juego como parte del desarrollo socioemocional del niño; dentro de la institución se generan espacios espontáneos y libres para que los niños puedan desarrollar lenguajes, gestos, habilidades o destrezas físicas, con las que adquieran conciencia, por eso desde el juego de roles y después de una jornada académica conceptual se les da lugar y objetos con que el niño pueda personificar acciones vividas.

Para Winnicott (1927) en el estudio específico del juego se generan acciones sin reglas y permite el uso de la imaginación a diferencia de los juegos reglamentados, y qué, de acuerdo a su teoría, a partir de allí inicia la creatividad de toda persona. (pág.10).

Para destacar algunas acciones pedagógicas en esta etapa del proceso, podemos mencionar:

- El desarrollo de una campaña promocionando alimentos de origen animal en especial las proteínas.
- Se generó una práctica pedagógica con relación a las fases de la luna además que de forma transversal se creó el juego de roles con conceptos de suma desde la participación y creación de una tienda.
- Se desarrolló una campaña promocionando el valor nutritivo y saludable de los vegetales, las frutas y el agua principalmente.
- Se destaca también una actividad llamada “camping lácteo” y que fue un espacio promovido

en virtud de la celebración del día del hombre, por ende, los tres grupos estuvieron reunidos desde el juego de roles y con ayuda de las familias, se generaron ideas para destacar los alimentos derivados de la leche de vaca, se les habló de los beneficios del consumo de ellos y también como generan el mayor aporte nutricional entre grasas, vitaminas, proteínas y calcio.

También se generaron varias clases en forma lúdica, utilizando material didáctico, ambientes pedagógicos entre otros y dentro estos podemos hablar del proyecto “Mi universo” una clase planteada con alimentos como parte motivadora de los conceptos sobre las fases de la luna. El proceso pedagógico en el proyecto mi universo mágico tiene como tema en un día de clase, hablar sobre las fases de la luna. Para darle motivación a los niños se trabajó con galletas para representar las fases de la luna.

Cabe mencionar el refuerzo que se hizo a través de la clase llamada “La tienda” con la cual se fortaleció el concepto de la suma y por medio del juego de roles se hacía la simulación de un individuo llamado cliente, hiciera una compra en la tienda de alimentos nutritivos, donde se puede hacer un diálogo fortaleciendo conceptos de nutrición al comprar productos que beneficien la alimentación sana, a su vez que se resaltaba una formación de valores de los alimentos diarios que le proporcionan energía y fuerza al cuerpo, como la proteína, vitaminas, minerales, etc. Y así el niño se sensibilice a destacar y observar su propia lonchera con patrones de alimentos que genere un equilibrio para su cuerpo.

Con esto se ayuda a que los estudiantes tengan participación y donde sus opiniones puedan ser valoradas sumándose a las numerosas y diversas influencias presentes en la alimentación sana y así valorar cada pensamiento de los estudiantes para fomentar una educación nutricional. Se trata de involucrar la información sobre nuestro cuerpo y mente, también sobre los alimentos, se hace una correlación entre la comida sana y su valor nutricional para el cuerpo, y ellos a su vez, nos ofrecen sus percepciones, sus comentarios y mientras tanto se disfruta

aplicando el juego de roles, pero también se busca el equilibrio entre enseñar, educar y sensibilizar hacia la cultura de la alimentación sana con la implementación de las loncheras saludables.

13.3 Resultado de la utilización del folleto didáctico.

Luego de pasar la práctica II y parte de la práctica III, me dispuse a realizar el desarrollo de información conceptual de la importancia de una alimentación dentro de la lonchera escolar, pero teniendo en cuenta esta información es importante resaltar, el objetivo de la alimentación infantil que es preparar al niño para que pueda tolerar fácilmente un alimento.

Para ello fue necesario realizar un archivo por medio del formato en folleto, para socializarlo al grupo de docentes y al coordinador, así pues se hizo en el mes de agosto del 2022, se dieron ciertas recomendaciones para que las docentes siguieran apoyando el autocuidado institucional en cuanto alimentación, además de que se pudiera entregar la información detallada a las familias que contuviera unas posibles información teórica y recomendaciones a la hora de realizar una escogencia de alimentos saludables en la lonchera.

14. Análisis de las dificultades encontradas.

Para la sistematización y la ejecución del proyecto, se debieron programar varias reuniones con las docentes y los directivos, para que dentro de la institucionalidad hubiese una trazabilidad con el POA, y los proyectos anexados a este como, por ejemplo, “Mi entorno y yo”, “Mi amiga la naturaleza”, “Colombia mi país”, “Mi universo” y se pudieran concertar los objetivos de estos temas con las dimensiones y objetivos de la estrategia pedagógica a desarrollar.

Cómo en la mayoría de los proyectos educativos, algunas limitaciones debían encontrarse, ya que se planteaban actividades que alteraban la organización de la jefe de área de preescolar para todos los grupos, por eso, desde la experiencia que se vivió, se pueden resaltar como dificultades:

Con los padres de familia, durante la práctica es poca la relación que existe entre ellos y yo, la única forma de transmitir un mensaje o una recomendación, se hace a través de las docentes titulares, porque son las que de alguna forma conocen de las experiencias que se viven con los niños y las niñas.

Se tuvo muy poca participación en la primera instancia de la socialización con las encuestas, para lo cual, nos tocó reevaluar el formato y el contenido de las preguntas con la ayuda del coordinador académico y volver a colgar las encuestas en el link digital que teníamos en Google.

También cabe resaltar que, en varias de las actividades propuestas, para el momento de realizarlas, fueron las docentes quienes ayudaban a desarrollar la logística, por los padres de familia no se reconocía un compromiso real, siendo que ya se les había socializado la estrategia pedagógica y por la institución el apoyo era más formal.

Por último, podemos mencionar que la dificultad más grande fue la recuperación de los datos o de la información que generó la encuesta, porque se tuvo un daño en el sistema y ocasionó que tuviésemos que recurrir a un ingeniero para reparar la información que los padres habían dejado en el link de la encuesta.

