

“Entornos recreativos para fomentar estilos de vida saludable en niños y niñas de 5 a 6 años de la

I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores- jornada de la mañana”

Mayra Alejandra Mora Salas

Angely Esthefania Pinchao Salas

Sara Sofia Quintero Galíndez

Universidad CESMAG

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Infantil

San Juan de Pasto

2024

“Entornos recreativos para fomentar estilos de vida saludable en niños y niñas de 5 a 6 años de la

I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores- jornada de la mañana”

Mayra Alejandra Mora Salas

Angely Esthefania Pinchao Salas

Sara Sofia Quintero Galíndez

Informe final de proyecto pedagógico.

Asesor: Mg. Sonia Mireya Galeano Bolaños

Universidad CESMAG

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Infantil

San Juan de Pasto

2024

**Nota de aceptación**

---

Representante De Jurado

Firma del Jurado.

Firma del Jurado.

San Juan de Pasto, \_\_\_\_\_ 2024

## **Nota de Exclusión**

El pensamiento que se expresa en este informe es exclusiva responsabilidad de sus autoras y no compromete la ideología de la Universidad CESMAG.

## **DEDICATORIA**

*Le dedico este trabajo a las personas más importante de mi vida quienes siempre han creído en mí, mis padres Johnny Pinchao y Lorena Salas por su esfuerzo, cariño, paciencia y comprensión durante todo el proceso de mi carrera universitaria. Sus palabras de aliento me motivaron a seguir adelante en los momentos difíciles.*

*Al amor de mi vida mi hijo Samuel por ser la fuente de mi inspiración y la fuerza que me impulsó a emprender este viaje. Tu amor incondicional me llevo a nunca rendirme y poder culminar este lindo proceso de tu mano de manera satisfactoria.*

*A mis abuelitos, Manuel Salas y Alicia Eraso, y a mi familia materna por su cariño, colaboración y comprensión por que siempre han sido un pilar en mi vida su unión y su amor me permitieron culminar este proyecto de manera significativa.*

Angely Esthefania Pinchao Salas

## **DEDICATORIA**

*Este trabajo de grado está dedicado a mi hija, Isabella Sofía Pérez Mora, cuya presencia ilumina cada día de mi vida. Tu sonrisa y tu alegría son la fuerza que me impulsa a seguir adelante, y tu inocencia y amor son mi mayor motivación para superar cualquier obstáculo. Todo mi esfuerzo y dedicación en este trabajo son para ti, mi mayor inspiración y la razón por la que siempre busco ser mejor. Este logro es tanto tuyo como mío, y espero que, al crecer, puedas sentirte orgullosa del ejemplo que he tratado de darte.*

*A mi madre, Dayra Salas, por su inquebrantable apoyo y por ser el pilar fundamental en cada paso de este camino. Tu amor, tu fortaleza y tu dedicación han sido mi mayor inspiración. Gracias por tus consejos sabios, por tus palabras de aliento en los momentos difíciles, y por ser siempre mi refugio seguro. Este logro es también un reflejo de todo lo que me has enseñado y del amor incondicional que siempre me has brindado.*

*A mi abuelita, Carmela Ramos, cuyo amor y sabiduría han sido una guía constante en mi vida. Gracias por enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia, por tus historias llenas de lecciones de vida, y por ser siempre una fuente de ternura y comprensión. Tu ejemplo de vida ha dejado una huella imborrable en mi corazón, y este logro es una manera de honrar todo lo que has significado para mí.*

*A mi novio, Daniel Pérez, por su paciencia, comprensión y motivación constante. Gracias por estar a mi lado en los momentos difíciles y celebrar conmigo cada logro. Tu amor y apoyo han sido un ancla en los tiempos de tormenta y un viento en mis velas en los tiempos de calma. Este logro es también tuyo, porque sin ti, este viaje hubiera sido mucho más difícil. Tu presencia en mi vida es un regalo que valoro profundamente.*

**Mayra Alejandra Mora Salas**

## **DEDICATORIA**

*Le dedico este lindo proyecto a mi querida abuela Nancy, quien ha sido el pilar de mi vida y de mis sueños: Tú fuiste la chispa que encendió mi pasión por la educación infantil. Gracias por ser mi mayor motivación y por inspirarme a ser la mejor profesional que puedo ser. Tu apoyo incondicional y tu fe en mí han sido fundamentales para alcanzar mis metas.*

*A mi hija adorada Dulce María: Eres el mayor tesoro de mi vida y la razón por la que cada día me esfuerzo y lucho por ser mejor. Tu presencia me da la fuerza de cada día para no rendirme y seguir adelante con determinación y amor.*

*A mi madre adorada quien siempre ha sido mi compañera y amiga incondicional: Gracias madre mía por estar siempre a mi lado, en los buenos y malos momentos. Tu apoyo constante y tu cariño han sido esenciales para que yo pueda cumplir mis sueños.*

*Y a mi esposo, por tu paciencia, apoyo y acompañamiento en todo este proceso: Gracias por estar siempre ahí, brindándome tu amor y comprensión. Sin ti, este camino habría sido mucho más difícil.*

*Por último, pero no menos importante quiero agradecer a mis compañeras Alejandra y Estefanía, docentes y demás profesionales que me han acompañado durante este proceso: Gracias a todos por compartir conmigo sus conocimientos, experiencias y apoyo. Aprender de cada uno de ustedes ha sido clave en mi formación profesional. Valoro enormemente cada momento compartido y cada lección aprendida, pues me han motivado y han posibilitado mi crecimiento y desarrollo en esta carrera.*

**Sara Sofia Quintero Galindez**

## **Agradecimientos**

*Expresamos el más profundo agradecimiento a la Universidad CESMAG por habernos brindado la oportunidad de realizar nuestro proyecto pedagógico denominado “Entornos recreativos para fomentar estilos de vida saludable en niños y niñas de 5 a 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores- jornada de la mañana” en tan prestigiosa institución. Agradecemos la calidad de la educación recibida, la formación integral proporcionada y el compromiso con la investigación.*

*A nuestros profesores, tutores y asesores, quienes con su conocimiento, experiencia y guía nos acompañaron en el desarrollo de esta investigación. Agradecemos sus valiosas sugerencias, su paciencia y su disposición para orientarnos en los momentos más desafiantes.*

*Agradecemos a las directivas, docentes, padres de familia y estudiantes de la I.E.M Ciudad de Pasto Sede Miraflores jornada de la mañana por su colaboración y apertura para llevar a cabo esta investigación. Su disposición para participar en las actividades y su entusiasmo por el tema fueron fundamentales para el éxito de este proyecto y en especial a los protagonistas de esta investigación los niños quienes aportaron de manera significativa en el desarrollo de cada una de las fases propuestas en nuestro proyecto*

*Y por supuesto a las investigadoras de este proyecto pedagógico, por nuestro compañerismo, colaboración y apoyo incondicional juntas compartimos momentos de aprendizaje, esfuerzo y satisfacción que enriquecieron enormemente esta experiencia.*

*Este trabajo de investigación es el resultado del esfuerzo, la dedicación y el apoyo de muchas personas. A todos ellos, nuestro más sincero agradecimiento.*

## RESUMEN ANALITICO DE ESTUDIO (RAE)

**Código:**

--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Programa académico:** Licenciatura en educación infantil

**Fecha De Elaboración Del R.A.E:** 15, marzo, 2024

**Autoras de la investigación:**

Angely Esthefania Pinchao Salas

Mayra Alejandra Mora Salas

Sara Sofia Quintero Galíndez

**Asesora:** Magister Sonia Mireya Galeano Bolaños

**Título:** Entornos recreativos para fomentar estilos de vida saludable en niños y niñas de 5 a 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores- jornada de la mañana”

**Palabras claves:** Entornos, Malnutrición, Sedentarismo, Autocuidado, Actividad física, Investigación-Acción, Comunidad educativa.

**Descripción:**

En la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, sede Miraflores, se identificaron comportamientos poco saludables en niños de 5 a 6 años, tales como malnutrición, falta de higiene y sedentarismo. A pesar de las jornadas de sensibilización, las prácticas diarias no reflejan mejoras significativas, lo que afecta negativamente el

desarrollo físico y emocional de los estudiantes. Por tanto, la integración de estilos de vida saludables en el currículo escolar es esencial para mejorar el desarrollo integral de los estudiantes. Promover hábitos saludables desde temprana edad contribuye a la formación de adultos conscientes y responsables con su salud. Además, la participación activa de maestros, padres y directivos es crucial para crear un entorno que facilite estas prácticas saludables.

Con esta premisa, el proyecto tiene como objetivo fomentar estilos de vida saludables en los niños de 5 a 6 años de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, sede Miraflores, a través de la implementación de estrategias educativas y recreativas que promuevan el autocuidado, la buena alimentación y la actividad física. Para lograr este objetivo, se adoptará un enfoque cualitativo y crítico social para analizar e interpretar las conductas y percepciones de los niños respecto a los estilos de vida saludables. El método principal será la Investigación-Acción, que permite un proceso continuo de observación, reflexión y acción para mejorar los hábitos de los estudiantes. Este enfoque involucra a la comunidad educativa en la identificación y solución de problemas específicos.

Se espera que por medio de este informe final, se logre una mejora en los hábitos alimenticios, de higiene y de actividad física de los niños. A largo plazo, estos cambios contribuirán a un mejor desempeño académico y a una mayor conciencia sobre la importancia del autocuidado. Además, el proyecto busca fortalecer la relación entre estudiantes, maestros y padres, creando una comunidad educativa más unida y comprometida con la salud y el bienestar de sus miembros. Finalmente, este proyecto

destaca la importancia de la educación en estilos de vida saludables desde una edad temprana, buscando generar un impacto positivo duradero en los estudiantes y su entorno.

**Contenido:**

El contenido de la propuesta "Exploradores de la Vida Sana" se enfoca en la implementación de entornos recreativos diseñados para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas de 5 a 6 años de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, sede Miraflores. La propuesta se fundamenta en la premisa de que los entornos recreativos bien diseñados tienen un impacto significativo en el desarrollo integral de los niños, al proporcionar espacios adecuados para la actividad física, la recreación y el aprendizaje emocionalmente satisfactorio.

Para conceptualizar esta propuesta, se llevaron a cabo consultas que permitieron aclarar los conceptos fundamentales que constituyen las bases de esta estrategia educativa. Ramírez (2002) destaca que estos entornos deben satisfacer las necesidades específicas de los niños, promoviendo la adherencia a la actividad física a través de experiencias atractivas y emocionalmente gratificantes. Además, estos espacios deben facilitar la interacción social y la cooperación, elementos esenciales para el desarrollo emocional y social de los niños.

La propuesta pedagógica se titula "Exploradores de la Vida Sana" y su objetivo principal es fomentar hábitos de vida saludable en los niños de la I.E.M Ciudad de Pasto. La propuesta enfatiza la importancia de integrar estos hábitos en la vida diaria de los niños para que se conviertan en prácticas perdurables. Segura Robles y Parra González (2019) sugieren que el diseño e implementación de estrategias didácticas adecuadas

pueden favorecer la motivación para la adquisición de conocimientos y hábitos saludables, lo cual es fundamental en esta propuesta.

El enfoque metodológico del proyecto es cualitativo, basado en la Investigación-Acción, permitiendo un ciclo continuo de observación, reflexión y acción. Esta metodología involucra a toda la comunidad educativa en la identificación de problemas y la implementación de soluciones, asegurando que las estrategias se adapten a las necesidades y contextos específicos de los niños. La propuesta incluye actividades lúdicas y recreativas que buscan captar la atención e interés de los niños, promoviendo la práctica de hábitos alimenticios y corporales saludables a través de experiencias significativas y atractivas

Finalmente, esta propuesta busca crear un impacto positivo y duradero en la salud y el desarrollo integral de los niños, mediante la implementación de entornos recreativos diseñados para fomentar estilos de vida saludables, involucrando a toda la comunidad educativa en este proceso de transformación.

### **Metodología:**

La metodología del proyecto "Exploradores de la Vida Sana" se orienta en el paradigma cualitativo con un enfoque crítico social, lo que permite ahondar en las subjetividades, analizar e interpretar las manifestaciones y comportamientos de los niños de manera reflexiva, vislumbrando así la realidad y las interacciones sociales que viven. El enfoque crítico social facilita la profundización y transformación de la problemática presentada en los menores, mientras que el método de Investigación-Acción (IA) se

ajusta a las necesidades del contexto y busca cambiar el problema identificado mediante un proceso reflexivo constante.

La Investigación-Acción se concibe como un proceso activo que abarca distintas etapas como la observación, planificación, aplicación y reflexión, y puede repetirse tantas veces como sea necesario. Este método se utiliza para describir actividades en el aula con fines como el desarrollo curricular, la mejora de los programas educativos y la política de desarrollo, siendo implementadas, observadas, reflexionadas y cambiadas según sea necesario. La metodología implica una participación activa de la comunidad educativa, permitiendo que los miembros estudien las situaciones a mejorar y propongan diversas soluciones para los problemas planteados.

Las técnicas e instrumentos de recolección de información incluyen la observación participante, entrevistas, mapas parlantes y fuentes de información secundaria, permitiendo a las investigadoras establecer una relación directa con el objeto y sujeto de la investigación. Estas herramientas facilitan la comprensión profunda de cómo las intervenciones educativas influyen en los hábitos de salud de los niños en edad preescolar. La metodología se organiza en tres etapas: conceptualización y definición de hábitos saludables, implementación de entornos recreativos para generar conciencia y finalmente, la evaluación del impacto de las actividades realizadas en los niños, con un proceso reflexivo y de conclusión sobre el cumplimiento de los objetivos planteados.

### **Línea De Investigación:**

La presente investigación se inscribe en la línea de "Infancias desde la cultura y el desarrollo", perteneciente al grupo de investigación María Montessori.

## **Conclusión:**

Se destaca la relevancia de diseñar entornos recreativos que no solo promuevan la actividad física, sino que también estimulen el desarrollo integral de los niños de 5 a 6 años. A través de la incorporación de elementos lúdicos y educativos en estos espacios, se ha demostrado que es posible fomentar la salud física y potenciar habilidades cognitivas, sociales y emocionales esenciales en esta etapa del desarrollo infantil. La colaboración interdisciplinaria entre educadores, profesionales de la salud y diseñadores especializados es fundamental, ya que permite adaptar los entornos a las necesidades específicas de desarrollo y comportamiento de los niños, maximizando así el impacto positivo de estos espacios.

## **Recomendaciones:**

Se sugiere integrar una amplia gama de actividades recreativas que abarquen tanto juegos activos como opciones más tranquilas, promoviendo la participación de todos los niños y satisfaciendo sus diferentes preferencias y niveles de energía. Es esencial diseñar áreas verdes que fomenten la conexión con la naturaleza y proporcionen un entorno relajante que estimule la curiosidad y el interés por el mundo natural, alentando la exploración y el juego al aire libre. Además, se recomienda incluir elementos que estimulen los sentidos, como colores vibrantes, texturas diversas y áreas de agua seguras, contribuyendo al desarrollo cognitivo y emocional de los niños y haciendo que el entorno sea más atractivo y enriquecedor.

Asimismo, es importante integrar elementos educativos de manera sutil en el diseño, como juegos que fomenten la resolución de problemas o que introduzcan conceptos básicos de ciencia y matemáticas, potenciando el aprendizaje mientras los

niños juegan. Finalmente, se recomienda proporcionar recursos educativos y sesiones informativas para los padres y cuidadores, involucrándolos activamente en la promoción de hábitos saludables fuera del entorno recreativo. Esta continuidad en la educación contribuirá a una mayor coherencia en la adopción de prácticas saludables en el hogar y la comunidad.

