

SISTEMATIZACIÓN DE LA PRACTICA PEDAGOGICA
EL AUTOCUIDADO UNA EXPERIENCIA SIGNIFICATIVA DE LOS SÚPER
CHEFS EN LA INFANCIA

Nombre Estudiante: Sor Esperanza Enith Burbano Girón

Universidad Minuto de Dios-UNIMINUTO

Licenciatura en Educación Infantil

Nombre del asesor: Yulian Andrea Vallejo Yepes

Fecha

21 noviembre del 2025

CONTENIDO

CONTENIDO	2
Dedicatoria:.....	3
El punto de partida.....	4
2.1. Haber participado en la experiencia.....	4
2.2 Tener registros de las experiencias.....	11
Las preguntas iniciales	18
3.1. ¿Para qué queremos hacer esta sistematización?	18
Objetivo general.....	20
Objetivos específicos	20
3.2 ¿Qué experiencia(s) queremos sistematizar?	21
3.3. ¿Qué aspectos de la(s) experiencia(s) nos interesan más?	23
3.4. ¿Qué fuentes de información vamos a utilizar?	25
2.5. ¿Qué procedimientos vamos a seguir?.....	27
Recuperación del proceso vivido	29
4.1. Reconstruir la historia.....	29
4.2. Ordenar y clasificar la información	30
La reflexión de fondo: ¿por qué pasó lo que pasó?	192
5.1. Realizar análisis y síntesis.....	192
5.2. Interpretación crítica	194
Los puntos de llegada:.....	197
6.1. Formular conclusiones y recomendaciones.....	198
6.2 Elaborar productos de comunicación.....	199

Dedicatoria:

Durante mi proceso de formación docente atravesé dificultades, retos y desafíos que pusieron a prueba mi resiliencia y la fortaleza de mi vocación. Hoy deseo expresar, desde lo más profundo de mi corazón, mi gratitud. En primer lugar, agradezco a Dios, porque durante todo este camino sentí su compañía y guía constante.

También agradezco a mi familia, especialmente a mi mamá Margarita Girón Perafán, quien cada día me animó a seguir adelante, me brindó apoyo, oraciones y la motivación necesaria para no rendirme y estuvo siempre presente.

Con amor inmenso recuerdo a mis seres queridos que ya no están conmigo físicamente, pero permanecen vivos en mi corazón: mi papá José Emilio Burbano Pérez, mi hermana Astrid Rocío Burbano Girón y mi tío Leopoldo Girón Perafán. Aunque su partida repentina dejó un vacío y un dolor profundo, ellos han sido mi impulso para continuar y luchar con más fuerza.

Agradezco también a mi comunidad religiosa Hijas de los Sagrados Corazones de Jesús y de María Instituto Ravasco, quienes me ofrecieron apoyo, compañía, ánimo y oraciones, y me dieron la oportunidad de estudiar esta carrera, acompañándome siempre con cariño y dedicación. De igual manera, doy gracias a mis compañeras de camino Jazmín González, Julieth González, Jenny González y Camila Ocampo con quienes compartí alegrías, cansancio, risas, sueño, estrés y tantos momentos que hicieron más ligera esta travesía, como al igual que a mis compañeros de Licenciatura por cada uno de sus aportes risas y creatividad.

Mi gratitud se extiende a los docentes de UNIMINUTO, personas maravillosas que me formaron tanto personal como profesionalmente, de manera especial agradezco a la profesora Luisa Fernanda Bedoya Hinestroza, quien estuvo pendiente de mí mientras atravesaba un duelo

muy difícil; valoro su empatía y su calidad humana. A la profesora Alexandra Echeverry quien me asesoro y me guio en la práctica profundización II, gracias por guiarme y orientarme.

También agradezco profundamente a mi tutora, la profesora Yulian Andrea Vallejo Yepes, a quien aprecio y valoro por sus enseñanzas, aportes, tiempo y acompañamiento en este último tramo del proceso. Su testimonio y sus saberes han sido para mí un ejemplo digno de admirar.

Hoy, al culminar esta etapa tan importante en mi familia UNIMINUTO, solo tengo palabras de gratitud para la Universidad y para cada una de las personas que hicieron parte de mi camino, todos dejaron una huella imborrable en mi vida con su dedicación y entrega durante estos cinco años.

En este recorrido encontré personas maravillosas que se convirtieron en guías y maestros. Gracias a ellas aprendí a amar y valorar mi misión como docente. Gracias por acogerme, enseñarme y acompañarme desde el valor del servicio. A todos, infinitas gracias.

El punto de partida

2.1. Haber participado en la experiencia

Contextualización

El Colegio Eugenia Ravasco, ubicado en la Ciudad de Manizales-Caldas en la Calle 54 número 25-05, por la avenida paralela, frente al Monasterio de la Visitación, inicio su fundación el 15 de mayo de 1956 donde marcó el inicio de una nueva página en la historia de la Congregación de las Hermanas Ravasco. En esa fecha, la Madre General de la Congregación, Sor María Ginebra Varallo, junto con Sor Graciela de Amicis y Sor Antonieta Spadavechia, religiosas italianas, emprendieron un viaje lleno de fe y esperanza hacia Bogotá, Colombia. Este primer viaje tuvo un

carácter exploratorio, con el propósito de conocer el país y discernir las posibilidades de establecer allí una nueva comunidad religiosa que continuara la misión inspirada por la Madre Fundadora, Eugenia Ravasco.

Un año después, en 1957, las hermanas viajaron a la ciudad de Manizales, donde fueron acogidas con generosidad en la Clínica de La Presentación. Tras un tiempo de estancia y adaptación, encontraron un nuevo lugar donde establecerse, ubicándose en la Calle 50 con Carrera 25, lugar que con el paso del tiempo se transformó y donde funcionaba Confamiliares.

Fue entonces cuando, después de un proceso lleno de oración, discernimiento y confianza en la Providencia, se concretó la fundación oficial. El 12 de enero de 1958 se estableció de manera definitiva la Congregación en Colombia, y Manizales tuvo el privilegio de ser reconocida como la noble cuna de esta obra.

Inspiradas por el carisma de su fundadora, las hermanas asumieron con alegría y entrega la misión de “Hacer el bien por amor al Sagrado Corazón de Jesús, especialmente a la querida juventud”, como solía expresar con ternura la Madre Eugenia Ravasco.

Los primeros tiempos no fueron fáciles. Las hermanas debieron enfrentar los desafíos propios de una tierra nueva: las diferencias culturales, la barrera del idioma y las limitaciones materiales. Sin embargo, la gracia de Dios se manifestó constantemente en su camino, enviándoles personas de gran corazón que se convirtieron en apoyo fundamental para el crecimiento de la obra.

Entre estos benefactores se destacan Solita Ramírez y la señorita Inés Restrepo Mejía, quien dedicó su tiempo y esfuerzo de manera incondicional al servicio de la congregación. También se sumaron su hermano, el doctor Jaime Restrepo, y su esposa, Teresita Jaramillo de Restrepo, quienes, movidos por la fe y la generosidad, se convirtieron en bienhechores incansables y pilares del desarrollo de la obra ravasquina en Colombia.

El 14 de agosto de 1959, llegó a Manizales Sor Dominga Fontana, una religiosa entusiasta y de espíritu emprendedor. Motivada por la Madre General, Sor Dominga decidió iniciar un preescolar destinado a los niños más pobres de la ciudad, con el propósito de brindarles una educación integral y cristiana. Fue así como en el año 1960 nació este proyecto educativo, que rápidamente se convirtió en un espacio de amor, aprendizaje y servicio.

Más adelante, y gracias a la colaboración de Sor Mila Negri (de origen italiano), Sor Juana Betancur y Sor Anunciación Santos (ambas colombianas), se fundó el Colegio de Bachillerato en el año 1968. Con esfuerzo y dedicación, año tras año se fue abriendo un nuevo grado, hasta llegar a cuarto de bachillerato, ofreciendo una educación gratuita y con alumnas en su mayoría internas, lo que permitió formar jóvenes con valores, conocimientos y un profundo sentido cristiano.

El fruto del trabajo, la fe y el testimonio de estas mujeres consagradas pronto se multiplicó. Las vocaciones religiosas comenzaron a llegar, llenando de esperanza a la comunidad. Jóvenes colombianas, movidas por el deseo de servir y amar, tocaron las puertas del instituto para responder

al llamado que Dios ponía en sus corazones. Gracias a ellas, la obra Ravasco se extendió a distintas regiones del país, llevando el mensaje del Amor al Sagrado Corazón de Jesús.

Hoy en día, las Hermanas Ravasco continúan su labor educativa y evangelizadora en varios lugares de Colombia, incluyendo Manizales (La Enea), Bogotá, Medellín, San Blas, Líbano, Ibagué y en cada una de estas sedes, la misión sigue viva: educar, servir y formar desde el amor, siguiendo el legado de la Madre Eugenia Ravasco.

Esta obra, nacida de la fe, la esperanza y la caridad, hoy en la actualidad sigue extendiéndose y a la fecha del 2025 el Colegio Eugenia Ravasco, es un Colegio mixto de sector privado, donde se forman niños y jóvenes para la sociedad, capaces de responder a los desafíos a los que día a día se enfrentan, y donde desde la misión del colegio se busca formar desde lo humano-cristiano, fomentando el respeto por la diversidad y formando personas competentes desde preescolar, básica y media académica con énfasis en inglés, el colegio es de estrato 6, y la mayoría de los padres de familia son profesionales y cuentan con un buen estado económico, en su mayoría son familias bien consolidadas, el colegio cuenta con aproximadamente 402 estudiantes entre niños y niñas, cuenta con los directivos que constan de la rectora Sor Lucero Flórez, coordinador académico Mario Santana, coordinadora de disciplina Magda Cardona y la Psicóloga Diana Quiceno, también cuenta con el personal docente, 33 profesores aptos y competentes para la misión y con 4 administrativos, secretaria, enfermera, bibliotecaria, portera.

Actualmente el colegio Eugenia Ravasco está en un proceso de transformación y en unión con directivos, docentes, administrativos, padres de familia y personas altamente preparadas, se está proyectando al colegio en futuro, con nuevas expectativas y proyectos para el bien de los niños y jóvenes, donde ya se está iniciando con la renovación del escudo del colegio y de las articulaciones que esta tendrá.

Esta obra educativa Eugenia Ravasco, inspirada en los principios de fe, esperanza y caridad, continúa en la actualidad consolidándose y expandiéndose como una institución formadora de generaciones comprometidas con la sociedad. En el año 2025, el Colegio Eugenia Ravasco se presenta como una institución educativa privada, de carácter mixto, que ofrece una formación integral a niños, niñas y jóvenes, orientada al desarrollo de competencias académicas, humanas y cristianas que les permitan afrontar con éxito los desafíos del mundo contemporáneo.

Fiel a la misión educativa de la Congregación de las Hermanas Ravasco, el colegio promueve una pedagogía centrada en la formación del ser humano desde una perspectiva humanista y cristiana, fomentando el respeto, la empatía, la solidaridad y la valoración de la diversidad como pilares fundamentales para la convivencia. Desde su propuesta institucional, se busca educar personas íntegras, competentes y comprometidas con la transformación positiva de su entorno.

El proyecto educativo institucional (PEI) se desarrolla desde los niveles de preescolar, básica y media académica, con un énfasis especial en el aprendizaje del idioma inglés, entendiendo

esta competencia como una herramienta fundamental para la comunicación global y el acceso a nuevas oportunidades académicas y profesionales.

El colegio pertenece al estrato socioeconómico 6, y su comunidad educativa está conformada, en su mayoría, según información dada en una encuesta de caracterización que se realizó en la Institución, donde se evidencia que son familias tradicionales, cuyos padres son profesionales con estabilidad económica y alto nivel formativo, lo cual permite fortalecer los procesos de corresponsabilidad entre la familia y la escuela, en coherencia con la misión educativa del plantel.

Actualmente, el Colegio Eugenia Ravasco cuenta con una población aproximada de 402 estudiantes, entre niños y niñas, distribuidos en los diferentes niveles académicos. La institución es dirigida por un equipo de gestión y liderazgo conformado por:

- Rectora: Sor Lucero Flórez
- Coordinador Académico: Mario Santana
- Coordinadora de Disciplina: Magda Cardona
- Psicóloga Institucional: Diana Quiceno

Este equipo directivo, junto con el cuerpo docente y administrativo, trabaja articuladamente para garantizar un ambiente educativo basado en el respeto, la excelencia y el compromiso cristiano.

El personal docente está conformado por 23 profesores altamente calificados y comprometidos con la misión institucional, quienes desempeñan su labor con responsabilidad, ética y sentido vocacional. Además, el colegio cuenta con un equipo administrativo de cuatro colaboradores, entre ellos una secretaria, una enfermera, una bibliotecaria y una portera, quienes complementan la gestión institucional, contribuyendo al bienestar, la organización y el adecuado funcionamiento de la institución.

En la actualidad, el Colegio Eugenia Ravasco atraviesa un proceso de transformación institucional significativo, caracterizado por la innovación, la actualización y la proyección hacia el futuro. Este proceso se desarrolla de manera participativa, involucrando a directivos, docentes, administrativos, estudiantes, padres de familia y aliados estratégicos, todos unidos bajo un mismo propósito: fortalecer la calidad educativa y reafirmar los valores que sustentan la identidad ravasquina.

Entre los proyectos actuales, se destaca la renovación del escudo institucional y la revisión de las articulaciones simbólicas y pedagógicas que este representa, con el objetivo de actualizar su significado y proyectarlo hacia las nuevas generaciones, sin perder la esencia del legado espiritual y educativo heredado de Eugenia Ravasco.

De esta manera, el Colegio Eugenia Ravasco reafirma su compromiso con la formación integral de los estudiantes, promoviendo una educación que combina excelencia académica,

valores cristianos y responsabilidad social, para formar personas competentes, humanas y solidarias, capaces de transformar la sociedad con amor, fe y compromiso.

2.2 Tener registros de las experiencias

Delimitación de la Práctica:

Durante el periodo formativo correspondiente al noveno semestre en la Universidad UNIMINUTO, desde el 10 de febrero del 2025 hasta el 6 de junio del 2025 se llevó a cabo la Práctica de Profundización II con énfasis en gestión educativa, con una duración de un semestre (4 meses) con 139 horas a cumplir y cuyo propósito central consistió en articular de manera significativa las cuatro gestiones institucionales: directiva, administrativa, académica y de la comunidad. Esta articulación permitió reflexionar sobre el papel del docente como gestor de procesos educativos que trascienden el aula y se proyectan hacia la formación integral de los niños y sus familias.

La práctica se desarrolló en el Colegio Eugenia Ravasco, con un grupo de 7 niños de pre jardín 2 un niño y una niña y de jardín, 5, 3 niños y dos niñas, cuyas edades oscilaban entre los tres y cuatro años. En un comienzo, la implementación de la gestión educativa representó un desafío, especialmente al intentar comprender cómo vincular procesos administrativos o de gestión financiera con la educación de los más pequeños. Sin embargo, con la orientación de la docente de práctica Alexandra Echeverry, se logró integrar las distintas gestiones de manera coherente dentro del contexto pedagógico infantil.

Durante las primeras fases de la práctica proceso observación, indagación y valoración las cuales permite al docente comprender de manera más profunda los procesos que se desarrollan en un contexto o población específica, adentrándose de esta manera en la realidad, necesidades, gustos e intereses de los niños, de manera que el proceso de práctica pedagógica se convierte en una experiencia reflexiva, investigativa y formativa, en la cual el docente en formación aprende del contexto para fortalecer y mejorar continuamente su labor y quehacer pedagógico. Por ello se identificó una situación significativa relacionada con los hábitos alimenticios de los niños, quienes en los espacios de alimentación consumían principalmente productos ultra procesados, como papas fritas, gaseosas y dulces. Este hallazgo evidenció la necesidad de abordar la alimentación saludable como un tema pedagógico prioritario, no solo desde el cuidado físico, sino también desde la formación en valores, autocuidado y responsabilidad personal.

Desde una perspectiva educativa, la alimentación saludable en la infancia cumple un papel esencial en el desarrollo integral del niño. Según Jean Piaget (1975), “el aprendizaje en la primera infancia se construye a través de la experiencia y la acción directa con el entorno”. Por tanto, ofrecer a los niños oportunidades para participar en actividades relacionadas con la alimentación como preparar, observar y degustar alimentos nutritivos les permite asimilar de manera significativa los beneficios de una sana alimentación y comprender la relación entre lo que consumen y su bienestar.

De igual manera, Lev Vygotsky (1979) “plantea que el aprendizaje se da en interacción con los otros, y que el desarrollo cognitivo está mediado por la participación social”. En este

sentido, la intervención activa de los padres de familia en las actividades relacionadas con la alimentación saludable se convierte en un componente fundamental. Cuando los niños observan y comparten experiencias con sus padres, docentes y compañeros, logran interiorizar hábitos saludables de manera más efectiva, pues el aprendizaje se construye en un ambiente de cooperación y acompañamiento afectivo.

Con base en esta necesidad, se llevó a cabo una gestión educativa integral que involucró a todos los actores de la comunidad. Se elaboró una carta formal dirigida a la rectora y al equipo directivo para solicitar el permiso correspondiente, y posteriormente se estableció contacto con el ingeniero de alimentos Carlos Rondón, representante de la empresa La Girona, quien colaboró con el colegio impartiendo una charla pedagógica sobre alimentación saludable y balanceada, dirigida a niños, docentes y padres de familia.

La propuesta culminó con una actividad integradora denominada “Pequeños Chefs Saludables”, que se llevó a cabo el día 28 de marzo del 2025, en la cual los niños, junto a sus padres, participaron en la preparación y exposición de platos nutritivos elaborados desde casa. Esta experiencia permitió que las familias se convirtieran en agentes activos del proceso educativo, fortaleciendo el vínculo escuela–hogar. La participación de los padres fue significativa, pues manifestaron haber aprendido sobre la importancia de una alimentación equilibrada y reconocieron el valor de compartir estos aprendizajes con sus hijos.

Desde una mirada de gestión educativa, esta práctica logró evidenciar la articulación de las cuatro gestiones institucionales:

- La gestión directiva, al implicar la planeación, aprobación y acompañamiento del proyecto por parte del equipo de liderazgo escolar.
- La gestión administrativa, al coordinar recursos humanos y logísticos necesarios para desarrollar las actividades.
- La gestión académica, al integrar el tema de la alimentación saludable dentro del currículo pedagógico de educación inicial.
- Y la gestión de la comunidad, al fomentar la participación de los padres, el trabajo colaborativo y el sentido de pertenencia hacia la institución.

De este modo, se fortaleció una cultura educativa que promueve la salud, el bienestar y la formación de hábitos saludables desde los primeros años de vida. Esta experiencia permitió comprender que educar no solo es enseñar contenidos, sino también formar en valores, estilos de vida y conciencia corporal, elementos esenciales en la construcción de seres humanos íntegros.

Finalmente, se concluye que la alimentación saludable constituye un eje fundamental en el desarrollo infantil, ya que favorece el crecimiento físico, el equilibrio emocional y la capacidad de aprendizaje. Además, la presencia y el compromiso de los padres de familia potencian estos procesos, pues su acompañamiento y ejemplo consolidan los hábitos adquiridos en la escuela. La gestión educativa, entendida como un proceso de articulación y liderazgo pedagógico, permite que

este tipo de experiencias trasciendan lo cotidiano y se conviertan en proyectos significativos de transformación educativa y social.

Por otra parte, la práctica pedagógica basada en gestión educativa se delimita dentro de un enfoque integral que promueve el autocuidado, el cuidado del otro y la sana alimentación en la infancia como pilares fundamentales para el desarrollo integral del niño y la niña. Desde esta perspectiva, se reconoce que la educación no se limita únicamente al ámbito escolar, sino que se construye desde la articulación de tres escenarios esenciales: la familia, la escuela y la sociedad, los cuales, en conjunto, orientan la formación de hábitos saludables y la consolidación de valores que favorecen el bienestar físico, emocional y social de los infantes.

Y siguiendo el planteamiento de Montes (2010), “el fomento de los hábitos saludables debe ser una tarea compartida y sostenida entre estos tres entornos, con el fin de generar una cultura del autocuidado desde edades tempranas”. Esta visión se alinea con la gestión educativa, entendida como el proceso que organiza, planifica y orienta las acciones pedagógicas para que las prácticas formativas sean coherentes, significativas y sostenibles. Así, el desarrollo de actividades que promuevan la sana alimentación en el aula se convierte en un eje articulador entre la teoría y la práctica, donde los niños aprenden no solo a alimentarse de manera equilibrada, sino también a cuidar su cuerpo y a valorar la importancia de los buenos hábitos como parte de su formación para la vida.

En ese orden de ideas, la familia, como primer agente socializador, cumple un papel esencial al ser el espacio donde los niños aprenden por observación e imitación; el ejemplo de los padres incide directamente en la adquisición de comportamientos saludables y en la formación de la identidad personal. La escuela, por su parte, se constituye en un entorno pedagógico que refuerza estos aprendizajes, orienta la reflexión y promueve la autonomía del niño frente a sus decisiones y prácticas cotidianas. Finalmente, la sociedad aporta el contexto cultural y social que respalda estos procesos, ofreciendo espacios, políticas y mensajes coherentes con la promoción de una vida saludable.

De esta manera, cuando familia, escuela y sociedad trabajan de forma conjunta y coherente, se fortalece la formación integral del niño, permitiéndole desarrollar habilidades para la vida, sentido de responsabilidad y conciencia del autocuidado. Este proceso no solo contribuye al bienestar físico de los infantes, sino también al desarrollo de su autoestima, autonomía y convivencia con los demás, consolidando una educación significativa y articulada que forma seres humanos capaces de cuidar de sí mismos y de su entorno con responsabilidad y sensibilidad social.