15. Conclusiones.

- Puedo decir que con las experiencias que viví en las prácticas II y III, la interrelación con las docentes titulares me ayudó a dar cuenta que las orientaciones y el manejo que ellas tienen es importante para hacer una sensibilización frente al tema de la alimentación sana, porque ellas desde su metodología manejan estrategias y generan espacios de juego muy buenos con relación al consumo de alimentos saludables.
- También al desarrollar una comunicación positiva y asertiva con los padres de familia, se vinculan a los niños de una forma permanente y más motivadora, frente al cambio de las preferencias que tienen por los alimentos dentro de la lonchera y con relación a lo que pasa con los alimentos en nuestro cuerpo como parte fundamental del proyecto y según las dimensiones que se quisieron trabajar con el niño.
- Para la problemática planteada dentro del anteproyecto ejecutado en la práctica 3 existió una propuesta que según la planeación de las docentes se sincronizaban con los temas proyecto y dimensiones metodológicas que están en etapa de 6 a 7 años promueve para fortalecer factores en el crecimiento como el desarrollo cognitivo lingüístico y socio emocional fortaleciendo así la formación y la educación en salud como actividades de promoción y prevención para los niños y las niñas.
- Cabe decir que me agradó encontrar avances y apoyo por parte de la institución, cuando lo requería para el desarrollo de las actividades que se hacían en pro de todos los niños de primera infancia del colegio Santa Mariana de Jesús de la ciudad de Buga.
- En resumen, podemos decir que se cumplieron las expectativas frente al buen manejo de la lonchera saludable, vinculados todos los actores en la estrategia del juego de roles, todos los profesionales ayudamos en los procesos de la metodología educativa motivando la institución y logrando así, a que los padres de familia fueran los primeros en reconocer el beneficio para la salud de sus hijos como parte de la preocupación general de su alimentación.

16. Recomendaciones y sugerencias.

Debemos tener en cuenta que, como institución, el éxito del colegio Santa Mariana de Jesús está en la comunicación y el trabajo colectivo, como una organización o empresa privada, que depende del conocimiento y el compromiso de su recurso humano con relación a la misión y visión proyectados, para alcanzar un clima de trabajo favorable y esto sólo se logra mediante el trabajo de equipo efectivo, que afortunadamente se tiene y se evidencia de manera más fuerte en la etapa de preescolar.

Durante el desarrollo de las prácticas pedagógicas de licenciatura en la Básica y con enfoque en ciencias naturales y medio ambiente, se observó que todos los proyectos giran en torno a las acciones llevadas a cabo por la planeación estratégica y donde el autocuidado en la alimentación, no se visibiliza de una forma contante, por eso las actividades y los procesos que se deben realizar están en pro de la sensibilización de educar con un estilo de vida saludable, por lo que se recomienda:

- En primera instancia, establecer mayor interés en sensibilizar desde las ciencias naturales, practicas saludables con espacios de juego de roles y materiales educativos. Como también la participación de las actividades que se hacen con herramientas que ayudan a conservar la salud, esto será obligatorio para los proyectos y objetivos académicos, ya que estos pueden contribuir al rendimiento escolar, debido a que se considera importante para su efectividad siguiendo un proceso que les permita la adquisición de conocimiento y habilidades que logren un mejor desempeño.
- Después de realizar las intervenciones educativas, se hace indispensable hacer un acompañamiento individual continuo, ya sea por medio del juego, charlas o narraciones, donde se logre el propósito de hacer un seguimiento y poder medir el impacto del proyecto para los

siguientes años ya que por la continua terminación de año la población varia y esta practicas saludables por lo que es necesario fomentar estos estilos de vida en las familias nuevas.

- Para diseñar y promover en práctica la propuesta hacia los niños de primera infancia se sugiere a los futuros maestros, que desde los factores naturales del medio que rodea al individuo, se debe enseñar pertinentemente los riesgos que hay, para que sean incluidos en planes de estudio de los diferentes proyectos como sensibilización del cuidado de la salud, dónde la principal meta del aprendizaje, sea la de motivar el pensamiento con análisis y apropiándose de referentes conceptuales, respetando siempre los aprendizajes previos de los estudiantes para así ir aumentando la integralidad y la participación en el desarrollo de los espacios significativos.
- Posteriormente fomentar el trabajo colaborativo acorde a una evaluación pertinente y variada de acuerdo al nivel de edades y el interés según el contexto y las competencias que se vayan a desarrollar. Se debe ser recurrente en espacios libres y espontáneos con los estudiantes para que interioricen las diferentes terminologías con relación a lo que vive según su estado de salud mental y físico destacando el gusto por lo que conoce y se destaca en pro de su beneficio.

17. Anexos

17.1 Encuesta para la caracterización y el conocimiento de los criterios de elección.

Nombre del estudiante _____ Grado _____

2. valores antropométricos del niño o la niña.

Talla _____ peso. _____

3. Edad. años _____ meses _____

4. ¿conoces que es una alimentación sana?

Si _____ no _____

5. ¿Qué factores tiene en cuenta para la elección de los alimentos que componen la lonchera?

(Marque más de uno si es necesario)

Costo ____ Calidad ____ Cantidad ____ Presentación ____ Valor nutricional ____ Facilidad de preparación ____ facilidad de compra _____ Otro _____

6. Para la preparación de la lonchera escolar usted tiene en cuenta los gustos y la aprobación de su hijo.

Sí ____ No ____

7. Para la preparación y/o almacenamiento tiene en cuenta aspectos como:

Higiene ____ lavado de alimentos _____ utensilio de empaque ____

8. ¿Qué tipo de alimentos utilizas en la lonchera?

Preparados en el hogar. ____ De Paquetes ____ De panadería. Lonchera de supermercados.

De tiendas escolares ____ Productos naturales. ____ Frituras ____ Otros. _____

9. ¿Qué tipo de bebidas agregas a la lonchera?

Jugos Naturales ____ Gaseosas ____ Lácteos ____ Agua mineral _____

10. Indique la cantidad de veces que utilizas el siguiente alimento a la semana

Lácteos ____ Carnes ____ Huevos ____ vegetales ____ Cereales ____ fruta ____ Agua ____ Jugos

__ harina __ otro __

11. ¿Indique la frecuencia de planeación de la lonchera?