## Tabla de Contenido

LISTA DE ANEXOS	20
Introducción	22
1. Objeto o Tema de Investigación	24
2. Contextualización	25
2.1    Macrocontexto	25
2.2    Microcontexto	27
3. Problema de Investigación	29
3.1    Descripción	29
3.2    Formulación	33
4. Justificación	34
5. Objetivos	38
5.1    Objetivo General	38
5.2    Objetivos Específicos	38
6. Línea de Investigación	39
7. Metodología	41
7.1    Paradigma	41
7.2    Enfoque	42
7.3    Método	44
7.4    Técnicas e instrumentos de recolección de información	45
7.5    Unidad de análisis	51
8. Referente Teórico Conceptual del Problema	52
8.1    Categorización	52
8.2    Referente Documental Histórico	53
8.3    Referente Investigativo	57
8.4    Referente Legal	64
8.5    Referente Teórico Conceptual de Categorías y Subcategorías	66
9. Propuesta de Intervención Pedagógica	79
9.1    Título	79
9.2    Caracterización	79

9.3	Pensamiento Pedagógico	80
9.4	Referente Teórico Conceptual de la Propuesta de Intervención Pedagógica	85
9.5	Plan de Actividades y Procedimiento	87
9.5.1	Proceso Metodológico	87
9.5.2	Proceso Didáctico	88
9.5.3	Plan de Actividades	89
9.5.4	Evaluación	125
9.5.5.	Recursos	126
10.	Análisis e Interpretación de Resultados	127
11.	Conclusiones	165
12.	Recomendaciones	168

## **LISTA DE TABLAS**

Tabla 1 Descripción del problema	28
Tabla 2 Plan de actividades	79

## Lista de Gráficas

Gráfica 1 Categorización

47

## **LISTA DE ANEXOS**

ANEXO A Entrevista	163
ANEXO B Formato guía de entrevista a docentes	165
ANEXO C Mapa Parlante	167
ANEXO D Formato de mapa parlante	168
ANEXO E Consentimiento informado	169

## LISTA DE FIGURAS

figura 1 Mi cuerpo limpio	124
figura 2 Recreando mi baño	126
figura 3 Cabecitas limpias	127
figura 4 Dibujando mi silueta	129
figura 5 "Yoga Mu"	132
figura 6 Rumba infantil	133
figura 7 El Péndulo	134
figura 8 Globo arriba	135
figura 9 Datos Nutritivos	139
figura 10 Pintura comestible	140
figura 11 Decorando su vaso	142
figura 12 Feria alimenticia	144
figura 13 Creando el plato saludable	145
figura 14 Batidos Creativos	147
figura 15 Picnic Saludable	149

## **Introducción**

La integración de estilos de vida saludables en cualquier población educativa resulta fundamental para mejorar su desarrollo y habilidades, promoviendo una conciencia sobre el autocuidado que valore la buena alimentación, el cuidado corporal y la práctica física constante. Es crucial adoptar una perspectiva dinámica que identifique y aborde las conductas negativas que puedan obstaculizar este propósito. En el contexto educativo de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto - Sede Miraflores, en la jornada matutina, donde se encuentran niños y niñas de 5 a 6 años, se plantea la mejora de todas aquellas conductas y hábitos que no sean congruentes con estilos de vida saludables.

Para lograrlo, se inicia analizando las situaciones contextuales relacionadas con esta problemática, reconociendo la necesidad de mejorar los hábitos saludables, ya que se evidencian rutinas que reflejan una mala alimentación, falta de higiene en la ingesta de alimentos, descuido en el aseo personal, sedentarismo debido a la falta de ejercicio físico, y además se observa una falta de esfuerzo por parte de los maestros para establecer hábitos saludables tanto en ellos mismos como en los estudiantes.

Por lo tanto, este esfuerzo investigativo se centra en fomentar estilos de vida saludable a través de entornos recreativos para los niños y niñas de 5 a 6 años de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto - Sede Miraflores - Jornada de la Mañana, mejorando los entornos recreativos y aplicando diversas posturas teóricas de distintos autores. Se planifican estrategias basadas en el cuidado personal y el bienestar emocional a corto y largo plazo, enfocándose en la sensibilización desde los entornos externos con padres de familia, cuerpo docente y directivos, fomentando hábitos que mejoren el desarrollo físico, emocional y cognitivo de los estudiantes, como la práctica de una buena alimentación, el cuidado corporal y la actividad física.

Para esto, se establece un enfoque metodológico basado en la investigación cualitativa con un enfoque crítico social y la Investigación Acción, que permite comprender el fenómeno desde los hechos, considerando la subjetividad de cada individuo y permitiendo establecer interpretaciones que orienten la acción.

## **1. Objeto o Tema de Investigación**

Estilos de vida saludable

## 2. Contextualización

### 2.1 Macrocontexto

Esta investigación tiene su marco de aplicación dentro de las dinámicas sociales, y culturales de Colombia, en un entramado de significaciones respecto de la educación propia, sin duda la actualidad educativa de Colombia es sumamente compleja al pasar de un periodo que desafió su estructura, situación no ajena a la primaria infancia y que invito a repensar sobre los métodos y estrategias de aprendizaje, dándole relevancia a las nuevas generaciones, las cuales contemplan cambios significativos en su cotidianidad alimentadas por un mundo globalizado y tecnológico.

En palabras de Suárez & León (2017) la educación colombiana, y desde un punto de vista más amplio, se ha visto afectada por múltiples factores (la corrupción, violencia, el deplorable manejo del medio ambiente) por lo tanto ser educador en Colombia es totalmente complejo, y al relacionar estas posturas con las nuevas tendencias es importante tomar un rol desde la praxis pedagógica.

Ahora bien, dentro de la primera infancia, si bien los procesos pedagógicos gozan de expresiones artísticas, de imaginación y de creatividad para explorar sus espacios, entornos y entornos recreativos, que se consideran como parte de un tiempo de esparcimiento en el que aprenden sin dejar de disfrutar de un ambiente seguro que proporciona los estímulos adecuados para su desarrollo integral. En un entorno semejante, el niño ve potenciados sus valores y autoestima, al tiempo que se les permite conocer sus cuerpos y adquirir destrezas útiles para apropiarse de su aprendizaje. De todo esto deviene la importancia de que los estudiantes desarrollen todas sus actividades en entornos y contextos que fomenten su sano esparcimiento con alegría y sociabilidad y creatividad. (Maguaré, 2018)

Finalmente, es importante destacar que respecto de los estilos de vida saludable el nuevo proyecto comandado por la organización Red Papaz, a favor de identificar productos altamente procesados y que contengan niveles de azúcar, sodio y grasas elevados perjudiciales para la salud de los niños este avance se denominó como ley comida chatarra. Que busca la disminución paulatina del consumo de grasas trans, azúcares o sodio, otra medida son los programas de alimentación escolar que contemplan la bien nutrición de los estudiantes denominado “PAE” amparado en la Ley 2167 de 2021 y estructurado según el ICBF. Y algunas campañas de promoción de la salud a cargo de los Ministerios del deporte, educación y de Salud.

Sin embargo, según Granados (2022) el Programa de Alimentación Escolar (PAE) en Colombia no logra generar un impacto significativo en las expectativas educativas de los estudiantes, especialmente en lo que respecta a la obtención de educación superior. A pesar de los análisis detallados y las correcciones realizadas para eliminar posibles sesgos, los resultados no muestran una mejora significativa en las expectativas educativas de los beneficiarios del programa, lo que sugiere que el PAE no es eficiente en este aspecto específico.

Por último, la Organización Mundial de la Salud destaca que dispone algunos lineamientos sobre los estilos de vida saludable, La Iniciativa Mundial de Escuelas Saludables (GSHI) y La Unicef según Campo et al (2017) han desempeñado roles clave en la promoción de estilos de vida saludables entre los jóvenes. La OMS establece lineamientos y recomendaciones que orientan las políticas de salud en todo el mundo, mientras que la GSHI, liderada por la OMS y la UNESCO, se centra en crear entornos escolares que fomenten la salud física, mental y social de los estudiantes. Por su parte, la UNICEF trabaja para garantizar el acceso a la nutrición adecuada, atención médica y educación sobre salud, abordando desde la malnutrición hasta la promoción de la higiene y el bienestar emocional en comunidades escolares y más allá. Estas

entidades colaboran para abordar los desafíos relacionados con la salud en diversos contextos y comunidades en todo el mundo.

## **2.2 Microcontexto**

Este proyecto se desarrolla en la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores en su jornada de la mañana, ubicada en la comuna cuatro de la ciudad de Pasto, la cual se caracteriza por un comercio independiente e informal y un nivel socioeconómico principalmente de estratos 1 y 2 (Dane, 2020). La institución tiene una misión de educar en altos niveles de competencias académicas, sociales y culturales, alineada con los objetivos de la investigación que busca proporcionar una educación de calidad mediante aprendizajes significativos.

El PEI de la institución resalta la visión de liderar el desarrollo académico y convivencial para mejorar la calidad de vida en la región. Se identificaron dinámicas de malnutrición, como la preferencia por alimentos procesados, y malas posturas al manipular dispositivos móviles, agresividad en juegos y mal manejo del tiempo libre entre los estudiantes.

Se destaca la influencia de los maestros y directivos en el ejemplo que dan sobre estilos de vida saludables, siendo fundamental la praxis educativa como parte de la formación de los educandos. A pesar de las constantes jornadas de sensibilización, las dinámicas diarias en la institución no reflejan resultados óptimos, evidenciando patrones de estilo de vida poco favorables para los estudiantes. Este tipo de proyectos es totalmente relevante debido a la necesidad que existe dentro del currículo institucional, para mejorar la convivencia y el buen vivir. Debido a que, integra a grandes rasgos una perspectiva compartida sobre el cuidado de la salud, la mejora de la actividad física y la promoción de hábitos de aseo por lo tanto es interdisciplinario.

En la comunidad educativa son fundamentales las relaciones para la formación y desarrollo de los niños y las niñas por esto destacamos la relación que se presenta entre estudiantes, se refleja

en los infantes actitudes de respeto, colaboración y solidaridad entre compañeros. Pero es importante señalar que algunos de los menores a la hora de la comida se sientan de manera incorrecta, muestran desagrado por algunos alimentos como verduras frutas y granos, se resalta también que no se lavan las manos antes de consumir los alimentos ni se cepillan los dientes después de comerlos, otro aspecto que destacamos es que muchos niños no muestran motivación por la práctica de actividad física o juego libre y prefieren quedarse sentados, en cuanto a la relación de las maestras con los niños y las niñas es de amor, respeto, confianza y cariño. Por tanto al objeto de estudio se observa que las maestras no proponen rutinas de aseo como el lavado de manos ni el cepillado de dientes, mucho menos inculcan una conciencia corporal, por otra parte, en el centro educativo casi nunca practican actividad física y cuando lo hacen es algo monótono y a los niños y niñas no les llama la atención, los niños muestran desconfianza frente a las estudiantes maestras ya que no tienen un acercamiento con ellas, y las estudiantes aun no conocen bien a los niños y niñas, pero se nota mucha falta de hábitos alimenticios y hábitos corporales, también al dar a conocer lo que se quiere realizar los niños y niñas no muestran mucho interés. En tanto a la relación entre las maestras orientadoras y estudiantes maestras es de respeto, en relación con el proyecto las maestras orientadoras comprenden la importancia del proyecto estilos de vida saludables ya que ayudará a la salud y bienestar del todo el centro escolar. Referente a las maestras se observa una buena comunicación con los padres de familia, respecto al objetivo de este proyecto, las maestras no realizan muchas actividades con los padres de familia acerca a los hábitos saludables.

### **3. Problema de Investigación**

#### **3.1 Descripción**

De acuerdo, con las posturas de desarrollo de Piaget (1981) y Vygotsky (1934) s en los estados de desarrollo correspondientes a la primera infancia en donde más se definen el inicio de las conductas o hábitos relacionados al cuidado de la salud, y actitudes que tienen que ver con la estabilidad emocional y física del ser humano, ambas moldeadas en un principio por factores como la familia y la educación formal.

El desarrollo de estos hábitos según Warncke (2017) es importante y dentro del aula de clases debe existir coherencia desde la práctica y la cotidianidad para adoptar estilos de vida saludable desde una edad temprana, hábitos que influyen a corto y largo plazo en los procesos de formación de los estudiantes, a sabiendas que no basta con entenderlo hay que ponerlo en marcha. Asimismo, según Ratey (2008) profundiza en cómo el ejercicio físico regular y una nutrición adecuada impactan positivamente en la capacidad de aprendizaje, la concentración y el estado emocional de los estudiantes, destacando la importancia de estos factores en la educación.

Sin embargo, dicha realidad dentro del contexto de los niños de transición de la I: E:M Ciudad de Pasto - sede Miraflores- jornada de la mañana es diferente, no se perciben de manera clara hábitos relacionados con el cuidado físico, los niños carecen de conocimientos como el estiramiento, desarrollo de ejercicios e iniciativas favorables y conscientes, si bien contemplan el juego de forma natural, no manejan pautas para conservar su integridad relegando su bienestar al papel del docente, este desde un rol protector , aunque si bien, lo último, es normal durante estas etapas de desarrollo, desde casa y con la complementación de la educación formal, los estudiantes ya adquieren raciocinio sobre las consecuencias de la brusquedad, o malos movimientos.

De igual forma, durante los momentos de receso se evidencia que debido a hábitos no adecuados enseñados desde casa algunos de los estudiantes no se muestran conscientes sobre los valores nutricionales que les pueden aportar los alimentos que consumen como las papas fritas, o empaquetados, algunos con descripciones dentro de la imagen de los productos como (exceso de azúcar, grasas trans, sabores artificiales) entre otros, productos nocivos para la salud tal y como lo plantea Valencia et al (2018) este tipo de consumo , se asocia a una mala formación en hábitos nutricionales por factores externos , los estudiantes tienden a relacionar lo que comen con estados de ánimo o los gustos alimenticios en familia, asociando al sabor de estos, el sentimiento de felicidad, lo que sin duda dificulta la mejora de los entornos saludables , dejando a su paso una mal nutrición que no aporta los requerimientos nutricionales requeridos para su edad y replican en otros estudiantes este tipo de prácticas poco favorables para su desarrollo.

Para Varens (2020), una mala alimentación durante la niñez tiene consecuencias peligrosas durante la edad adulta, tales como la aparición de enfermedades crónicas. Así mismo, la falta de actividad física en los niños puede limitar la fuerza y el desarrollo de los huesos y músculos e incrementar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y obesidad a largo plazo.

Respecto a esta situación, también genera problemáticas y debe tomarse con conciencia el papel de los adultos en el contexto escolar, especialmente los maestros. Replicar conductas poco saludables, aunque sea parte del libre albedrío de las personas, durante la formación de los niños y en el espacio escolar puede ser nocivo, dado que a esta edad los educandos tienden a imitar comportamientos. Esto, en definitiva, genera varias dificultades para mejorar los entornos saludables. No basta con informar sobre lo perjudicial que resulta; la práctica debe ser coherente. Un maestro no solo enseña, sino que también es un modelo a seguir. En ese sentido, se nota poca

conciencia por parte de algunos maestros que consumen alimentos procesados durante los descansos. Y demuestran poca actividad física. Además del uso excesivo del celular.

Por lo tanto, la mala alimentación se normaliza bajo la concepción de "ser felices", sin contemplar las consecuencias a corto y largo plazo, especialmente en los tiempos modernos, donde el celular adquiere un rol determinante en las cotidianidades de las personas y tiende a generar falta de actividad física, mala nutrición y finalmente el sedentarismo. Que se percibe en la poca motivación que tienden a demostrar los alumnos durante su formación académica.

En sintonía, con Rojo (2015) es bastante perjudicial usar el celular durante las clases porque fomenta el desinterés al cambiar su atención a lo que ofrece el mundo digital desorganizando las prioridades de la educación.

De otro modo, fue notorio ver que en el espacio de alimentación que ofrece la institución, hay rechazo de algunos alimentos como las verduras, hortalizas, frutas, lácteos y granos, prefiriendo las harinas, dulces, bebidas gaseosa y empaquetados, alimentos poco saludables que no proporcionan nutrientes necesarios, quizás porque falta concientizar a los niños y niñas de los efectos y consecuencias de consumir estos alimentos, al generarles problemas como la desnutrición y obesidad. Esto no únicamente depende de la falta de programas de hábitos por parte de la institución saludables, o costumbres asumidas en el hogar, sino también de la educación dentro del aula. Mensajes o ejemplos de vida que coadyuvan a mejorar las rutinas saludables de los estudiantes.

Teniendo en cuenta lo anterior, y en base al desarrollo del proyecto investigativo con los niños y las niñas de 5 a 6 años de la "I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores" jornada de la mañana, se puede determinar, por medio de la observación y del estudio que se realizó a los

estudiantes, ciertas actitudes y comportamientos que indican la existencia de problemas relacionados con la falta de hábitos saludables referentes al aseo corporal (cepillado de dientes, lavado de manos, aseo personal, cuidado del cabello) y a los hábitos alimentarios. Por otro lado, se evidencia que algunos menores no practican ningún deporte, ni practican ninguna actividad física o de juego libre; prefieren estar sentados y aislados, evitando participar en experiencias que involucren movimiento corporal.

Finalmente, se ha notado que los estudiantes con malos hábitos saludables tienden a presentar un menor rendimiento académico en línea con Berrospi (2020) tienden a disminuir su atención durante las clases, la falta de nutrientes en el cerebro disminuye la concentración y dificulta el proceso de aprendizaje.