Por lo tanto, esta práctica que promueve el autocuidado y la sana alimentación en la infancia, entendidos como componentes esenciales del desarrollo integral de los niños y niñas. Desde esta perspectiva, el proceso educativo trasciende la mera transmisión de conocimientos para convertirse en una experiencia de vida que forma hábitos, actitudes y valores relacionados con el bienestar físico y emocional, por lo cual, esta práctica permitió evidenciar que el acompañamiento activo de los padres de familia influye directamente en la consolidación de hábitos alimenticios

saludables, al fortalecer el vínculo entre el hogar y la escuela como espacios complementarios de aprendizaje.

En ese orden de ideas durante el desarrollo de esta experiencia, se observó un cambio significativo en las loncheras escolares, donde los alimentos ultra procesados fueron sustituidos por opciones más nutritivas como frutas, cereales, yogurt, avena, huevo, chocolate. Este cambio no solo reflejó un mayor compromiso de las familias con la alimentación de sus hijos, sino también un avance en el trabajo en equipo, al reconocer que una alimentación equilibrada contribuye a la salud y energía para aprender, jugar y desarrollarse, donde la alegría y la curiosidad mostradas por los niños al descubrir nuevos alimentos saludables evidencian la importancia de un entorno educativo que fomente el gusto por lo sano desde la experiencia y la práctica cotidiana.

Ya que de acuerdo con Bandura (1986), en su Teoría del Aprendizaje Social, “los niños aprenden conductas y hábitos observando e imitando los comportamientos de los adultos significativos en su entorno”. En este sentido, la presencia activa de los padres en el proceso educativo y alimentario de sus hijos resulta fundamental, pues el ejemplo cotidiano se convierte en un modelo de aprendizaje y cuando los niños ven a sus padres participar en actividades escolares, preparar alimentos saludables o interesarse por su bienestar, interiorizan estos comportamientos como parte natural de su vida.

Por tanto, desde la gestión educativa, esta práctica demuestra que la articulación entre familia, escuela y comunidad posibilita transformaciones reales en los hábitos de vida, es decir; la

intervención conjunta genera coherencia entre los mensajes pedagógicos y las acciones cotidianas, potenciando la formación de niños, autónomos y responsables de su propio cuidado. En conclusión, el trabajo colaborativo entre docentes y padres de familia no solo impacta positivamente la alimentación infantil, sino que también fortalece los lazos afectivos, el sentido de pertenencia y la formación integral de los niños y niñas como seres humanos saludables y felices.

Las preguntas iniciales

3.1. ¿Para qué queremos hacer esta sistematización?

Durante el desarrollo de la Práctica de Profundización II, con énfasis en Gestión Educativa, se evidenció un proceso altamente significativo que impactó de manera positiva no solo a los niños del nivel preescolar, sino también a las familias, la institución educativa y la comunidad en general. Este proceso, que culminó con la exposición de los resultados el 7 de junio del 2025, bajo la estrategia denominada “Los Súper Chefs”, permitió visibilizar la importancia de la alimentación saludable y su influencia determinante en la formación integral de los infantes desde las primeras etapas de desarrollo.

En dicha presentación, se abordó los tres pilares fundamentales, familia, escuela y sociedad que constituyen un entramado esencial en la promoción de hábitos alimenticios adecuados, y partir de los resultados obtenidos, y tras el reconocimiento institucional del impacto pedagógico alcanzado, donde se orientó a la estudiante practicante sor Esperanza Enith Burbano Girón hacia la sistematización de la experiencia, con el acompañamiento académico de la docente Yulian Vallejo, quien guio el proceso investigativo y reflexivo hacia el proceso de sistematización.

Donde la sistematización permitió realizar un análisis profundo y crítico sobre el tema de la alimentación saludable, dando origen al objeto de estudio centrado en el autocuidado infantil, sustentado en la relación directa entre alimentación, hábitos saludables y bienestar integral. De este análisis emergió la necesidad de fortalecer la articulación entre familia, escuela y sociedad, reconociendo el papel activo de los padres en los procesos formativos de los niños y la importancia de los vínculos afectivos, las rutinas cotidianas y el cuidado mutuo como dimensiones esenciales del desarrollo infantil.

El autocuidado se reconoce como un elemento esencial en el proceso formativo, pues permite que el niño asuma responsabilidad sobre el cuidado de sí mismo, de su bienestar y de su salud. A través de esta práctica, el niño desarrolla hábitos que fortalecen su estabilidad emocional y personal, contribuyendo así a su bienestar integral. Y según Dorothea Orem (1971) “El autocuidado es la capacidad de las personas de realizar acciones aprendidas para mantener su propia vida, salud y bienestar”. A partir de esta perspectiva, se reconoce que desde las primeras etapas de la vida es fundamental que los niños, con el acompañamiento adecuado de los adultos, desarrollen la capacidad y la responsabilidad de cuidar de sí mismos.

A partir de este enfoque, se formularon los siguientes objetivos que guiaron el proceso de sistematización:

Objetivo general

Comprender el impacto del autocuidado por medio de la experiencia pedagógica implementada en la práctica de gestión educativa Los Súper Chefs, que promovieron los hábitos de alimentación saludable en los niños de pre jardín y jardín del Colegio Eugenia Ravasco de la ciudad de Manizales.

Objetivos específicos

- Identificar las experiencias pedagógicas, basadas en la alimentación saludable desarrolladas con los niños de pre jardín y jardín del Colegio Eugenia Rasvaco, para el reconocimiento de las practicas efectivas de autocuidado.
- Categorizar las practicas efectivas de autocuidado documentadas durante el desarrollo de la propuesta pedagógica estableciendo patrones y elementos claves en alimentación saludable con los niños de pre jardín y jardín del Colegio Eugenia Ravasco.
- Describir las practicas efectivas de autocuidado como estrategia pedagógica implementada, evidenciando la contribución al fortalecimiento de la alimentación saludable con los niños de pre jardín y jardín del Colegio Eugenia Ravasco.

Estos objetivos se constituyen en componentes esenciales del proceso de sistematización, dado que orientan la comprensión del impacto generado por la estrategia pedagógica implementada. Asimismo, responden a la necesidad de abordar la alimentación saludable no solo como un aspecto biológico, sino como un proceso educativo, social y emocional que fomenta la formación integral del niño.

En otras palabras, esta experiencia de práctica y sistematización refleja un proceso pedagógico transformador, sustentado en la gestión educativa y en el compromiso por promover una educación integral para la salud y el bienestar infantil, partiendo de la alimentación saludable, donde el aprendizaje trasciende el aula para convertirse en una práctica de vida compartida entre la escuela, la familia y la comunidad.

3.2 ¿Qué experiencia(s) queremos sistematizar?

Durante el proceso de formación docente, se destacó de manera significativa la importancia de promover la alimentación saludable como un eje fundamental en el desarrollo integral de los niños en la primera infancia, en esta etapa, el aprendizaje sobre el autocuidado se convierte en un pilar esencial, puesto que los infantes comienzan a reconocer su propio cuerpo, sus necesidades y la manera adecuada de atenderlo, y a partir de esta perspectiva, el objeto de la sistematización se centra precisamente en el autocuidado, tomando como punto de partida la enseñanza de hábitos alimenticios saludables, los cuales permiten fortalecer no solo el bienestar físico, sino también el desarrollo cognitivo y emocional de los niños.

Ya que de acuerdo con Noddings (2013), “el cuidado debe ser entendido como una práctica educativa que fomenta la sensibilidad y la responsabilidad hacia uno mismo y hacia los demás”, por tanto, este principio se refleja en la enseñanza del autocuidado, pues cuando el niño comprende la importancia de alimentarse de manera equilibrada y saludable, está reconociendo su cuerpo como un espacio de respeto y protección. A su vez, Bisquerra (2018) “señala que la educación emocional y el aprendizaje de hábitos saludables están íntimamente ligados, ya que el bienestar

integral se construye a partir de la autorregulación, la conciencia corporal y la convivencia armónica con el entorno”, por ello, enseñar a los niños a cuidar su alimentación es también enseñarles a cuidar su propia vida, y por ende a respetar y a brindar a su cuerpo aquello que le hace bien y que lo hará sentir bien.

Asimismo, del eje del autocuidado emergen otras categorías esenciales, como la articulación entre familia, escuela y sociedad, la presencia activa de los padres y los vínculos afectivos, estos tres pilares son determinantes en la formación del niño, ya que la responsabilidad del cuidado no recae únicamente en la institución educativa, sino que requiere del compromiso conjunto de todos los actores que intervienen en su desarrollo y en su cuidado. La familia, como primer agente formador, tiene un papel irremplazable en la construcción de hábitos saludables, ya que cuando los padres participan de manera activa en los procesos educativos, los niños no solo aprenden con mayor facilidad, sino que lo hacen con entusiasmo, seguridad y confianza, y al ver el ejemplo de sus padres con quienes conviven se hace más fácil el proceso ya que los niños a temprana edad reflejan lo que ven, y si ellos ven que sus padres consumen alimentos saludables ellos también lo harán, creando de esta manera un vínculo educativo entre padres e hijos que ayudara a que ellos lo adquieran más fácilmente.

Durante la práctica pedagógica, se evidenció cómo la participación de los padres fortalecía los lazos afectivos, y esto se evidencio durante la práctica pedagógica ya que en la actividad de preparación de platos saludables, los niños demostraron alegría y entusiasmo al compartir y exponer junto a sus padres, y este acompañamiento generó en los niños una actitud positiva y un

mayor deseo de participar y esforzarse, con el propósito de que sus padres se sintieran orgullosos, además de esto, se reconoció que los padres representan para los hijos un vínculo esencial de motivación y apoyo emocional, potenciando el aprendizaje, dado que las actividades como la preparación del “plato saludable” en casa como se mencionó anteriormente, compartida luego en el aula, permitieron vivenciar experiencias significativas, en las que los niños expresaban con orgullo el trabajo realizado junto a sus padres, y así esta experiencia no solo fomentó el conocimiento sobre la alimentación saludable, sino que también consolidó los vínculos familiares y la conciencia del autocuidado como una habilidad para la vida.

En este orden de ideas, la presencia de los padres cobra un valor pedagógico fundamental, pues los niños que se sienten acompañados, amados y valorados desarrollan mayor autoestima, autonomía y disposición hacia el aprendizaje, pues de este modo, el autocuidado se convierte en una práctica de vida integral, donde el cuerpo, la mente y las emociones se entrelazan en un proceso continuo de crecimiento y bienestar.

En otras palabras, fomentar la alimentación saludable desde el contexto educativo no solo contribuye al desarrollo físico del niño, sino que impulsa una educación para la vida, en la que el autocuidado, los vínculos afectivos y la corresponsabilidad entre familia y escuela constituyen la base de una formación humana consciente y saludable.

3.3. ¿Qué aspectos de la(s) experiencia(s) nos interesan más?

Durante el proceso de formación docente, la enseñanza de la alimentación saludable se consolidó como el eje central de la sistematización, al representar un componente esencial en el

desarrollo integral de los niños en la primera infancia. En esta etapa del crecimiento humano, los hábitos alimenticios que se adquieren determinan en gran medida la calidad de vida, el bienestar físico y el equilibrio emocional del individuo, por ello, la enseñanza sobre la alimentación saludable no solo se limita a transmitir conocimientos sobre los alimentos nutritivos, sino que también promueve la conciencia del cuidado del cuerpo, el respeto por la vida y la construcción de una relación armónica con el entorno.

Por ello a partir de la experiencia pedagógica vivida durante la práctica, se evidenció que los niños, mediante la exploración y la experiencia directa, lograron reconocer la diferencia entre los alimentos saludables y aquellos que no favorecen su bienestar, por ello este proceso de descubrimiento permitió que los infantes comprendieran que alimentarse adecuadamente no solo es un acto cotidiano, sino una práctica de autocuidado y respeto por sí mismos. Desde esta perspectiva, la alimentación saludable se convierte en una herramienta pedagógica que contribuye a fortalecer las habilidades cognitivas, motrices y sociales, favoreciendo el desarrollo integral del niño.

Según Vargas (2020), “la educación alimentaria en la primera infancia debe enfocarse en la formación de hábitos conscientes, sostenibles y placenteros, ya que los niños aprenden principalmente a través del ejemplo y de las experiencias significativas”. De igual manera, Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) “plantea que la promoción de una alimentación saludable desde edades tempranas previene enfermedades crónicas, mejora la capacidad de aprendizaje y fortalece la salud física y mental, siendo responsabilidad conjunta de la escuela, la familia y la comunidad educativa”, por ello estas perspectivas reafirman la necesidad de incorporar

la enseñanza de la alimentación saludable como una estrategia educativa y formativa permanente, que fomente la autonomía, el pensamiento crítico y el compromiso del niño con su propio bienestar.

De esta manera, el eje de la alimentación saludable se proyecta como una base fundamental para el desarrollo de hábitos de vida saludables, los cuales deben ser cultivados desde la primera infancia mediante actividades pedagógicas lúdicas, exploratorias y reflexivas. En este orden de ideas, enseñar a los niños, implica reconocer, elegir y valorar los alimentos que nutren su cuerpo como también enseñarles a autocuidarse, a ser responsables de su salud y a tomar decisiones conscientes frente a su bienestar.

3.4. ¿Qué fuentes de información vamos a utilizar?

Por otra parte, durante el desarrollo de la práctica educativa correspondiente al noveno semestre, se implementaron diversas fuentes de información que permitieron fortalecer el proceso pedagógico y reflexivo. Entre ellas, se llevaron a cabo nueve planeaciones pedagógicas y tres diarios de campo, instrumentos fundamentales que posibilitaron una comprensión integral de la experiencia educativa y del contexto escolar. Las primeras tres planeaciones tuvieron como propósito observar, indagar y valorar, por ello en la fase de observación, se buscó conocer y analizar el entorno educativo para realizar un diagnóstico pertinente del contexto institucional y del grupo infantil. En la etapa de indagación, se pretendió profundizar en los aspectos específicos del aprendizaje y del ambiente escolar, lo cual permitió comprender las necesidades, intereses y particularidades de los niños, finalmente, la valoración posibilitó evaluar los procesos, reflexionar

sobre la práctica y plantear estrategias de mejora continua, convirtiéndose en un componente esencial de la formación docente.

Según Zabalza (2011), “las planeaciones pedagógicas representan una herramienta clave dentro del quehacer educativo, ya que permiten organizar, prever y orientar la acción docente hacia el logro de aprendizajes significativos, fortaleciendo la coherencia entre los objetivos, las metodologías y las evaluaciones”. En este sentido, las seis planeaciones posteriores se enfocaron en el eje central de la práctica que fue la alimentación saludable, una necesidad evidenciada en el contexto escolar, y a través de estas, se diseñaron experiencias que promovieron en los niños y niñas la adquisición de conocimientos y hábitos positivos relacionados con el cuidado del cuerpo, la nutrición y el bienestar integral. De esta forma, las planeaciones no solo guiaron la acción pedagógica, sino que también favorecieron la construcción de aprendizajes significativos y la apropiación de valores orientados al autocuidado.

Por otro lado, se elaboraron tres diarios de campo como instrumentos complementarios de recolección y análisis de información. De acuerdo con Álvarez-Gayou (2003), “el diario de campo es una herramienta investigativa y reflexiva que permite registrar de manera sistemática los acontecimientos, percepciones y decisiones pedagógicas durante una experiencia educativa, posibilitando el análisis crítico del proceso”. En este caso, su uso resultó esencial para documentar la práctica, reflexionar sobre las estrategias aplicadas y reconocer los avances y dificultades. Asimismo, el diario facilitó el fortalecimiento de la reflexión pedagógica, el pensamiento crítico y la construcción de una identidad docente más consciente y comprometida.

En este orden de ideas este proceso permitió evidenciar que cada experiencia vivida en la práctica generó aprendizajes significativos tanto en los estudiantes como en la docente en formación, promoviendo un ambiente educativo más participativo, empático y colaborativo. Sin embargo, también se reconoció que la labor educativa es un proceso dinámico y en constante aprendizaje, en el cual cada día ofrece nuevas oportunidades para mejorar, innovar y seguir creciendo profesional y humanamente.

2.5. ¿Qué procedimientos vamos a seguir?

Durante el proceso de práctica pedagógica, se abordó la temática de la alimentación saludable con los niños de los grados pre jardín y jardín del Colegio Eugenia Ravasco, en la ciudad de Manizales, Caldas. Este trabajo se desarrolló bajo el método de aprendizaje basado en proyectos (ABP), dado que el preescolar de la institución implementa dicha metodología como eje central de su práctica educativa, por ello a partir de esta estructura pedagógica, se aplicó la gestión de la práctica, ligada al proyecto, articulando las acciones y los procesos correspondientes para dicha gestión educativa.

De esta manera, se incorporaron estrategias lúdicas y experienciales, considerando que el juego y la experiencia directa son medios esenciales para el desarrollo de habilidades en los niños de educación inicial, donde estas estrategias permitieron que los estudiantes adquirieran aprendizajes significativos a través de actividades motivadoras, como la elaboración de un plato

saludable en casa junto a sus familias, lo cual fortaleció en ellos la responsabilidad, el autocuidado y la conciencia sobre el cuidado y el bienestar físico.

Por ello en el marco de este proceso de sistematización de la experiencia, se tomó como referente la metodología propuesta por Oscar Jara, la cual resulta de gran relevancia al centrarse en la valoración crítica de las experiencias vividas y en la construcción de conocimientos significativos a partir de la práctica, ya que según Jara (2012), “sistematizar es interpretar críticamente una o varias experiencias, rescatando el proceso vivido, los factores que intervinieron en él, cómo se relacionaron entre sí y por qué lo hicieron de ese modo.” Por ello desde esta perspectiva, la sistematización de la experiencia denominada “Súper Chefs de la Alimentación Saludable” permitió analizar y comprender los impactos positivos generados no solo en los niños, sino también en la comunidad educativa y en las familias, propiciando un ambiente y un espacios de reflexión crítica sobre los hábitos alimenticios, evidenciando el reconocimiento de los padres frente a la importancia de ofrecer alimentos saludables a sus hijos, y destacando el valor de la formación brindada por la institución en torno a la salud y el bienestar infantil.

Asimismo, Jara (2001-2012) “plantea que la sistematización no se limita a la simple recopilación de datos, sino que implica una mirada crítica y reflexiva de la práctica educativa, orientada a la transformación del quehacer docente y la generación de nuevos aprendizajes”, por ello también desde esta premisa, el proceso permitió que la docente en formación tomara conciencia de su responsabilidad en la construcción de experiencias pedagógicas significativas, generando un impacto positivo en los niños y en su entorno familiar y comunitario.

En este sentido, la práctica de enseñanza sobre la alimentación saludable contribuyó a fomentar en los niños y niñas hábitos de autocuidado, responsabilidad y bienestar integral, consolidando aprendizajes duraderos tanto dentro como fuera del aula, en este orden de ideas se evidencia que la reflexión sobre la práctica, en coherencia con la propuesta metodológica de Oscar Jara, fortalece la labor docente y promueve una educación transformadora, crítica y comprometida con la formación integral de los estudiantes.

Recuperación del proceso vivido

4.1. Reconstruir la historia

Durante el desarrollo de la práctica pedagógica se evidenció un proceso progresivo de aprendizaje en los niños de pre jardín y jardín en torno al tema de la alimentación saludable. Al inicio, al abordar el tema de las frutas, verduras y alimentos saludables y no saludables, se observó que los niños tenían poco conocimiento al respecto, ya que consideraban que todo lo que consumían era saludable, esta percepción se debía, en gran parte, a los hábitos alimenticios que provenían desde el hogar, dado que en sus loncheras predominaban alimentos como papas fritas, gaseosas y dulces entre otros.

Ante esta realidad, se decidió trabajar de manera intencionada el tema de la alimentación saludable, pues a lo largo del proceso, y mediante actividades lúdicas, imágenes y dinámicas participativas, los niños comenzaron a diferenciar los alimentos saludables de los que no lo eran, y de forma gradual, se fue notando un cambio en sus hábitos y en su manera de pensar, ya que durante los descansos, varios niños expresaban con orgullo que su merienda era saludable o

mostraban las frutas que sus padres les habían empacado. Este cambio fue muy significativo, pues coincidía con las recomendaciones institucionales de incluir frutas en el segundo refrigerio y se dio aún más cuando después de cada actividad expresaban su gusto por alguna fruta en especial.

El proceso se desarrolló a partir del método activo y bajo la pedagogía del aprendizaje basado en proyectos, que promueve la participación, el juego y la exploración como ejes fundamentales del aprendizaje infantil, este enfoque permitió que el proceso fuera significativo, experiencial y participativo, vinculando también a las familias, quienes desempeñaron un papel esencial en la consolidación de los nuevos hábitos alimenticios, además, en articulación con la docente titular de transición, se logró que el proyecto de alimentación saludable se implementara en todo el preescolar del Colegio Eugenia Ravasco, fomentando en los niños el interés, la curiosidad y la apropiación activa de sus propios aprendizajes.

4.2. Ordenar y clasificar la información

Durante el desarrollo de este proceso se recopilaron diversos datos organizados a partir de las categorías analíticas establecidas, donde en la gestión realizada sobre el tema de la alimentación saludable en el Colegio Eugenia Ravasco, se contó con la participación de diferentes actores de la comunidad educativa, se gestionó la colaboración del ingeniero de alimentos Carlos Rondón y el apoyo institucional correspondiente. Asimismo, se extendió una invitación a los padres de familia, directivos y docentes, logrando la participación de aproximadamente 25 niños y niñas de los grados pre jardín, jardín y transición, cuyas edades oscilaban entre los tres, cuatro y cinco años de edad;

50 padres de familia (25 madres y 25 padres); dos docentes en formación, una docente titular y los directivos institucionales, entre ellos la rectora, la coordinadora de disciplina y la psicóloga.