Diariamente. __ Día por medio. _____ Semanalmente. ____ Mensualmente _____

Elaborado por: ERIKA C VIÁFARA. Buga abril. de 2022.

17.2 Tiempo de observación de productos en la lonchera.

mié, 1 sept 2021



17.3 Encuesta del nivel de agrado de la lonchera escolar.

Colegio Santa mariana de Jesús.



Género niño _____ niña _____

Edad. _____

La Instrucción coloca una carita de tu agrado en lo que para ti representa la lonchera.

¿Crees que tu lonchera es agradable o deliciosa?

		Descripción	Si	No
1.		¿Cres que lo que trae tu lonchera es agradable o deliciosa?		
2.		Te agrada esta lonchera.		
3.		En tu lonchera encuentra algún alimento de estos.		
4.		¿Comes muchos lácteos en tu refrigerio?		
5.		¿Tu alimento son así?		
6.				

		<p>¿te comes toda la lonchera?</p>		
7.		<p>¿Traes fruta cuando haces deporte en el colegio?</p>		
8.		<p>Te gustaría este alimento en la lonchera.</p>		<p>Activar Windows Ve a Configuración</p>

Variabilidad de alimentos nutricionales en el refrigerio escolar

Encuesta para la caracterización y el conocimiento de los criterios de los padres de familia de los niños y niñas de los grupos de exploradores, jardín y transición del Colegio Santa Mariana de Jesús del municipio de Guadalajara de Buga, para escoger los alimentos que componen la lonchera escolar.

Investigación: Estudio de factibilidad para la implementación de sensibilización de lonchera saludable dirigido a la población infantil de niños de 3 a 6 años Colegio Santa Mariana de Jesús del municipio de Guadalajara de Buga, año 2022.

Objetivo

- Realizar un estudio de factibilidad para desarrollar una propuesta de cambio en hábitos saludables en niños y niñas entre 3 y 6 años del Colegio Santa Mariana de Jesús para el año 2022.

Indicaciones

- Lea con atención cada una de las preguntas, seleccione y marque con una X la respuesta que considere adecuada.

Población

- Dirigida a 70 familias que actualmente hagan parte de la comunidad educativa del Colegio Santa Mariana de Jesús del municipio, y conozcan de hábitos saludables para merienda escolar según su edad.

Encuesta sobre los factores asociados con las loncheras de los niños

Elaborado por: ERIKA C. VIAFARA.

1. NOMBRE DEL ESTU	GRADO	TALLA	PESO	3. EDAD (Años y meses)	4. ¿CONOCES QUE ES	5. ¿QUÉ FACTORES TIENE	6. PAI
Amy Zoé Hernández	Transición	130 cm		28	6	SÍ	COSTO, CALIDAD, CAN
Juan Diego Nuñez Tabor	Transición	120 cm		26	6 y 11 meses	SÍ	CALIDAD
GABRIELLA OBANDO E	TRANSICION	115 cm	20 kilos	6 años y 3 meses		SÍ	CALIDAD, VALOR NUTR
Samuel Martínez Alvarac	Transición	140 cm	22kg	6 años		SÍ	COSTO, CALIDAD, CAN
Gabriela Rodríguez Zab	Transición	124 cms	24 kgs	7 años		SÍ	CALIDAD, CANTIDAD, V
Gabriela Flórez	Transición	128 cm	21 kilos	6 años		SÍ	CALIDAD, VALOR NUTR
Jeronimo villarruel	Exploradores	90 cm	21kg	3 años y 3 meses		SÍ	CALIDAD, CANTIDAD, F
Elizabeth Vargas Gil	Prejardín	110 cm		16	4 años 11 meses	SÍ	CALIDAD, PRESENTAC
Milagros Maldonado Qui	Prejardín	90 cm	14.5	4 años 5 meses		SÍ	CALIDAD, CANTIDAD, F
Jose Manuel Gonzales	Prejarsin	123 cm		26	4	SÍ	CALIDAD, VALOR NUTR
Jorge Andrés Rojas Ram	Pre - Jardín	100 cm	16 kg	4 años y 3 meses		SÍ	CALIDAD
SALOME GUEVARA	PREJARDIN	90 cm	14.5	4 AÑOS		SÍ	COSTO, CALIDAD, VAL
Sebastián Loaiza Torres	Pre Jardín	101 cm	16kg	3 años		SÍ	CALIDAD, VALOR NUTR
Samuel Niño	Transición	120 cm	22 kilos	6 y seis meses		SÍ	CALIDAD, VALOR NUTR
Martin Niño	Exploradores	90 cm	18 kilos	3 y 4 meses		SÍ	CALIDAD
Edwin Andres Bonilla No	Pre jardín	106 cm		18	4	SÍ	CALIDAD, CANTIDAD
Anthony agudelo ocamp	Prejardín	83 cm		15	4 años	SÍ	COSTO, CALIDAD, VAL

17.4 Matriz de las actividades planeadas.

Las actividades estuvieron encaminadas con el juego de roles para mejorar e involucrar de una forma consciente a los niños y niñas con la alimentación saludable.