Tabla 1

Síntomas y causas

Síntomas	Causas
Carencia de conocimientos sobre cuidado físico	Falta de conciencia sobre la importancia del ejercicio y la salud física
Desconocimiento de hábitos nutricionales saludables	Normalización de prácticas poco saludables de alimentación
Inactividad física y sedentarismo	Mayor riesgo de desarrollar problemas de salud como la obesidad y enfermedades cardíacas
Bajo logro de resultados académicos	Dificultades en la concentración y el aprendizaje debido a una dieta deficiente y la falta de actividad física

*Fuente: esta investigación*

### **3.2 Formulación**

¿Cómo fomentar los estilos de vida saludable a través de los entornos recreativos en los niños y niñas de 5 A 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores - Jornada de la Mañana?

#### **4. Justificación**

Sin duda , un proyecto relacionado con los estilos de vida saludable en el ámbito social es sumamente pertinente y en aras , de fortalecer la salud y la integridad de las personas, otorga varios beneficios, en línea con Montoya & León (2010) Al promover hábitos saludables como la actividad física regular, una dieta equilibrada, el control sobre sustancias nocivas para la salud, como excesos de grasa y el manejo adecuado del estrés, estos estilos de vida contribuyen a la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Además, fomentan un bienestar general tanto físico como mental, lo que puede mejorar la calidad de vida de las personas y reducir las múltiples enfermedades presentes, en la sociedad contemporánea mejorando la calidad de vida de las personas y fortaleciendo el tejido social, lo que a su vez genera un impacto positivo en las nuevas generaciones, que dentro de su formación personal adquieren de los adultos hábitos que contemplan desde una perspectiva integral el cuidado de sí mismos lo que a su vez fortalece a nivel psicológico lo que denomina la sociedad de hoy como “amor propio” que es el reflejo de tener control sobre aquellas cosas que son malas para la mente y el cuerpo.

A nivel educativo, es sumamente importante y relevante en palabras de Martínez et al (2021) mejora la actitud y el comportamiento de los estudiantes, sin duda, el hacer lo correcto genera estabilidad emocional lo que influye significativamente en el rendimiento académico con los múltiples estudios realizados por distintas organizaciones a nivel Internacional como la OMS donde se demuestra que un estilo de vida saludable promueve en los pequeños la capacidad de aprendizaje y la disminución de problemas relacionadas con su rendimiento académico, mejorado significativamente le bienestar emocional de los pequeños.

Por ende, contribuye a desarrollar distintas capacidades a nivel conductual, emocional porque brinda estabilidad no asociada a malos hábitos de consumo como los excesos de azúcar, al integrar alimentos saludables se mejora el desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes, a su vez mejorar el desarrollo de las relaciones interpersonales, desde el bienestar de sí mismos los niños adquieren y desarrollan mejores capacidades para relacionarse con el otro y ser receptivos antes las enseñanzas de la vida escolar

Ahora bien, por medio de la observación realizada en el I.E.M Ciudad de Pasto, sede Miraflores, jornada de la mañana, surge la necesidad de establecer una estrategia pedagógica para fortalecer la práctica de estilos de vida saludable. El ministerio de salud (2022) afirma que una alimentación saludable satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; y se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas. (p.44), de aquí, la importancia que tiene que tanto padres como niños, dentro de sus hábitos promuevan y practiquen la alimentación saludable.

En esa medida, toda estrategia o apuesta pedagógica que busque mejorar los entornos saludables o hábitos saludables de los estudiantes durante la primera infancia es sumamente trascendental a fin de lograr un excelente rendimiento académico porque en sintonía, con lo expuesto por Rojo (2015) es fundamental trabajar sobre los buenos hábitos de los estudiantes, porque sin duda una alimentación balanceada otorga nutricionalmente la capacidad para poder enfrentar los desafíos académicos, de igual forma, un estado físico apropiado mejora notablemente el rendimiento y disminuye el sedentarismo.

Por ende, es totalmente idóneo fomentar este tipo de cualidades porque mejora la estabilidad y el desarrollo de los aprendices, además es compatible con la misión y visión de la

institución sirviendo como referente sobre el trabajo de conductas positivas en las estudiantes adecuadas para el buen vivir, de ellos y en la comunidad escolar.

Por lo anterior, es fundamental que los docentes promuevan desde edades tempranas la actividad física, hábitos corporales y alimentarios para poder instaurar los hábitos saludables ya que son de vital importancia, y factores importantes para un adecuado crecimiento y desarrollo de los infantes, teniendo así la oportunidad de vivir experiencias significativas que les permitirán conocer, cuidar y respetar su cuerpo, debido a que, en esta etapa se cimientan bases sólidas para que los niños y las niñas conozcan actividades, rutinas y hábitos que les ayuden a estar sanos y a sentirse bien, disfrutando así de una vida más feliz y plena, así mismo, prevenir enfermedades que afectan su estado socio-emocional y enfermedades en la adultez.

Por otro lado, la OMS (2022), afirma que la actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente, contribuyendo a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, reduciendo los síntomas de la depresión y la ansiedad, mejorando las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio, principalmente asegurando el crecimiento y el desarrollo saludable de los niños.

Por tal motivo y en respuesta a dicha problemática, el planteamiento de la propuesta de entornos recreativos, es sumamente importante porque prioriza actividades que logran captar la atención e interés de los niños y niñas, para que ellos tengan una conciencia corporal, y motivacional por realizar actividad física.

Además, de que se genera el conocimiento y conciencia adecuada para la alimentación con sentido, lo cual es de gran importancia en la edad inicial, puesto que, en la actualidad, se busca calidad de vida.

En la I.E.M Ciudad de Pasto, sede Miraflores en la jornada de la mañana, se reconoce que los niños y niñas presentan patrones de comportamientos que establecen un problema y que hace referencia a factores poco saludables, que se centran en malos hábitos corporales y alimenticios. Se considera que el desarrollo de este proyecto es muy importante porque la promoción y la prevención de la salud involucra la apropiación de estilos de vida sanos y que promuevan niveles de vida saludable, es decir que desde el contexto escolar se crear experiencias de aprendizaje que favorecen la adquisición o modificación de hábitos y estilos de vida, para evitar y prevenir enfermedades físicas como mentales en los niños y niñas

A la vez, este proyecto es fundamental para minimizar el impacto nocivo de este tipo de los alimentos procesados y las malas conductas físicas o el sedentarismo acompañándolos desde su etapa de formación hacia una vida más plena, mejorando la carencia de la institución frente a los entornos saludables.

## **5. Objetivos**

### **5.1 Objetivo General**

Fomentar estilos de vida saludable por medio de entornos recreativos en los niños y niñas de 5 a 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores- Jornada de la Mañana.

### **5.2 Objetivos Específicos**

- Identificar la práctica de los estilos de vida saludable de los niños y niñas de 5 a 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores
- Diseñar e implementar una estrategia de intervención pedagógica mediada por los entornos recreativos según la realidad de los niños y niñas de 5 a 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores
- Analizar la pertinencia de la estrategia de intervención pedagógica mediada por los entornos recreativos influyente en los estilos de vida saludable en los niños y niñas de 5 a 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores

## **6. Línea de Investigación**

El presente proyecto se alinea con la temática de investigación denominada "Infancias desde la cultura y el desarrollo", perteneciente al grupo de investigación María Montessori. Este enfoque se centra en el análisis y posible resolución de las dificultades encontradas en la población estudiada. Siguiendo esta perspectiva, este método explica que el ser humano requiere objetos tangibles para explorar, así como actividad, contacto con la realidad y estímulos para cultivar su inteligencia y personalidad. A través de este enfoque, se busca generar aprendizajes significativos.

En coherencia, la investigación se concentra en el desarrollo de capacidades relacionadas con los estilos de vida saludable de los niños y niñas, con el propósito de proporcionarles espacios y herramientas que les permitan adquirir conocimientos sobre cómo cuidar y mantener su cuerpo en buen estado.

Se promueven hábitos relacionados con la actividad física, una alimentación balanceada, la higiene corporal, un adecuado descanso y el aprovechamiento adecuado del tiempo libre. Este enfoque busca prevenir problemas de salud que puedan afectar el bienestar y la calidad de vida de los niños y niñas. A su vez fortalece, el desarrollo de habilidades físicas debido a que una de las herramientas que promueve los estilos de vida saludable es sin duda la actividad física que, a su vez, está directamente relacionada con el desarrollo motor y social de los niños importante dentro de proceso de enseñanza -aprendizaje porque coadyuva a fortalecer su formación.

En sintonía, con los principios del programa de la licenciatura en Educación Infantil, esta línea de investigación reconoce la importancia de la investigación y el desarrollo como pilares fundamentales en los procesos de enseñanza y aprendizaje significativos. Se presenta como una herramienta pedagógica que respalda los procesos curriculares y las políticas educativas

centradas en la infancia. Además sin duda tiene componentes muy novedosos lo que refuerza una mirada desde la línea pedagógica de innovaciones, dado que si bien existe varios esfuerzos a nivel estratégico desde los estilos de vida saludable sin duda, las formas son totalmente diferentes de ahí que, se construya una perspectiva más amplia desde factores externos como la familia y la comunidad educativa para favorecer un bien mayor como es el caso específico de estilos de vida saludable que mejoran la salud física y mental de los estudiantes, en aras, de forjar más que una conciencia plena que sin duda van a adquirir con el tiempo, es desde estas edades donde se forjan con más facilidad hábitos y por lo tanto el trabajo mancomunado es importante, lo que le da a esta investigación una perspectiva más innovadora.

## **7. Metodología**

El proyecto se orienta en el paradigma cualitativo con enfoque crítico social, debido a que permite ahondar en subjetividades, analizar e interpretar las manifestaciones y comportamientos de los niños y las niñas de una manera reflexiva vislumbrando así la realidad y las interacciones sociales que los estudiantes viven.

Por su parte, el enfoque crítico social, facilitará la profundización y transformación de la problemática que se presenta en los menores, e igualmente se considera el método investigación acción, debido a que se ajusta a las necesidades del contexto y busca cambiar el problema encontrado y evidenciar de este modo a partir de un proceso reflexivo constante, generar cambios positivos en los hábitos que practican los niños y las niñas, de 5 a 6 años la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores- Jornada de la Mañana

### **7.1 Paradigma**

El paradigma establecido para esta investigación es cualitativo, que de acuerdo a Hernández (2018) “resulta conveniente para comprender fenómenos desde la perspectiva de quienes los viven y cuando buscamos patrones y diferencias en estas experiencias y su significado” (p.44).

Es decir, desde un punto de vista humano que ayuda a entender la realidad social de los niños y las niñas, teniendo en cuenta que ellos durante su desarrollo son sujetos activos en la construcción y determinación del medio en el que viven. En ese orden de ideas, siguiendo a Ramírez y Arbesus (2019) del paradigma cualitativo se debe entender como el que asume que las cosas materiales y las prácticas humanas tienen un significado, por ello, indaga con suma atención en los espacios donde interactúan dos o más sujetos, con el propósito de describir e

interpretar las experiencias de las personas, sus perspectivas e historias, en otras palabras, estudia su cultura.” (s.p)

El paradigma cualitativo permite al investigador adentrarse en las subjetividades inherentes a la cotidianidad de los alumnos, con el objetivo de establecer perspectivas humanas cargadas de valores culturales y sociales para abordar problemáticas específicas. Este enfoque no se limita a proporcionar mediciones objetivas que podrían pasar por alto hallazgos significativos, sino que busca comprender aspectos fundamentales desde la cualidad humana.

Por su parte, para Briones (2002) El paradigma cualitativo en investigación educativa se caracteriza por comprender fenómenos sociales mediante la interpretación profunda de contextos específicos y la exploración de significados. En el ámbito educativo, este paradigma permite capturar la complejidad de los procesos educativos, explorar las interacciones sociales en el aula, comprender las experiencias de los estudiantes y generar teorías fundamentadas en la práctica. A través de técnicas como la observación participante y las entrevistas en profundidad, los investigadores cualitativos pueden generar conocimientos que contribuyan a mejorar las prácticas educativas y promover el desarrollo profesional de los educadores.

## **7.2 Enfoque**

Esta propuesta de investigación cualitativa se orienta en el enfoque crítico social, y tiene como objetivo fomentar estilos de vida saludable por medio de un proceso de comprensión sobre las diferentes situaciones que se viven en la comunidad de estudio partiendo de su propia existencia y será esta realidad que vive la comunidad la cual nos ayudara en el análisis de la estrategia más adecuada al contexto y por ende se necesita la participación y del compromiso de la comunidad estudiantil y la estudiante maestra, para poder determinar una conclusión adecuada de cómo

influye los estilos de vida saludable en los niños de la I.E.M Ciudad de Pasto Sede Miraflores jornada de la mañana.

Siguiendo las posturas del paradigma cualitativo, en coherencia con las necesidades investigativas de este proyecto, se establece el enfoque crítico social que permite comprender ampliamente los fenómenos y realidades subjetivas de los estudiantes en aras profundizar y adaptar cambios en el aula para mejorar sus estilos de vida saludable.

En palabras, de Contreras (2019) este enfoque permite y sirve como un poderoso instrumento para promover el pensamiento crítico, la conciencia social y el empoderamiento de los estudiantes. Al fomentar la reflexión sobre las desigualdades y las formas de opresión presentes en la sociedad, este enfoque busca no solo comprender la realidad, sino también transformarla. Además, promueve la diversidad, la inclusión y prepara a los estudiantes para ser ciudadanos activos y comprometidos en la construcción de una sociedad más justa y equitativa.

De acuerdo con, Alcaraz & Alcaraz (2021) El enfoque crítico social en la educación se distingue por su énfasis en el desarrollo de competencias a través de estrategias didácticas que fomentan la reflexión, el debate de ideas y la participación activa de los estudiantes. Al contextualizar los contenidos curriculares con la realidad social y promover el aprendizaje colaborativo, en aras de, empoderar a los estudiantes para comprender críticamente su entorno, desarrollar habilidades de pensamiento crítico y participar de manera activa en la sociedad.

Partiendo de lo anterior el enfoque crítico social nos permite comprender y analizar críticamente los estilos y prácticas de vida saludable de los niños, identificando la base del problema que afecta a los infantes en sus primeros años de vida. Además, al aplicar el enfoque crítico social, se desarrolla una conciencia de la falta de educación sobre estilos de vida saludable en la educación infantil y sus consecuencias a largo plazo. Esto facilita la implementación de

intervenciones sensibles a la realidad social de los niños, por ende, el enfoque crítico social en nuestro proyecto pedagógico contribuye a una comprensión más completa de las complejidades que rodean a los niños en sus primeros años, permitiendo la formulación de estrategias educativas más efectivas.

### **7.3 Método**

En consonancia con el diseño metodológico planteado hasta este punto y en coherencia con las posturas y orientaciones de la investigación cualitativa, el método establecido para este proyecto es la Investigación-Acción (IA). Según Latorre (2004), este enfoque representa una visión pragmática de la práctica docente, con el propósito de generar conocimiento y abordar, mediante la reflexión, posibles problemáticas en diversas situaciones que requieran una respuesta inmediata y planificada. Es por ello que la investigación-acción se concibe como un proceso activo que abarca distintas etapas, como la observación, planificación, aplicación y reflexión, y puede repetirse tantas veces como el maestro considere necesario.

Por su parte, Mayte Ayala (2021), afirma que la investigación-acción es una metodología de investigación para indagar, en el interior de una comunidad y en los problemas que esta sufre, pero de un modo activo. Los miembros de la comunidad, mediante determinadas estrategias, estudian las situaciones que hay que mejorar y proponen diversas soluciones para los problemas planteados. (s.p).

Así mismo para Rodríguez, et al. (2011), la investigación acción educativa se utiliza para describir una serie de actividades que se realiza en el aula con fines tales como: el desarrollo curricular, su autodesarrollo profesional, la mejora de los programas educativos, los sistemas de planificación o la política de desarrollo, actividades que son implementadas y más tarde

sometidas a observación, reflexión y cambio. Se considera como un instrumento que proporciona autonomía y da poder a quienes la realizan. (p.2)

Por tanto, este método se relaciona con el presente proyecto ya que por medio de la observación participante que realizara el grupo de investigación, se encontraron una serie de necesidades básicas insatisfechas en la población a estudiar, las cuales requieren ser solucionadas; por tanto, para lograr el cumplimiento óptimo del objetivo propuesto se planteará e implementará un programa con actividades innovadoras, que poco a poco logran generar cambios significativos en los comportamientos y actitudes de los menores. Así, de esta manera, se intenta transformar gran parte de sus hábitos que practican los niños y las niñas, como también se lograra el mejoramiento de su calidad de vida y por supuesto de su bienestar.