El proceso se estructuró en tres paquetes de planeaciones pedagógicas. El primer paquete (planeaciones 1, 2 y 3) correspondió a las fases de observación, valoración e indagación, que permitieron identificar las necesidades, gustos e intereses de los niños. El segundo paquete (planeaciones 4, 5 y 6) incluyó actividades centradas en la alimentación saludable, orientadas al aprendizaje y la práctica de hábitos beneficiosos. Finalmente, el tercer paquete (planeaciones 7, 8 y 9) continuó fortaleciendo el conocimiento adquirido, consolidando los aprendizajes obtenidos en las etapas anteriores.

A partir de estos elementos, se presentan a continuación las fichas correspondientes a las nueve planeaciones desarrolladas durante el proceso.

Nombre del proyecto: Los Súper chefs de la alimentación saludable

Planeación: Número 1 “La caja de los colores saludables”

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivo	Responsable	Participantes
Durante la práctica profundización II con énfasis en gestión	07 de marzo 2025	<ul style="list-style-type: none"> Identificar por medio de la 	<ul style="list-style-type: none"> Docente en formación 	<ul style="list-style-type: none"> Niños de pre jardín y

<p>Educativa, en el Colegio Eugenia Ravasco con los niños de pre jardín y jardín que oscilan entre los 3 y 4 años de edad, se realizó mediante la observación participante, un análisis y conocimiento de la población, ya que antes de intervenir se requiere comprender el contexto para de esta manera identificar las necesidades y características de la población y así entender el contexto y de esta manera buscar así acciones a seguir que respondan a esas necesidades observadas.</p> <p>De esta observación surgió la primera planeación, llamada “La caja de los colores saludables”, esta planeación se dio porque</p>		<p>observación, lo que los niños de pre jardín y jardín saben sobre la alimentación saludable con el tema de las frutas de colores.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las fortalezas y debilidades de los niños de pre jardín y jardín, mediante la observación participante. 	<p>Sor Esperanza Enith Burbano Girón.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rectora Sor Lucero Flores Betancur. • Colegio Eugeni Ravasco. 	<p>jardín.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Docente en formación Sor Esperanza Enith Burbano Girón.
---	--	---	--	--

<p>en un principio se quiso trabajar con los colores, pero debido a lo que se logró observar en los momentos de la lonchera de los niños era la necesidad de trabajar en la alimentación saludable, lo cual dio un giro a la propuesta, debido a que algunos los niños consumían muchos paquetes y gaseosa en un horario que correspondía a un desayuno, lo cual hizo que mi propuesta se dirigiese a hacia el tema de la alimentación saludable y así buscar estrategias atractivas para generar en ellos hábitos de sana alimentación.</p> <p>En la primera planeación que tiene motivación, desarrollo y cierre, se decoró una caja de muchos colores, la cual se llevó al salón de</p>				
--	--	--	--	--

<p>clases, y se ubicó sobre el escritorio de tal manera que fuera visible ante los niños y fue aquella caja que despertó en los niños la curiosidad por saber lo que había dentro, los niños apenas observaron la caja dijeron, profe que cofre tan hermosos expresaron las niñas, otro niño dijo profe parece la caja de Dora la exploradora, otros niños dijeron parece el tesoro de los piratas, ellos expresaron lo que les parecía la caja y me preguntaban, profe que hay dentro, profe cuando la vamos a abrir, profe dínos que tienes dentro tú sabes.</p> <p>Para ello se les realizaron a los niños preguntas cortas acordes a la edad de ellos como por ejemplo ¿Qué crees que</p>				
---	--	--	--	--

<p>hay dentro de la caja?, ante esta pregunta ellos respondieron profe en esa caja yo creo que hay un tesoro respondió Juanito, Miguelito dijo no yo creo que en esa caja hay un sarcófago, esta respuesta surgió debido a que el niño expresa que cuando sea grande quiere ir a Egipto y visitar los lugares donde están las momias, en esta parte me detuve a explicar a los niños que un sarcófago era un recipiente tallado en piedra y que dentro tenía a la momia, los niños dijeron así entonces también se parece a lo que dijo Miguelito y las niñas dijeron que la caja tenía ropa de princesas, una vez compartieron sus ideas se prosiguió con la otra pregunta.</p>				
--	--	--	--	--

<p>¿Será una mascota?, a lo que ellos respondieron, profe una mascota no porque no tiene por donde respirar, otro dijo, puede ser un oso de peluche eso si es una mascota. Y se continuo con otra de las preguntas.</p> <p>¿Será un ser mágico? Ellos dijeron será el genio de Aladino, otro dijo no puede ser un duende, y otro de ellos expreso o un hada, a estas preguntas se dio un espacio de compartir sobre lo que los niños pensaban, dando espacios a dejar que su imaginación y creatividad surgieran en cada respuesta.</p> <p>Luego de la socialización y el suspenso de saber lo que contenía la caja de</p>				
--	--	--	--	--

<p>colores se pidió a los niños de formar un círculo sobre el piso, una vez los niños estaban organizados en círculo, la docente tomo la caja del escritorio y se sentó con ellos de tal manera que todos observarán, aquí se procedió a sacar las cosas, y los niños decían hay si profe ya empecemos que queremos saber que tiene dentro, aquí se empezó sacando una naranja de color amarillo, y los niños decían guau que lindo color de la naranja, y otro dijo la naranja profe es asid, luego una manzana de color rojo, a lo que dijeron a mí me encanta la manzana roja, la verde no tanto porque es muy ácida, y así diferentes frutas, como arándanos, mango, piña, papaya, moras, uvas,</p>				
---	--	--	--	--

<p>Kiwi, Coco de colores, y a medida que se sacaban las frutas de colores los niños expresaban su gusto diciendo Guaus, y donde algunos conocían la mayoría de frutas, mientras que otros niños no conocían todas las frutas, como por ejemplo un niño no conocía el kiwi, y una vez se sacó todo lo de la caja mágica de colores, se colocaron varias imágenes de frutas sobre el círculo, y se le pidió a los niños de observar bien las frutas y seleccionar las que conocían y aquellas que no se habían sacado del cofre o caja mágica y luego las pegaran sobre el tablero.</p> <p>Una vez los niños pegaron las imágenes sobre el tablero, se les</p>				
--	--	--	--	--

<p>enseño una canción, adaptada con el tema de las frutas de colores la cual decía ¿manzana, manzana dónde estás, ¿dónde estás? Aquí estoy aquí estoy como te va. ¿naranja -naranja dónde estás, dónde estás? Aquí estoy aquí estoy como te va, y así sucesivamente con las frutas ya vistas, los niños la cantaron con mucho entusiasmo y aquí cada uno de los niños sin necesidad de que se les indicara tomaron una fruta y a medida que la canción decía una fruta el niño que la tenía la levantaba, fue una actividad muy divertida, luego de esto se finalizó llevando a los niños a la cancha sintética del colegio y realizaron el juego de simón dice, donde se colocaron imágenes de frutas de</p>				
---	--	--	--	--

<p>diferentes colores sobre la cancha y donde ellos debían hacer lo que Simón les pedía, como por ejemplo Simón dice que le traigan una pera, todos debían correr a buscar la pera, o si decía los arándanos todos debían salir a buscar los arándanos. Finalmente, se les agradeció a los niños la participación y regresaron al salón y se despidieron muy felices.</p>				
---	--	--	--	--

Resultados

- Se dio una buena participación por parte de los niños, ya que cada uno de manera creativa expuso lo que pensaba, donde cada uno dio sus ideas y también expresaron las frutas que conocían, como la naranja, la manzana entre otros; como también y aquellas que no conocían como kiwi, mora entre otras, haciendo de la actividad una actividad participativa, donde se brindaban espacios de conversación.
- En el momento de la lonchera compartían y cantaban la canción que se les enseñó de las frutas y comentaban que las frutas eran muy ricas y coloridas.

Los niños adquirieron nuevos conocimientos con respecto a las frutas, por ejemplo, uno de los niños que no conocía el kiwi, pudo reconocerla por medio de imágenes, al igual que el niño que no conocía la mora por medio de imágenes conoció la fruta y estaba feliz, también el madroño, el míspero, la guama, la chirimoya, el motilón, la granada, que son otras frutas ninguno las conocía y al escuchar los nombre de estas frutas decían, profe hay unos que son muy raros, pero le voy a decir a mi mama que existen muchas frutas en el mundo y que hoy conocimos muchas. Lo cual hizo que los niños conocieran y aprendieran nuevos conocimientos.

Reflexión Pedagógica

Esta actividad fue muy importante porque partiendo de los saberes previos que los niños tenían sobre las frutas, se logró identificar desde un primer momento que este tema fue de gran impacto para ellos, donde conocieron no solo las frutas sino al mismo tiempo los colores, y de como una actividad tan sencilla que inicio con una caja misteriosa puede traer tantos aprendizajes significativos para los niños, ya que según Ausubel (1983), “Indica que, en el proceso educativo, es importante considerar lo que el individuo ya sabe de tal manera que establezca una relación con aquello que debe aprender”. Es decir que este autor indica que el conocer lo que los niños ya saben es fundamental, ya que los saberes previos son la base que permitirá construir un nuevo aprendizaje, permitiendo así que los niños conecten de cierta manera lo que ya saben con aquello que están aprendiendo, identificando de igual manera las necesidades que se tienen en cuanto a los conocimientos y brindar el apoyo necesario, debido a que en cuanto a las frutas dos de los niños de un grupo de 7 no conocían el kiwi y la mora y en

si todo el grupo no conocían las frutas como el madroño, motilón, Chirimoya y la guama.

También se destaca la importancia de brindarles espacios de compartir desde la creatividad, de lo que piensan, dado que según Vygotsky en Móra y Brand (1999) “Debemos recordar que la riqueza interna del individuo, el mundo imaginario, proviene de las experiencias directas y vitales que tiene el sujeto con el entorno, cuanto más rica sea la experiencia humana, tanto mayor será el material del que dispone esa imaginación”. Este autor nos indica que las experiencias que se le dan a los niños son aquellas que aportan y ayudan a que el infante construya desde su propia creatividad e imaginación por medio de experiencias vivenciales donde se le proporcionen actividades que fomenten la creatividad para generar ideas, resolver problemas, ayudando a que los niños se sientan en confianza y que se exprese de manera única, dejando así volar la creatividad de ellos, ya que en la actividad de desarrollo donde se cantó la canción de las frutas ellos tomaron la iniciativa de tomar cada uno una fruta y a medida que se iba cantando ellos movían la fruta, eso a mí como docente me impactó también ya que ver como ellos a temprana edad toman iniciativa de las cosas y aquí está mi misión como docente de ser como dice Julián de Zubiría (1956) **“ser puentes y no paredes”**. Este autor con esta frase me indica la importancia de que como docentes no debemos ser obstáculo para los niños sino todo lo contrario de permitirles ser, de brindarles un acompañamiento y ser ese puente que les brinda apoyo y libertad para expresar y sacar a flote sus habilidades y la creatividad que el infante lleva dentro, a permitirles ser y a aprender construyendo experiencias significativas no solo con sus pares sino con ellos mismos y con su entorno, Ya que según Giorgio Agamben (1978), en su libro Infancia e historia, “La experiencia, no es la experiencia que tenemos de las cosas, sino las experiencias de lenguaje, que son experiencias inefables”. Es decir que las experiencias que se viven no se limita solo a lo que se ve sino también a lo que se comunica, y desde la infancia, se deben llevar a que los niños vayan más allá de lo que ven, de lo que perciben y que comuniquen desde su ser niños aquello que pueden construir, porque no solo es experimentar sino también comunicar para crear y

construir conocimientos que les ayuden a lo largo de su vida, a no cortarles las alas sino a darles plumas para que se fortalezcan aún más y lograr esos seres integrales para las familias y para la sociedad.

Nombre del proyecto: Los Súper chefs de la alimentación saludable

Planeación: Número 2

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivo	Responsable	Participantes
Después de haber aplicado la primera planeación de observación en el Colegio Eugenia Ravasco con los niños de pre jardín y Jardín de 3 y 4 años en un grupo de 7 niños, se llevó a cabo la segunda planeación correspondiente a la indagación, en esta	07 marzo del 2025	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer cuales son los gustos de los niños de pre jardín y jardín del colegio Eugenia Ravasco por medio de actividades de 	<ul style="list-style-type: none"> Docente en formación Sor Esperanza Enith Burbano Girón Rectora Sor Lucero Flores Betancur 	<ul style="list-style-type: none"> Niños de pre jardín y jardín. Docente en formación Sor Esperanza Enith Burbano Girón

<p>planeación después de lo observado se llevaron actividades provocadoras, que permitieran a los niños elegir sus gustos necesidades e intereses.</p> <p>En esta actividad se realizó la motivación, desarrollo y cierre, en la cual se llevó acabó la actividad llamada “descubriendo el mundo mágico”, en la cual se explicó a los niños que había muchos mundos mágicos en los que se podía aprender muchas cosas, como por ejemplo el mundo de</p>		<p>exploración y el arte.</p>		
---	--	-------------------------------	--	--

<p>los planetas, el mundo de los animales, entre otros mundos, a lo que los niños respondieron si profe como el mundo de los dinosaurios, de las hadas y así compartieron sobre los mundos mágicos que se pueden descubrir y de los que se puede aprender.</p> <p>Para lo cual se les indico que juntos descubrirían algunos mundos mágicos, y que para ello deberían estar muy atentos, porque realizarían una salida para descubrir esos mundos en algunos</p>				
--	--	--	--	--

<p>lugares del colegio.</p> <p>Una vez se les dieron las indicaciones, los niños salieron con la docente de su salón, a lo que todos expresaban que genial, esto es muy divertido, esto es mágico, y cuando salieron se les dio libertad para que explorarán juntos y buscarán a ver que mundos mágicos habían, el primer lugar que quisieron explorar fue el comedor del preescolar y dijeron eyyy vengan como así, esto no estaba aquí ayer, vengan dijo</p>				
--	--	--	--	--

<p>Pepito encontramos un mundo mágico de frutas, verduras y comidas que se ven muy apetitosas, a lo que los otros niños respondían hay si a mí me encanta el brócoli y otros de ellos decían a mí me encanta el pescado, otro de ellos Juanito dijo a mí no me gusta el brócoli, pero si la gaseosa, y aquí se les pregunto, si en este lugar hay frutas y verduras y comidas como el pollo, manzana, pescado, mango, huevos, leche, sándwich, gaseosa, galletas, paletas, arroz</p>				
--	--	--	--	--

<p>etc., como se llamara este mundo?. Y los niños respondieron, pues este es el mundo de los alimentos, otro de ellos dijo es el mundo de las comidas, y otro dijo es el mundo de las frutas que vimos en la clase de mañana, y lo que quería decir era que en la clase anterior que fue la actividad de las frutas.</p> <p>Luego siguieron recorriendo y bajaron al patio de los juegos y en el salón del material buscaron y encontraron imágenes de los animales acuáticos</p>				
---	--	--	--	--

<p>como la ballena, el pulpo, el delfín, tiburón etc. Y dijeron hay profe este es el mar, otro de ellos dijo hay profe es un acuario acuático, y una de las niñas expreso hay profe yo le tengo miedo a las ballenas porque son muy grandes y a mí no me gustan esos animales del mar, compartieron juntos lo que pensaban y dijeron vamos profe y amiguitos a buscar otro mundo, y buscaron en la sala de TV y encontraron imágenes de animales como el león, el tigre, elefante,</p>				
--	--	--	--	--

<p>cebra etc. A lo que Juanito dijo, este es el mundo de los animales, pero profe estos ya los vimos, y siguieron buscando, al ver que no había más, dijeron profe encontramos solo 3 mundos mira el de los alimentos, el de la ballena y el de los animales del bosque.</p> <p>Aquí ellos expresaron, pero profe a mí el que más me gusto fue el mundo de las frutas y las comidas porque se ven deliciosas y porque me encantan las paletas, y todos decían si profe y además</p>				
---	--	--	--	--

<p>porque hay muchos mundos de frutas y comidas que no conocemos. En esta actividad se vio reflejado el gusto que los niños sintieron por la actividad, de manera particular por las frutas y los alimentos.</p> <p>Luego de esto se organizaron los niños en círculo sobre el patio y se les indico que pasarían nuevamente por los lugares mágicos que exploraron y que ahí encontrarían una guía de tamaño grande que ellos creativamente</p>				
--	--	--	--	--

<p>debían decorar con los materiales que se encontraban ahí, como crayolas, vinilos, escarcha, plastilina, lana, algodón, copitos de algodón, retazos de papel entre otros, aquí se les dio el espacio de creatividad y trabajo en equipo.</p> <p>Se les pregunto a los niños por donde querían empezar a lo que ellos dijeron profe empecemos por los animales del bosque y de la selva que es más fácil y se dirigieron a la sala de TV, y ahí encontraron la imagen</p>				
--	--	--	--	--

<p>de una jirafa sobre el piso y cada uno se organizó alrededor a colorear la jirafa, esta actividad la colorearon con vinilos amarillo, marrón y verde, algunos niños tomaron copitos de algodón y le hicieron puntos, otros manejaron los dedos y así terminaron la actividad, y dijeron profe esta jirafa nos quedó súper chévere, mira como quedamos de pintados por trabajar con pintura.</p> <p>Terminada esta actividad siguieron al siguiente mundo</p>				
---	--	--	--	--

<p>mágico, y dijeron bueno vamos juntos al mundo del mar, pero vamos nadando y se dirigieron al salón del material y allí encontraron la guía de una ballena, esta ballena entre todos la rellenaron de papel ceda color azul y blanco, y al terminar esta guía dijeron hay que genial ahora si vamos a ir al comedor donde están los alimentos deliciosos y se dirigieron al comedor donde decoraron una canasta de frutas, aquí los niños utilizaron diferentes</p>				
--	--	--	--	--

<p>materiales incluyendo la plastilina para rellenar las naranjas y las manzanas, y ellos decían a quien le gusta la naranja y todos decía a miii, y así dialogaron entre ellos y la profe durante la actividad.</p> <p>Y finalmente se recogieron los trabajos y se dirigieron al salón donde se pegaron las guías realizadas en el tablero. Aquí los niños se sentaron en círculo sobre el piso junto a la docente y se les pregunto a cada uno que era lo que más les había gustado de la</p>				
--	--	--	--	--

<p>actividad a los que ellos respondieron:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juan dijo, profesora a mí las comidas, la gaseosa, las papitas, las frutas menos las asidas. • Manuel dijo, hay si profesora a mí tampoco las asidas, pero a mí me gustaron todos los mundos mágicos. • Camilo dijo, profe a mí me gustó 				
---	--	--	--	--

<p>mucho el salir a buscar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Julieta expreso, profe a mí no me gusto el mundo del mar. • Rosa respondió, profe todo estaba muy lindo, pero a mí me gusto pintar con las manos. • Y Pedro dijo profe yo quisiera conocer el mundo de todos los alimentos de los países del mundo. 				
---	--	--	--	--

<p>Finalmente, la docente les agradeció por la participación en la actividad y los animo para descubrir más cosas nuevas en los siguientes encuentros.</p>				
--	--	--	--	--

Resultados

- Esta actividad dio como resultado una buena participación por parte de los niños, ya que ellos en su espontaneidad al darles la libertad de explorar en el tema descubriendo el mundo mágico , cada niño se tomó la actividad de manera responsable ya que cada uno de ellos desempeño un papel muy importante con la participación, las ocurrencias, los gritos, los gestos que tenían y que decían como por ejemplo cuando exploraron el mundo mágico de los animales acuáticos ellos dijeron ahora vamos a nadar porque estamos en el mar, y todos realizaban los movimientos ya que para ellos al descubrir ese mundo mágico de los animales acuáticos en su creatividad y

capacidad de imaginación exploraron un espacio donde para ellos había agua y debían nadar, aquí los niños se convirtieron en los protagonistas de sus propios aprendizajes con sus aportes, ocurrencias e inquietudes y donde la docente fue ese hilo conductor que les permitió que ellos vivieran esta experiencia de manera dinámica, creativa y donde los orientó e hizo de la actividad un rato de compartir y de diálogo.

- Otro resultado que se reflejó en esta actividad fue los saberes que adquirieron en la anterior actividad de “la caja de los colores saludables” y que en el momento de la exploración en el mundo de los alimentos uno de los niños dijo profe ahí hay frutas de las que vimos en la clase pasada como la naranja, la manzana, el pescado, la carne, los granos, el yogurt, y esto fue un resultado muy positivo, ya que los niños expresan y comparten lo que ya aprendieron, lo cual indica que cuando las actividades tienen un sentido pedagógico y creativo, los resultados que se adquieren se ven reflejados en la participación de los niños, donde al recrear estas actividades ellos crean desde lo que conocen y desde lo que ya saben.

- También se fortaleció el trabajo en equipo, ya que todos los niños en la actividad y durante el recorrido de exploración de los mundos, se llamaban y decían vamos no se queden atrás que los mundos nos esperan, y se tomaban de las manos para ir juntos y si alguno se quedaba le expresaban eyyy no te quedes, y también porque la comunicación que se dio entre los niños fue muy espontánea y muy en el lenguaje de los niños como por ejemplo cuando fueron al mundo de los animales salvajes ellos

decían no te quedas atrás porque puede haber un lobo y nos puede comer, y también porque en la actividad de arte donde todos juntos debían colorear una guía que se encontraba en cada mundo ellos buscaron la manera de que todos quedarán en un espacio aunque si bien uno de ellos empujaba a otro lograron organizarse y realizar juntos la actividad de manera creativa.