FECHA	ACTIVIDAD	PROPÓSITO	RESULTADO.
Abril 2022	Compi lácteo. Consiste en que el estudiante a través de productos traídos en la lonchera interactúe con los productos de origen natural reproduciendo las acciones propias del animal indicado.	Encontramos que los niños se ponen en el lugar de otro al comprar su producto interpretando que tienen lo mismo o igual que otro.	El estudiante se involucró con los sentimientos del compañero cuando representa los animales o conocen los productos que no poseen

<p>Mayo 2022</p>	<p>JUGANDO APRENDIENDO.</p> <p>Aprende a escuchar. Estas actividades son la representación de culminación de periodos donde se trabaja proyectos</p>	<p>Ayudan aumentar la autonomía del estudiante creando ambientes de respeto y escucha</p>	<p>Se ayudó a que los estudiantes tengan participación y donde su opinión pueda ser valorados y así se valora cada pensamiento de los estudiantes</p>
<p>Junio.</p>	<p>“Colombia mi país” el universo se relacionan el compartir y la alimentación sana, con las personas resalta los personajes que se involucran en las temáticas de los proyectos, escuchando los productos</p>		<p>En este sentido los resultados obtenidos, que se desarrolló del mismo se van en el aprovechamiento</p>

17.5 Asistencia de practica II.

COLEGIO SANTA MARIANA DE JESÚS
REGISTRO DE ASISTENCIA, CUMPLIMIENTO Y SEGUIMIENTO AUXILIARES Y PRACTICANTES

PRACTICANTE: Erika C. Vazquez R. MES: NOVIEMBRE
 NOMBRE: Exploradores Jardín
 GRUPO: TRANSICIÓN

ORDEN	DÍA	FECHA	HORARIO		HORAS	FIRMAS
			Ingreso	Salida		
1	LUNES	1-11-2021	FESTIVO		FESTIVO	
2	MARTES	2-11-2021	7:30 am	12:00 pm	4 1/2	
3	MIERCOLES	3-11-2021	7:30 am	12:00 pm	4 1/2	
4	JUEVES	4-11-2021	7:30 am	12:00 pm	4 1/2	
5	VIERNES	5-11-2021	7:30 am	12:20 pm	5	
6	LUNES	8-11-2021	7:30 am	12:10 pm	5	
7	MARTES	9-11-2021	7:30 am	12:00 pm	4 1/2	
8	MIERCOLES	10-11-2021	7:30 am	12:20 pm	5	
9	JUEVES	11-11-2021	7:30 am	12:00 pm	4 1/2	
10	VIERNES	12-11-2021	7:30 am	12:20 pm	4 1/2	
11	LUNES	15-11-2021	FESTIVO		FESTIVO	
12	MARTES	16-11-2021	7:30 am	12:00 pm	4 1/2	
13	MIERCOLES	17-11-2021	7:30 am	12:00 pm	4 1/2	
14	JUEVES	18-11-2021	7:30 am	12:00 pm	4 1/2	
15	VIERNES	19-11-2021	6:00 am	12:30 pm	6 1/2	
16	LUNES	22-11-2021	8:00 am	12:30 pm	5 1/2	
17	MARTES	23-11-2021	8:00 am	12:00 pm	5	
18	MIERCOLES	24-11-2021	8:00 am	12:30 pm	5 1/2	
19	JUEVES	25-11-2021	7:00 am	12:00 pm	5	
20	VIERNES	26-11-2021	7:00 am	12:30 pm	5 1/2	
					99,5	
Total de horas						
Tasas por hora						
Pago total						

Erika C. Vazquez R.
AUXILIAR/ PRACTICANTE

DOCENTE TITULAR

17.6 Diario de campo formato universitario.

UNIMINUTO Virtual y Distancia
 LICENCIATURA EN BÁSICA CON ENFOQUE EN CIENCIAS NATURALES Y MEDIO AMBIENTE.
 UNIMINUTO Virtual y a Distancia - UVD
 DIARIO DE CAMPO
 FORMATO N° 3

(Es un documento escrito en forma de narración, en donde se evidencian los sucesos que ocurren en un lugar; como por ejemplo en un aula de clase, estas evidencias son reflexiones e impresiones de lo que se observa en el lugar)

DIARIO NO. 2

Nombre Erika Carolina Viafara Rojas ID
 Semestre VIII
 676535

Nombre de la Institución: Colegio Santa Mariana de Jesús. Nivel EXPLORADORES Y PRE-JARDIN.

Proyecto de Aula: Mi amiga la naturaleza

Fecha: noviembre 8 2021.

DESCRIPCIÓN: Contextual del Aula

La construcción y la idea del concepto del color se ve reflejado en los espacios pedagógicos y el entorno de los estudiantes, fortaleciendo los aprendizajes y las similitudes, especialmente un color secundario (verde) que se observa en la naturaleza por eso desde el aula se ayuda a realizar la combinación de los colores primarios para formar el verde.

La persistencia de estas ideas puede deberse no sólo a la complejidad que implica su construcción, principalmente por los aspectos contraintuitivos que presenta (Mortimer, 2000)

https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/1973/5029_bravo_bettina.pdf?sequence=1

Angela Maria Gallego O. Activar
 Ve a Conf

UNIMINUTO Virtual y Distancia
 LICENCIATURA EN BÁSICA CON ENFOQUE EN CIENCIAS NATURALES Y MEDIO AMBIENTE.
 UNIMINUTO Virtual y a Distancia - UVD
 DIARIO DE CAMPO
 FORMATO N° 3

(Es un documento escrito en forma de narración, en donde se evidencian los sucesos que ocurren en un lugar; como por ejemplo en un aula de clase, estas evidencias son reflexiones e impresiones de lo que se observa en el lugar)

DIARIO NO. 6

Nombre Erika Carolina Viafara Rojas ID
 Semestre VIII
 676535

Nombre de la Institución: Colegio Santa Mariana de Jesús. Nivel EXPLORADORES Y PRE-JARDIN.

Proyecto de Aula: Mi amiga la naturaleza

Fecha: noviembre 18 2021.

DESCRIPCIÓN: Interpersonal

Los estudiantes intercambian sentimiento, conversaciones mientras fortalecen habilidades motrices esto los favorece para dar muestra de que tanto sabe el uno del otro, dentro del grupo de jardín, los niños tienen iniciativas de buscar un amiguito con el que más compartan, piden a la docente, que si pueden trabajar de parejas

ACTIVIDAD DÍA A DÍA: Se realizará una descripción, teniendo en cuenta la categoría escogida en la descripción)

Angela Maria Gallego O.