#### **7.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información**

Las técnicas de acuerdo a Hernández & Mendoza (2020) son herramientas que permiten al investigador ahondar en resultados de una forma eficiente, a fin de lograr información relevante sobre un tema en específico, para posteriormente analizar los datos recopilados, cabe resaltar que las técnicas orientan la formulación de los instrumentos permitiendo una mejor comprensión en línea con el diseño metodológico y los objetivos de la investigación.

##### ***Técnicas de recolección***

###### ***Observación participante***

Según Argilaga (1995) la observación participante como herramienta de investigación le permite al observador (investigador) ahondar en diversas circunstancias de su interés permitiéndole entender y comprender diversas concepciones de un hecho.

En ese orden de ideas, el observador puede compenetrarse totalmente hasta convertirse en un integrante del grupo y así obtener información”. y hacer un análisis más detallado de las

reacciones y conductas que muestran los infantes, frente a la implementación de la propuesta pedagógica.

Al respecto, Palacios, I. (2019) afirma la observación participativa consiste en que el investigador u observador toma parte activa en la situación que está estudiando con el fin de recoger datos para su posterior análisis. Se suele afirmar que el observador que a la vez participa es capaz de comprender la situación de modo más completo que el observador que simplemente la contempla desde fuera. (s.p)

Para este proyecto resulta fundamental trabajar con la observación participante en la medida que permite alcanzar desde la inserción pedagógico diferente información que resulta necesaria para el posterior análisis cualitativo, en aras de alcanzar tanto el primer objetivo que se plantea en esta investigación relacionado con Identificar la práctica de los estilos de vida saludable de los niños y niñas de 5 a 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores

Para ello, es fundamental registrar de forma fotográfica y descriptiva las distintas situaciones relacionadas con los estilos de vida saludable en la población estudiada. Mediante la práctica participativa en el entorno escolar, como maestras se pueden utilizar esta técnica para profundizar en diversas problemáticas, permitiendo realizar un análisis exhaustivo de la situación a partir de la información recopilada. Y el objetivo específico referente a “Evaluar la pertinencia de la estrategia de intervención pedagógica mediada por lo entornos recreativos para mejorar los estilos de vida saludable en niños y niñas de 5 a 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores- jornada de la mañana”. Esto en aras de realizar el mismo proceso y observar el nivel de pertinencia de la estrategia realizada.

### *Entrevista estructurada*

Es un acto de interacción personal, espontáneo o inducido, entre dos personas entre las cuales se efectúa un intercambio de comunicación cruzada, con la finalidad específica de obtener alguna información importante para la indagación que realiza, esta técnica proporciona testimonios y reportes verbales de las participantes, facilitando a las estudiantes maestras el análisis de las respuestas que los padres de familia y maestras orientadoras darán en cuanto a la práctica de estilos de vida saludable.

Es una técnica orientada a establecer contacto directo con las personas que se consideren fuente de información. La entrevista, si bien puede soportarse en un cuestionario muy flexible, tiene como propósito obtener información más espontánea y abierta durante la misma, puede profundizarse la información de interés para el estudio.

Para Pilar (2019) La entrevista es una técnica de recogida de información que además de ser una de las estrategias utilizadas en procesos de investigación, tiene ya un valor en sí misma. Tanto si se elabora dentro de una investigación, como si se diseña al margen de un estudio sistematizado, tiene unas mismas características y sigue los pasos propios de esta estrategia de recogida de información. Por tanto, todo lo que a continuación se expone servirá tanto para desarrollar la técnica dentro de una investigación como para utilizarla de manera puntual y aislada. El principal objetivo de una entrevista es obtener información de forma oral y personalizada sobre acontecimientos, experiencias, opiniones de personas. (p.2).

Por lo tanto, la entrevista es una herramienta clave para la recolección de información, ya que, no solo es una estrategia común en los procesos investigativos, sino que tiene un valor intrínseco. Su aplicación permite obtener datos de manera oral o escrita sobre experiencias, opiniones y eventos relevantes para la investigación. Además, al seguir un conjunto específico de

pasos y características, la entrevista asegura que la información recopilada sea profunda y contextualizada, tanto si forma parte de una investigación más extensa como si se emplea de manera independiente. Esto hace que la entrevista sea fundamental en la obtención de datos cualitativos que enriquecen el análisis y aportan una visión más detallada de la realidad.

### ***Instrumento de recolección***

#### ***Diario de campo***

En esta investigación, el uso del diario de campo es fundamental, ya que permite registrar de manera meticulosa las observaciones, reflexiones y experiencias durante el trabajo de campo, tal como lo plantean Calero & Conti (2009). A través de este medio, se pueden analizar patrones emergentes, identificar tendencias, establecer conexiones entre eventos y fomentar la generación de nuevas ideas. Además, el diario de campo funciona como un registro detallado de las vivencias en el terreno, lo que contribuye significativamente al avance y la comprensión de la investigación en desarrollo.

Por otro lado, según Castillo (2022), un diario de campo se define como un instrumento de recolección de datos utilizado especialmente en actividades de investigación. Su nombre deriva del hecho de que los hechos se registran directamente en el lugar donde ocurren. Los datos recopilados a través del diario de campo pueden ser diversos, como memorias, relatos, ideas o fragmentos de conversaciones. Aunque los registros tienen una naturaleza objetiva, el diario en sí mismo es subjetivo.

En ese orden de ideas, el diario de campo puede entenderse como un instrumento para registrar información procesal de manera organizada y ampliada en comparación con un simple cuaderno de notas, con el objetivo de obtener datos específicos en cada uno de los reportes. Y

que para el ámbito educativo en línea con la IA permite establecer posibles dificultades en el proceso de enseñanza aprendizaje y reflexionar sobre distintivos hechos.

### ***Mapa Parlante***

Para Barragán (2019) Un mapa parlante es una herramienta en la cartografía social, que va más allá de la simple representación geográfica, ya que integra narrativas, relatos y descripciones para comunicar el conocimiento local y las experiencias de una comunidad sobre su territorio. Su función principal es facilitar la expresión y compartición de información significativa, como lugares importantes, dinámicas sociales y problemáticas específicas, permitiendo un diálogo más profundo y una comprensión más completa del lugar y las comunidades que lo habitan.

Por otro lado, y De acuerdo con lo anterior los mapas parlantes son utilizados como un recurso técnico metodológico para la comunicación e interlocución de diferentes visiones, donde se identifican tres tiempos: pasado, se refiere a un análisis de las relaciones que se han tejido en el espacio y que han dado lugar a un estado particular que explica la situación actual; presente, es un diagnóstico de lo que se encuentra en el territorio con respecto a la temática elegida; y futuro, la representación de una prospectiva del territorio que busca integrar una visión conjunta sobre los proyectos de la comunidad para su territorio.

Según C.S. Marta. (2019). Son instrumentos metodológicos que permiten la organización y la comunicación de las decisiones de comunidades a través de diferentes escenarios en mapas territoriales el objetivo de los mapas parlantes busca conocer de forma gráfica del proceso vivido de los actores involucrados, los factores de riesgo y protección y de alguna manera fortalecer su identidad desarrollando una planificación para el mejoramiento de los individuos

De acuerdo lo que plantea el autor los mapas parlantes son herramientas visuales valiosas las cuales aportan de manera significativa en nuestro proyecto pedagógico, ya que permiten a los niños expresar sus ideas de manera creativa. Estos mapas fomentan el desarrollo del lenguaje, la comunicación y la capacidad de organizar información. Además, facilita la comprensión de las diversas percepciones de los niños acerca de los estilos de vida saludable que practican en su diario vivir, a su vez facilitando el mapa parlante como herramienta para implementar estrategias novedosas para mejorar la problemática.

### ***Guía de entrevista***

La entrevista se convierte en un instrumento valioso para esta investigación, permitiendo recolectar información invaluable de los involucrados en respuesta a una necesidad educativa. Cada parte de esta entrevista debe ser meticulosamente planificada, siguiendo las posturas de autores que definan su concepto y aplicación. Según Folgueiras (2016), "El principal objetivo de una entrevista es obtener información de forma personalizada sobre acontecimientos, experiencias y opiniones de las personas" (p. 2).

Para Folgueiras. P (2016) La entrevista estructurada se decide de antemano que tipo de información se quiere y en base a ello se establece un guion de entrevista fijo y secuencial. el entrevistador sigue el orden marcado y las preguntas están pensadas para ser contestadas brevemente. El entrevistado debe acotarse a este guion preestablecido a priori. (p.3)

Lo anterior quiere decir que la entrevista estructurada se centra en la precisión de las diferentes respuestas, gracias a las cuales se pueden recopilar datos extremadamente organizados. Cada encuestado tiene diferentes respuestas a la misma estructura de preguntas, las respuestas obtenidas pueden ser analizadas colectivamente.

### ***Registro fotográfico***

El registro fotográfico permite la observación detallada de un sujeto o situación sin necesidad de intervención directa, lo que minimiza los factores de riesgo. Esta técnica facilita la captura precisa de todos los elementos presentes, asegurando una documentación objetiva y completa del contexto sin alterar su estado original.

Según García. M (2010) El uso de la imagen en la investigación permite conseguir evidencias frente a las situaciones o problemáticas estudiadas, obtener distintos puntos de vista frente a un mismo tema, así como observar y comprender comportamientos y hechos a los que de otra manera sería imposible acceder, incluyendo factores ambientales, anímicos y expresivos que pudieran afectar o intervenir en el desarrollo de la investigación. La imagen también permite documentar procedimientos, rituales y formas de desempeño de los individuos o grupos de personas observadas. la imagen debe entenderse no solo como un simple instrumento que permite almacenar, comprobar y verificar datos, sino también como objeto y estrategia de investigación que posibilita el análisis y la reconstrucción de la realidad, así como diferentes lecturas sobre esta. (p.365)

### **7.5 Unidad de análisis**

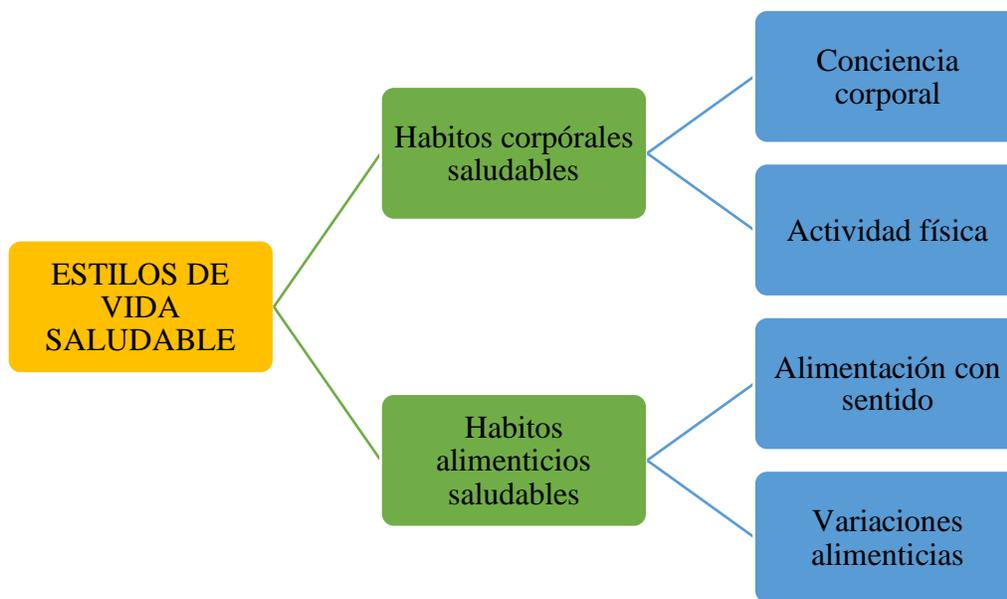
La población establecida para esta investigación corresponde a los estudiantes de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores- jornada de la mañana” específicamente con la población de primera infancia en niños y niñas de 5 a 6 años, de dicho establecimiento educativo los cuales dentro de la caracterización pertenecen a zonas vulnerables a nivel socioeconómico, sin embargo, no existen casos graves que afecten su desarrollo académico y personal. Los informantes para la recolección de datos corresponden a 22 estudiantes, 9 niños y 13 niñas no se

presentan casos de inclusión y todos firmaron el consentimiento informado. Para el desarrollo y ejecución de la investigación se contará con los niños y las niñas de 5 a 6 años, padres de familia, y docente de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores- Jornada de la Mañana, ubicada en la comuna cuatro de la ciudad de Pasto, el grado transición 2 está conformado por un total de 22 niños los cuales 9 son niños y 13 niñas.

## 8. Referente Teórico Conceptual del Problema

### 8.1 Categorización

Gráfica 1



*Fuente: Esta investigación*

## **8.2 Referente Documental Histórico**

Los seres humanos desde sus orígenes han ido adquiriendo conductas y hábitos que poco a poco se integran como estilos de vida, en los cuales influyen de manera directa el medio que los rodea, por eso se medita sobre el tiempo que las personas dedican para mantener su salud, puesto que ellas siempre se han preocupado por cuidar su imagen y su cuerpo.

Es por eso, que para el presente proceso investigativo fue necesario realizar una revisión detallada acerca de los estilos de vida saludable, permitiendo así profundizar sobre sus antecedentes históricos, logrando de esta manera conocer como a través del tiempo los individuos han pretendido satisfacer sus necesidades, debido a que estas no solo se limitan a la simple ausencia de enfermedades, sino al logro de un bienestar general, ya que los sujetos siempre han querido vivir más y mejor, pues las enfermedades, dolencias y problemas emocionales son procesos difíciles de aceptar hoy en día, lo cual afecta significativamente la estabilidad personal y social de los seres humanos.

Coreil et al (1992) afirma que “la historia de los hábitos saludables se da por causas de muerte por las infecciones y factores ambientales” (p.1) esto hace que cobre importancia el debate sobre los estilos de vida y su impacto sobre la salud y el interés social que despierta este ámbito de estudio.

Mechanic (1979) nos cuenta los orígenes del concepto estilos de vida saludable por lo que manifiesta que este concepto se remonta a finales del siglo XIX y las primeras aportaciones al estudio de este concepto fueron realizadas por filósofos como Karl Marx y Max Weber, estos autores ofrecieron una visión sociológica del estilo de vida, enfatizando los determinantes sociales de su adopción y mantenimiento. Desde la orientación sociológica, la mayoría de las definiciones convergen al atender el estilo de vida como un patrón de actividades o conductas

que los individuos eligen adoptar entre aquellas que están disponibles en función de su contexto social, a principios del siglo XX, aparece una orientación personalista representada por Alfred Adler con su Psicología individual, produciéndose un desplazamiento desde los factores socioeconómicos a los factores individuales en el estudio de los estilos de vida. Por lo tanto, desde esta filosofía se define el estilo de vida como un patrón único de conductas y hábitos con los cuales el individuo lucha para sentirse mejor. Las investigaciones realizadas desde la Psicología Individual tuvieron una gran importancia en el refinamiento operacional del concepto estilo de vida y a la hora de aportar técnicas psicoterapéuticas para su modificación.

Una disciplina que durante la segunda mitad del siglo XX también incorpora el término estilo de vida es la antropología algunos estudiosos de esta área, como por ejemplo Chrisman, Freidson o Suchman, introducen este término en sus trabajos para designar el rango de actividades en la que se implica un grupo. En contraste con los sociólogos que enfatizan los determinantes socioeconómicos, los antropólogos enfatizan la importancia de la cultura. No obstante, durante la segunda mitad del siglo XX, el ámbito de aplicación en el que el término estilo de vida ha tenido más impacto ha sido el área de salud. En los años 50 es cuando empieza a utilizarse en el contexto de la investigación sobre salud pública y en el intento de buscar explicación a los problemas de salud que empezaban a caracterizar a las sociedades industrializadas.

Las primeras investigaciones realizadas desde el campo de la salud adoptan una perspectiva médico-epidemiológica. En la línea de lo explicado en apartados anteriores sobre la filosofía del modelo biomédico, desde este paradigma, la comunidad médica defendía que las personas practican estilos de vida insanos por su propia voluntad.

Es decir, este modelo no reconocía la importancia del contexto social y de los factores psicológicos como condicionantes de la adquisición de los estilos de vida. Precisamente porque culpabiliza a la víctima de sus hábitos o estilos de vida insanos. contribuyó a que el estilo de vida fuera un tema de estudio investigación para las ciencias de la salud y que los ciudadanos llegaran a ser más conscientes de que algunas de sus conductas conllevan riesgos para la salud. Además, el modelo biomédico fue el encargado de introducir el término de estilo de vida saludable y de conseguir en cierto modo que, tanto su uso como el del término estilo de vida, se extendiese al lenguaje cotidiano y a la literatura sobre la salud, aunque sin una base teórica ni una conceptualización clara.