Reflexión Pedagógica

En esta actividad se logró evidenciar la importancia de que los niños aprendan mediante la exploración ya que esta es una herramienta que atrae el interés de los niños por aprender, y en la actividad “descubriendo el mundo mágico”, los niños exploraron algunos mundos como el de los alimentos donde encontraron imágenes de pollo, manzana, pescado, mango, huevos, leche, sándwich, gaseosa, galletas, paletas, arroz etc, el de los animales del bosque como león, el tigre, elefante, cebra, entre otros y el de los animales acuáticos como ballena, el pulpo, el delfín, tiburón etc, y ver como ellos expresaban de manera espontánea sus ideas y como

disfrutaban de la exploración y aprendían juntos fue algo que llamo mi atención ya que según el documento número 24 serie de orientaciones pedagógicas para la educación inicial en el marco de la atención integral la exploración del medio se nos dice que, "la exploración del medio implica que a través de la pedagogía se valore, se respalde, se acompañe y se promueva la actitud de asombro, de búsqueda, de indagación; el planteamiento de preguntas, la formulación de hipótesis por parte de los niños", es decir que la exploración se convierte en una herramienta fundamental para los docentes, ya que nos permite de cierta manera ver más allá del aula y permitir que el niño saliendo y explorando aprenda, es partir de que los niños tengan espacios donde ellos también construyan, expresen, creen y recreen sus aprendizajes por lo cual se debe brindar un entorno seguro que les permita a los niños explorar y descubrir sin miedo a equivocarse acompañando los procesos de aprendizaje y proporcionando lo necesario para fomentar la curiosidad y el asombro del infante por buscar respuestas a sus inquietudes y preguntas.

También veo la importancia de incluir en las actividades, el arte, ya que también se logró evidenciar el gusto de los niños por pintar, dado que una de las niñas expreso profe lo que más me gusto fue pintar por tanto es ver como el pintar se convierte también en una estrategia de aprendizaje que atrapa la atención de los niños, y que no solo se trata de colorear, sino de aprender coloreando, por ejemplo cuando los niños en el mundo de los animales de la selva, colorearon la jirafa, aquí cada niño se ubicó y tomo materiales diferentes para colorearla, quien tomo copitos de algodón, quien utilizo las manos, quien utilizo lana, por ello la importancia de brindar también espacios de arte para que los niños fortalezcan su creatividad

ya que según Tita Maya en el documento número 21 serie de orientaciones pedagógicas de los lenguajes artísticos nos dice que “El arte, con ayuda de la imaginación creadora, es el medio más propicio para preparar a los niños en la conquista de su futuro, ya que los dota de iniciativas, recursos y confianza

para enfrentar y resolver problemas”, Este documento indica que el arte y la imaginación permite que preparemos a los niños para enfrentar los desafíos de la vida, fomentando de esta manera la capacidad de tomar decisiones, también se fomenta en el infante la confianza en sí mismo y en lo que es capaz de hacer y crear.

Por último, desde mi punto de vista, los niños son como una caja de sorpresas que no solo aprenden, sino que también sorprenden y personalmente como docente yo también he aprendido con ellos ya que es un intercambio mutuo de aprendizajes y la manera en cómo el niño ve las cosas me inspiran como docente a ser más receptiva y a desafiarme a mí misma buscando nuevas herramientas que me ayuden a fortalecer aún más las habilidades que los niños poseen y a ser inspiración para cada uno de ellos.

Nombre del proyecto: Los Súper chefs de la alimentación saludable

Planeación: # 3

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivo	Responsable	Participantes
---------------------------	-------	----------	-------------	---------------

<p>En la tercera planeación de valoración se realizó en el colegio Eugenia Ravasco con los niños de pre jardín y jardín, una actividad que consta de motivación desarrollo y cierre. Esta actividad fue llamada “en busca del tesoro escondido”, en la cual se realizó con los niños una máscara de papel en forma de antifaz que les cubría la parte de los ojos, esta mascara ya se tenía previamente</p>	<p>17 marzo del 2025</p>	<p>Desarrollar actividades que despierten el interés por aprender en los niños de pre jardín y jardín fortaleciendo la creatividad y la espontaneidad mediante la exploración.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Docente en formación Sor Esperanza Enith Burbano Girón 	<ul style="list-style-type: none"> • Niños de pre jardín y jardín • Docente en formación Sor Esperanza Enith Burbano Girón

<p>cortada y diseñada para cada uno de los niños, donde solo debían decorarla, para de esta manera realizar la búsqueda del tesoro, en esta actividad se les indico que ellos serían los mejores exploradores, y que la misión que tenían era encontrar el tesoro.</p> <p>Los niños expresaban su gusto por hacer la máscara, utilizando papel ceda y pegando bolas y recortes de este papel, y mientras decoraban la máscara, ellos expresaban profe estamos ansiosos por</p>				
--	--	--	--	--

<p>salir a buscar el tesoro, Juan decía, profe eso es lo más espectacular y los otros niños lo seguían diciendo si es maravilloso, es genial, es un día muy feliz.</p> <p>Una vez terminaron de decorar la máscara, se les coloco cuidadosamente con un resorte de tal manera que ninguno se lastimara y observando que quedarán cómodos y que el resorte o la parte de los ojos fuera necesariamente grande de tal manera que no se fueran a caer, seguidamente se les</p>				
--	--	--	--	--

<p>indico que debían hacer un círculo porque había llegado un sobre que contenía algo muy importante para su misión de exploradores en búsqueda del tesoro, mientras formaron el círculo la docente saco un sobre y sorprendida les pregunto ¿que tendrá el sobre?, y ellos decían hay profe no sé, será una carta, otro decía no eso debe ser una lupa, luego de sus aportes se abrió el sobre y se sacó un mapa, y ellos dijeron woooo es un mapa, es magnífico ahora si podremos encontrar el</p>				
--	--	--	--	--

<p>tesoro, y aquí se les indicó que debían estar atentos a las pistas porque era un trabajo en equipo, para ello se dio inicio a la primera pista, para las pistas con anticipación en cada lugar trazado en el mapa ya se tenía todo preparado.</p> <p>Para dar inicio a la búsqueda se colocó el mapa sobre el piso y se les indicó, el mapa pregunta: ¿Dónde se reúnen para divertirse, reír y jugar ?, a lo que todos juntos expresaron en la piscina de pelotas profesora, y todos</p>				
---	--	--	--	--

<p>salieron corriendo a buscar, cuando llegaron dijeron aquí no hay ningún tesoro, tan raro profesora, luego uno de ellos Juan se fue y dijo oigan vean aquí en la piscina veo algo raro y todos se lanzaron a la piscina a buscar y ahí encontraron imágenes de frutas como: naranja, manzana, pera, piña, banano, mandarina, uvas, cerezas, kiwi y Rosa una de las niñas dijo, profe este es el tesoro, porque las frutas son muy importantes en la vida y ya las</p>				
---	--	--	--	--

<p>conocíamos porque esas las encontramos en el tesoro del otro día te acuerdas profesora dijo la niña, y aquí se les dio un espacio para que nombraran las frutas, luego de esto se dio otra pista que decía ¿Cuándo un cuento quieren leer, donde van a aprender?, a lo que respondieron, en la biblioteca, profe vamos y se dirigieron corriendo hacia la biblioteca, saludaron a dos profesores que estaban ahí y Pedro les dijo, han visto algo por aquí estamos explorando y buscando</p>				
---	--	--	--	--

<p>tesoros, y uno de los profesores les dijo hay no aquí no he visto ningún tesoro y ellos dijeron seguiremos buscando tranquilo, y de tanto buscar encontraron imágenes de granos como lentejas, frijoles, garbanzos, maní, cereales, y aquí uno de ellos expreso profe mi mamá me prepara frijoles con arroz y chicharrón es delicioso, otro de ellos dijo a mí los frijoles me encantan y una niña dijo hay si son mi comida favorita y así sucesivamente</p>				
--	--	--	--	--

<p>expresaron lo que conocían de las imágenes y lo llevaron a la cotidianidad de lo que sus papas les preparaban en casa.</p> <p>Luego de esto se les dio otra pista ¿Dónde se ejercitan los días lunes y miércoles?, ellos dijeron profe pues eso está muy fácil con la profesora de educación física, otro de ellos respondió o con la profesora de danzas y dijeron vamos al salón de las danzas y al llegar encontraron imágenes de diferentes tipos de carne como</p>				
--	--	--	--	--

<p>carne de pollo, carne de res y pescado, aquí ellos expresaron profeshemos encontrado varios tesoros que son muy importantes para la humanidad y que son deliciosos, en este lugar se les dijo que aún no había terminado la búsqueda y que debían ir al lugar donde se encontraban y realizaban sus actividades y compartían y dijeron profesora ven vamos nosotros te llevamos, ese lugar es nuestro salón y juntos corrieron al salón riendo y gritando, al llegar se</p>				
--	--	--	--	--

<p>encontraron con una sorpresa que era una pequeña moneda de chocolate donde se les indico que el mapa decía que ellos eran los mejores exploradores y por ello se habían ganado ese premio, a lo que ellos dijeron hay valió la pena buscar esos tesoros tan fabulosos, y otro dijo hay este es un tesoro delicioso y otro dijo hay que genial es explorar, ahora sí que somos verdaderos tesoros ja, ja, ja.</p> <p>Finalmente, se reunieron en círculo y</p>				
--	--	--	--	--

<p>expresaron lo que más les gusto de la actividad y una de las niñas dijo a mí me encanto la máscara porque es hermosa, otro de ellos dijo a mí la verdad me encanto todo, todo, otro de ellos expreso profesora de verdad esto es divertido y los alimentos son muy especiales y otro de ellos dijo a mí me encanto la medalla de oro por ser el mejor explorador.</p> <p>Luego se retroalimentó la importancia de los alimentos que se</p>				
---	--	--	--	--

<p>encontraron en cada lugar indicado por el mapa y se los animo a seguir con actitud y disposición para las otras actividades.</p>				
---	--	--	--	--

Resultados

- Participación activa por parte de los niños en la actividad, ya que desde el momento que se les dio las mascarás para decorarlas se evidencio la alegría el gusto por realizar la actividad ya que los niños disfrutaban de los espacios donde ellos son los protagonistas principales, y en esta actividad ellos fueron quienes encontraron por medio de pistas el tesoro escondido, también donde protagonizaron el papel de exploradores, incluso diciendo que así como los piratas ellos también buscarían tesoros, y esto es algo que se les permitió, porque si bien no estaba en la planeación la palabra piratas por ningún lado, los niños se tomaron el papel de piratas porque tenían las mascarás, y por el mapa donde se guiaban para buscar el tesoro, a lo que ellos lo

asociaron con estos personajes , aquí se les dio espacio a que dejaran volar la imaginación y que exploraran y disfrutaran de la actividad, incluso nombrando a dos personajes que en esta actividad fueron fundamentales como lo son los piratas y Peter Pan, que si bien no estaban dentro de la planeación, esto no desligo el tema que era la búsqueda del tesoro, sino que se incluyeron a los personajes ya mencionados, lo cual hizo de la actividad más enriquecedora con personajes que los niños quieren y conocen.

- Trabajo en equipo, en esta actividad se evidencio como los niños al momento de realizar una actividad se unen más para poder realizarla, ya que durante la actividad ellos expresaban, debemos estar juntos para encontrar así el tesoro y no perdernos porque el camino para buscar el tesoro tiene muchos obstáculos, y a medida que se iban dando las pistas se decían vamos, incluso a la profesora le decían profesora no te vayas a quedar, nosotros te guiamos, y así durante toda la actividad se vio reflejado este resultado que es muy importante en los niños, ya que estas actividades ayudan a que ellos se relacionen mejor consigo mismo y con sus pares y lo más importante la comunicación entre ellos es más fluida cuando se les permite ser.

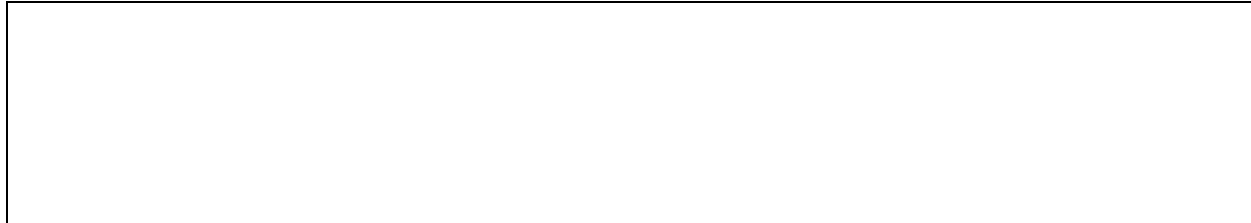
Reflexión Pedagógica

Durante esta actividad se evidencia la importancia de brindar espacios donde los niños sean los

personajes principales de sus aprendizajes mediante actividades que despierten en ellos aún más la motivación por aprender, dado que en esta actividad se pudo evidenciar la importancia de incluir a personajes en este caso como lo hicieron los niños de Peter Pan y de los piratas, que fueron los que ellos incluyeron en la actividad y de la cual aprendieron sin alterar el resultado que se deseaba que era reconocer los alimentos saludables mediante la búsqueda del tesoro. Ya que según la Ardila (2005) “la motivación lleva a iniciar el comportamiento, a sostenerlo, a adquirir ciertas respuestas y a activar respuestas aprendidas antes”, es decir que la motivación es el impulso que lleva al sujeto a realizar una acción, lo cual influirá a que se generen nuevas respuestas y a ampliar su conocimientos construyendo y adquiriendo otras habilidades, ya que la motivación no solo puede influir en el ámbito educativo sino en otros más, lo cual ayudará a manejar situaciones de su entorno social, individual, laboral, es decir situaciones del cotidiano. ya que los niños durante la actividad demostraron y expresaron su motivación y entusiasmo, también se evidencio la importancia de trabajar en equipo debido a que se permitió que los niños desarrollaran sus habilidades de pensamiento mediante las pistas, he aquí también la importancia del trabajo en equipo en la formación de los niños ya que desde las primeras etapas se debe orientar al niño a involucrarse y conocer nuevas personas ajenas a su entorno familiar que serán esenciales a lo largo de su vida y en esta actividad se observó el trabajo en equipo que realizaron en la búsqueda del tesoro ya que se llamaban cada vez que encontraban un tesoro y esto ayudo a que juntos buscaran los tesoros y en grupo los encontraran formando una construcción colectiva de conocimientos que los niños lograron por medio de la exploración y Howard Gardner (1993) en su obra inteligencias múltiples indica que “la inteligencia interpersonal permite entender y trabajar con otros”, es decir que permite

que el estudiante no solo se relacione con sí mismo sino también que cree lazos de interacción con los demás lo cual ayudara a su vez a fortalecer nuevas habilidades en los niños como liderazgo, confianza en sí mismo y en el otro, escucha, empatía, respeto, responsabilidad y también le ayudara a la resolución de conflictos, es decir a buscar alternativas y a no quedarse estancado en una dificultad sino que aprenda a resolverla de manera individual y grupal.

También se destaca la comunicación entre los niños ya que su manera de expresarse los unos a los otros como vamos no te quedes solo que te puedes perder, o cuando expresaban que la mamá les cocinaba frijoles con arroz y chicharrón, es una manera espontánea que ellos utilizan pero es muy valiosa en este proceso de aprendizaje donde se busca que los niños se sientan comprometidos con su proceso llevándolo a actividades prácticas que realizan en su entorno y donde sientan la confianza de expresar lo que piensan y sienten sin temor a ser rechazados y también como docentes estamos llamados a crear entornos de aprendizaje que fomenten la participación activa, promoviendo el desarrollo integral del infante. ya que según Paulo Freire (1921-1997) “ La comunicación es un acto de escucha, respeto y construcción conjunta de conocimiento”, lo cual indica la importancia de la comunicación como parte esencial, basándose en la importancia de que los niños sean los protagonistas de sus aprendizajes y donde el docente este presente y brinde el acompañamiento necesario para que juntos construyan sus ideas de manera respetuosa y se le permita al sujeto expresarse libre y espontáneamente sin temor a ser juzgado sino brindando oportunidad de que construya con sus pares e interactúen con su entorno de manera fluida.



Nombre del proyecto: Los Súper chefs de la alimentación saludable

Planeación: # 4

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivo	Responsable	Participantes
Durante la cuarta planeación pedagógica, y tras un proceso previo de observación, indagación y valoración sobre el tema de la alimentación	04 de abril del 2025	Fortalecer la importancia de tener buenos hábitos de comida saludable, mediante la realización de actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Docente en formación Sor Esperanza Burbano Girón Y Jazmín Gonzales • Docente titular Leidy Johana. • Rectora Sor Lucero Flórez. • Directivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Niños de pre jardín-jardín y transición • Docentes • Rectora • Directivos • Docente en formación y docente titular. • Padres de familia.

<p>saludable, se gestionó una jornada especial que integró a distintos actores de la comunidad educativa del colegio Eugenia Ravasco. Esta actividad tuvo como finalidad fortalecer los conocimientos adquiridos por los niños en experiencias anteriores, ampliar la participación de las familias y generar conciencia</p>		<p>vivenciales donde se integren los niños de pre jardín y jardín, los padres de familia y docentes de la Institución del Colegio Eugenia Ravasco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Docentes • Padres de familia • Ingeniero de alimentos Carlos Rondón. 	
--	--	--	--	--

<p>colectiva sobre la importancia de mantener una alimentación sana desde la infancia.</p> <p>Para llevar a cabo esta jornada, se realizó una gestión institucional con la participación de la rectora, docentes, padres de familia, niños de preescolar, así como del ingeniero de alimentos Carlos Rondón, representante del</p>				
--	--	--	--	--

<p>restaurante La Girona, entidad especializada en ofrecer servicios de alimentación saludable en instituciones educativas de la ciudad de Manizales. Este restaurante cuenta con profesionales del área de nutrición y gastronomía, enfocados en el bienestar alimenticio de los estudiantes. Gracias a esta articulación, se programó una</p>				
---	--	--	--	--

<p>capacitación integral que incluyó momentos lúdicos, educativos y participativos. La actividad comenzó con la exploración de alimentos saludables y no saludables, utilizando imágenes en tamaño grande que fueron colocadas sobre el tablero. Entre las imágenes figuraban alimentos como</p>				
--	--	--	--	--

<p>pescado, brócoli, zanahoria, sopa, y otros menos saludables como gaseosas, papas en paquete y dulces. Además, se dispusieron dos platos sobre una mesa: uno desechable y uno convencional, con el propósito de clasificar las imágenes de los alimentos en función de su aporte nutricional. Los niños se ubicaron en semicírculo</p>				
--	--	--	--	--

<p>frente al tablero, lo que permitió una buena visibilidad e interacción. Inmediatamente comenzaron a participar de forma espontánea, reconociendo y comentando los alimentos representados. Algunos relacionaron los alimentos con experiencias previas, como el “pescado del tesoro escondido”,</p>				
--	--	--	--	--

<p>mientras que otros expresaron opiniones y referencias a su entorno familiar, como: “Mi papá toma mucha Coca-Cola” o “Las papitas de paquete son deliciosas”. Durante este espacio, se explicó la diferencia entre alimentos saludables y no saludables, lo que generó reflexiones entre los niños, quienes</p>				
---	--	--	--	--

<p>empezaron a clasificar y cuestionar sus hábitos: “Esa Coca-Cola no es saludable”, dijeron algunos, luego de esto, cada niño eligió una imagen del tablero y compartió con el grupo el alimento escogido. Seguidamente, en un ejercicio práctico, se les explico que debían clasificar los alimentos seleccionados:</p>				
---	--	--	--	--

<p>los saludables se colocarían en el plato normal, y los no saludables en el desechable. Esta dinámica reforzó de forma lúdica los conceptos abordados y permitió observar el nivel de comprensión alcanzado. Como parte central de la jornada, y en cumplimiento de la planificación previa, se dio inicio a la actividad</p>				
---	--	--	--	--

<p>“Hábitos de alimentación saludable”, en la cual padres e hijos participaron activamente. Se había solicitado con anticipación que cada familia preparara un plato saludable en casa y asistieran a la actividad vestidos de chefs, lo que generó gran expectativa entre los niños. Cada familia tuvo asignada una</p>				
--	--	--	--	--

<p>mesa identificada con su nombre, y los niños, con delantales y gorros de cocineros, esperaban con entusiasmo la llegada de sus padres, expresando frases como: “Profe, te va a encantar lo que hicimos” o “Te voy a dar a probar mi plato saludable”.</p> <p>Una vez reunidos todos los participantes,</p>				
---	--	--	--	--

<p>el ingeniero de alimentos Carlos Rondón dio apertura con una charla informativa sobre la importancia de adquirir hábitos saludables desde temprana edad, donde padres y docentes participaron activamente realizando preguntas y manifestando su interés por el tema, valorando el espacio como una oportunidad</p>				
--	--	--	--	--

<p>para aprender y reflexionar sobre su impacto en el crecimiento y bienestar de los niños.</p> <p>Posteriormente, cada familia presentó su plato saludable en un pequeño desfile gastronómico, donde se observaron propuestas variadas como postres de frutas naturales, galletas de quinua, ensaladas, salsas caseras,</p>				
--	--	--	--	--

<p>hamburguesas saludables y tortas hechas en casa. Los participantes compartieron lo aprendido durante la preparación, destacando que, aunque la actividad requirió tiempo y dedicación, había valido la pena por el beneficio que representaba no solo para los niños, sino para toda la familia. Luego de las</p>				
--	--	--	--	--

<p>exposiciones, los niños presentaron un baile sobre el cuerpo humano, culminando la jornada con alegría y entusiasmo.</p> <p>Como gesto de reconocimiento al compromiso de las familias, se entregaron menciones simbólicas a cada una por su participación y dedicación.</p> <p>Finalmente, se realizó un compartir</p>				
--	--	--	--	--

<p>comunitario, en el que todos disfrutaron de los platos preparados, pues muchas familias pensaron en compartir su preparación con los demás, lo que enriqueció el momento con un verdadero espíritu de comunidad. El cierre estuvo lleno de gratitud y satisfacción, ya que padres, niños y docentes expresaron que este tipo de</p>				
--	--	--	--	--

<p>espacios son necesarios y valiosos, ya que promueven el aprendizaje colaborativo, el fortalecimiento de vínculos afectivos, y fomentan prácticas cotidianas saludables.</p> <p>Varios asistentes intercambiaron recetas y experiencias, reafirmando que la educación alimentaria es una tarea conjunta entre</p>				
---	--	--	--	--

<p>escuela y hogar, y que cuando se trabaja en equipo, los resultados son significativos y duraderos.</p>				
---	--	--	--	--

Resultados

- Durante el desarrollo de la actividad centrada en la promoción de hábitos de alimentación saludable, se evidenció de manera clara y significativa un resultado fundamental: la presencia activa y comprometida de los padres de familia en los procesos formativos de sus hijos, esta participación no se limitó a una presencia física, sino que se manifestó a través del interés, compromiso y responsabilidad al preparar y exponer el plato saludable.