17.7 Evaluación.

FORMATO DE EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL	
Nombre de la institución de práctica	Santa Mariana de Jesús
Nombre del estudiante	Erika C. Viera
ID	676535
Fecha de iniciación de la práctica	26 agosto 2021
Fecha de finalización de la práctica	30 Nov 2021
Días de práctica	Martes y Jueves
Total de horas	91
Grado con el que se realizó el apoyo	Exploradores-prejardín y Jardín transición
Tutor de Acompañamiento	Edad 2-3 años de niños Salgado Santa Mariana de Jesús COORDINACIÓN
Docente o persona a cargo dentro de la institución	Anela María Salgado

17.8

Actividades

para

rescatar.



jue, 2 dic 2021

17.9 Formatos de consentimiento.

Guadalajara de Buga, 19 de febrero de 2022

UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Institución de Educación Superior

Madre María Lucy Villa Carvajal
Rectora
Colegio Santa Mariana de Jesús
Ciudad Buga
Departamento, valle del cauca

Cordial saludo,

La **CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS - UVD**, tiene como objetivo desarrollar en los estudiantes las competencias pertinentes a la formación integral de la Licenciatura en Básica con enfoque en ciencias y medio ambiente, para desempeñarse como docente en educación, con la capacidad de crear ambientes de aprendizaje y la consecución de constituir una valiosa oportunidad para vivenciar habilidades y destrezas del ejercicio profesional ante los retos educativos de la actualidad, por ello presentamos al estudiante **Erika Carolina Viáfara Rojas**, de IX semestre, para tener la posibilidad de realizar su Práctica Pedagógica profesional acorde a sus intereses y formación.

El proceso de **PRACTICA III**, se inicia al día siguiente de la afiliación por parte de ustedes a la ARI, el plazo de afiliación es hasta el día 26 de febrero y finaliza el día lunes 31 de mayo del presente año.

Para UNIMINUTO - UVD es fundamental realizar un seguimiento preciso y enriquecedor, para esto, la Universidad designará un docente que estará encargada de realizar el seguimiento y revisión de la práctica que está desempeñando el estudiante en su institución.

Esta práctica pedagógica brinda herramientas que permiten al estudiante ser un receptor de aprendizajes, un mediador calificado entre diversas oportunidades educativas motivacionales y expectativas brindadas en su formación y tiene como objetivos a cumplir:

- Iniciar las prácticas en los tiempos acordados entre las partes.
- Realizar en el centro las actividades asignadas por el tutor(a) colaborador(a).
- Asistir puntual y cumplidamente a la práctica en los horarios establecidos con el director de la entidad educativa.
- Mantener un diálogo directo con el tutor(a) principal durante el periodo de prácticas.
- Poner en conocimiento del profesor principal de la UNIMINUTO UVD cualquier incidencia que pudiera afectar al desarrollo normal de las prácticas.
- Respetar las normativas internas de la Institución Educativa.
- Presentar justificación según parámetros institucionales en caso de inasistencia.
- Integrarse al trabajo en equipo y actividades institucionales con el tutor de prácticas.
- Demstrar actitud y comportamiento adecuados al rol pedagógico asumido, en la interacción con los niños, niñas y adultos en general, respetando la diversidad, étnica, discapacidades y su multiculturalidad.
- Cumplir el horario de entrada y salida acordado con la Institución.

k) Tener una presentación personal acorde con el rol docente y con las normativas internas del Centro de Práctica.

l) Mantener un portafolio (físico o digital) con los productos y tareas desarrolladas en el contexto de las prácticas docentes.

m) Presentar las planificaciones de las actividades de aprendizaje según la práctica y las exigencias del mismo previo a su aplicación.

n) Presentar una buena disposición para la realización de las actividades.

Serán causales de reprobación del proceso de práctica:

- No realizar las horas mínimas y semanas de Práctica.
- Destinar menos del tiempo requerido para la ejecución de actividades de aprendizaje planificadas por el practicante.
- Transgredir las disposiciones y normas de la institución, consignadas en los reglamentos internos.
- No consignar la asistencia a la institución o adulterar de cualquier forma los registros o reglamento.
- Efectuar maltrato verbal, físico y psicológico hacia cualquier actor de la comunidad educativa, que menoscabe a las personas por su origen étnico, discapacidades, origen geográfico, credo religioso.
- Acumular tres incumplimientos al horario de entrada y/o salida acordado con la institución.
- No poseer una presentación personal acorde con el rol docente, luego de la tercera amonestación por parte del tutor.
- Ausentarse de la institución por razones médicas, más allá del 25% de las horas contempladas para el desarrollo de la práctica.
- Incumplimiento en la presentación de documentación médica que justifique la inasistencia a la institución.
- Incumplimiento en la recuperación de horas no realizadas en la institución.
- Mostrar una falta reiterada del dominio de contenidos de la especialidad, según conste en los registros del tutor.
- Situación comprobada que afecte a la ética de los profesores.

Finalmente, es importante aclarar que el estudiante puede dar inicio a la práctica, en el momento de estar afiliado por parte de la Institución a la ARI.

Cordialmente,

N/A

Coordinadora Licenciatura en básica con enfoque en ciencias y medicina básica.

Tutor de la práctica pedagógica

COORDINACIÓN
Colegio Santa Mariana de Jesús

Nombre Institución: *Colegio Santa Mariana de Jesús*
Nombre de representante institución: *Lucy Villa Carvajal*
Nombre del tutor autoriza: *Yolanda María Villalobos*
Nombre del interlocutor: *Lucy Villa Carvajal*
Teléfono del contacto del interlocutor: *316783081*

CRONOGRAMA PRÁCTICA
TEKA CAROLINA VIAFARA ROJAS ID 476538
LICENCIATURA EN BÁSICA CON ENFOQUE EN CIENCIAS NATURALES

MARZO				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 (5 horas)		2 (5 horas)	3 (10 horas)	4
7 (8 (15 horas)		9 (10 (20 horas)	10	11
14 (15 (25 horas)		16 (17 (30 horas)	18	19
21 (22 (35 horas)		23 (24 (40 horas)	25	
28 (29 (45 horas)		30 (31 (50 horas)		
TOTAL HORAS 50				

ABRIL				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 (5 (55 horas)	6 (60 horas)	7 (65 horas)	8	9
11	12	13	14	15
18 (19 (70 horas)	20 (75 horas)	21 (80 horas)	22	23
25 (85 horas)	26 (90 horas)	27 (95 horas)	28 (100 horas)	29
TOTAL HORAS 50				

MAYO				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 (3 (105 horas)	4 (110 horas)	5 (115 horas)	6	7
8 (120 horas)	11 (125 horas)	12 (130 horas)	13	14
16 (135 horas)	18 (140 horas)	19 (145 horas)	20	21
23 (150 horas)	25 (155 horas)	26 (160 horas)	27	
30 (165 horas)				
TOTAL HORAS 65				

COORDINACIÓN

Fecha: 26 mayo 2022 Institución: COLEGIO SANTA MARIANA DE JESUS

Docente: Erika Carolina Viáfara Rojas ID: 476538

Grado: transición Número de Planeación: 2

Acti vida: []

Tipo de Actividad (Pilar a trabajar): Lectura exploración del medio.