De hecho, como ya se ha comentado, el término estilo de vida es utilizado hoy en día en mayor medida desde el área de la salud que desde la sociología, la antropología o la Psicología Individual. A pesar de que han surgido muchos intentos de conceptualizar qué es estilo de vida, todavía no existe una definición consensuada. Aún más, los términos estilo de vida en general y estilo de vida saludable continúan empleándose actualmente por muchos autores como sinónimos, a pesar de los esfuerzos de la OMS durante la década de los 80 para diferenciarlos. (p. 1.2.3)

Lo anterior nos habla de una visión sociológica del estilo de vida, enfatizando los determinantes sociales de su adopción y mantenimiento porque las personas desde hace años han adquirido hábitos poco saludables haciendo que este sea un problema social que fue importante investigar y así poder crear el modelo biomédico el cual permitió que las personas tomaran conciencia de sus comportamientos para modificarlos y poder tener una vida masa saludable gozando de buena salud y una vida feliz y sin complicaciones.

Hoy en día la OMS (2020), define los estilos de vida como un “estado de completo bienestar físico, mental y social” (s.p). Esto quiere decir entonces que estar saludable va más allá de tener o no una enfermedad. Para contar con salud, además, es importante llevar un estilo de vida saludable, que significa reducir al mínimo la presencia de factores de riesgo en nuestra vida, los cuales nos afectan negativamente. Estos factores se pueden dividir principalmente en tres aspectos: la alimentación, la actividad física y el consumo de sustancias adictivas.

Cuando se habla de estilo de vida saludable se habla de una serie de actitudes cotidianas o comportamientos que realizan las personas para mantener tanto su cuerpo como su mente sanos. Si una persona lleva este estilo de vida satisfácela sus necesidades y estará satisfecho con sus actividades diarias. Además, podrá lograr metas en su vida, mejora su autoestima, la imagen que se tiene de uno mismo y la de los demás y tendrá una mejor actitud hacia la vida.

Según lo anterior se puede decir que estos factores influyen en las diferentes conductas que las personas han adoptado actualmente, debido a que por el afán y el exceso de trabajo sustituyen una alimentación saludable por comidas rápidas que no proporcionan ningún efecto nutricional; a lo anterior se suma la inactividad física y el consumo de tabaco, por los cuales nace el hecho de que hoy en día se presentan diversas enfermedades como: el sedentarismo, problemas cardiovasculares, obesidad, desnutrición, depresiones y baja autoestima, todos estos desequilibrios conllevan al cuerpo a un punto máximo de inestabilidad, produciendo en muchos casos la muerte, así mismo es evidente la ausencia de hábitos de higiene personal, dado que en muchas ocasiones los individuos no tienen una buena organización de su tiempo, omitiendo así importantes acciones como son: el bañarse, cepillarse los dientes, lavarse las manos, siendo estas importantes causas de enfermedades, las cuales tienen que ver con microorganismos que afectan directamente la salud de los seres humanos. en la sociedad actual se observa que hay diversos

agentes, quienes ejercen cierta influencia en los individuos al crear estereotipos no tan beneficiosos para su vida, cambiando en ellas su manera de pensar, actuar y convivir, debido a que ellos adoptan ciertos comportamientos que ponen en riesgo su vida solo por seguir una moda o por simple fanatismo.

De ahí que, para mejorar las condiciones de vida en las poblaciones es fundamental promover un estilo de vida saludable desde el núcleo familiar y escolar, dado que los adultos son ejemplo para los niños y las niñas, ya que son ellos quienes establecen las primeras bases para que los infantes adquieran hábitos saludables, además de esto es pertinente que los maestros y padres de familia contribuyan al desarrollo de la autonomía, confianza y autoestima de los menores, para que así, ellos tengan los suficientes criterios de decidir y mirar que es lo más conveniente para su vida.

### **8.3 Referente Investigativo**

La presente investigación tuvo en cuenta algunos proyectos internacionales, nacionales y regionales, que se enfocaron con los estilos de vida saludable, debido a que fue importante conocer que tanto se ha hecho y cuáles fueron los aportes al objeto de estudio, aunque cabe señalar que son muy escasas las investigaciones que se han realizado sobre este tema en la primera infancia, entre las que se destacan:

#### **Antecedentes Internacionales**

En la línea internacional destaca el trabajo de Jakobovich (2023) denominado “Desarrollar hábitos de vida saludables a una edad temprana: un Estudio de intervención en jardines de infancia” realizado en el contexto de Israel a favor de cambiar los hábitos de estilo de vida de niños en edad preescolar, con el objetivo de: Promover comportamientos y estilos de vida saludables para prevenir la obesidad y mejorar la salud en general.

Para ello, se llevó a cabo un estudio orientado en el paradigma positivista, el enfoque cuantitativo y método de intervención hermenéutico, los instrumentos establecidos para la recolección de información fueron el cuestionario semiestructurado, durante la intervención se dividió a los participantes en dos grupos. Se implementaron programas específicos diseñados para promover comportamientos saludables en los niños, con la participación activa de los maestros de jardín de infantes. Se recopiló información a través de cuestionarios semiestructurados y se analizó para evaluar el impacto de la intervención.

El estudio encontró que la intervención fue efectiva en varios niveles: influyó positivamente en las actitudes y el grado de participación de los maestros, mejoró los hábitos de estilo de vida de los niños y tuvo un impacto indirecto en sus padres. Además, se observó una similitud en las características de los grupos de intervención y control al inicio del estudio.

Por último, la intervención fue efectiva en la promoción de comportamientos saludables y la prevención de la obesidad en niños en edad preescolar. Los autores sugieren que las futuras investigaciones consideren el desarrollo de habilidades de liderazgo para un estilo de vida saludable desde una edad temprana, tanto a nivel personal como en entornos familiares y comunitarios. Se enfatiza la importancia de diseñar programas continuos para educar sobre estilos de vida saludables a lo largo de los años escolares. Además, se destacan posibles áreas para futuras investigaciones y se agradece a todos los involucrados en el estudio.

Finalmente, esta investigación es importante porque presenta un acervo de oportunidades en términos actitudinales y de estudios basados en cifras, resaltando y dándole relevancia a las relaciones interpersonales, la influencia de los entornos externos al colegio, y el papel del maestro y padres de familia a la hora de abordar y manejar estilos de vida saludable.

Por otro lado, destacamos el trabajo de Holz et al (2023) titulado “Maestras de preescolar un patrón flexible de acciones pedagógicas en la promoción de hábitos saludables en los niños” el objetivo general del estudio fue examinar el impacto de las cápsulas de formación de co-creación para profesores de preescolar en los hábitos saludables de los niños. Estas cápsulas de formación se diseñaron para proporcionar a los profesores herramientas y recursos para promover la salud y el bienestar de los niños en el entorno preescolar.

El estudio se basó en una metodología cualitativa, con un enfoque interpretativo para comprender la experiencia de los profesores de preescolar y el impacto de las cápsulas de formación en los hábitos saludables de los niños. Se utilizaron entrevistas en profundidad y grupos focales para recopilar datos, además de observaciones directas para evaluar el efecto de las cápsulas de formación en el entorno preescolar. Esta metodología permitió una comprensión profunda de cómo las intervenciones educativas influyen en los hábitos de salud de los niños en edad preescolar.

Los resultados del estudio indicaron que las cápsulas de formación de co-creación para profesores de preescolar tuvieron un impacto positivo en los hábitos saludables de los niños. Los profesores reportaron sentirse más capacitados y seguros para implementar prácticas saludables en el aula, y se observaron mejoras en la dieta, la actividad física y otros hábitos relacionados con la salud entre los niños.

El estudio destacó la importancia de proporcionar formación y recursos adecuados a los profesores de preescolar para promover hábitos saludables en los niños desde una edad temprana. Las cápsulas de formación de co-creación demostraron ser una estrategia efectiva para mejorar el ambiente de aprendizaje preescolar y fomentar comportamientos saludables en los niños. Estos hallazgos subrayan la relevancia de abordar la promoción de la salud en el contexto educativo

preescolar como una medida preventiva clave para mejorar la salud y el bienestar a largo plazo de los niños.

Finalmente, este estudio es significativo debido a que ofrece una oportunidad pedagógica al implementar una propuesta o estrategia basada en las denominadas "cápsulas de co-creación", las cuales destacan por su creatividad y relevancia. Se enfatiza la necesidad de involucrar al maestro de manera axiológica en el cuidado de sí mismo, ejerciendo así un ejemplo para sus estudiantes y motivándolos en la adopción de hábitos saludables.

### **Antecedentes Nacionales**

A nivel nacional han surgido distintos trabajos referentes a estrategias didácticas basadas en entornos recreativos para favorecer los estilos de vida saludable de los estudiantes.

El primero que se asume como referente es el relacionado con la investigación de Gutiérrez (2022) denominada "La Gestión Educativa en la Promoción de Estrategias Pedagógicas de Estilos de Vida Saludables en una Institución Educativa en el Municipio de Becerril Cesar" realizada en Valledupar, con una población de 23 estudiantes pertenecientes a grados sexto, séptimo y octavo grado.

El objetivo establecido para esta investigación fue: "Gestionar estrategias pedagógicas que permitan la promoción de estilos de vida saludables en la Institución Educativa Técnica Ángela María Torres Suárez del Municipio de Becerril en el departamento del Cesar".

Para alcanzar dicho objetivo el autor estableció una metodología basada en el enfoque cualitativo, y orientada por la Investigación acción, la población se estableció en edades entre los 11 y 14 años, los instrumentos para el alcance de la información fueron (la encuesta dirigida a los estudiantes y un diario de campo).

Dentro de los resultados más relevantes se demostró la trascendencia de la gestión educativa para mejorar los estilos de vida saludable por medio del ejercicio físico y una correcta alimentación, la conclusión general de esta investigación es relevante en la medida que aporta una visión general sobre la puesta en práctica de estrategias pedagógicas a favor de mejorar la bien nutrición de los estudiantes.

Esta investigación apporto o influyo para la construcción de la estrategia pedagógica en la medida, que establece criterios para la puesta en práctica del cuidado físico y nutricional, de la misma favorece a la reflexión pedagógica sobre la necesidad de integrar este tipo de estrategias en el que hacer docente.

Para complementar los estudios en el campo nacional, sobre las estrategias pedagógicas basadas en entornos recreativos para mejorar los estilos de vida saludable analizamos el trabajo González & Gordillo (2021) denominado “Estrategia pedagógica para el fortalecimiento de hábitos de vida saludable en niños y niñas del Hogar Infantil Mis Amiguitos del municipio de Puerto Tejada” realizado en el contexto de Puerto tejada, se estableció el objetivo de: Desarrollar una estrategia pedagógica para el fortalecimiento de hábitos de vida saludables en niños y niñas del Hogar Infantil Mis Amiguitos del Municipio de Puerto Tejada.

En ese sentido, los investigadores orientaron su estudio siguiendo los principios de la Investigación-Acción Participativa. Por consiguiente, desde un enfoque cualitativo para la recolección de datos, se empleó un diseño descriptivo. Este diseño se centró en la obtención de información mediante la aplicación de entrevistas a los padres de familia, así como el uso de fichas de caracterización con una muestra de 115 estudiantes.

Los resultados, obtenidos indican al evaluar desde la implementación de la estrategia pedagógica el estado de salud, cuidado infantil, patrones alimentarios, actividad física, rutinas de

sueño y participación en actividades del hogar infantil. Se encontró que algunos niños han experimentado cambios en sus horarios de alimentación en los últimos seis meses, pero en general, siguen una rutina regular de desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena. Las bebidas más consumidas incluyen leche y jugos. En cuanto a la actividad física, se observó que los niños realizan diversas actividades físicas durante la semana, aunque no todas están dirigidas por un profesional del deporte. Además, , lo que puede servir como base para implementar estrategias pedagógicas destinadas a promover hábitos saludables en esta población.

Este proyecto, otorga un camino y una mirada reflexiva para la presente investigación debido a que, es importante entender las circunstancias socio. Económicas y distintas alternativas para promover los estilos de vida saludable más allá de estas circunstancias.

### **Antecedentes Regionales**

A nivel local, es pertinente destacar la investigación de Tenorio et al 2022) titulada “Actividades lúdico-recreativas para promover hábitos y estilos de vida saludables”, realizado en la Institución Educativa Municipal Mercedario de la ciudad de San Juan de Pasto con el objetivo de promover los hábitos y estilos de vida saludable a través de las actividades lúdico-recreativas en los estudiantes de grado octavo tres (8-3) de la Institución Educativa Municipal Mercedario de la ciudad de Pasto.

Para alcanzar dicho objetivo los autores se orientaron en una metodología basada en el paradigma cualitativo, con enfoque crítico social y el método de investigación acción, para la recolección de información trabajaron con el diario de campo y la observación participante,

Respecto de los resultados, los investigadores encontraron que es sumamente importante trabajar desde entornos saludables para lograr aspectos positivos en los estilos de vida saludable

como limpieza y cuidado del cuerpo, además se promueve eficientemente la salud teniendo impactos positivos en sus cotidianidades mejorando las relaciones en familia.

Se concluye que es crucial la promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar, utilizando estrategias pedagógicas adecuadas como actividades lúdico-recreativas. El marco teórico y la metodología empleada fueron fundamentales para el desarrollo de la investigación, proporcionando coherencia y dirección al estudio. Se resalta la importancia de seguir investigando en este tema para mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes.

Para esta investigación, dicho trabajo refleja un gran aporte en términos prácticos respecto de la implementación de estrategias eficientes, y, por ende, profundizar en estrategias pedagógicas eficientes que mejoren los estilos de vida saludable de los estudiantes.

Narváez & Rosero (2022) en su tesis titulada “Fomento de hábitos y estilos de vida saludable mediante actividades lúdicas en los estudiantes de grado tercero de la Institución educativa municipal Luis Eduardo Mora Osejo de la ciudad de San Juan de Pasto” este trabajo se realizó con el objetivo de: Fomentar hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes de grado tercero de la Institución Educativa Municipal Luis Eduardo Mora Osejo de la ciudad de San Juan de Pasto mediante actividades lúdicas.

La metodología, que establecieron los autores se orientó en el enfoque crítico social, y paradigma naturalista, con método de investigación acción. Las técnicas de recolección de información los investigadores trabajaron con diario de campo y la observación participante.

En los resultados, se destaca la importancia fundamental de la actividad física y los hábitos saludables en los estudiantes de primaria. Se evidenció la necesidad de implementar estrategias pedagógicas relacionadas y enfocadas en entornos de vida saludable, otorgando especial relevancia al papel crucial desempeñado por la Educación Física y las actividades

lúdicas en la formación de estos hábitos beneficiosos. Se subraya la urgencia de promover estos aspectos desde el entorno escolar, mediante la aplicación de estrategias pedagógicas adecuadas que consideren las particularidades individuales de cada estudiante.

Los aportes, para esta investigación giran en torno al trabajo práctico de la actividad física como recurso pedagógico que no se puede eludir a la hora de profundizar en los elementos eficaces para el cuidado de la vida saludable, así mismo, ser creativos en el diseño de las actividades y planificar cada una de acuerdo a los objetivos establecidos.

#### **8.4 Referente Legal**

El proyecto pedagógico entornos recreativos para fomentar estilos de vida saludables se rigió de acuerdo a las leyes establecidas, aportando a su cumplimiento y a la atención integral de los niños y las niñas. Y que dan el sustento a esta investigación.

Constitución Política de Colombia de 1991. Artículo 44, dice que: son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión.  
(p.10)

El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, establece que “el ejercicio del deporte sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas además de preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.

La Ley del Deporte, Ley 181 de 1995, artículo 2 señala como objetivo especial, la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

Así mismo este proyecto se ha soportado en la reglamentación de la Ley 115 de 1994- Ley General de Educación, la ley 100 de 1993 que reforma el Sistema de Seguridad Social, la ley 99 de 1993 denominada Ley del medio ambiente. En 1997, Colombia adopta la Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud promovida por la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

De igual forma es de suma importancia abarcar la ley 1804 de 2016. Establece la política de Estado para el Desarrollo Integral de la Primera Infancia de Cero a Siempre y se dictan otras disposiciones. Tiene el propósito de establecer la Política de Estado para el Desarrollo Integral de la Primera Infancia de Cero a Siempre, la cual sienta las bases conceptuales, técnicas y de gestión para garantizar el desarrollo integral, en el marco de la Doctrina de la Protección Integral.