Ya que los padres no solo acompañaron a sus hijos, sino que asumieron un rol protagónico al participar activamente en la elaboración de platos saludables, asistir a la

capacitación sobre alimentación brindada por un profesional en el área y compartir reflexiones junto a sus hijos. Esta integración familiar evidenció un alto nivel de compromiso con el proceso educativo y un reconocimiento del valor que tiene la formación desde la primera infancia en torno a temas esenciales como la sana alimentación.

Asimismo, quedó en evidencia la importancia que las familias y la institución se apoyen dado que el hecho de preparar con antelación un plato saludable en casa, asistir vestidos de chefs como parte de la ambientación, y dialogar con los docentes y profesionales invitados, demuestra una disposición activa por aprender, participar y construir comunidad educativa.

Este tipo de experiencias fortalecen el vínculo afectivo entre padres e hijos, promoviendo una comunicación más cercana y significativa, en la que se comparten saberes, emociones y aprendizajes. Además, cuando los niños observan que sus padres participan, se interesan y valoran lo que ocurre en el entorno escolar, se sienten más motivados, seguros y reconocidos, lo que potencia su autoestima y disposición hacia el aprendizaje.

Por tanto, este resultado representa un avance positivo y valioso dentro del proceso pedagógico, ya que demuestra que cuando la escuela y la familia trabajan de manera articulada, se generan ambientes enriquecidos que impactan favorablemente en el desarrollo emocional, cognitivo y social de los niños, por lo cual esta experiencia confirmó que la educación no es tarea exclusiva del docente, sino una construcción conjunta donde la familia es un pilar esencial para lograr aprendizajes significativos y

duraderos.

- Otro resultado que se evidenció durante la ejecución de la actividad enfocada en los hábitos de alimentación saludable donde, en primer lugar, se destacó la participación conjunta de la familia, la escuela y la sociedad, como pilares fundamentales en la educación de los niños, que permitió la creación de un ambiente seguro, armónico y acogedor, en el cual todos los actores se comprometieron con el bienestar infantil, y donde la organización y éxito de la jornada fue posible gracias al trabajo articulado entre padres, docentes, directivos y el apoyo externo del ingeniero de alimentos, reafirma que la formación de los niños es una responsabilidad compartida que va más allá del ámbito escolar.
- En segundo lugar, se evidenció un aprendizaje significativo no solo para los niños, sino también para los padres de familia, docentes y directivos, donde a través de la experiencia, reflexionaron sobre sus propios hábitos alimenticios y reconocieron la importancia de promover una alimentación saludable desde casa, a lo que muchos expresaron que desconocían formas y alternativas de cocinar de manera saludable, como el uso de ingredientes naturales para preparar salsas o hamburguesas de lentejas, lo cual hizo que estas experiencias permitieran que la jornada se convirtiera en un espacio de formación y sensibilización, donde se aprendió de manera práctica y colaborativa y comentarios como el de un padre que manifestó: “Yo ni conocía la quinua y aquí me vine a dar cuenta que existe, y que la mayoría de comidas que consumo son chatarra”, reflejan cómo esta actividad no solo generó conciencia, sino también un cambio de actitud y de perspectiva frente a la alimentación, demostrando

que cuando se involucra a toda la comunidad educativa, se potencian aprendizajes que dejan huella y transforman realidades.

Reflexión Pedagógica

Durante el desarrollo de la actividad centrada en la alimentación saludable, se evidenció un componente esencial en los procesos formativos de los niños como fue la participación activa y consciente de los padres de familia y el acompañamiento que no solo se limitó a la asistencia, sino que se tradujo en un verdadero compromiso educativo, en el cual los padres no solo respondieron a la convocatoria institucional, sino que también se integraron a la experiencia pedagógica, preparando y presentando, junto a sus hijos, un plato saludable. Este tipo de participación permite fortalecer los lazos afectivos y educativos entre familia e institución, consolidando el papel de la familia como la primera escuela y el hogar como el espacio primordial de aprendizaje, lo cual hizo que la presencia activa de los padres generara en los niños motivación, seguridad y una mayor disposición para aprender, lo cual también incide positivamente en su desarrollo integral, ya que como lo menciona Herrera (2013)“Cuando la familia actúa como un modelo positivo y fomenta un ambiente enriquecedor, los niños desarrollan mayores niveles de autoestima, autonomía y motivación para aprender, lo que tiene un impacto duradero en su trayectoria educativa y personal”, lo cual indica la importancia de que las familias sean tenidas en cuenta en los procesos de los niños influyendo de manera significativa no solo a nivel académico sino también en su

manera de enfrentarse a las situaciones de su diario vivir.

Desde esta mirada, también se refuerza la importancia del trabajo colaborativo entre familia, escuela y sociedad. Esta triada, al actuar de forma articulada, crea espacios educativos significativos y coherentes, donde se promueve no solo el desarrollo académico, sino también valores, hábitos de vida saludable y pensamiento crítico. En este caso particular, el tema de la alimentación saludable sirvió como punto de encuentro para compartir conocimientos, experiencias y prácticas cotidianas entre todos los actores educativos. ya que según (Duncan 2022) “Cuando ambas partes colaboran y se apoyan mutuamente, se crea un entorno de aprendizaje enriquecedor y coherente que favorece el desarrollo académico y personal de los estudiantes”, y desde un punto de vista constructivo cuando los docentes y las familias trabajan juntos se logra no solo mantener una buena comunicación entre docentes y padres de familia sino que también se contribuye a la formulación de nuevas ideas y estrategias para trabajar en conjunto y así lograr el objetivo principal que es formar seres integrales para la sociedad-

Por lo tanto, esta sinergia se convierte en una herramienta poderosa para formar niños capaces de enfrentarse a su realidad con criterio, creatividad y compromiso.

Asimismo, se destaca que la participación familiar va más allá de una acción puntual; se convierte en una práctica continua que refuerza la relación entre el hogar y la escuela, tal como lo expresan Barrios y Vázquez (2016) “la participación de los padres de familia en el ámbito educativo tiene un sentido más social o comunitario, ya que es componente de interacción cotidiana con los diferentes miembros de la comunidad educativa”. Lo cual señala que la participación de los padres tiene un sentido comunitario y funcional dentro de un modelo

educativo cooperativo y sociocultural.

Finalmente, esta actividad no solo brindó aprendizajes a los niños, sino también a los padres, quienes descubrieron nuevas formas de preparar alimentos saludables y reflexionaron sobre sus propias prácticas alimenticias, esta experiencia fue enriquecida por la intervención del ingeniero de alimentos invitado, pero sobre todo por los aportes de cada familia, quienes compartieron recetas caseras como tortas de lentejas, sopas, postres de frutas y galletas de quinua, reafirmando que los aprendizajes más significativos surgen de la experiencia directa y del trabajo conjunto entre todos los actores involucrados en la formación de los niños.

Nombre del proyecto: Los Súper chefs de la alimentación saludable

Planeación: # 5

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivo	Responsable	Participantes
La actividad denominada “La fiesta de las frutas” se llevó a cabo en el salón de	4 de abril del 2025	Resaltar la importancia de una sana alimentación, incentivando a los	<ul style="list-style-type: none"> Docente en formación Sor Esperanza Enith 	<ul style="list-style-type: none"> Docente en formación Sor Esperanza Enith

<p>clases, el cual fue decorado previamente para crear un ambiente temático, alegre y colorido. Se colocaron imágenes de diversas frutas como manzana, naranja, mango, fresa, sandía, entre otras distribuidas por todo el espacio. Además, se elaboraron disfraces en forma de delantal representando diferentes frutas, diseñados para que cada niño pudiera usarlos cómodamente durante la jornada.</p> <p>Al iniciar la actividad, se informó a los niños que el tema</p>	<p>niños por medio de actividades experienciales, donde se resalte la importancia del consumo de frutas.</p>	<p>Burbano Girón</p>	<p>Burbano Girón</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niños de pre jardín y jardín
---	--	--------------------------	---

<p>del día sería “La fiesta de las frutas”. Se les invitó a explorar libremente el salón, mientras escuchaban música alegre de fondo, propiciando un ambiente de entusiasmo y curiosidad. Durante la exploración, los niños observaron detenidamente las frutas, las tocaban y comentaban entre ellos lo que reconocían.</p> <p>Expresiones espontáneas enriquecieron el momento, como cuando uno de ellos dijo: “¡Profesora, esto</p>				
--	--	--	--	--

<p>sí es una fiesta porque hay muchos colores y la música está muy buena!” o cuando una niña recordó: “Estas frutas tú nos las enseñaste en la búsqueda del tesoro, ¿te acuerdas? Por eso las conozco y son muy saludables”. También surgieron comentarios sobre frutas menos conocidas, como la guama, lo que permitió reforzar aprendizajes previos de forma natural y significativa.</p> <p>Una vez culminada la exploración, se anunció que cada niño</p>				
---	--	--	--	--

<p>representaría una fruta.</p> <p>Se les pidió cerrar los ojos, y con gran entusiasmo y expectativa expresaban frases como: “¡Uy, ¡qué divertido, profe!”, “¿Qué fruta me tocará a mí?”, o “¡Me encanta el rosado!”. Al contar regresivamente para abrir los ojos, todos reaccionaron con asombro y alegría al ver sus delantales.</p> <p>Comentarios como “¡Guau, profe, están hermosos estos delantales!” y “¡Me queda hermoso!” reflejaron el entusiasmo y el gusto</p>				
---	--	--	--	--

<p>por los disfraces.</p> <p>Posteriormente, se organizó a los niños en semicírculo para continuar con una charla breve en la que se mostraron imágenes de diversas frutas y se explicaron sus beneficios. Cada disfraz fue asociado con las propiedades nutricionales de la fruta correspondiente.</p> <p>Por ejemplo, se destacó que la naranja es rica en vitamina C, ideal para jugos y postres, y ayuda a prevenir resfriados.</p> <p>Los niños participaron activamente en este</p>				
---	--	--	--	--

<p>espacio, con intervenciones como:</p> <p>“¡Uy, yo que soy naranja tengo muchos beneficios, así que coman esta deliciosa naranja!”, generando risas y participación colectiva.</p> <p>A continuación, se invitó a los niños a participar en un desfile de frutas al ritmo de una canción. Cada uno salió de manera creativa: algunos saltando, otros brincando como canguros, mientras que varias niñas caminaban con las manos en la cintura. Finalmente,</p>				
--	--	--	--	--

<p>todos se unieron al centro del salón para bailar libremente, disfrutando de un momento lúdico lleno de expresión corporal y alegría.</p> <p>Después del desfile, se pidió a los niños que se quitaran cuidadosamente los delantales y se prepararan para la siguiente actividad.</p> <p>Antes de manipular los alimentos, se les recordó la importancia de la higiene, por lo que todos se dirigieron a lavarse las manos.</p> <p>Una vez lavadas las manos, se dirigieron al</p>				
--	--	--	--	--

<p>comedor del preescolar, un espacio habitual donde los niños disfrutaban sus loncheras, aquí se organizaron en una mesa redonda para facilitar la interacción. Allí se les explicó que elaborarían una ensalada de frutas con forma de león. Con gran entusiasmo, los niños expresaron frases como: “¡Me encanta, profe!” “¡Qué divertido es!”.</p> <p>Cada niño recibió los ingredientes y un plato desechable para cada uno y se fue guiado paso a paso</p>				
---	--	--	--	--

<p>para formar la figura del león utilizando, una rodaja de piña como rostro, rodajas de banano formando la melena, dos uvas como ojos y tiras de zanahoria (fosforitos) como bigotes, durante la elaboración, los niños mostraron creatividad y orgullo por sus creaciones. Algunos comentarios destacaron la emoción del momento, como: “¡Profe, está tan lindo que no me lo quiero comer!” o “¡Cierto profe que está hermoso mi león!”. Uno de los niños, al notar que su</p>				
--	--	--	--	--

<p>león tenía menos melena, dijo: “El mío quedó como calvo porque le falta melena”, generando risas y comentarios divertidos entre todos, a lo que él dijo, lo que pasa es que quería que mi león tuviera más melena, pero las rodajas de banano no me alcanzaron, sin embargo, esta situación no impidió que realizara mi león,, por lo cual el niño, al notar que su león tenía poca melena, reflexionó con humor sobre la falta de rodajas de banano</p>				
---	--	--	--	--

<p>demostrando comprensión de los recursos disponibles. Esta situación le permitió desarrollar pensamiento lógico, creatividad y comunicación al transformar una simple dificultad en una oportunidad para expresar ideas y emociones frente a sus compañeros.</p> <p>Finalmente, los niños disfrutaron su ensalada de frutas, fortaleciendo no solo hábitos alimenticios saludables, sino también valores como</p>				
---	--	--	--	--

la autonomía, la creatividad, el trabajo en equipo y la concentración.				
--	--	--	--	--

Resultados

Durante el desarrollo de esta actividad centrada en la temática de la alimentación saludable a través de las frutas, se evidenció de manera clara y significativa la apropiación de conocimientos adquiridos en experiencias ya vistas anteriormente donde los niños manifestaron espontáneamente recuerdos y aprendizajes, relacionando la actividad actual con lo trabajado anteriormente, donde surgieron comentarios como “Profesora, las frutas ya las reconocemos un poco más porque tú nos las enseñaste en la actividad anterior”, reflejando así los conocimiento adquiridos.

Así mismo, se observaron conexiones entre el entorno escolar y el familiar, dado que un niño compartió: “Mi mamá también me dice que debo comer sano, por eso ya como menos papas de bolsa porque esas no me aportan tanto como las frutas y la sopa de ahuyama”, lo cual muestra que en estas expresiones no solo se evidencia comprensión, sino también la interiorización de hábitos saludables que comienzan a reflejarse en la vida cotidiana. Por otro lado, la actividad permitió constatar la importancia de presentar propuestas

pedagógicas novedosas, visuales y llamativas para captar el interés de los niños, lo cual fue especialmente notorio cuando se entregaron los delantales con forma de frutas, ya que el asombro y la emoción se hicieron evidentes en expresiones como: “Profe, qué hermosos estos vestidos de frutas”, y en la forma en que admiraban no solo su propia representación, sino también la de sus compañeros, fue un momento que se convirtió en una oportunidad valiosa para reforzar el reconocimiento de las frutas y de las propiedades que estas tienen para el bienestar de la persona.

También durante la elaboración de la ensalada de frutas con forma de león, cada niño demostró concentración, entusiasmo y disposición para seguir las instrucciones paso a paso, lo cual hizo que esta actividad práctica no solo estimulara en los niños la creatividad, reforzando los aprendizajes y la importancia de una alimentación saludable, sino que también fue un momento particularmente significativo y divertido cuando uno de los niños comentó entre risas: “Mi león quedó calvo porque no me alcanzaron las rodajas de banano para la melena”, generando un espacio de interacción y risas compartidas, permitiendo que los niños reconocieran las frutas, identificaran sus beneficios y reflexionaran sobre sus hábitos alimenticios, todo ello mediante actividades pedagógicas participativas, donde el uso de materiales concretos, disfraces, música y elaboración de alimentos favoreció un aprendizaje significativo e integral para los niños.

Desde mi punto de vista, en la actividad de la fiesta de las frutas se vivió una experiencia profundamente significativa tanto para los niños como para la labor docente., ya que los niños participaron con entusiasmo y creatividad al usar sus delantales de frutas, y desfilan con alegría y elaborar la ensalada de frutas en forma de león. Estos momentos permitieron evidenciar que

el aprendizaje es mutuo, pues mientras los niños exploran, crean y disfrutan, también enseñan al docente a través de sus acciones y expresiones. La actividad se convirtió en una vivencia enriquecedora que fortaleció el trabajo en equipo, la colaboración y la construcción conjunta de conocimientos, dejando una huella en el desarrollo integral de los niños y en el crecimiento profesional de quien los acompaña.

Reflexión Pedagógica

Desde una perspectiva constructiva, la experiencia vivida durante la actividad "La fiesta de las frutas" permitió evidenciar de forma significativa cómo el diseño intencionado del ambiente y la propuesta pedagógica influyen directamente en la participación, espontaneidad y motivación de los niños. El entusiasmo demostrado al recibir los delantales de frutas no solo fue una muestra de agrado, sino también una manifestación auténtica de confianza en sí mismos y de apropiación del espacio como un lugar seguro, estimulante y lleno de significado.

Este tipo de reacciones refuerzan el pensamiento de María Montessori (1936), quien afirmaba que "el ambiente debe ser amplio y abierto, ordenado, estético, simple y real, donde cada elemento tenga una razón de ser en el desarrollo del niño". En coherencia con esta visión, la actividad no se centró únicamente en el disfrute, sino que cada recurso como los delantales, la decoración o la preparación de la ensalada en forma de león, fue diseñado con una

intencionalidad pedagógica clara: que los niños reconocieran las frutas no solo como alimentos cotidianos, sino como elementos esenciales para su bienestar y salud.

La expresión espontánea de uno de los niños, al decir: “Yo no sabía que la naranja tenía tantos nutrientes, así que cómanme, que yo soy naranja”, demuestra cómo el aprendizaje no es únicamente memorístico, sino vivido, sentido e interiorizado desde la experiencia. Este tipo de afirmaciones revelan cómo los niños no solo son los protagonistas del proceso educativo, sino que también se convierten en auténticos agentes de enseñanza, capaces de ofrecer lecciones valiosas a los adultos desde su espontaneidad, creatividad y visión del mundo.

Además, cabe reconocer que estos aprendizajes significativos no suceden de forma aislada, ya que en la experiencia también se observó la importancia de la corresponsabilidad entre docentes y familias en la formación integral de los niños. Comentarios como: “Mi mamá también me dice que debo comer sano, por eso ya como menos papas de bolsa” ponen en evidencia el trabajo conjunto entre la escuela y el hogar, donde este vínculo se consolida en el proceso educativo, trascendiendo las paredes del aula y transformándose en acciones dentro de la cotidianidad de cada niño.

Tal como lo plantea Medina Rubio (1990), “la participación educativa de los padres supone una implicación actitudinal, voluntaria y responsable en la toma de decisiones y objetivos de la institución escolar, compartiendo con ella la responsabilidad de su logro”. Esta afirmación invita a una reflexión crítica y profunda sobre el rol activo que deben asumir tanto las instituciones como las familias. El aprendizaje no puede depender únicamente de uno de los actores; es un proceso compartido que se fortalece en la medida en que ambas partes participan de manera coherente, comprometida y coordinada.

En definitiva, la actividad evidenció que la creación de ambientes significativos, la integración de recursos creativos con propósito pedagógico y la articulación escuela-familia, son pilares fundamentales para favorecer aprendizajes duraderos. Cada momento vivido desde el uso del delantal hasta la elaboración de la ensalada se convirtió en un espacio de construcción de saberes, valores y hábitos que trascienden el aula y fortalecen el desarrollo integral de cada niño. Así, se reafirma la necesidad de seguir construyendo experiencias donde los niños no solo aprendan, sino que se descubran, expresen y transformen su realidad de manera activa y consciente.