Ubicamiento: El plan curricular se basa en los referentes de calidad para el grado de Transición (principalmente el Documento 13: Jugar y Aprender, MEN 2016) adaptados a las características de la población y de acuerdo con el enfoque pedagógico y didáctico definidos.

Unidad y/o Proyecto de Aula: "MI UNIVERSO MAGICO"

Tema: Estructura del sistema solar. Subtema: Conozcamos fases de la luna.

DIMENSIONES (Descripción de la o las dimensiones): DESEMPEÑO

Cognit: Reconoce algunos elementos del universo (luna, sol, estrellas).

Int: Comprende y asocia las instrucciones que se le da durante las actividades desarrolladas.

Comunicativ: Comprende las intenciones de los demás.

Corpor: Imita con su cuerpo el movimiento de la fase de la luna.

COORDINACIÓN

UNIMINUTO Virtual y Distancia

UNIMINUTO Virtual y a Distancia - UVD
PLANEACIÓN PEDAGÓGICA
FORMATO B

Artículo Personal Social: Decora con diferentes materiales los planetas. Reconoce la estructura del sistema solar.

ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LA CLASE

Motivación:
Los niños llegan a la clase y se encuentran que hay un gran cofre misterioso en medio de ésta. Además se le da una iniciativa de que van a conocer la luna y que ellos reconozco con galletas cuando estas cambian de fase.

Desarrollo:
Debido a la ayuda que nos ha pedido el astronauta, tenemos que aprender las diferentes fases por las que pasa la luna y las representamos con galletas. Antes de nada les diremos a los niños que se laven las manos ya que vamos a manipular alimentos. Seguidamente le damos a cada niño un dibujo en el

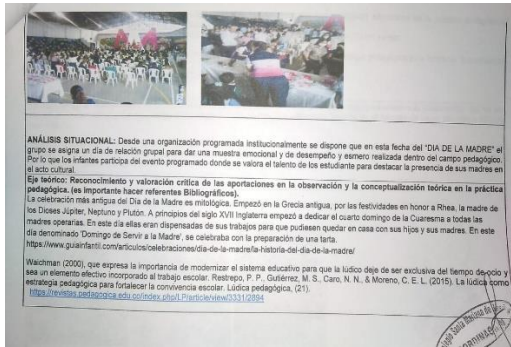
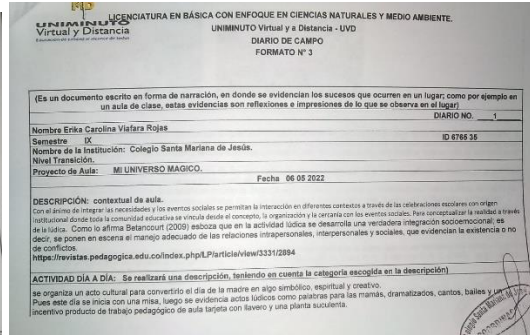
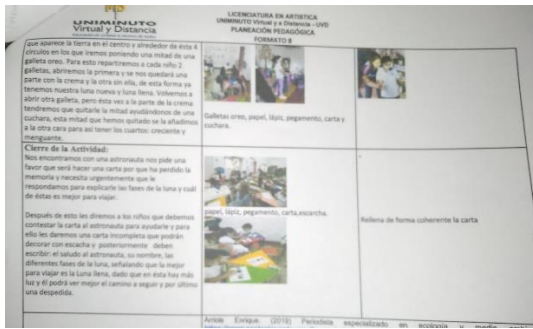
RECURSOS DIDÁCTICOS
Cofre, telescopio estelar, globo terráqueo, carta, pizarra digital y ordenador para contestar al astronauta perdido.

Dono Luna

ESTRATEGIA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Comprende las intenciones de los demás

Desarrolla una actitud empática a la hora de ayudar a los demás.

COORDINACIÓN



17.10 Evidencias sobre los alimentos.





17.11 Producto final.

Estrategia para una adaptación saludable

Porque ayuda a tener huesos más sanos ¡Tomo leche!

Lo ideal
Consumir 3 veces en el día productos lácteos como leche, yogurt, queso o queso fresco, de preferencia variedades ricas en calcio.

A través de la investigación, se realizará un análisis desde la perspectiva de la población educativa y su lonchera escolar por eso se presenta un resumen del etiquetado nutricional de productos industrializados que los estudiantes suelen llevar como lonchera y cada grupo familiar puede considerar los alimentos saludables, información nutricional de productos que brindan en etiqueta es considerada desde su contenido de azúcar, grasa, grasa saturada, sodio.

Lonchera	Grasas Totales (g)	Grasas Sat. (g)	Grasas Trans (g)	Azúcar (g)	Sodio (mg)
Lonchera (Comercio) A.10	11.00	11.00	0.00	60.00	400.00
Lonchera (Industrializados) B.10	12.00	12.00	0.00	60.00	400.00
Propuesta	8.00	8.00	0.00	50.00	300.00
Propuesta (yogur) C.10	10.00	10.00	0.00	60.00	300.00
Propuesta	8.00	8.00	0.00	40.00	300.00
Propuesta (leche) D.10	8.00	8.00	0.00	40.00	300.00

Factores puntuales:
 - **Positivos:** Sencillez, versatilidad, versatilidad.
 - **Riesgos:** Exceso de grasas saturadas.