Por consiguiente, es fundamental dar hincapié a la organización Red PaPaz 2024. Es una organización sin ánimo de lucro colombiana, fundada en 2003, dedicada a la promoción del bienestar y la protección de los derechos de niños, niñas y adolescentes. Su labor se centra en empoderar a padres, madres y cuidadores, buscando su participación activa en la construcción de entornos seguros, saludables y protectores para la infancia. Entre sus acciones más relevantes destacan la creación de campañas educativas sobre hábitos de vida saludables, la prevención de riesgos y la generación de alianzas con instituciones educativas y gubernamentales para mejorar el bienestar infantil.

En el marco de esta investigación, la Red PaPaz es un referente clave en el ámbito legal, ya que sus esfuerzos en la promoción de entornos seguros y saludables respaldan el desarrollo de entornos recreativos que fomenten estilos de vida saludables en niños y niñas.

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), elabora en 1999 el primer documento de política “Escuela Saludable: La alegría de vivir en paz”, como lineamientos preliminares para la formulación de la política de Escuela Saludable.

Del mismo modo se destaca sobre la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 2015, establece un marco global con 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), que buscan erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos. En el contexto de esta investigación, el ODS 3: Salud y bienestar es particularmente relevante, ya que promueve garantizar una vida saludable y el bienestar de todas las personas, lo cual incluye la creación de entornos recreativos que favorezcan la salud física y mental en la infancia. Asimismo, el ODS 4: Educación de calidad refuerza la importancia de estos espacios al enfatizar el desarrollo integral de los niños a través de la educación y actividades que promuevan estilos de vida saludables desde temprana edad

Y finalmente se hace referencia al PEI de la Institución Educativa, que incluye como componente prospectivo, la creación de espacios de participación democrática en la vida de la comunidad y en las decisiones que afectan el desarrollo humano de los niños, niñas y jóvenes situados en el contexto escolar.

## **8.5 Referente Teórico Conceptual de Categorías y Subcategorías**

### ***Macro categoría: Estilos de vida saludable***

Según Pastor et al (1998) los estilos de vida saludable se refieren a patrones de comportamiento, hábitos y prácticas que están asociados positivamente con la salud física y mental de las personas. Estos estilos de vida incluyen conductas como una alimentación balanceada, la participación regular en actividades físicas, el descanso adecuado, la evitación de

hábitos nocivos como fumar o el consumo excesivo de alcohol, y la adopción de prácticas de autocuidado y prevención de enfermedades.

Lógicamente esta perspectiva es distinta en el ámbito de la educación en primera infancia, debido a que los patrones de estilo de vida saludable están directamente relacionados a su alimentación y el movimiento físico para Chaves & Lia (2022) los estilos de vida saludable en la primera infancia se refieren a las prácticas y hábitos que fomentan el bienestar físico, mental y emocional de los niños durante sus primeros años. Esto implica promover una alimentación equilibrada, estimulación temprana para el desarrollo cognitivo y emocional, actividad física regular y un entorno seguro y afectuoso. Estos comportamientos establecen las bases para un crecimiento saludable y contribuyen a prevenir enfermedades asociadas con el sedentarismo, sentando así las bases para un desarrollo óptimo a lo largo de la vida.

De acuerdo con Giraldo et al (2010) los estilos de vida saludables" se refiere a patrones de comportamiento y hábitos que promueven y mantienen la salud y el bienestar de las personas. Estos estilos de vida incluyen prácticas como la actividad física regular, una alimentación balanceada, el manejo del estrés, el descanso adecuado y la evitación de comportamientos de riesgo para la salud, como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol.

En el contexto de la educación en la primera infancia, el concepto de estilos de vida saludable cobra una importancia trascendental, debido a que, se requiere profundizar en perspectivas y prácticas que involucren a toda la comunidad de manera integral. Educar en un entorno que promueva un estilo de vida saludable es fundamental para el proceso de enseñanza-aprendizaje, puesto que, este ambiente no solo afecta la salud física y mental de los niños, sino que también influye en su capacidad para aprender y desarrollarse de manera óptima. Es crucial reconocer que la educación en la primera infancia no solo se limita a transmitir conocimientos

académicos, sino que también debe incluir la promoción de hábitos y comportamientos que contribuyan al bienestar integral de los niños.

Por otro lado, Pastor et al (1998) identifican diversos factores que contribuyen a los estilos de vida saludables, como la personalidad, las actitudes hacia la salud, el entorno social, las condiciones de trabajo, las relaciones familiares y sociales, entre otros. Además, se destaca que estos estilos de vida saludables pueden variar según la edad, el género, el entorno cultural y otros factores contextuales.

Por ende, a la hora de abordar cualquier esfuerzo pedagógico relacionado con mejorar los entornos de vida saludable, es fundamental trabajar sobre factores externos y profundizar en las verdaderas razones de la falta de hábitos saludables, para concientizar a aquellos que representen un modelo a seguir para los estudiantes.

Como afirma Flórez (2021): el reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la primera infancia por parte de los adultos al alrededor de los niños, como sus padres, profesores y personal sanitario, entre otros, es fundamental, para fortalecer las acciones de educación en salud y beneficiar las condiciones de salud de los niños de la primera infancia y sus familias” (p.29).

En ese sentido, Hoffmann (2002) afirma que los estilos de vida saludable corresponden a las pautas y hábitos cotidianos de comportamiento que favorecen la salud y el bienestar de una persona. Esto incluye prácticas de nutrición adecuada, participación regular en actividades físicas como el acondicionamiento físico, manejo efectivo del estrés, evitación de hábitos nocivos como el sedentarismo, mantenimiento de una buena higiene personal, promoción de una salud sexual positiva y asegurar un adecuado descanso. Estos estilos de vida están diseñados para permitir a

las personas vivir con calidad y bienestar, promoviendo la prevención de enfermedades y el mantenimiento de una óptima salud física y mental y en los que sin duda influye el entorno.

Una vez definida esta parte de la categoría es necesario profundizar sobre su significado y abordaje de forma pedagógica y enfocada a la infancia de esta forma, es importante considerar la postura de Flórez (2021): los padres, cuidadores y profesores, son medios o caminos que favorecen el desarrollo y proceso de socialización de la primera infancia. Estos tienen una gran influencia en el desarrollo integral de los niños, especialmente en la adopción de hábitos de vida saludables, fundamentada en las pautas culturales y modelos de educación que practiquen, condicionando experiencias de los infantes hacia la práctica de actividad física. (p.31).

De esta manera, existe una gran responsabilidad en términos pedagógicos por parte del docente, quien debe generar conocimiento y prácticas adecuadas empezando por sí mismo, para así tener criterio. Si bien cualquier persona, sin importar su estado físico, puede enseñar sobre el cuidado de sí mismo a otro, en el caso de los niños hay un grado de responsabilidad mucho más fuerte en el maestro porque, sin duda, este representa un modelo a seguir. Si se dispone a enseñar hábitos de vida saludable, debe demostrar con su ejemplo este tipo de actitudes. Si enseña aseo personal, debe promover con su propia práctica esta situación; de la misma manera en la alimentación y la salud física.

Por su parte, Campo et al (2017) expone como la mayoría de los referentes citados que los "estilos de vida saludables" se refieren a un conjunto de comportamientos y prácticas que promueven el bienestar físico, mental y social de los niños, niñas y adolescentes. Estos incluyen como lo han mencionado la mayoría de referentes hábitos relacionados con la actividad física regular, la higiene corporal, la alimentación balanceada, el cuidado bucal adecuado, el manejo emocional positivo y la prevención de conductas de riesgo, como el Bull ying. Estos estilos de

vida saludables se fundamentan en conocimientos y comportamientos que favorecen la salud y el desarrollo integral de los individuos en su etapa escolar.

Para Puertas et al (2020) los estilos de vida saludables en los niños se refieren a patrones de comportamiento y hábitos que contribuyen al bienestar físico, mental y emocional de los niños. Estos incluyen prácticas como una dieta equilibrada, la participación regular en actividad física, el mantenimiento de un adecuado tiempo de sueño y la limitación del tiempo dedicado a actividades sedentarias, como el uso de pantallas digitales y videojuegos. Además, estos estilos de vida saludables también pueden estar relacionados con una imagen corporal positiva, un buen autoconcepto y una mayor capacidad de adaptación y resiliencia.

Finalmente, en línea con Vargas et al (2019) los estilos de vida saludable en los niños en el contexto escolar deben incluir prácticas y comportamientos que contribuyen a su bienestar físico, mental y social de los niños. Incluyendo hábitos como una alimentación balanceada, la práctica regular de actividad física, el fomento de la lectura, el cuidado y respeto por los animales, y la participación en actividades que promueven la inclusión y el desarrollo personal. Estilos en los que sin duda influye el maestro y el entorno familiar del estudiante

### ***Categoría 1: Hábitos Corporales Saludables***

En el ámbito infantil, es fundamental profundizar en los estilos de vida saludables, destacando especialmente los hábitos corporales saludables. Según Pancorbo (2022), estos son comportamientos y prácticas que contribuyen al bienestar físico, mental y emocional de los individuos, integrando una perspectiva integral sobre su propio bienestar. Esto incluye la higiene corporal, una alimentación adecuada, la actividad física regular, mantener una postura adecuada y el cuidado bucodental. Además, estos hábitos implican el desarrollo de habilidades sociales y valores como el respeto, la igualdad, la tolerancia y la cooperación.

Es importante examinar previamente la situación de los estudiantes respecto a los hábitos corporales saludables, es decir, averiguar si están familiarizados con este concepto. Plo Belmonte (2020) coincide en que se refieren a las rutinas y comportamientos diarios que contribuyen al bienestar físico y mental, especialmente en la infancia. Esto incluye aspectos como dormir lo suficiente, limitar el uso de dispositivos electrónicos durante las comidas y participar activamente en la preparación de alimentos.

Desde esta perspectiva, es crucial fomentar estos hábitos en el aula, ya que su práctica continua es esencial. Esto comienza con la adopción de actitudes ejemplares que resalten la importancia de hacer lo correcto, ya que los hábitos saludables son fundamentales para el bienestar personal y la autoestima. La escuela desempeña un papel fundamental en la promoción de estos hábitos, ya que los niños son receptivos al aprendizaje y deben ser expuestos a estos conceptos desde una edad temprana.

Finalmente, según Ocampo (2021), también es crucial considerar otros factores como el consumo adecuado de agua, mantener un peso saludable y promover un estilo de vida generalmente saludable.

### ***Subcategoría 1. Conciencia Corporal.***

Según Rodríguez et al (2012) la conciencia corporal se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y utilizar de manera consciente la información que proviene del propio cuerpo. Implica estar atento a las sensaciones físicas, emocionales y energéticas que experimentamos, así como a la relación entre el cuerpo, la mente y las emociones. Esta conciencia no se limita solo a la percepción de las sensaciones corporales, sino que también incluye la capacidad de utilizar el cuerpo como un recurso para el desarrollo personal, la comunicación efectiva y el bienestar integral.

En esa medida, llegar a este punto no es tarea fácil mucho menos en el aula , en donde los estudiantes empiezan a reconocer su entorno y descubrir su parte corporal, por lo tanto, empezar a reflexionar sobre estas sensaciones será fundamental a la vez de dimensionar la conciencia corporal de cada uno de ellos.

Por su parte, para Blacido (2019) la conciencia corporal se refiere a la capacidad de los niños de comprender y reconocer su propio cuerpo, incluyendo sus partes, funciones y características. Esto implica tener un entendimiento claro de cómo se mueven, manipulan y equilibran, así como de cómo se ven y se sienten físicamente. La conciencia corporal también implica la capacidad de expresar emociones y sensaciones a través del cuerpo y de interactuar de manera efectiva con el entorno y los demás utilizando el conocimiento adquirido sobre el propio cuerpo.

Ahora bien, si profundizamos aún más en estas perspectivas debemos relacionado a los estilos de vida saludable debemos ahondar sobre una mirada reflexiva capaz de dimensiona que cada acción involucra un estado de ánimo, y de este surgen imaginarios e ideas, tanto positivas como negativas, y en donde ser un rol pedagógico ayudar a integra una mirada consciente del valor de sí mismos y de la necesidad de preservarse, más allá de sensaciones emocionales, invitándolos a la plenitud.

Desde la mirada estoica de Libet repensada en los análisis de Rosales (2016) quien infiere que: hemos de recurrir a la exploración de la conciencia real (corporal) de nuestras acciones, que es el ámbito en el que se mueve dicho experimento, o sea, hemos de analizar la conciencia de que soy yo quien está haciendo esto y no lo otro, de que soy el responsable de algunos fenómenos del mundo y no de otros muchísimos, de que somos actores de nuestras acciones y no meros espectadores. (p.1030).

## ***Subcategoría 2. Actividad Física.***

Esta categoría se la considerándola como todas aquellas acciones que les permiten a las personas mantener y mejorar su salud integralmente, quienes llevan una vida activa, son más sanos, viven más tiempo, que los sujetos que practican el sedentarismo, porque la inactividad constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo, reconociéndola como un problema mundial.

Por lo anterior La OMS (2022) define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”. De este concepto se puede considerar que ésta se ve reflejada en todas las acciones ejecutadas por los seres humanos las cuales generan un valor significativo de energía, para que órganos como el cerebro, el corazón, los pulmones y otras partes del cuerpo mantengan su funcionalidad, La física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos, todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

Conocer los beneficios del ejercicio es clave para entender la importancia de hacer deporte para el desarrollo de la infancia. La OMS (2020) afirma que “en el mundo el 80% de los niños y niñas y adolescentes no hace el suficiente ejercicio diario, lo que puede poner en riesgo su salud”.

Cualquier ejercicio es positivo para la salud en especial en edades tempranas, porque aporta beneficios que los acompañarán el resto de su vida. Sin embargo, vivimos en un mundo que cada

vez tiene más al sedentarismo. Las consolas, los teléfonos móviles, la amplia oferta televisiva, hace que niños y niñas sacrifiquen el ejercicio por cualquiera de estas actividades. La falta continuada de ejercicio genera problemas de salud como el sobrepeso o la obesidad cuyas consecuencias pueden llegar a arrastrarse de por vida.

} Es difícil que los niños entiendan la importancia del deporte en el desarrollo de la infancia, por eso el papel de la familia y maestros en inculcar la actividad física a los niños y niñas, Los expertos recomiendan hacer ejercicio todos los días para el mejor desarrollo físico y mental, para estar sanos y relacionarse también de una forma saludable. Subrayan además la importancia del deporte especialmente durante la etapa de desarrollo de los niños. La elección del deporte que se realice dependerá de la edad y de las preferencias.

En los más pequeños las actividades más apropiadas son las que mezclan la diversión con el desarrollo de su psicomotricidad, equilibrio y coordinación. Cuando se acercan a la adolescencia empiezan a desarrollar cualidades físicas más específicas y pueden comenzar con entrenamientos más especializados. Pero es importante que el niño o niña se encuentre a gusto, que el deporte que haga le haga sentirse mejor. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

No hay que dejar de lado, el papel que juega la escuela dentro de ésta porque ayuda a comprender las repercusiones positivas que tendrán a lo largo de su vida, por tanto los maestros deben adaptar en el currículo estrategias que no solo que tengan que ver con la parte cognitiva, sino también implementar otro tipo de escenarios donde los niños y las niñas se sientan libres

para moverse y descubrir su entorno, para así brindar un desarrollo integral, donde se recreen aprovechando todas estas prácticas que puedan compartirlas con sus compañeros y sus familias

### ***Categoría 2. Hábitos Alimenticios Saludables***

Llevar una dieta saludable tiene muchos beneficios. La alimentación no sirve sólo como tratamiento sino también como prevención. Llevar un estilo de vida saludable reduce las probabilidades de padecer enfermedades en el futuro.

Una alimentación saludable es uno de los hábitos más importantes para tener una buena salud, no solo a nivel físico sino también mental. Por este motivo, es importante adoptar unas costumbres tanto de nutrición como de ejercicio físico, ya que contribuyen a mejorar la calidad de vida. Hay que conocer la importancia de la alimentación para decidir qué alimentos debemos consumir, en qué medida y cuáles se deben eliminar por completo de nuestra dieta y la de nuestra familia. La amplia disponibilidad de alimentos que se encuentran hoy en día, en muchas ocasiones, lleva a comer en exceso, y a escoger de forma errónea los nutrientes que debemos consumir.