Nombre del proyecto: Los Súper chefs de la alimentación saludable

Planeación: # 6

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivo	Responsable	Participantes
En esta actividad que consta de inicio, desarrollo y cierre, con los niños de pre jardín y jardín del Colegio Eugenia Ravasco, se dio	4 de abril del 2025	Fomentar hábitos de alimentación saludable en los niños de pre jardín y jardín	<ul style="list-style-type: none"> Docente en formación Sor Esperanza Enith 	<ul style="list-style-type: none"> Docente en formación Sor Esperanza Enith

<p>inicio con una estrategia visual y participativa que buscaba captar la atención de los niños a través del reconocimiento de alimentos comunes en su cotidianidad para lo cual se prepararon tres platos en tamaño grande, cada uno con imágenes representativas de diferentes tipos de alimentos: en el primer plato se colocó exclusivamente dulces como paletas, caramelos, galletas festival, gomas, en el segundo una bebida gaseosa (coca cola), y en el tercero un desayuno completo y saludable,</p>		<p>mediante la elaboración de un desayuno saludable.</p>	<p>Burbano Girón</p>	<p>Burbano Girón.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niños de pre jardín y jardín.
--	--	--	-------------------------------	--

<p>compuesto por alimentos como avena, yogur, cereales y huevos, pan, chocolate.</p> <p>Aquí los niños fueron organizados en semicírculo para propiciar un ambiente de diálogo y observación, donde compartieron a partir de las imágenes presentadas lo que conocían ellos por medio de preguntas como: ¿Qué alimentos ves en cada plato?, expresaban, profe respondió uno de los niños son platos diferentes, otro dijo, uno de dulces, otro de los dulces y otro con yogur,</p>				
--	--	--	--	--

<p>cereales y huevos, todos esos los tenemos en la casa dijo uno de ellos y hoy en la lonchera profe me empacaron yogur con cereales, muy rico, aquí se propició un espacio para compartir las experiencias mediante otra de las preguntas como ¿Cuál de esos platos consumes con más frecuencia?, a lo que una de las niñas respondió, profe, mi mama a mí no me deja comerme todos los dulces, porque me hacen daño y no son saludables, por allá uno de vez en cuando, otro dijo mi papa si me deja pero comer solo pocos</p>				
--	--	--	--	--

<p>también, pero lo que más comemos que está en ese plato profe son los huevos, y comemos huevo tibio, revuelto y huevos de codorniz ja, ja, son ricos profe y muy saludables, a lo que varios respondieron que ellos también compraban y comían huevos de codorniz y que tomaban avena y comían yogurt ya que estos si eran saludables.</p> <p>Estas preguntas generaron un espacio de reflexión y socialización, donde los niños compartieron sus experiencias alimenticias desde su entorno</p>				
--	--	--	--	--

<p>familiar. Esta fase buscó no solo motivar, sino también activar conocimientos previos y promover la conciencia sobre sus hábitos de alimentación.</p> <p>Para continuar con la actividad, se elaboraron previamente platos individuales de colores como amarillo, azul, rojo, verde, rosado, morado y anaranjado, uno para cada niño, y se llevaron ya recortadas varias imágenes de alimentos saludables como huevos, carnes de pescado, carne de res, carne de pollo, arroz, granos como lentejas,</p>				
---	--	--	--	--

<p>frijoles, verduras habichuela, zanahoria, remolacha, brócoli, frutas naranjas, manzana, pera, mora, fresas, uvas, cereales, leche, chocolate en barra, yogur, jugos naturales e imágenes de alimentos no saludables como bombones, chitos, papas de paquetes, gaseosas, helados, todos estos alimentos donde muchos se relacionan con lo que se consume en el desayuno. Seguidamente se explicó a los niños que el tema del día era “Un desayuno saludable”, y se procedió a mostrar cómo se</p>				
--	--	--	--	--

<p>preparaba uno, colocando algunas imágenes que se seleccionaron para preparar el desayuno, para lo que se les indico que el desayuno saludable preparado componía: yogur, cereales, huevos revueltos y avena, destacando su valor nutritivo y lo que aporta al cuerpo.</p> <p>Posteriormente, se abrió un espacio para que los niños compartieran lo que usualmente comen en su desayuno en casa, lo cual permitió establecer un vínculo entre el contenido</p>				
---	--	--	--	--

<p>trabajado y sus realidades personales a lo que expresaron profe yo como arepa, huevo y chocolate, otro dijo, yo como pan con chorizo y yogur y así todos expresaron que su alimentación es saludable y que ya en los algos del colegio como se los habían pedido llevaban la fruta. Después de esto, se ubicaron a los niños en sus respectivas mesas de trabajo y se les pidió que se colocaran los respectivos delantales de trabajo , como si fueran pequeños chefs, a lo que dijeron profe así como</p>				
--	--	--	--	--

<p>nos disfrazamos el día que vinieron los papas que fuimos los súper chefs, a lo que se les respondió que sí, que como ellos eran los súper chefs iban a realizar una actividad súper estupenda, para ello se entregó a cada niño un plato, un poco de pegante y un conjunto de imágenes de alimentos saludables y no saludables. Seguidamente se les explico que debían: preparar su propio desayuno saludable, seleccionando y pegando dentro del plato recibido solo aquellos alimentos</p>				
---	--	--	--	--

<p>que consideraran adecuados para un desayuno nutritivo.</p> <p>Durante esta parte, se colocó música suave de fondo para generar un ambiente relajado y estimulante, mientras la docente pasaba por cada mesa acompañando el proceso, escuchando a los niños y haciendo observaciones oportunas, a lo que uno de los niños coloco cuatro imágenes de huevos, cuatro imágenes de avenas, cuatro tazas de chocolate y cuatro rebanadas de pan integral, y se le pregunto que si él se comía todo eso a lo que</p>				
--	--	--	--	--

<p>respondió, no profe como así, es que estoy preparando un desayuno para mi mama, mi papa, mi tita y yo por eso son todos estos alimentos saludables, este espacio fue muy importante ya que cada niño se concentró en seleccionar las imágenes correspondientes para preparar su propio desayuno.</p> <p>Para finalizar, se motivó a los niños a exponer sus platos de desayuno ya preparados frente al grupo, donde cada uno mencionó los alimentos saludables que eligió para su desayuno y</p>				
---	--	--	--	--

<p>explicó por qué los consideraba importantes para su salud, en esta actividad de exposición expresaban libremente lo que era su desayuno como por ejemplo decían mi desayuno inicia con un jugo de naranja que me da vitamina c y luego del jugo ya sigue el huevo revuelto, la arepa bien asada y algo de beber en mi casa se toma agua de panela, otro de los niños y un único incluyó en su desayuno una mermelada de mora, escogió las moras pero explico fluidamente que las moras eran la mermelada que le</p>				
--	--	--	--	--

<p>agregaba al pan para que quedara un desayuno aún más delicioso, fue un espacio muy significativo donde también se retroalimentó la importancia de desayunar bien ya que el desayuno era uno de los platos más esenciales de la jornada.</p> <p>Una vez concluidas todas las exposiciones, se abrió un espacio de diálogo espontáneo donde los niños pudieron expresar lo que más les gustó de la actividad, fortaleciendo así su vínculo con el aprendizaje y permitiéndoles sentirse</p>				
--	--	--	--	--

protagonistas de su propio proceso educativo.				
---	--	--	--	--

Resultados

En esta actividad se evidenció de forma clara un avance significativo en la participación de los niños, quienes mostraron mayor fluidez al expresarse y al identificar los alimentos saludables. Gracias a las experiencias previas trabajadas sobre el tema, los niños no solo reconocieron frutas y otros alimentos nutritivos, sino que también lograron relacionarlos con su entorno familiar, mencionando ejemplos concretos como el consumo de huevo con arepa, yogur, chocolate o jugo de naranja en casa. Este resultado refleja la apropiación del contenido y la interiorización de hábitos saludables, construidos colectivamente a través de experiencias significativas que fortalecen su aprendizaje.

Otro resultado que se evidenció en la actividad fue la comprensión que los niños demostraron sobre la importancia de un desayuno saludable, así como la notable fluidez con la que se expresaron al momento de exponer sus platos de desayuno, donde cada niño logró comunicar con claridad y creatividad lo que había incluido, relacionándolo con su experiencia personal. Por ejemplo, uno de ellos preparó un desayuno donde incluyó 4 huevos, 4 avenas 4 tazas de

jugo de naranja y 4 arepas para cada miembro de su familia, demostrando empatía y comprensión de los gustos y necesidades de los demás, también donde otro niño incluyó moras en su plato, explicando que no eran para jugo, sino para la mermelada casera que su abuela le preparaba para acompañar el pan. Estos momentos reflejan cómo las actividades pedagógicas no solo fortalecen conocimientos, sino que también promueven la expresión espontánea, el desarrollo del lenguaje y la capacidad de comunicar ideas propias de manera significativa y auténtica.

Reflexión Pedagógica

Esta actividad permitió evidenciar el avance significativo en la participación activa y fluida de los niños durante su proceso de aprendizaje, especialmente al momento de exponer sus ideas y conocimientos sobre la alimentación saludable. Cada niño logró expresarse con espontaneidad y en su propio lenguaje, dando sentido personal a lo aprendido, como quedó demostrado en la preparación de sus desayunos saludables, ya que, desde edades tempranas, como en el caso de los niños de pre jardín y jardín, se observa cómo los aprendizajes previos son recordados, conectados y aplicados, lo que refleja un proceso de interiorización y comprensión profunda. Este tipo de experiencias refuerza la importancia de que el docente otorgue un verdadero sentido pedagógico a cada actividad, reconociendo que los niños son capaces de construir sus

propios saberes, analizar lo aprendido y dar significado a sus acciones ya que expresiones como “el jugo de naranja me da vitamina C” evidencian no solo el conocimiento adquirido ya anteriormente , sino también la capacidad de relacionarlo con su vida cotidiana, lo cual demuestra la eficacia de los procesos implementados.

Además, estas experiencias permiten desarrollar en los niños habilidades fundamentales como la autonomía, el cuidado del cuerpo, la toma de decisiones y la responsabilidad, integrando de forma natural los hábitos de vida saludable en su día a día. Tal como lo señala Gómez (2008), “la alimentación no es solo un acto biológico, sino también un proceso social y simbólico cargado de significados que modelan las conductas del niño”. Por ello, promover desde la primera infancia una educación alimentaria consciente no solo mejora su bienestar físico, sino que también contribuye a la formación de seres humanos íntegros, responsables y reflexivos.

En este orden de ideas, la labor docente debe continuar orientándose hacia el diseño de experiencias significativas que partan de las necesidades e intereses reales de los niños, propiciando entornos donde ellos sean protagonistas activos de su aprendizaje y donde se cultiven valores y hábitos que perduren a lo largo de toda la vida.

Nombre del proyecto: Los Súper chefs de la alimentación saludable

Planeación: # 7

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivo	Responsable	Participantes

<p>En esta actividad que consta de inicio, desarrollo y cierre en el Colegio Eugenia Ravasco, con los niños de pre jardín y Jardín, se realizó una actividad titulada “Un día de mercado saludable” se desarrolla como una experiencia pedagógica significativa orientada a promover en los niños hábitos de alimentación sana, el fortalecimiento</p>	<p>04 de mayo del 2025</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los alimentos saludables, por medio de experiencias significativas como la exploración, donde los niños sean los protagonistas de sus propios aprendizajes, fomentando el interés por aprender cosas nuevas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Docente en formación Sor Esperanza Enith Burbano Girón 	<ul style="list-style-type: none"> • Docente en formación Sor Esperanza Enith Burbano Girón • Niños de pre jardín y jardín
--	----------------------------	--	--	--

<p>de la expresión oral, la creatividad y la socialización a través del juego simbólico. Esta propuesta busca integrar el aprendizaje vivencial con las experiencias cotidianas de los niños, permitiéndoles comprender de manera lúdica la importancia de una alimentación saludable.</p> <p>La jornada inicia con un diálogo orientador, mediante el cual</p>				
---	--	--	--	--

<p>se fomenta la participación y el intercambio de saberes previos. A través de preguntas como: ¿quién ha ido de compras a la galería o al supermercado?, ¿qué familiar se encarga de hacer el mercado? o ¿quiénes acompañan a sus padres o cuidadores en esta labor?, los niños comparten sus experiencias familiares.</p> <p>Algunos expresan:</p>				
--	--	--	--	--

<p>“profe, en mi casa es la tita quien hace el mercado porque mis papás trabajan”, mientras otros comentan: “yo voy con mi mamá al súper del centro a comprar verduras y arroz”, o “mi mamá dice que la carne de pollo está muy cara”. Este momento de diálogo genera un ambiente de confianza, cercanía y participación, fortaleciendo la</p>				
--	--	--	--	--

<p>comunicación, la expresión oral y la conexión entre las vivencias del hogar y el entorno escolar.</p> <p>Posteriormente, se explica que cada niño elaborará su propia cesta de mercado. Para ello se entrega a cada uno una caja de cartón junto con materiales como pinceles, vinilos, papeles de colores y figuras decorativas.</p> <p>Durante la actividad, los niños se muestran</p>				
---	--	--	--	--

<p>entusiasmados y curiosos, realizando comentarios como: “profe, parece un carrito de mercado” o “mi mamá compra las bolsas en el súper”. Al finalizar la decoración, la docente añade una cuerda de lana a cada cesta para que puedan colgarla sobre los hombros, simulando una lonchera. Los niños, emocionados,</p>				
---	--	--	--	--

<p>expresan frases como: “profe, quedaron hermosas estas cestas, le voy a decir a mi mamá que se haga una igual porque las bolsas se rompen muy fácil en cambio está esta es más cómoda”. Este proceso creativo promueve la autonomía, la motricidad fina, la expresión artística y el trabajo cooperativo. Seguidamente, se presenta la experiencia</p>				
--	--	--	--	--

<p>central “Un día de mercado saludable”, desarrollada en un espacio previamente ambientado en el primer piso del preescolar. Allí, se organiza una pequeña plaza de mercado decorada con mesas, papel seda, globos e imágenes de alimentos como granos, cereales, carnes, verduras y frutas, diferenciando entre los saludables y los</p>				
--	--	--	--	--

<p>no saludables.</p> <p>Antes de iniciar, la docente invita a los niños a llevar sus cestas y les anuncia con entusiasmo:</p> <p>“¡vamos a ir a mercar!”. Ante esto, los niños reaccionan con alegría diciendo: “qué divertido, profe”, “debemos mirar qué se necesita en la casa” o “profe, ¿y cómo compramos si no trajimos dinero?”. La docente, con empatía, les</p>				
---	--	--	--	--

<p>explica que cada uno recibirá monedas simbólicas para realizar sus compras, lo cual les genera tranquilidad y les motiva aún más a participar.</p> <p>Durante el recorrido por la plaza, los niños eligen los alimentos que consideran saludables, los guardan en sus cestas y se desplazan alegremente mientras se</p>				
--	--	--	--	--

<p>escucha música suave de fondo. Este ambiente estimula la concentración, la toma de decisiones, la observación y la reflexión sobre los alimentos que consumen, fortaleciendo la relación entre el juego, la exploración y el aprendizaje significativo. Para culminar la experiencia, la docente invita a los niños a formar un círculo en el</p>				
--	--	--	--	--

<p>mismo espacio de la plaza y revisar los alimentos seleccionados.</p> <p>Juntos los clasifican en grupos como frutas, granos, carnes y verduras.</p> <p>Durante este momento, los niños expresan sus ideas y emociones, diciendo: “profe, pensé que no me iba a alcanzar el dinero porque compré muchas cosas” o “sí, profe, y más con la carne tan cara”,</p>				
--	--	--	--	--

<p>mostrando comprensión y cercanía con situaciones reales del entorno familiar. Finalmente, cada niño recibe un pliego de papel bond y pegante para elaborar un cartel de alimentos saludables, donde pega las imágenes seleccionadas. Durante este proceso, la docente acompaña de manera cercana, promoviendo la</p>				
---	--	--	--	--

<p>autonomía, la creatividad y la expresión oral.</p> <p>Una vez terminados los carteles, cada niño expone su trabajo ante sus compañeros, explicando los motivos de su elección y compartiendo lo que más disfrutó de la actividad.</p> <p>Este cierre fortalece la confianza, la comunicación, el respeto y la reflexión colectiva,</p>				
---	--	--	--	--

<p>consolidando un ambiente de aprendizaje participativo, significativo y lleno de sentido educativo.</p>				
---	--	--	--	--

Resultados

Durante el desarrollo de la actividad se evidenciaron de manera significativa los resultados de los aprendizajes adquiridos en experiencias anteriores, especialmente en torno al tema de la alimentación saludable. Los niños demostraron un notable dominio al distinguir entre alimentos saludables y no saludables, no solo reconociéndolos visualmente, sino también relacionándolos con situaciones y vivencias de su entorno familiar. A través de sus intervenciones espontáneas, compartieron experiencias que reflejaron la apropiación de los saberes previos, lo que permitió observar cómo el proceso de enseñanza trascendió el aula y se conectó con su cotidianidad. Este aspecto resulta profundamente enriquecedor, ya que reafirma que el aprendizaje sobre la buena alimentación no queda únicamente en la planeación o en la práctica escolar, sino que se convierte en un conocimiento útil y aplicable para la vida. Asimismo, se destacó la participación y espontánea de todos los niños. Cada uno, desde su

interés y creatividad, asumió con entusiasmo el rol propuesto dentro de la actividad, demostrando compromiso, motivación y disposición por aprender. A pesar de tratarse de una experiencia basada en el juego simbólico, los niños la vivieron con seriedad, responsabilidad y alegría, evidenciando que cuando las estrategias pedagógicas son significativas y cercanas a su realidad, el aprendizaje ocurre de manera natural y profunda.

Estos resultados ponen de manifiesto la importancia de propiciar espacios de diálogo, exploración y construcción colectiva del conocimiento, donde los niños sean los protagonistas del proceso educativo. De esta manera, se fortalece no solo su comprensión sobre los hábitos de alimentación saludables, sino también habilidades esenciales como la comunicación, la reflexión, la socialización y la toma de decisiones. En conjunto, la experiencia reafirma que la educación vivencial, cuando se enfoca en temas reales y relevantes, deja huellas duraderas en el desarrollo integral de los niños.

Ya que otro de los resultados más relevantes observados fue el desarrollo del sentido de responsabilidad en los niños y niñas ya que a través de la dinámica, los estudiantes demostraron su capacidad de razonamiento lógico al cuestionar la posibilidad de realizar compras sin disponer de dinero. Esta reacción espontánea evidenció que, a pesar de encontrarse en una etapa temprana del desarrollo, los niños comienzan a comprender las normas y relaciones sociales básicas que estructuran la vida cotidiana, como el hecho de que para adquirir algo es necesario contar con los recursos adecuados.

Frente a esta observación, la docente decidió introducir monedas simbólicas para que los estudiantes pudieran participar de manera más realista en el proceso de compra y venta. Esta estrategia didáctica permitió que los niños no solo comprendieran la función del dinero como

medio de intercambio, sino también su valor en la toma de decisiones responsables, aprendiendo a diferenciar entre necesidades y deseos, así como a administrar los recursos disponibles.

En términos pedagógicos, este resultado refleja que la responsabilidad puede y debe ser promovida desde la infancia mediante experiencias significativas que vinculen la teoría con la práctica, ya que, al incorporar el juego como medio de aprendizaje, se favorece el desarrollo integral del niño, permitiendo que construya saberes, valores y actitudes de forma autónoma y reflexiva.

Reflexión Pedagógica

Durante esta experiencia pedagógica, desde una profunda reflexión sobre la labor educativa, se reconoce el valor y la trascendencia del papel del docente en el proceso de enseñanza aprendizaje, ya que esta actividad, centrada en la temática “Un día de mercado saludable”, no solo permitió evidenciar los avances de los niños en torno a los hábitos de alimentación saludable, sino que también generó en la misión como docente una renovada motivación y sentido de propósito, dado que a través de la vivencia con los niños, se comprendió que la misión docente va más allá de transmitir conocimientos: implica crear experiencias

significativas que transformen y enriquezcan la vida de los estudiantes.

Esta reflexión permitió valorar cómo, mediante actividades lúdicas, dinámicas y contextualizadas, los niños aprenden de forma activa y significativa, construyendo su propio conocimiento a partir de la interacción con su entorno. En consonancia con el pensamiento de Jean Piaget (1896–1980), quien plantea que “el aprendizaje del niño se construye activamente a partir de la experiencia”, lo cual indica que el aprendizaje auténtico se da cuando el niño explora, experimenta, se equivoca y vuelve a intentar, comprendiendo el valor del descubrimiento y del hacer.

Asimismo, esta experiencia permite reflexionar sobre el papel del docente como guía y mediador del aprendizaje, ya que es el encargado de propiciar ambientes ricos en experiencias, donde se estimule la curiosidad, el pensamiento lógico, la autonomía y la creatividad, y al observar la participación activa y entusiasta de los niños, podemos reafirmar que la educación más valiosa es aquella que forma para la vida, promoviendo aprendizajes que trascienden el aula y contribuyen al desarrollo integral del niño. Dado que en esta experiencia vivida los niños trajeron a colación experiencias vividas que le fueron de gran utilidad para construir juntos nuevos conocimientos partiendo de la experiencia, es decir que esta experiencia pedagógica reafirma la convicción de que cada actividad, por sencilla que parezca, puede dejar huellas significativas y duraderas en los niños, fortaleciendo no solo sus conocimientos, sino también su capacidad de pensar, decidir y actuar en la vida cotidiana.

También en esta experiencia denominada “Día de mercado saludable” se buscó dar un gran valor formativo, en el cual la docente pudo observar cómo los niños y niñas demostraron su capacidad de razonamiento lógico y su conexión con la vida cotidiana, ya que, durante la

actividad, los estudiantes plantearon preguntas como “profe, ¿cómo vamos a mercar si no tenemos dinero?”, lo que evidenció una comprensión profunda de las dinámicas sociales y económicas presentes en su entorno. Este cuestionamiento llevó a reconocer que, aunque las actividades se planifiquen con fines formativos, los niños las asumen con gran seriedad, integrándolas a su realidad y otorgándoles un significado auténtico.

A partir de esta observación, la docente decidió ajustar la dinámica para incluir el uso simbólico del dinero, de manera que los estudiantes pudieran experimentar cómo se administra y cuál es su función dentro del intercambio o de la compra de alimentos en este caso. Este cambio enriqueció la propuesta, permitiendo que los niños aprendieran no solo sobre hábitos saludables, sino también sobre responsabilidad y toma de decisiones en contextos reales.

Asimismo, la situación se transformó en una oportunidad de reflexión que trascendió el propósito inicial de la actividad, donde los estudiantes no solo participaron activamente, sino que otorgaron sentido a la experiencia desde su propio contexto, demostrando que el aprendizaje significativo surge cuando se logra articular la teoría con la realidad, y al notar cómo los niños relacionaban el concepto de “mercado” con el uso del dinero, se comprendió que cada experiencia educativa es un espacio para fortalecer conocimientos académicos, al tiempo que se desarrollan valores, hábitos y comprensiones de la realidad.