Factores ambientales:
 - **Riesgos:** Disponibilidad, accesibilidad, costo, calidad, cantidad y calidad de los recursos.
 - **Factores:** Salud y fitness, hábitos y comportamientos, valores, cultura, valores, hábitos, prácticas, etc.

Algunos beneficios para la actividad física

Resistencia cardiorrespiratoria: Capacidad para transportar el oxígeno de forma eficiente.
Resistencia muscular: Capacidad de mantener contracciones musculares.
 Prevención de enfermedades es mejor hacer una intervención que promueva los hábitos alimenticios potencializando los productos locales verduras, frutas, hortalizas, frescas, legumbres, frutos secos, productos lácteos, aceite de oliva, agua como medida básica y la práctica de educación física.

Rueda de alimentos

Rueda de los alimentos se utiliza desde los años 60 y se ha vuelto más popular por que es un esquema gráfico sobre lo que se debe consumir en una alimentación

COLEGIO SANTA MARIANA DE JESÚS DE BUGA

UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos

Erica Carolina Viafara
Licenciatura en básica con enfoque en ciencias naturales

SENSIBILIZACIÓN DE ALIMENTOS EN LA LONCHERA

OBJETIVO

Promover la preparación y el consumo de una lonchera saludable para desarrollar buenos hábitos alimenticios en la etapa de primera infancia de los niños y niñas del colegio Santa Mariana de Jesús del municipio de Guadalajara de Buga.

La alimentación sana es proporcionar al ser humano el alimento que la naturaleza ha destinado en cada lugar, en cada época para nuestro cuerpo y así poder conservar la salud y la vida. (Pérez-Cotapos, R. L. 2006, pág. 14).

Introducción

A través de las experiencias desarrolladas en clase, se construyó la idea que es objeto de la sistematización para este trabajo el cual quiere analizar la importancia de desarrollar una estrategia pedagógica que ayude a fortalecer la buena salud y se promueva el consumo de alimentos saludables desde la primera infancia, las cuales pueden llegar a alterar varios factores en su crecimiento tales como el desarrollo cognitivo, lingüístico y social emocional, por ende se puede decir que la formación y educación en salud para una linchera escolar es fundamental para apoyar las actividades de promoción y prevención que fortalezca el buen desarrollo de los EDUCANDOS.

No debe ser complicado de preparar, para que no sea complicado para digerir

Debe ser práctico, contener envases que permitan una buena higiene y salubridad



Se debe usar comédios naturales y poco procesadas

Debe aportar el 10 al 20% de las calorías que son correspondientes a un almuerzo.

Juego de roles

El juego de roles a nivel cognitivo, se puede utilizar como un juego dramático, y cómo lo manifiesta Piaget en 1962 este implica una combinación de cognición emocional, lenguaje y conducta sensorio motora, donde se puede fortalecer el desarrollo de las conexiones densas en el cerebro, así como la capacidad posterior para el pensamiento abstracto. Por lo que para la etapa simbólica está evocando un objeto mediante la realidad sirviendo para que el niño siga las normas estandarizadas lo que se potencializa las primeras pautas y los diferentes vínculos que pueda establecer.

Plato saludable Conceptos saludables

Nutrientes: Son los componentes que se encuentran en los alimentos, estos son indispensables para el organismo. Se dividen en macronutrientes (que se necesitan en mayores cantidades) y micronutriente (que se necesitan en menores cantidades).

Tabla 2.1. Ingrediente básico universalizado de energía y nutrientes para estudiantes de 10 años de edad.

Nutrientes	10 años		
	Macros	Micros	Minerales
Proteína (g)	30	30	30
Carbohidrato (g)	100	100	100
Grasa (g)	50	50	50
Vitamina A (mg)	1000	1000	1000
Vitamina B (mg)	1000	1000	1000
Vitamina C (mg)	1000	1000	1000
Vitamina D (mg)	1000	1000	1000
Vitamina E (mg)	1000	1000	1000
Vitamina K (mg)	1000	1000	1000
Calcio (mg)	1000	1000	1000
Fierro (mg)	1000	1000	1000
Zinc (mg)	1000	1000	1000
Selenio (mg)	1000	1000	1000
Cobalto (mg)	1000	1000	1000
Cromo (mg)	1000	1000	1000
Molibdeno (mg)	1000	1000	1000
Cupro (mg)	1000	1000	1000
Manganeso (mg)	1000	1000	1000
Niobio (mg)	1000	1000	1000
Vanadio (mg)	1000	1000	1000
Yodo (mg)	1000	1000	1000
Fluoruro (mg)	1000	1000	1000

El proceso de ingesta de alimentos diario ayuda a la proporción de energía y da fuerza al cuerpo humano para tener un ritmo de vida adecuado.

Tabla 2.1. Ingrediente básico universalizado de nutrientes en la edad escolar

Nutrientes	10 años		
	Macros	Micros	Minerales
Proteína (g)	30	30	30
Carbohidrato (g)	100	100	100
Grasa (g)	50	50	50
Vitamina A (mg)	1000	1000	1000
Vitamina B (mg)	1000	1000	1000
Vitamina C (mg)	1000	1000	1000
Vitamina D (mg)	1000	1000	1000
Vitamina E (mg)	1000	1000	1000
Vitamina K (mg)	1000	1000	1000
Calcio (mg)	1000	1000	1000
Fierro (mg)	1000	1000	1000
Zinc (mg)	1000	1000	1000
Selenio (mg)	1000	1000	1000
Cobalto (mg)	1000	1000	1000
Cromo (mg)	1000	1000	1000
Molibdeno (mg)	1000	1000	1000
Cupro (mg)	1000	1000	1000
Manganeso (mg)	1000	1000	1000
Niobio (mg)	1000	1000	1000
Vanadio (mg)	1000	1000	1000
Yodo (mg)	1000	1000	1000
Fluoruro (mg)	1000	1000	1000

La Educación nutricional es modificar la conducta alimentaria de los escolares orientándola hacia patrones más saludables, claro que se basa en los alimentos que generan mayor calidad en el proceso de equilibrio del organismo. De acuerdo a (Leiva y Col, 2001) los procesos neurológicos y cognitivos, requieren para su adecuado desarrollo de nutrientes básicos como energía, hierro, zinc, ácidos grasos esenciales y sus derivados, aminoácidos, vitaminas, entre otros.