Cardona (2019) afirma que “una alimentación saludable y equilibrada es aquella que contiene todos los nutrientes necesarios para que nuestro organismo funcione correctamente a lo largo del día reduciendo el riesgo de padecer enfermedades” con lo anterior para seguir una dieta sana no se debe excluir ningún grupo nutricional, por lo que la variedad de alimentos es un elemento fundamental, pero en las proporciones adecuadas. La dieta debe adaptarse a la edad, el peso y el estado físico de cada persona.

En otras palabras, una dieta equilibrada permite que nuestro organismo, por un lado, funcione con normalidad y cubra nuestras necesidades fisiológicas básicas, y reducir las posibilidades de padecer enfermedades a corto y largo plazo.

Es importante que los niños tengan una comida saludable porque les ayuda a crear desde pequeños hábitos alimentarios adecuados que les permitirá alimentarse equilibrada, adecuada y saludablemente previniendo enfermedades que pueden desencadenarse por hábitos de alimentación inapropiados. una alimentación adecuada garantiza el cubrimiento de todas las necesidades de calorías y nutrientes en el niño, una alimentación inadecuada puede generar un déficit de calorías, vitaminas o minerales que juegan un papel fundamental en el desempeño mental y en el proceso de aprendizaje por eso Un niño debe comer 5 veces al día así: desayuno, medias nueves, almuerzo, onces y cena.

### ***Subcategoría 1. Alimentación con Sentido***

En armonía, con Lostal & Ubico (2022) la "alimentación con sentido" se refiere a un enfoque consciente y reflexivo hacia la elección y consumo de alimentos. Implica entender la importancia de una dieta equilibrada y variada para mantener una buena salud y calidad de vida. Además, sugiere estar alerta a los factores culturales, sociales y publicitarios que pueden influir en nuestras decisiones alimentarias, así como corregir posibles conceptos erróneos sobre la comida.

Por ende, es fundamental que en el aula se maneje información precisa que refleje las necesidades nutricionales, al mismo tiempo que se destaque la importancia de evitar el consumo de dulces y otros productos perjudiciales para la salud de los niños debido a sus altos contenidos de azúcar, colesterol y otras sustancias nocivas.

Para Théodore et al (2011) la alimentación con sentido es un enfoque integral que va más allá de la mera nutrición física. Implica entender la comida desde sus dimensiones simbólicas y sociales, reconociendo su importancia como elemento identitario y fuente de placer. Este concepto sugiere considerar no solo las necesidades nutricionales, sino también los aspectos culturales, sociales y emocionales asociados con la comida.

Finalmente, desde las posturas de Gorban et al (2020) la alimentación con sentido implica mucho más que la mera ingesta de alimentos. Y comparte la perspectiva de Théodore et al (2011) a partir, de inferir que la alimentación con sentido se debe entender desde un enfoque integral que reconoce la alimentación como un derecho humano fundamental, ligado a la seguridad y soberanía alimentaria de una nación.

Esta noción va más allá de satisfacer las necesidades básicas de nutrición, abogando por políticas y prácticas que aseguren la equidad en la distribución de alimentos, promuevan la preservación de la cultura culinaria local y fomenten prácticas agrícolas sostenibles. En esencia, la alimentación con sentido implica una conexión profunda entre los alimentos, la comunidad y el entorno.

### ***Subcategoría 2. Variaciones Alimenticias***

Conforme a Sánchez et al (2014) las variaciones alimenticias se refieren a los cambios en las preferencias y elecciones de alimentos que pueden ocurrir en distintas poblaciones o grupos de personas, ya sea en función de factores individuales como el gusto y las experiencias previas, o influenciadas por factores socioeconómicos, culturales y ambientales.

Estas variaciones pueden tener implicaciones significativas para la salud nutricional, especialmente cuando reflejan una preferencia por alimentos con baja densidad nutricional y alto contenido de azúcares y grasas, lo que podría contribuir al desarrollo de problemas de sobrepeso y obesidad. La comprensión de las variaciones alimenticias es crucial para diseñar intervenciones efectivas dirigidas a promover hábitos alimenticios saludables y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación.

Según Anaya & Álvarez (2018) las variaciones alimenticias se refieren a los cambios en los patrones de alimentación y las preferencias de alimentos que pueden ocurrir en función de

diferentes factores, como la edad, el entorno familiar, la educación alimentaria, y las intervenciones educativas. Estas variaciones pueden influir en la calidad de la dieta, los hábitos alimentarios y las habilidades culinarias de los niños y sus familias, y pueden ser objeto de estudio en programas de promoción de la salud y la nutrición.

## **9. Propuesta de Intervención Pedagógica**

### **9.1 Título**

**“Exploradores de la Vida Sana”**

### **9.2 Caracterización**

El objetivo de la aplicación de esta propuesta de intervención pedagógica se basa en la importancia de implementar y establecer hábitos de vida saludable en los niños y niñas de 5 a 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto, para la mejora de su salud y contribución a un proceso de desarrollo integral saludable

Es importante estar presentes e inmersos en la construcción de hábitos saludables perdurables, es decir que como docentes debemos fomentar la implementación de los hábitos saludables en los niños y niñas de manera diaria ya que esto permite que en un futuro estos hagan parte de su vida de manera integral.

De esta manera, el cómo hacemos que los niños y niñas se interesen por adquirir estos hábitos es muy importante ya que debe ser de una forma atractiva y significativa para ellos, por medio de estrategias didácticas adecuadas a la intención y la población.

Segura Robles y Parra González (2019), concluyen que el diseño e implementación de métodos y estrategias didácticas favorecen al fomento de la motivación para la adquisición de conocimientos, y en este caso para la adquisición de hábitos saludables.

Es por ello que la oportunidad que se le brinda a los niños y las niñas de conocer y adquirir hábitos saludables no solo desde la teoría si no desde la experimentación, hace de este momento una oportunidad de apropiación de conocimientos significativo para la vida. Integrando diversa perspectiva que nutren la mirada sobre la importancia de los hábitos saludables en el proceso pedagógico de los niños y niñas.

### **9.3 Pensamiento Pedagógico**

Abordando el proceso investigativo, es indispensable acometer la parte teórica, que sustentara el hecho investigativo, por ende, en relación a la presente investigación se expone que, los estilos de vida saludable en los niños y niñas es un tema fundamental porque sienta las bases para su bienestar a lo largo de toda su vida, esto implica promover la adquisición de hábitos alimenticios equilibrados, la práctica regular de actividad física, hábitos corporales saludables y la atención a su bienestar emocional y mental. En ese sentido es importante recoger las posturas de Piaget (1964) que establece la enseñanza de estilos de vida saludable en la primera infancia se aborda adaptándose al desarrollo cognitivo y socio afectivo del niño.

Segun Brazelton (1992) durante la etapa sensoriomotora (0-2 años), los niños aprenden a través de sus sentidos y acciones, por lo que los hábitos saludables se introducen mediante la repetición y la interacción directa, como rutinas básicas de higiene y alimentación a través del juego y la imitación. Desde esta postura, se sobreentiende la importancia de su entorno en la repetición de estilos de vida saludable adecuado.

Por otro lado, Piaget (1964.) explica que en la etapa preoperacional (2-7 años), los niños empiezan a usar símbolos y el lenguaje, aunque su pensamiento es aún egocéntrico y basado en la percepción. En esta fase, la enseñanza de estilos de vida saludable puede incluir cuentos, juegos simbólicos y actividades visuales y concretas que ejemplifiquen hábitos saludables, aprovechando su capacidad de aprender mediante la imitación y la interacción social. Esta postura invita en la práctica pedagógica a reflexionar sobre qué actividades son adecuadas y la manera en cómo se deben trabajar, así como que factores son relevantes a tener en cuenta durante la aplicación.

"El niño sano es como el mito del hombre creado por Dios a su imagen y semejanza, pero que nadie conoce, pues sólo se conoce su descendencia deformada desde el origen. Si nadie auxilia al niño, si el ambiente no ha sido preparado para recibirlo, será un ser en peligro continuo bajo el punto de vista de su vida síquica" (Montessori, 2013, p. 16).

En consecuencia, es importante entender las posturas de Montessori (2013) quien aborda la enseñanza de estilos de vida saludable en la primera infancia desde un enfoque pedagógico basado en su teoría denominada "método Montessori". Esta teoría enfatiza la importancia de preparar un ambiente adecuado que permita al niño desarrollarse de manera integral y autónoma, promoviendo hábitos y comportamientos saludables desde una edad temprana. La autora destaca que "es preciso preparar al adulto para que le auxilie" en lugar de simplemente proporcionarle objetos o instrucciones directas, subrayando la necesidad de que los educadores y padres comprendan y apoyen las necesidades del niño en su proceso de crecimiento.

"Solamente el hombre presenta 'el vicio de la gula' que no sólo hace acumular insensatamente una cantidad excesiva de alimentos, sino que también lo impulsa a ingerir sustancias que son verdaderos tóxicos. Se diría que la aparición de desviaciones síquicas ha hecho perder la sensibilidad protectora que lo guía hacia la salud" (Montessori, 2013, p. 18).

En ese sentido, desde las posturas de Montessori y Piaget es claro el desafío de adecuar el entorno y comprender a la vez factores externos que desde la perspectiva de Montessori interfieren en el aprendizaje de los estudiantes, lo que según esta autora genera un conflicto en el proceso de enseñanza aprendizaje, dichos factores externos no son positivos, en ese aspecto se destaca la importancia de la acción del juego, de actividades que involucren movimiento y que contemplen reflexiones significativas desde el aula comprendiendo su estado de desarrollo a partir de aquí es importante el entorno, así como consideran desde un proyecto de estilos de vida saludable la

necesidad de integrar una perceptiva común sobre el valor de la buena alimentación como otros factores decisivos según Vygotsky (1986) "El niño adquiere ciertos hábitos y habilidades en un área determinada antes de aprender a aplicarlos conscientemente y deliberadamente. Nunca hay un paralelismo completo entre el curso de la instrucción y el desarrollo de las funciones psicológicas" (Vygotsky, 1986, p. 185).

Para el proceso de enseñanza-aprendizaje sobre estilos de vida saludable en la primera infancia. En primer lugar, es crucial comprender que el desarrollo psicológico de los niños en edad temprana se produce en interacción continua con la instrucción recibida, la cual generalmente precede al desarrollo de las funciones psicológicas correspondientes. Los niños adquieren ciertos hábitos y habilidades antes de ser capaces de aplicarlos de manera consciente y deliberada. La instrucción debe ser estructurada y secuencial, siguiendo un currículum que, aunque no siempre coincide con las leyes internas del desarrollo, facilita la formación de conceptos científicos en los niños. Estos conceptos, organizados jerárquicamente, permiten una comprensión más profunda y sistemática de los hábitos saludables, lo que a su vez promueve una mayor conciencia reflexiva y el dominio deliberado de las acciones y decisiones relacionadas con el bienestar.

En línea con (Piaget, 1964.) "Pero estos distintos ejercicios reflejos, que son una especie de anuncio de la asimilación mental, se complicarán rápidamente mediante la integración en los hábitos y las percepciones organizadas, adquiridas con ayuda de la experiencia" (Piaget, 1964, p. 19).

Ahora bien, es importante a la vez que se aborda la perceptiva pedagógica en autores de relevancia como Montessori, Piaget, Vygotsky. por ende, es importante comprender que los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de hábitos cotidianos que ayudan a

mejorar la salud de quien los aplica en su vida. Llevar una vida saludable tiene como objetivo lograr un bienestar físico y mental. La organización mundial de la salud OMS (2021) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. (S.f) Comprendiendo lo anterior, es fundamental que los educadores enseñen desde edades tempranas hábitos corporales y alimentarios para poder dar cumplimiento a la formación de estos mismos ya que son de vital importancia, puesto que éstos son factores importantes que contribuyen a un adecuado crecimiento y desarrollo de los menores, teniendo así la oportunidad de vivir experiencias significativas que les permitirán conocer, cuidar y respetar su cuerpo, dado que en esta etapa se fundamentan bases sólidas para que los niños y las niñas conozcan rutinas y hábitos que les ayuden a estar sanos y a sentirse bien, disfrutando así de una vida más feliz y plena, además de esta forma, prevenir enfermedades que afectan su estado socio-emocional.

Para esta propuesta fue necesario reconocer la importancia que tienen los estilos de vida saludables desde los diferentes aportes los cuales respaldan a la primera infancia, dentro del proyecto se tuvo en cuenta a Jacky Resnik (2022) quien afirma que” Las principales necesidades humanas son las que tienen que ver con la mantención de la vida” esto quiere decir que para estar bien se debe comer, vestir, respirar, dormir, ejercitarse, asearse y así mantener el cuerpo en funcionamiento y con en buena salud.

Teniendo en cuenta este punto de vista, se debe ser conscientes en cuanto a las necesidades básicas de los infantes como son la alimentación, higiene, y ejercicio los cuales son los ejes fundamentales en la elaboración del presente proyecto pedagógico, ya que por los referentes consultados se puede afirmar que el cuerpo necesita de todos estos para mantener el funcionamiento y por lo tanto estar sanos, para así poder desempeñar otras actividades de nuestro

diario vivir y lo más importante tener un buen desarrollo físico como mental, si se carece de estas necesidades nuestro cuerpo tendrá ciertos problemas. Por esto es muy importante que como adultos seamos responsables de propiciar todas estas necesidades para que los niños y niñas crezcan sanos y felices y sin ninguna necesidad.

Es importante destacar el concepto de Wong C. (2012) que afirma que “los estilos de vida son procesos sociales tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar “ es por esto que los estilos de vida son determinados como factores de riesgo y factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Es por este motivo que se debe inculcar buenos hábitos en la primera infancia para que no se conviertan en factores de riesgo como los las enfermedades y malos comportamientos, sino que sean de bienestar y que generen una buena salud física y mental. Para sentirse bien consigo mismo y con los demás.

Por tal motivo y en respuesta a dicha problemática se planteó la propuesta de entornos recreativos, la cual se llevará a cabo mediante actividades lúdicas y recreativas que logren captar la atención e interés de los niños y niñas, los cuales ayudaran a fomentar la práctica de hábitos alimenticios, hábitos corporales saludables para que los infantes tengan una conciencia corporal, motivación por realizar actividad física, iniciativa sobre alimentación con sentido, lo cual es de gran importancia en la edad inicial, ya que en la actualidad los seres humanos buscan una calidad de vida, pero esto a veces se lo percibe como hacer sacrificios, sin embargo, los entornos recreativos se centrarán en fomentar un estilo de vida adecuado desde la diversidad y creatividad

#### **9.4 Referente Teórico Conceptual de la Propuesta de Intervención Pedagógica**

Se planteó la propuesta pedagógica sobre entornos recreativos; para conceptualizar sobre la propuesta, se realizaron varias consultas que permitieron aclarar algunos conceptos que se convirtieron en las bases principales de esta estrategia de solución.

Los entornos en sintonía con Ramírez (2002) tienen un impacto significativo en la primera infancia, ya que proporcionan un espacio adecuado para la actividad física, que es esencial para el desarrollo integral de los niños. Espacios bien diseñados pueden influir positivamente en el comportamiento y facilitar la adquisición de hábitos saludables, integrando actividades que beneficien tanto al cuerpo como a la mente y el espíritu.

Además, según Ramírez (2002) es crucial que estos entornos incluyan elementos que promuevan la interacción social y la cooperación, lo cual es fundamental para el desarrollo emocional y social de los niños. Así, los entornos recreativos no solo deben ser físicamente atractivos, sino también deben estar configurados para estimular una conexión emocional, facilitando un aprendizaje significativo y un estilo de vida saludable desde una edad temprana. }

Sin duda, dentro de un ambiente escolar, y a favor de población en etapa infantil es importante un contexto creativo, cada actividad debe realizarse dese un esfuerzo lúdico pedagógico desde los planteamientos Figueroa & Ávila (2022) Los espacios recreativos permiten a los niños desarrollar habilidades motoras, sociales y emocionales, lo cual se traduce en una mejora del rendimiento académico. Estos entornos promueven la creatividad, la cooperación y el liderazgo entre los estudiantes. Además, la recreación ayuda a liberar tensiones, fomenta la interacción social y mejora la salud física, contrarrestando el sedentarismo. Los espacios recreativos son fundamentales para el desarrollo integral de los niños, proporcionando un ambiente más relajado y motivador que facilita el aprendizaje y el crecimiento personal.