En este orden de ideas desde una mirada integral y holística, esta vivencia permitió comprender que la enseñanza no es un proceso lineal ni unidireccional, sino un diálogo constante entre la experiencia infantil y la reflexión docente, ya que, de esta manera, se reafirma la importancia de diseñar actividades pedagógicas que consideren la totalidad del niño: sus emociones, su pensamiento lógico, su contexto familiar y social. En conclusión, esta

experiencia consolidó la idea de que la pedagogía debe fomentar escenarios en los que el aprendizaje emerja de la interacción viva entre lo que el niño sabe, imagina y experimenta, y donde el docente, a su vez, también aprenda, cuestione y amplíe su visión educativa.

Nombre del proyecto: Los Súper chefs de la alimentación saludable

Planeación: # 8

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivo	Responsable	Participantes
Las actividades “Rayuela de alimentos saludables” y “El semáforo de la alimentación saludable” se desarrollaron con el propósito de fomentar en los	05 de mayo del 2025	<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer las habilidades de conocimiento sobre los alimentos saludables por medio de actividades significativas. 	<ul style="list-style-type: none"> Docente en formación Sor Esperanza Enith Burbano Girón 	<ul style="list-style-type: none"> Docente en formación Sor esperanza Enith Burbano Girón Niños de pre jardín y jardín

<p>niños el reconocimiento de los alimentos saludables y no saludables, promoviendo hábitos alimenticios adecuados a través del juego, la exploración y la reflexión colectiva. Para la primera actividad, “Rayuela de alimentos saludables”, se preparó previamente una colorida rayuela en el piso, decorada con imágenes llamativas de diferentes alimentos como brócoli,</p>				
--	--	--	--	--

<p>hamburguesas, bombones, gaseosas, manzanas, tomate, zanahoria, piña, mango y espinaca. En la parte superior, denominada “el cielo”, se ubicaron únicamente alimentos saludables, simbolizando la meta que los niños debían alcanzar. Durante la actividad se explicó a los niños las reglas del juego, donde se les indico que avanzarían saltando cuadro por cuadro,</p>				
---	--	--	--	--

<p>pronunciando en voz alta el nombre del alimento en el que caían y expresando si era saludable o no. Por ejemplo: “con brócoli, con brócoli saludable”, “con hamburguesa con hamburguesa no saludable”, “con zanahoria con zanahoria saludable”, aquí también se les indico que si algún niño se equivocaba debía ceder su turno a otro compañero, fomentando así la participación</p>				
--	--	--	--	--

<p>respetuosa y el trabajo en equipo. Mientras jugaban, los niños se mostraron muy entusiasmados y expresaron frases espontáneas como “profe, este juego yo lo conozco, pero con números, no sabía que había de alimentos” o “profe, esto está muy divertido”. La docente aprovechó estos momentos para generar espacios de diálogo y reflexión sobre la importancia de los alimentos</p>				
---	--	--	--	--

<p>saludables.</p> <p>Al finalizar, se realizó una retroalimentación grupal, en la que los niños respondieron a la pregunta: “¿Qué alimentos encontraste en la rayuela que son saludables?”. Muchos lograron identificar correctamente los alimentos beneficiosos y los no saludables. Uno de los niños comentó con alegría: “profe, adivina, mi mamá me empacó brócoli</p>				
---	--	--	--	--

<p>en la lonchera”, evidenciando la conexión entre la actividad y sus experiencias cotidianas. Esta vivencia permitió fortalecer la comprensión sobre la buena alimentación, además de estimular la interacción social, la expresión oral y el pensamiento crítico, integrando el juego como un elemento esencial en el aprendizaje infantil. Posteriormente, se continuó con la</p>				
---	--	--	--	--

<p>segunda experiencia titulada “El semáforo de la alimentación saludable”, cuyo objetivo fue enseñar a los niños a clasificar los alimentos de acuerdo con su valor nutricional, utilizando el semáforo como recurso visual y lúdico.</p> <p>Para esto la docente elaboró con anticipación un semáforo grande con los colores rojo (evitar), amarillo (consumir con</p>				
--	--	--	--	--

<p>moderación) y verde (consumir con frecuencia). Para iniciar, presentó el semáforo como un “invitado especial” que regula el tránsito, despertando la curiosidad de los niños con preguntas como: “¿Quién creen que es el invitado?” y “¿Para qué sirven sus colores?”. Luego explicó que, así como el semáforo vial orienta a las personas en la calle, el semáforo alimenticio guía</p>				
---	--	--	--	--

<p>nuestras elecciones de comida. Seguidamente el suelo se dispusieron imágenes de alimentos variados, como leche, carnes, huevos, yogur, dulces, paquetes de papas, hamburguesas, gaseosas, arroz, lentejas, lechuga, brócoli, zanahoria y frutas, y la docente pidió a los niños que, en grupo, clasificaran dos alimentos en cada color del semáforo, explicando que el rojo representa</p>				
--	--	--	--	--

<p>alimentos con alto contenido de azúcar o grasa (dulces, gaseosas, embutidos), el amarillo alimentos que se pueden consumir con moderación (carne, huevos, frutos secos) y el verde alimentos saludables que deben consumirse con frecuencia (frutas, verduras, agua, leche, yogur). Durante la actividad, los niños participaron activamente, razonando y</p>				
--	--	--	--	--

<p>dialogando entre ellos: “esta es leche y nos aporta nutrientes, va en el verde”, “estos huevos van en el amarillo”, “la gaseosa va en el rojo porque no es saludable”. La docente acompañó el proceso, guiando y reforzando los aprendizajes, y para finalizar, se realizó una revisión conjunta del semáforo, verificando si los alimentos estaban bien ubicados y reforzando la</p>				
--	--	--	--	--

<p>importancia de mantener una alimentación equilibrada, y para finalizar, el semáforo fue colocado en el comedor del preescolar, convirtiéndose en un recordatorio visual sobre los hábitos saludables aprendidos a través del juego y la experiencia compartida.</p>				
--	--	--	--	--

Resultados

A partir de las a actividades realizadas se evidenciaron resultados altamente significativos en

el proceso de aprendizaje de los niños, quienes participaron con entusiasmo, curiosidad y disposición para explorar y comprender la importancia de una alimentación saludable. En primer lugar, durante la “Rayuela de alimentos saludables”, los niños demostraron gran motivación y alegría al relacionar el juego con el aprendizaje, donde se observó que reconocieron con facilidad los alimentos saludables y no saludables, identificando sus características a partir de la experiencia, además, fortalecieron sus habilidades comunicativas al nombrar en voz alta cada alimento y expresar si era saludable o no, lo cual contribuyó al desarrollo del lenguaje oral, la memoria y la atención, y donde también se promovió el respeto por el turno y la colaboración, generando un ambiente participativo.

Por otro lado, en la actividad “El semáforo de la alimentación saludable”, los niños lograron clasificar los alimentos, comprendiendo el significado de cada color del semáforo, donde a través del diálogo y la interacción, expresaron sus ideas, compartieron opiniones y demostraron comprensión sobre los alimentos que deben consumir con frecuencia, moderación o evitar, y donde se destacó la capacidad de los niños para razonar y justificar sus elecciones, evidenciando avances en su pensamiento lógico y crítico, fortaleciendo en los niños la importancia de una alimentación equilibrada y la relación entre el juego y el aprendizaje significativo, y donde el semáforo se convirtió en un recurso pedagógico que muestra a los niños la importancia de consumir alimentos saludables.

Ampliar la reflexión pedagógica.

En ese orden de ideas, otro resultado que se evidencio en el desarrollo de la práctica pedagógica, de acuerdo con lo anteriormente mencionado, fue la importancia de generar espacios de aprendizaje significativos mediante el uso de herramientas y recursos cercanos a la

cotidianidad de los niños, los cuales potencian su comprensión y favorecen el desarrollo de hábitos de autocuidado y reflexión. Elementos como el semáforo y la rayuela, comúnmente presentes en la vida diaria y en los juegos infantiles, se transformaron en recursos pedagógicos que facilitaron aprendizajes valiosos y contextualizados.

El semáforo, tradicionalmente reconocido como un dispositivo de control vial, se convirtió en una herramienta didáctica que permitió a los niños relacionar los colores con los alimentos y su valor nutritivo. A través de esta analogía, los niños comprendieron que, al igual que en la vía, los colores también pueden orientar decisiones saludables: el verde para los alimentos que fortalecen y nutren el cuerpo, el amarillo para aquellos que deben consumirse con moderación y el rojo para los que conviene evitar. Este ejercicio contribuyó a desarrollar conciencia sobre la alimentación equilibrada y a fortalecer el autocuidado como parte esencial de la vida diaria. Por otra parte, la rayuela, uno de los juegos tradicionales más significativos de la infancia, se adaptó como estrategia pedagógica para integrar el movimiento, el juego y el aprendizaje. Su uso permitió evidenciar que los niños aprenden con mayor facilidad cuando el conocimiento se presenta de forma lúdica y significativa. A través del juego, los estudiantes lograron reforzar conceptos, trabajar la coordinación y fortalecer valores como el respeto, la cooperación y la participación activa.

Reflexión Pedagógica

Durante las actividades de la “Rayuela de alimentos saludables” y “El semáforo de la alimentación saludable” se evidenció el valor significativo del juego como medio fundamental

para el aprendizaje en la primera infancia, mostrando que cuando los niños aprenden a través de la acción, la exploración y la interacción, logran construir conocimientos significativos, y desde una perspectiva pedagógica, el aprendizaje lúdico favorece el desarrollo integral del niño, ya que combina aspectos cognitivos, emocionales, sociales y motores, por tanto en este orden de ideas, Piaget (1979) afirma que “el juego es una forma natural mediante la cual el niño asimila la realidad, experimenta, construye esquemas de pensamiento y desarrolla su inteligencia”. Lo cual indica la importancia que tiene el juego en estos procesos ya que brinda a los niños una manera en la que ellos aprenden con algo que a ellos mismos les gusta, desarrollando y adquiriendo nuevas habilidades que van construyendo a través de la interacción del juego y del aprendizaje estas actividades permiten comprender que la enseñanza en la primera infancia debe fundamentarse en metodologías activas y participativas, donde el juego se convierta en el eje articulador del aprendizaje. Tal como expresa Bruner (1997), “la educación debe propiciar que los niños descubran por sí mismos, experimenten y se apropien del conocimiento a través de la acción y la interacción social”. Por lo cual el aporte de este autor indica que el aprendizaje es más efectivo cuando los niños descubren el conocimiento por sí mismos, es decir cuando se les brindan espacios de experimentación e interacción con los demás, es decir, donde el docente debe crear espacios y experiencias que permitan al niño explorar, preguntar y construir su propio saber, ya que desde un punto de vista crítico, de esta manera la práctica pedagógica cobra sentido al promover experiencias que no solo transmiten información, sino que fortalecen conocimientos y habilidades de hábitos de alimentación saludable, contribuyendo de manera integral al desarrollo personal y social de los niños.

Y desde una perspectiva pedagógica, se evidencia la capacidad transformadora de la educación cuando esta se orienta desde una mirada integral y contextualizada, y el uso de elementos cotidianos como el semáforo y la rayuela permitió trascender los enfoques tradicionales de enseñanza, convirtiendo la experiencia en un escenario de aprendizaje vivencial, donde el niño se reconoce como protagonista activo de su propio proceso formativo.

El semáforo de la alimentación, al ser utilizado como mediador didáctico, posibilitó que los niños comprendieran, mediante la simbolización y el juego, la importancia de mantener hábitos alimenticios saludables, y esta resignificación pedagógica de un objeto común favoreció la construcción de aprendizajes con sentido, estimulando el pensamiento crítico y la autorregulación en la toma de decisiones frente al cuidado del propio cuerpo. Asimismo, la rayuela, como juego tradicional, se convirtió en un recurso lúdico didáctico que promovió la coordinación motriz, la secuenciación lógica y la comprensión simbólica, aspectos fundamentales en el desarrollo cognitivo y socioemocional de la primera infancia.

Desde el marco teórico de David Ausubel (1963), “comprende que el aprendizaje significativo se genera cuando el nuevo conocimiento logra anclarse a las estructuras cognitivas previas del estudiante” y en este sentido, se logró crear un puente entre la experiencia cotidiana y el conocimiento académico de los niños, haciendo del juego un vehículo para la comprensión profunda y la construcción de saberes significativos.

Por tanto, esta experiencia pedagógica permite reflexionar sobre la importancia de las estrategias formativas que estimulen la motivación, el interés y la participación activa de los niños, reafirmando la necesidad de que el docente actúe como mediador del aprendizaje, capaz de diseñar ambientes educativos flexibles, creativos y significativos que respondan a las

necesidades e intereses de la infancia, fortaleciendo así una educación integral que articule lo cognitivo, lo corporal y lo afectivo.

En conclusión, el empleo de estos elementos favoreció no solo la apropiación de conceptos sobre alimentación saludable, sino también el fortalecimiento de habilidades cognitivas, motrices y sociales, evidenciando que la pedagogía lúdica constituye un medio eficaz para fomentar aprendizajes integrales en la primera infancia.

Nombre del proyecto: Los Súper chefs de la alimentación saludable

Planeación: # 9

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivo	Responsable	Participantes
En la última actividad desarrollada con los niños de los grados pre jardín y jardín del Colegio Eugenia Ravasco, se llevó a cabo la experiencia pedagógica titulada	05 de mayo del 2025	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar el aprendizaje de los niños, sobre la importancia de tener una sana alimentación por medio de 	<ul style="list-style-type: none"> • Docente en formación Sor Esperanza Enith Burbano Girón 	<ul style="list-style-type: none"> • Docente en formación Sor Esperanza Enith Burbano Girón • Niños de

<p>“Siembra de verduras saludables”. Esta propuesta tuvo como propósito fomentar el aprendizaje vivencial y el contacto directo con la naturaleza, promoviendo valores como la curiosidad, la responsabilidad y el cuidado del entorno. La jornada inició con gran entusiasmo por parte de los niños, quienes fueron informados de que realizarían una pequeña salida pedagógica al jardín</p>		<p>experiencias vivenciales como la siembra de alimentos.</p>		<p>pre jardín y jardín</p>
--	--	---	--	----------------------------

<p>del colegio. Una vez allí, se les explicó de manera clara y sencilla los pasos necesarios para preparar la tierra antes de sembrar, así como los cuidados que las plantas requieren para crecer adecuadamente. Este primer momento despertó gran interés en los niños, quienes manifestaron alegría y sorpresa ante la experiencia al expresar frases como: “¡Profe, nos encantan las salidas porque aprendemos cosas nuevas!” o</p>				
---	--	--	--	--

<p>“¡El jardín está muy hermoso, y me encanta aprender del campo porque mi abuelo tiene una finca!”. Estos comentarios reflejaron no solo su motivación, sino también la conexión afectiva entre sus vivencias familiares y el proceso educativo.</p> <p>Durante la siembra, se les entregó a los niños semillas de zanahoria para que las observaran y manipularan. La curiosidad infantil se hizo evidente</p>				
--	--	--	--	--

<p>cuando algunos comentaron con asombro: “¿De esto tan pequeño salen las zanahorias? ¡Es espectacular, profe!” o “Yo no sabía cómo eran las semillas de zanahoria, solo conocía la zanahoria, pero no la semilla, gracias profe”. A partir de estas expresiones, se aprovechó para explicar el valor del proceso natural de crecimiento y la importancia de cuidar las plantas mediante el riego, el abono y la</p>				
--	--	--	--	--

<p>exposición al sol.</p> <p>El momento más significativo fue cuando los niños tuvieron la oportunidad de tocar la tierra y sembrar las semillas por sí mismos. Durante esta experiencia sensorial, expresaron diversas percepciones como: “Profe, la tierra se siente fría”, “Está seca” o “Es negra”. Estas observaciones evidenciaron su capacidad de exploración, observación y descripción del</p>				
---	--	--	--	--

<p>entorno. Aquí se acompañó el proceso brindando explicaciones y generando espacios de diálogo, donde los niños pudieron compartir lo que sentían y descubrían.</p> <p>Uno de ellos comentó con entusiasmo: “La tierra huele rico, quiero sembrar más”, mientras otra niña expresó: “Voy a cuidar mi planta de zanahoria para que crezca grande y bonita”. Dichas manifestaciones mostraron el gusto</p>				
---	--	--	--	--

<p>por aprender desde la experiencia y la emoción de ver cómo algo tan pequeño puede transformarse en un alimento saludable. Posteriormente, al regresar al aula, la docente propuso continuar la experiencia convirtiéndose en “pequeños sembradores”. Para ello, los niños utilizaron materiales reciclables como plastilina, rollos de papel, papel seda y hojas secas para recrear una huerta en</p>				
--	--	--	--	--

<p>miniatura. A través de preguntas orientadoras como “¿Qué necesitamos para sembrar?” y “¿Cómo vamos a cuidar nuestros alimentos ya sembrados?”, los niños reflexionaron y dieron respuestas llenas de sentido y creatividad:</p> <p>“Necesitamos agua y sol”, “Hay que regar todos los días” o “Si las cuidamos, las plantas crecen fuertes”. Estas intervenciones demostraron que los niños</p>				
--	--	--	--	--

<p>comprendieron la relación entre el cuidado y el crecimiento de las plantas, desarrollando pensamiento lógico y conciencia ambiental.</p> <p>Luego, se les entregó un pliego de papel bond para elaborar una cartelera que representara su pequeña huerta. Con vinilos, pinceles, plastilina, papeles de colores y escarcha, los niños recrearon la tierra, las plantas, el sol, la lluvia y las</p>				
--	--	--	--	--

<p>nubes. Durante este proceso, expresaban con entusiasmo sus ideas: “Yo voy a sembrar un árbol de naranjas”, “Yo voy a sembrar más zanahorias” o “Yo pintaré el sol y las nubes”. Y se acompañó constantemente con retroalimentación positiva, fortaleciendo la expresión creativa y el trabajo colaborativo. Finalmente, los niños presentaron sus carteleras y compartieron sus</p>				
--	--	--	--	--

<p>aprendizajes con orgullo. Aunque sus dibujos eran sencillos, lograron explicar con claridad y sentido lo que habían hecho. Algunos expresaron: “Yo sembré zanahoria porque es buena para los ojos”, “Mi mamá hace sopa con las verduras y le queda deliciosa” y “Me gustó sembrar porque cuidamos la tierra y las plantas”. Estas afirmaciones reflejaron la apropiación del conocimiento y la</p>				
---	--	--	--	--

<p>comprensión de los valores de cuidado y de alimentación.</p> <p>En conclusión, esta actividad se convirtió en una experiencia pedagógica significativa que promovió el aprendizaje a través del juego, la exploración y la experimentación.</p> <p>Los niños no solo adquirieron conocimientos sobre el proceso de siembra y el valor de los alimentos saludables, sino que también</p>				
--	--	--	--	--

<p>fortalecieron su curiosidad y responsabilidad. De esta manera, se logró articular el aprendizaje con la vivencia, haciendo del acto de sembrar una experiencia educativa transformadora y memorable.</p>				
---	--	--	--	--

Resultados

Durante esta última actividad se evidenció que los niños y niñas lograron comprender de manera significativa el proceso trabajado en las experiencias anteriores. A través de la observación, la exploración y la experimentación directa, demostraron interés y curiosidad por

los fenómenos naturales, reconociendo la relación entre la siembra, el crecimiento de las plantas y los cuidados que estas requieren. Sus expresiones espontáneas, como “¿De algo tan pequeño sale una zanahoria?” o “La tierra se siente fría”, reflejaron el despertar del pensamiento lógico y la capacidad de formular hipótesis sencillas, propias del desarrollo del pensamiento en la primera infancia.

Asimismo, se evidenció cómo los niños valoraron las verduras como alimentos nutritivos y comprendieron la importancia de cuidar las plantas, vinculando el aprendizaje de la siembra con el bienestar personal y la alimentación saludable. Este proceso permitió fortalecer en ellos el reconocimiento del entorno natural como fuente de aprendizajes significativos.

También se evidencio que, durante los espacios de diálogo y exposición, los niños expresaron con claridad sus ideas, emociones y aprendizajes, demostrando avances en la comunicación oral y en la construcción colectiva del conocimiento. Este intercambio favoreció la seguridad en sí mismos y promovió la participación activa, permitiendo que compartieran sus experiencias de manera respetuosa y enriquecedora, de igual forma, la elaboración colectiva de la huerta y la cartelera propició el trabajo en equipo, donde los niños aprendieron a cooperar, respetar turnos, compartir materiales y reconocer los aportes de sus compañeros, donde a través de estas interacciones, fortalecieron habilidades sociales y desarrollando actitudes de respeto, empatía y colaboración.

Finalmente, la integración del arte dentro de la actividad permitió que los niños expresaran su comprensión del proceso de siembra de manera creativa, mediante el uso de materiales reciclables, colores y diferentes texturas, representando sus aprendizajes de forma simbólica, demostrando las habilidades no solo de conocimiento sino de apropiación, imaginación y

capacidad para comunicar sus ideas a través de la expresión artística.

Reflexión Pedagógica

Durante el desarrollo de estas actividades se evidenció que el aprendizaje adquiere verdadero sentido cuando se construye desde la vivencia, la exploración y el contacto directo con el entorno. Cada experiencia se convirtió en un espacio pedagógico que permitió a los niños aprender haciendo, observando, manipulando y expresando sus emociones, lo que favoreció un aprendizaje activo y significativo. Tal como plantea Jean Piaget (1972), “el niño aprende en la medida en que interactúa con el medio y reorganiza sus experiencias a través de la acción, construyendo de forma progresiva su conocimiento”, lo cual aclara que las experiencias vivenciales que se les brinda a los niños, permite que ellos mediante experiencias significativas, construyan sus propios aprendizajes, lo cual por medio de la experiencia se mostró cómo la curiosidad natural de los niños los llevó a formular preguntas, observar con atención y descubrir el valor de los procesos vividos, por ello la necesidad de brindar espacios donde los niños sean los protagonistas y brindando acompañamiento, promoviendo la reflexión y generando un ambiente de confianza donde los niños disfruten de su proceso educativo.