Barras de cereal

Se mezcla ginsina con agua se pica Mora que ya están horneadas a 175 °C, posteriormente se le aplasta plátano en forma de puré se mezclan los ingredientes secos se han avena zucaritas en hojuelas o en chocolate posteriormente se le echa lapido o un huevo y se pone en una lata con papel mantequilla se estira una barra que estarán en horno por 10 minutos y de allí se saca diferentes porciones



18. Referencias Bibliográficas.

- Araujo, G. T. (2017). *Nutrientes encontrados en productos de loncheras escolares*. Revista Vinculando.
- Basto, R. (2017). *La función docente y el rendimiento académico*. Obtenido de <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2030.pdf>
- Becerra, A. J. (2008). *Historia de la infancia en Colombia: crianza, juego y socialización, 1968-1984*. Anuario colombiano de historia social y de cultura. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1271/127112583005.pdf>
- Boliko, M. C. (2019). *FAO and the situation of food security and nutrition in the world*. Journal of nutritional science and vitaminology. Obtenido de https://www.jstage.jst.go.jp/article/jnsv/65/Supplement/65_S4/_article/-char/ja/
- Domínguez, Y. S. (2007). *El análisis de información y las investigaciones cuantitativa y cualitativa*. Revista Cubana de salud pública. Obtenido de http://aprendeonline.udea.edu.co/lms/moodle/pluginfile.php/98561/mod_resource/content/0/doc.pdf
- Fajardo Molina, G. K. (2022). *La lonchera saludable en el comportamiento de niños de 3 a 4 años*. Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil-Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación.
- FAO. (2021). *Obsesión y sobrepeso*. Obtenido de <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>
- FAO. (2021). *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. Nuevo informe de la ONU: el hambre en América Latina y el Caribe aumentó en 13,8 millones de personas en solo un año. Obtenido de <https://www.fao.org/ecuador/noticias/detail-events/es/c/1457996HHt:->

:text=E/%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad,Am%C3%A9rica%20Latina%20y%20e/420Caribe

- FAO. (2022). *Evaluación nutricional*. Nutrición. Evaluación nutricional. Obtenido de <https://www.fao.org/nutrition/evaluacion-nutricional/es/>
- García Mantilla, J. P. (2019). *Detección, diagnóstico e intervención temprana en niños menores de tres años de alto riesgo biológico y ambiental pertenecientes a la comunidad indígena de Salasaca provincia de Tungurahua. Madrid*. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/id/eprint/40397/1/T38102.paf>
- García Sevilla, J. (2013). *Cómo mejorar la atención del niño*. Ediciones Pirámide. Obtenido de <https://doi.org/978-84-368-2922-8>
- Giroux, H. (1985). *Teorías de la reproducción y de la resistencia en la nueva sociología de la educación: Un análisis crítico*. Cuadernos.
- Hermida Medina, H. (2021). La presencia de la imagen en la pedagogía y desarrollo cognitivo escolar.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación. Sexta Edición*. México: Editorial McGraw-Hill. Obtenido de <https://observatorio.epacartagena.gov.co/wpcontent/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion>.
- Jara, O. (2012). *La sistematización de experiencias* (Vols. 8-258). Práctica y teoría para otros mundos posibles. Obtenido de <https://www.cinde.org.co/userfiles/files/Novedades.pdf>
- Jiménez, M. R. (2021). *Lanzando los dados: aproximaciones académicas a los juegos de rol*. Universidad Iberoamericana AC. Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=S-grEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Jimenez+M.+R.+libro+de+juego+de+roles&ots=GR12W4l2Uv&sig=6x44pqqOswVX3Ao_XeO1LfJO2Ck

- Martínez Álvarez, J. R. (s.f.). *El libro blanco de la alimentación escolar*. Madrid: McGraw-Hill España. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/50160>
- Mora, M. C. G., Sandoval, Y. G., & Acosta, M. B. (2013). *Estrategias pedagógicas y didácticas para el desarrollo de las inteligencias múltiples y el aprendizaje autónomo*. Revista de investigaciones UNAD. Obtenido de <https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/revista-de-investigaciones-unad/article/view/1162>
- Papalia, D. E. (2009). *Desarrollo humano*. Bogotá [etc.]: McGraw-Hill. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=fToZ32nmtjsC&oi=fnd&pg=PP15&dq=alimentaci%C3%B3n+infantil&ots=FvRn34WhdZ&sig=AHdfh2GoJ2HilAViHkYCqUN0WcE#v=onepágina&q=alimentaci%C3%B3n%20infantil&f=false>
- Pérez, R. D. (2012). *El juego infantil y su metodología*. Interconsulting Bureau, S. L. (ICB Editores). Obtenido de <https://books.google.com.co/books?id=s9jYoQEACAAJ>
- Perez-Cotapos, R. L. (2006). *Manual de alimentación sana*. Editorial Pax México. Obtenido https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=yrVnVRw4xHcC&oi=fnd&pg=PA1&dq=sobre+Alimentaci%C3%B3n+sana&ots=GZSy_GRbPT&sig=gN0pwe7HIdvGzAq9ILRETrldOj8#v=onepágina&q=sobre%20Alimentaci%C3%B3n%20sana&f=false
- Restrepo, H. E., & Málaga, H. (2001). *Promoción de la salud: cómo construir vida saludable*. Pan American Health Org. Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=g4gU_P7vAEMC&oi=fnd&pg=PA9&dq=Promoci%C3%B3n+de+la+salud:+c%C3%B3mo+construir+vida+saludable.+Pan+American+Health+Org&ots=MrBg3nxiQr&sig=vb13q5eZBPW_3M8mTrqCbFzMI8M#v=onepágina&q=Promoci%C3%B3n%20de%20la%20salud%3a