Además, también se evidenció que el aprendizaje no se limitó a la adquisición de conocimientos sobre la siembra o el cuidado de las plantas, sino que trascendió hacia la formación de valores, hábitos y actitudes responsables frente al entorno y al cuidado personal

en cuanto la alimentación ya que de acuerdo con David Ausubel (1983), “el aprendizaje significativo ocurre cuando la nueva información se relaciona de manera sustancial con los conocimientos previos del estudiante, lo que permite una comprensión más profunda y duradera”, y esto sustenta lo anteriormente mencionado ya que en este orden de ideas los niños lograron vincular lo aprendido en el aula con sus experiencias familiares y cotidianas, comprendiendo que cuidar una planta o consumir verduras saludables tiene una relación directa con el bienestar propio y el cuidado personal.

En este orden de ideas, la experiencia educativa promovió el desarrollo integral del niño, al fortalecer tanto las dimensiones cognitivas como las socioemocionales y comunicativas las actividades colaborativas, como la elaboración de la huerta o la cartelera, fomentaron la cooperación, el respeto y la empatía, y donde el arte se consolidó como una herramienta pedagógica que permitió expresar el pensamiento y la comprensión de manera simbólica y creativa, conectando emoción, conocimiento y acción.

Y desde una mirada crítica y constructiva, esta experiencia invita a reflexionar sobre la importancia de mantener prácticas pedagógicas que superen la enseñanza tradicional y promuevan el aprendizaje desde la exploración, el juego y la experiencia directa, ya que la educación infantil no debe reducirse a la repetición de contenidos, sino abrirse a metodologías vivenciales donde el niño aprenda con sentido, emoción y autonomía. Como lo señala Paulo Freire (1997), “enseñar no es transferir conocimiento, sino crear las condiciones para que los niños produzcan y construyan su propio saber”, por ello la importancia y el papel de la labor docente en la educación ya que es el encargado de crear y brindar espacios donde se articule el contenido con la práctica, haciendo de cada proceso un espacio donde se crea y se recrea a

partir de la vivencia.

Por lo tanto, esta actividad permitió reconocer que el aprendizaje verdaderamente transformador surge cuando se conecta la teoría con la práctica, y el conocimiento y la exploración con la naturaleza, ya que enseñar desde la vivencia fortalece no solo el desarrollo cognitivo, sino también los valores humanos y sociales, formando niños críticos, sensibles y comprometidos con el cuidado de la vida y del entorno. De este modo, se reafirma la necesidad de continuar impulsando experiencias educativas que integren el juego, la experimentación y la sensibilidad como pilares de una pedagogía humanizadora, activa y significativa, ya que esta experiencia fortaleció en los niños las habilidades de nuevos conocimientos y sobre todo el reconocimiento de una alimentación saludable donde poco a poco se apersonaron de los temas haciendo de ellos temas constructivos para la propia vida.

Y desde la labor docente se reconoce el compromiso y la responsabilidad de continuar creciendo profesionalmente para ofrecer a los niños experiencias de aprendizaje significativas, donde se evidencie una visión educativa que supera la enseñanza tradicional, entendiendo que el aprendizaje no se centra solo en la transmisión de conocimientos, sino en la creación de espacios donde los aportes, intereses y necesidades de los niños sean el punto de partida, donde el docente asume un rol mediador que promueve la participación activa, la autonomía y la construcción conjunta del saber, generando ambientes verdaderamente transformadores que fortalecen el desarrollo integral y humano de cada niño, como de igual manera que fortalezca la misión del docente.

Ya que la experiencia pedagógica de la siembra con los niños permitió evidenciar la conexión profunda que puede generarse entre el aprendizaje y la naturaleza cuando se propician espacios de exploración libre y significativa, ya que a través del contacto con la tierra, las semillas y el agua, los niños no solo vivenciaron un proceso biológico, sino también un proceso educativo integral, en el que comprendieron que el crecimiento y el cuidado de una planta guardan relación con el cuidado del propio cuerpo. De esta manera, el acto de sembrar se convirtió en una experiencia simbólica que permitió reflexionar sobre la importancia de alimentarse sanamente y mantener hábitos que fortalezcan la vida.

Y desde la mirada pedagógica de María Montessori (1976), “el aprendizaje se construye a partir de la experiencia directa con el entorno, donde el niño, como ser activo y curioso, aprende a través de la exploración y la observación” y en coherencia con este principio, la actividad de la siembra permitió que los niños desarrollaran su autonomía, responsabilidad y sensibilidad ecológica, al asumir el cuidado de las plantas como una extensión del cuidado de sí mismos. La docente, actuando como guía y mediadora del aprendizaje, facilitó un ambiente preparado que favoreció la libertad con responsabilidad, el descubrimiento y la reflexión sobre los procesos naturales.

Esta experiencia, más allá de lo cognitivo, fortaleció dimensiones afectivas y éticas, ya que los niños comprendieron que el bienestar del entorno depende del compromiso y la atención constante. El cuidado de la semilla simbolizó el compromiso con la vida y el bienestar, proyectando valores de respeto, amor y gratitud hacia la naturaleza y hacia el mismo cuerpo.

En conclusión, la actividad de la siembra se constituyó en un escenario pedagógico de alto valor formativo, donde la interacción con la naturaleza promovió aprendizajes significativos y

experiencias transformadoras, donde se reconoce que educar en contacto con la naturaleza es educar para la vida, permitiendo que el niño descubra su papel como cuidador, observador y constructor consciente de su propio desarrollo.

Durante el desarrollo de estas actividades se reconoció la alimentación saludable como un tema fundamental en el proceso de formación integral de los niños, así como en la formación de los padres y docentes, debido a que este tema cobra especial relevancia al considerarse que la familia es la primera escuela de formación, por lo que desde allí deben promoverse hábitos alimenticios adecuados y conscientes.

En este contexto, durante el proceso de sistematización surgieron diversas categorías analíticas que fortalecieron el aprendizaje y otorgaron un sentido más profundo y significativo a la experiencia, entre ellas se destacan, la enseñanza de la alimentación saludable, la articulación entre familia, escuela y sociedad, la participación activa de los padres, los vínculos afectivos familiares, las actividades cotidianas, los hábitos saludables y el cuidado mutuo, por lo cual estas categorías contribuyeron a consolidar el objeto central del proceso es el autocuidado, entendiendo que la promoción de una alimentación saludable no solo beneficia a los niños, sino también a los adultos responsables de su cuidado. En ese orden de ideas, esta sistematización se constituyó como una experiencia transformadora que evidenció que el bienestar y la salud son responsabilidades compartidas entre familia, escuela y comunidad lo cual consolida una formación mutua para el bienestar de todos.

Categorías emergentes



AUTOCUIDADO

Según Dorothea Orem (1971) "El autocuidado es la capacidad de las personas de realizar acciones aprendidas para mantener su propia vida, salud y bienestar". En otras palabras, según el autor autocuidado se entiende como el conjunto de acciones que una persona realiza de manera consciente y responsable para atender su propio bienestar. Incluye prácticas relacionadas con el cuidado del cuerpo, la salud física, emocional y social. También abarca aspectos como mantener una alimentación saludable, procurar un adecuado descanso y desarrollar hábitos que favorezcan su calidad de vida. En esencia, el autocuidado representa la búsqueda del bienestar integral, entendido como todo aquello que el ser humano hace por sí mismo para preservar su salud y armonía personal.



FAMILIA-ESCUELA-SOCIEDAD

Joyce Epstein (2018) "Plantea que la escuela debe crear puentes de comunicación, promover la participación de las familias y trabajar con la comunidad para mejorar los resultados educativos". Este autor resalta la importancia de que la triada familia escuela y sociedad trabajen en conjunto para el bienestar de los niños.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable se concibe como el consumo balanceado y adecuado de alimentos que proporcionan al organismo los nutrientes necesarios para su buen funcionamiento. Incluye la incorporación de frutas, verduras, proteínas y cereales integrales, elementos que contribuyen de manera significativa al bienestar general de la persona y al mantenimiento de un estilo de vida saludable.

Walter Willett (2019) "prioriza alimentos de origen vegetal"



PADRES PRESENTES

Diana Baumrind (2013) "Los padres presentes, afectuosos y con normas claras que promueven niños más seguros, responsables y con mejor desempeño escolar". Lo cual indica que la presencia de los padres presentes en los procesos formativos de los niños, sino que favorece los lazos afectivos de padres e hijos, parte fundamental del bienestar integral de los niños.

La reflexión de fondo: ¿por qué pasó lo que pasó?

5.1. Realizar análisis y síntesis

A partir del objeto central definido como el autocuidado, entendido como la serie de conductas que el niño adquiere desde sus primeras etapas de vida, el análisis de la práctica

pedagógica evidenció que este proceso se fortalece especialmente a través de la enseñanza de hábitos relacionados con la alimentación saludable, durante la sistematización, se eligió trabajar el autocuidado porque la experiencia permitió observar cómo este nace de las conductas que los niños aprenden con la guía del adulto, lo cual coincide con lo planteado por González y Vega (2007), quienes afirman que “el autocuidado no es innato, es una conducta aprendida que se vive durante el crecimiento y desarrollo de los seres humanos, iniciando con las influencias de los padres en primera instancia y posterior del entorno que los rodea”. En este sentido, se resalta la importancia de abordar en la primera infancia temas que acompañarán al niño durante toda su vida, ya que la alimentación saludable se convierte en el eje fundamental, pues a través del ejemplo de los adultos, tanto en el hogar como en la escuela, los niños adquieren conductas que fortalecen su bienestar.

Por lo tanto, de esta reflexión surge un segundo eje importante, que es la articulación entre familia, escuela y sociedad. Estos tres pilares resultan esenciales en el proceso de formación de infantes, ya que quienes están a cargo de ellos tienen la responsabilidad de brindar hábitos adecuados para la vida. Esta visión se sustenta en el planteamiento de Sergio Sinay, quien señala que “la familia y la escuela son socias... No son intercambiables ni tienen las mismas funciones. La familia educa, porque educar es transmitir valores... La escuela enseña, socializa... La escuela

es un socio ideal y necesario de la familia, pero no la puede reemplazar”. Por lo cual esta experiencia durante la práctica pedagógica permitió evidenciar cómo el trabajo conjunto entre familia y escuela favorece la construcción del autocuidado, dado que la participación de los padres en las actividades de alimentación saludable fue clave, pues demostraron disposición, compromiso y presencia activa, lo que generó en los niños sentimientos de acompañamiento, importancia y afecto. Este vínculo afectivo facilitó que los niños aprendieran con mayor disposición, ya que el ejemplo y la presencia de los padres fortalecieron la adquisición de hábitos saludables desde el hogar.

Por ello desde las categorías analíticas previamente mencionadas, se resalta la importancia del autocuidado como una práctica que los niños adquieren en su vida cotidiana, proceso que se convierte en un hábito que contribuye al fortalecimiento del cuidado de su propio cuerpo y de su bienestar general, por ello en la sistematización realizada, se evidenció que, a partir de la enseñanza relacionada con la alimentación, los niños desarrollaron habilidades propias del autocuidado.

Este avance también se relaciona con la participación y el acompañamiento de los padres de familia, quienes, desde el hogar como primer espacio de formación, brindan ejemplos y orientaciones que los niños adoptan, de esta manera, se generan vínculos afectivos que fortalecen lo aprendido y que permiten integrar experiencias significativas provenientes de otros entornos.

Asimismo, se destaca la relevancia de la categoría de articulación entre la familia, la escuela y la sociedad, considerada fundamental porque estos tres pilares trabajan de manera conjunta por el bienestar de los niños y las niñas. Por ello las categorías ya mencionadas resultan esenciales, ya que, mediante la promoción de una alimentación saludable, se fortalecen habilidades

que acompañarán al niño a lo largo de su vida. De esta forma, el autocuidado, como objeto central, se constituye en el eje que posibilita estos logros.

En síntesis, el análisis muestra que el autocuidado, especialmente desde la alimentación saludable, es un eje central en la formación de la primera infancia. Su desarrollo requiere de la articulación entre familia, escuela y sociedad, donde el acompañamiento, el ejemplo y la participación constante de los adultos permiten que los niños construyan hábitos que serán fundamentales para su bienestar a lo largo de toda su vida.

5.2. Interpretación crítica

Al revisar el proceso vivido durante la práctica pedagógica, se observa que la estudiante en formación atravesó inicialmente un periodo de dificultad, pues no tenía claridad sobre cómo desarrollar una gestión educativa con los niños. Esta falta de ideas y seguridad generó preocupación, convirtiéndose en la primera tensión del proceso. Sin embargo, con la ayuda de la docente Alexandra Echeverry Murillo, que acompañó el proceso a la docente en formación, a medida que avanzó en su labor, logró identificar una causa fundamental que orientó su intervención, ya que muchos niños llegaban al preescolar consumiendo paquetes, gaseosas o alimentos poco nutritivos como su desayuno.

Frente a esta situación, surgió la necesidad de gestionar una propuesta articulada con el proyecto del preescolar y con un ingeniero de alimentos, gestión, coordinada con la institución y

el profesional, que se convirtió en una respuesta concreta a la problemática identificada y tuvo un impacto positivo en la comunidad educativa.

Durante el desarrollo de las actividades pedagógicas, se evidenció otra causa relevante, ya que la mayoría de los niños no conocían ciertos alimentos o frutas, por lo cual este desconocimiento reflejaba un desconocimiento frente a los posibles hábitos alimenticios limitados en casa, ya que, a pesar de ello, frente a las actividades realizadas en el aula, los niños mostraron gran interés, curiosidad y disposición al interactuar con alimentos que nunca habían visto, lo que permitió una oportunidad de aprendizaje.

Asimismo, se identificó que los padres de familia también desconocían algunas prácticas y recetas saludables y su participación en la actividad formativa confirmó la importancia de abrir espacios educativos que involucren a todos los actores responsables de la formación de los niños, debido a que los padres expresaron que estas actividades fueron provechosas, impactantes y enriquecedoras, generando una articulación familia y escuela que fortaleció el proceso.

A nivel reflexivo, la práctica permitió que la docente en formación comprendiera que su preocupación inicial tenía origen en la falta de observación y conocimiento sobre los intereses y necesidades de los niños, y una vez inició el proceso de observación, logró identificar los gustos, intereses y particularidades de los estudiantes, lo cual se convirtió en la base para planear experiencias significativas.

Un caso particular que permitió profundizar en el análisis fue el de un niño que rechazaba la mayoría de las frutas, aunque esta situación podía interpretarse como una dificultad, se transformó en una oportunidad pedagógica, se observó cómo los compañeros intentaban motivarlo, reafirmando el valor del aprendizaje social y a pesar de que el niño solo aceptaba algunas frutas como la mandarina y la naranja, el trabajo conjunto con la familia ha permitido avanzar progresivamente, lo cual refleja la diversidad de ritmos de aprendizaje y la necesidad de respetar y acompañar cada proceso de forma individual y grupal.

Partiendo de lo anteriormente mencionado, desde una mirada crítica, mas no critica este caso revela una problemática frecuente en el ejercicio docente, ya que la auto exigencia desmedida, muestra cómo la presión por obtener resultados perfectos puede generar bloqueos emocionales que interfieren con la práctica pedagógica, ya que dada situación refleja una cultura educativa que, en ocasiones, valora más el desempeño inmediato que el proceso mismo de aprendizaje, tanto en docentes como en estudiantes.

No obstante, el proceso de sistematización se presenta como una herramienta transformadora que permite resignificar las experiencias a través de la reflexión profunda, donde se descubre que los momentos de tensión, lejos de ser fracasos, son oportunidades para replantear, crear y proyectar nuevas estrategias.

En este sentido, la sistematización actúa como un puente entre la experiencia vivida y el aprendizaje profesional, al permitir mirar más allá de la situación inmediata y reconocer el valor formativo de lo ocurrido.

Asimismo, se evidencia la importancia de compartir experiencias pedagógicas, ya que estas se convierten en una referencia para otros docentes, donde esta vivencia deja de ser un episodio individual para convertirse en un aporte colectivo, lo cual destaca la importancia del trabajo colaborativo en la docencia, al reconocer que enseñar también implica aprender de otros y con otros.

En ese orden de ideas, el valor de la práctica docente no radica en la ausencia de dificultades, sino en la capacidad de reflexionar sobre ellas, transformarlas y convertirlas en conocimiento útil para quien lo necesite, y que a pesar que así como se evidencio en el proceso, que las principales tensiones se originaron, porque en un principio la docente no sabía cómo intervenir o en el caso ya de los niños en el desconocimiento inicial, en los hábitos alimentarios no saludables y en la limitada exposición a ciertos alimentos, sin embargo, estas tensiones se transformaron en oportunidades gracias a la articulación entre escuela, familia y profesionales externos, por lo tanto , la experiencia reafirma que la docencia implica observar, comprender y construir puentes que permitan a los niños desarrollar aprendizajes significativos que le servirán para toda la vida, teniendo en cuenta que es un proceso que será útil no solo para los niños, sino también a los docentes.

Los puntos de llegada:

6.1. Formular conclusiones y recomendaciones

A partir del proceso de sistematización, la docente llegó a una serie de afirmaciones que consolidan su reflexión profesional y personal, en primer lugar, reconoció que su labor no es únicamente un servicio educativo, sino una misión que implica entrega, responsabilidad y compromiso hacia las personas que están bajo su cuidado, ya que esta experiencia la llevó a repensar su práctica, a valorar la importancia de crear y recrear espacios formativos que beneficien a todos los involucrados y que generen aprendizajes realmente significativos.

Asimismo, afirmó que el proceso le permitió observar con mayor claridad aspectos que, por la prisa del día a día, no siempre alcanzaba a percibir. Uno de ellos fue la necesidad de no trabajar de manera aislada, sino de integrar de forma más constante a las familias en el proceso educativo, reconoció que los padres son el primer entorno formador de los niños y que, cuando se trabaja de manera conjunta, los aprendizajes se profundizan y se asimilan con mayor efectividad, dado que esto quedó demostrado en la actividad de los “súper chefs”, donde el impacto fue evidente en los niños, los docentes y los padres.

Otro de los resultados identificados fue la participación de las familias en el proceso de autocuidado a través de la alimentación saludable, pues su intervención generó en los padres un sentimiento de inclusión y, simultáneamente, fortaleció en los niños la sensación de amor y acompañamiento al verlos involucrados en sus actividades.

En conclusión, la docente afirmó que este proceso de sistematización fue una experiencia desafiante y enriquecedora, que abrió nuevas oportunidades y perspectivas, pues le permitió

proyectarse más allá del aula y reconocer la importancia de diseñar estrategias atractivas e innovadoras que aporten a su formación profesional y al desarrollo integral de los niños y sus familias.

6.2 Elaborar productos de comunicación

El proceso desarrollado en este documento no busca quedarse únicamente en palabras escritas, sino convertirse en una herramienta viva que pueda ser aplicada, enriquecida y transformada por quienes deseen llevarla a la práctica.

La intención es que cada lector encuentre aquí una posibilidad para ampliar su mirada y nutrirse de una experiencia que nace desde la reflexión docente, ya que las vivencias pedagógicas, cuando se comunican, se convierten en una fuente de inspiración, por eso, este producto nace del convencimiento de que un docente está en permanente formación, y que las experiencias de los colegas permiten repensar la práctica pedagógica, fortalecer la enseñanza y crear propuestas cada vez más innovadoras.

A ti, lector, este mensaje te recuerda que los desafíos que enfrentas en el aula son oportunidades para abrir nuevas puertas en tu institución, ya que cada obstáculo puede transformarse en un impulso para crecer, aprender y proyectar nuevas formas de acompañar a los niños, las niñas y a sus familias.

Este documento ha sido creado para ser compartido, difundido y adaptado, ya que su propósito es servir como base para nuevas ideas que continúen aportando a la construcción de experiencias pedagógicas significativas, pertinentes e innovadoras, dado que cada docente que lo

retome tiene la posibilidad de darle nueva vida y ampliar su impacto, fortaleciendo así la misión educativa que nos une.

Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa: Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Arias Murillo, L. T., & Carmona Duque, L. (2017). La educación para el autocuidado en higiene personal: un aporte a la primera infancia.
- Baumrind, D. (2013). *Parenting styles and their effects on children*.
- Bisquerra, R. (2018). *Educación emocional y bienestar*. Editorial Praxis.
- Castro, A. B. (2009). Familia y escuela los pilares de la educación. *Revista Innovación y experiencias educativas*, 14, 1-11.
- Epstein, J. L. (2018). *School, family, and community partnerships*.
- Jara, O. (2001). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. CEP Alforja.
- Jara, O. (2012). *Para sistematizar experiencias*. CEP Alforja.
- Noddings, N. (2013). *The ethics of care: A feminist approach to human development*. University of California Press.
- Orem, D. E. (1971). *Nursing: Concepts of practice*.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Organización Mundial de la Salud.

Piaget, J. (1975). *La formación del símbolo en el niño: Imitación, juego y sueño, imagen y representación*. Fondo de Cultura Económica.

Solís Fernández, A. (2020). *La importancia de la alimentación saludable en educación infantil* (Bachelor's thesis).

Vargas, L. (2020). *Educación alimentaria y desarrollo de hábitos saludables en la infancia*. Editorial Universidad de Antioquia.

Vygotsky, L. S. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Editorial Crítica.

Willett, W. (2019). *Food in the Anthropocene*.

Zabalza, M. A. (2011). *La enseñanza universitaria: El escenario y sus protagonistas*. Narcea Ediciones.