Dentro del abordaje de los estilos de vida saludable además es sumamente importante tener presente la necesidad de integrar entornos adecuados según la intención de cada actividad , así , si de ejerció o prácticas que favorezcan la buena alimentación de los estudiantes se trata es tiotalmembt5e relevante contemplar a que existan condiciones de higiene adecuadas, ya a la vez, jugar con los colores hacer un picnic en este caso resulta importante porque despierta el contacto de los niños con la natura importantes desde perspectivas pedagógicas como la de Vygotsky o Piaget , así mismo lo defiende Montessori de ahí que un entorno recreativos que Chulvi et al (2019) los entornos recreativos en la primera infancia se refieren a aquellos espacios diseñados con estímulos adecuados que potencian la creatividad y el aprendizaje en los niños. Estos entornos suelen incorporar elementos como una disposición de los muebles, colores cálidos, aromas específicos y otros factores ambientales que se ha demostrado que influyen positivamente en la creatividad.

En ese sentido, para Scholari & Simon (2016) la inserción de entornos recreativos en la primera infancia es fundamental para promover estilos de vida saludables en los niños. Estos espacios deben ser diseñados para estimular la creatividad, la exploración y la interacción social, aspectos que son cruciales para el desarrollo integral de los niños. Al proporcionar un ambiente seguro y enriquecedor, se fomenta el aprendizaje activo y el desarrollo físico y emocional. Es esencial que estos entornos incorporen actividades que incentiven el movimiento, la curiosidad y la cooperación, promoviendo así hábitos saludables desde una edad temprana. La implicación de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) si es específicamente necesario si está en relación a los objetivos de aprendizaje que se planteen los docentes en estos espacios también puede ampliar las oportunidades de aprendizaje y creatividad, conectando a los niños con nuevas formas de conocimiento y expresión.

Finalmente, dentro de este proyecto en sintonía con Chulvi et al (2019) trabajar en estos entornos durante la primera infancia fomenta estilos de vida saludables al promover el desarrollo de habilidades creativas esenciales, lo que contribuye al bienestar emocional y cognitivo de los niños. La implementación de estos entornos en contextos educativos ha demostrado ser efectiva en la adquisición de competencias creativas, lo que puede extrapolarse a otros ámbitos como la promoción de hábitos de vida saludables desde una edad temprana, integrando actividades que estimulen tanto la mente como el cuerpo en un ambiente positivo y enriquecedor

## **9.5 Plan de Actividades y Procedimiento**

### **9.5.1 *Proceso Metodológico***

El proceso está constituido por una serie de actividades que tienen como objetivo fomentar los estilos de vida saludables en los niños y niñas de 5 a 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto, la metodología que se utilizó está estructurada en tres etapas coherentes, con la finalidad de reducir los problemas identificados en el grupo de estudio.

#### **Fase 1: disfrutando y conociendo**

Esta primera fase consiste en la conceptualización y definición de hábitos y estilos de vida saludable para los padres de familia, docente, niños y niñas, con la intención de concientizar a los mismos sobre la importancia de la implementación de hábitos y estilos de vida saludable en sus hogares para la preservación y mejora de la salud en la infancia. Lo anterior se realizará por medio de la estrategia de entornos recreativos, para la búsqueda del interés y participación en las actividades planteadas, para el fomento de la motivación y curiosidad en los niños y niñas en la práctica de hábitos saludables.

#### **Fase 2: Creando hábitos divertidos y una vida saludable**

En esta fase se prepara y brinda entornos recreativos a los niños y niñas para generar conciencia sobre los hábitos saludables por medio del juego, actividades lúdicas, culturales y recreativas, favoreciendo así que los niños y niñas integren los hábitos y estilos de vida saludable a su diario vivir, siendo conscientes de que esto favorece a un desarrollo adecuado.

### **Fase 3: Viviendo sano y feliz cada día**

En la última fase de este proceso se evaluará el impacto de la realización de las actividades en los niños y niñas para la transformación de sus hábitos y estilos de vida saludable. Se realizará también un proceso reflexivo y de conclusión sobre el cumplimiento o no de los objetivos planteados en la propuesta pedagógica.

#### **9.5.2 *Proceso Didáctico***

En el inicio de este proceso se hará una exploración de conocimientos previos de los niños y niñas, también se hará un proceso de concientización y demostración de la importancia sobre el tema de hábitos y estilos de vida saludable, mediante entornos estimulantes y creativos que incentiven a los niños y niñas en la adopción de conocimientos sobre nutrición, cuidado corporal, hábitos de higiene y más.

### **Fase 1: Aventuras increíbles para aprender**

Para este momento se pretende que los niños y niñas pongan en práctica y experimenten los conocimientos obtenidos previamente sobre hábitos y estilos de vida saludable, la intención de esto es crear entornos recreativos que respondan a las necesidades primordiales de los niños y niñas, en estos entornos se debe desarrollar actividades interesantes, significativas y adecuadas a la edad a la edad de los sujetos de estudio.

### **Fase 2: soy creativo y no me rindo jamás**

Este último momento nos permitirá evaluar el proceso que se realizó con los niños y niñas, se podrá así evidenciar los resultados de la participación, y crear la oportunidad de visibilizar los conocimientos generados, y expresión de lo vivido, también este momento nos permitirá conocer si se cumplió o no los objetivos planteados en las actividades pedagógicas.

### **Fase 3: pienso avanzo y mi meta alcanzo**

"Exploradores de la Vida Sana" se realiza de manera detallada y rigurosa, centrada en tres pilares fundamentales: el ser, el saber y el conocer, utilizando herramientas de observación, participación, colaboración y práctica para garantizar una implementación efectiva y significativa en relación a la práctica y conocimiento de los estilos de vida saludable.

Esta propuesta de intervención se evalúa a partir de ítems de observación, en cuanto al análisis respecto la pertinencia de los procesos, en términos del manejo de habilidades relacionadas con los hábitos corporales su aplicación en el aula, el manejo de pautas respecto del aseo personal, y a su vez, la bien nutrición la constante practica de actividades físicas.

#### ***9.5.3 Plan de Actividades***

En el siguiente cuadro se plantean las actividades relacionadas con la estrategia de los entornos recreativos que se implementaran, clasificándose en categorías y subcategorías.

Tabla 2

*Plan de actividades*

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CATEGORIA	SUB CATEGORIA
1. Manos escarchadas	<p>Esta actividad ayuda a los niños a entender mejor el concepto y la importancia de la limpieza de manos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner escarcha en las manos de los niños esta representará los gérmenes</li> <li>• Después, se toma el jabón y se indica a los niños como lavar las manos adecuadamente.</li> <li>• Se les cuenta a los niños que es así como el jabón se deshace de la suciedad.</li> </ul>	Hábitos corporales	Conciencia corporal
2. Recreando mi baño	<p>Esta actividad permite mediante la exploración el reconocimiento del escenario apropiado para la realización de la higiene personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se propone la creación de un escenario de un baño</li> <li>• Se llevará diferentes utensilios los cuales estarán en una caja mágica,</li> <li>• Se utilizará música relajante de fondo,</li> <li>• Los niños de manera libre y creativa recrearan este espacio.</li> </ul>	Hábitos corporales	Conciencia corporal Conciencia corporal
3. Mi cuerpo limpio	<p>Esta actividad permite mediante el juego simbólico el reconocimiento de la importancia de una buena higiene personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se entrega a cada niño un muñeco y sus debidos utensilios de aseo</li> <li>• Se les pide a los niños que jueguen a realizar la rutina de baño como si fueran ellos mismos.</li> </ul>	Hábitos corporales	Conciencia corporal
4. Fresa, mango,	En este juego los niños se hacen en parejas y	Hábitos corporales	Conciencia corporal

mora	<p>forman una fila, la maestra les indica que deben hacer unos movimientos de acuerdo a las palabras que la representan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando se nombre fresa, las parejas deben chocar sus palmas de las manos</li> <li>• Si se nombra mango deberán chocar sus codos</li> <li>• Y al nombrar mora deben juntar espalda con espalda.</li> <li>• Y así se repite varias veces y muy rápido y la pareja que no se confunda será la ganadora.</li> </ul>		
5. El espejo	<p>Para esta actividad se ubican en una fila de diez niños los cuales deben estar de espaldas y solo deben voltear cuando el compañero le toque el hombro, la maestra hace movimientos un poco difíciles y graciosos, donde los niños deberán imitar, pero sin hablar como un espejo.</p>	Hábitos corporales	Conciencia corporal
6. Huevo	<p>Esta actividad consiste en dos pasos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bailar con un huevo o pelota de pin pon sobre una cuchara</li> <li>• Los niños deberán desplazarse bailando por el salón sin dejarlo caer</li> </ul>	Hábitos corporales	Conciencia corporal
7. Cabecitas limpias	<p>Se inicia esta actividad con la entrega de una bomba en parejas, como primer paso se les dice a los niños que les dibujaremos su carita con ayuda de un marcador, y posteriormente jugaran a los estilistas donde se les hará entrega de material que simule al cabello, posteriormente en secreto se les pondrá pijos y liendras, generando en ellos asombro y el reto de cómo les podemos quitar los piojitos, para resolver este reto se les hará entrega de un peine quita piojos. Teniendo así en cuenta la importancia del cuidado y la limpieza de su cabello.</p>	Hábitos corporales	Conciencia corporal
8. Relajando mi cuerpito	<p>La actividad incluye técnicas de respiración profunda, estiramientos suaves, se utilizará colchonetas donde los niños se relajarán y al fondo se les pondrá música tranquila mientras la maestra lo hace consciente de cada una de sus partes del cuerpo mediante una</p>	Hábitos corporales	Conciencia corporal

	<p>historia agradable permitiéndoles así disfrutar de los beneficios de la relajación.</p>		
9. Dibujando mi silueta	<p>En esta actividad, los niños tendrán la oportunidad de explorar su relación con su cuerpo a través del arte. Primeramente, se dividirá a los niños en cuatro grupos de cinco niños y así dibujarán su silueta en un papel bond y luego llenarán el contorno de su cuerpo con marcadores y colores. Esta actividad fomenta la autoexpresión, la reflexión y la conciencia sobre la relación entre la imagen corporal.</p>	Hábitos corporales	Conciencia corporal
10. Crecimiento y desarrollo	<p>Se realiza una jornada de tamizaje, para ello se hace uso de las plantillas de peso y talla autorizadas por el gobierno nacional, un metro, y una pesa. La jornada consiste en pesar y tallar a cada uno de los niños de la institución, después estos datos se cruzarán en las plantillas de peso y talla para evidenciar si los niños del grado preescolar de la I.E.M Ciudad de Pasto se encuentran el peso y talla adecuada como resultado de sus hábitos de vida.</p>	Hábitos corporales	Conciencia corporal
11. Piezas de la salud	<p>Para esta actividad las estudiantes maestras llevan a los niños 5 rompecabezas que deberán armar en grupos, los rompecabezas son de imágenes de los diferentes hábitos corporales y después de que los niños los hayan armado deberán hablar un poco de lo que saben o entienden en la imagen.</p> <p>Esta actividad les permite a los niños identificar cuáles son los diferentes hábitos que les ayudan a vivir una vida saludable.</p>	Hábitos corporales	Conciencia corporal
12. Descubriendo mis sentidos	<p>Las estudiantes maestras organizan a los niños en grupos de 5 para entregarles a cada grupo un pliego de papel bon, seguidamente se les da la indicación de salir a la cancha para realizar la actividad, se les da la explicación de lo que tienen que hacer, sobre el papel bon los niños deben plasmar sus sentidos con diferentes pinturas para que vayan identificando y reconociendo la importancia que estos tienen en nuestro cuerpo y cuál es</p>	Hábitos corporales	Conciencia corporal

	<p>su función, para finalizar se realiza una retroalimentación de lo aprendido y se procederá a dejar las huellas de las manos en el papel bon.</p>		
13. Día de spa	<p>Para llevar a cabo esta actividad, se crea un entorno relajante y acogedor en el salón, la actividad estará enfocada en el fomento del cuidado corporal, como masajes faciales con crema hidratante creadas con materiales naturales.</p> <p>Además, se desarrollarán actividades de relajación y meditación, como ejercicios de respiración profunda y estiramientos suaves.</p>	Hábitos corporales	Conciencia corporal
14. Parte y aparte	<p>Para esta actividad se divide a los niños en 4 grupos, a cada grupo se le entrega un cuerpo impreso en tamaño real, después se les entregan empaques de productos para la higiene y cuidado corporal, como de crema dental, shampo, jabón facial, de manos, etc. Al final ellos deben ubicar y pegar en cada parte del cuerpo el empaque del producto que ellos consideran es adecuado usar ahí.</p>	Hábitos corporales	Conciencia corporal
15. Siento	<p>En esta actividad se ubica a los niños en una mesa redonda, las estudiantes maestras les entregan diferentes materiales con diferentes texturas como plastilina, trozos de lija, plumas, algodón, slime y otros, los niños van tocando y compartiendo estos materiales entre todos para que los toquen y experimenten con ellos. Esta actividad les permite a los niños explorar las diferentes sensaciones de cada material, y reconocer las emociones que estas les causan al tocar.</p>	Hábitos corporales	Conciencia corporal
16. La pelota de colores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pondrá a los niños en parejas frente a frente y en el medio se colocará una pelota de color, la maestra ira mencionando la parte del cuerpo que deberán tocar</li> <li>• Primero de una manera lenta y luego se irá aumentando la intensidad</li> <li>• Mientras la maestra va mencionando las partes</li> </ul>	Hábitos corporales	Actividad física

	<p>del cuerpo, de manera inesperada dirá pelota y el primero de los dos que esta frente a frente recoja la pelota será el ganador</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Y así se irán disminuyendo los niños hasta que hay un ganador.</li> </ul>		
17. Equilibrio en la ruleta	<p>Para este juego, previamente se les abra enseñado las diferentes poses de yoga para niños mediante otra actividad.</p> <p>Posteriormente en una ruleta grande estarán las diferentes posturas de yoga que estaban en el cuento y ellos deberán realizar la postura acorde salga en la ruleta y también abran unas casillas en la ruleta de penitencias.</p>	Hábitos corporales	Actividad física
18. El juego del péndulo	<p>Este juego consiste en dividir a los niños en dos grupos y que los alumnos cumplan el reto de llevar la pelota a los aros, pasando por una serie de obstáculos sin dejar que los toque el péndulo</p>	Hábitos corporales	Actividad física
19. Sin soltar el aro	<p>Se realizará una ronda con todos los niños y posteriormente se explicará que el juego consiste en sujetarse de la mano y sin soltarse se pasará un aro por cada integrante sin soltarse, para aumentar la dificultad se añadirá otro aro a la ronda</p>	Hábitos corporales	Actividad física
20. Congelados	<p>Es una actividad que involucra el movimiento y la creatividad mientras se promueve la conciencia corporal y el control emocional. En esta actividad, los niños escucharán música y simulan ser congelados en diferentes poses mientras la música para. Esta actividad es una forma interactiva y dinámica de enseñar sobre la importancia de mantenerse activo.</p>	Hábitos corporales	Actividad física

21. El gato y el ratón	<p>Para esta actividad se propone a los niños salir a la cancha para desarrollar el juego del gato y el rato con el fin de que ellos se diviertan y al mismo tiempo realicen actividad física, previamente se les explica en que consiste el juego, se escoge a dos niños uno de ellos será el ratón y el otro el gato, se les pide a los niños decir una frase corta, luego se dan la mano y se inicia con el juego donde el gato persigue al ratón hasta atraparlo, los demás niños deberán impedir esta acción, así se continua hasta que todos participen.</p>	Hábitos corporales	Actividad física
22. Siguiendo las instrucciones	<p>Se anuncia a los niños que van a participar en la actividad llamada "Siguiendo las Instrucciones", se les explican que el objetivo es seguir las instrucciones de la maestra y realizar los movimientos indicados. Se comienza con movimientos simples como "Manos arriba" manos atrás o "Gira en círculo". A medida que avanza la actividad, aumenta la complejidad de las instrucciones, incorporando combinaciones de movimientos, si un niño se confunde o no sigue correctamente una instrucción, saldrá temporalmente del círculo ofreciendo la posibilidad de reincorporarse después de un breve tiempo o al final de cada ronda, al finalizar, se reúne a los niños para hablar sobre la actividad y se pregunta sobre sus experiencias, lo que les gustó y si encontraron algunas instrucciones más difíciles que otras.</p> <p>Esta actividad no solo fomenta la actividad física y la coordinación, sino que también promueve la atención y la capacidad de seguir instrucciones, todo mientras los niños se divierten en un ambiente lúdico.</p>	Hábitos corporales	Actividad física
23. Rumba infantil	<p>Esta actividad consiste en llevar a los niños al patio trasero y recrear un espacio de baile, se dirige a los niños con diferentes pasos según la música, también se les permite de manera libre el baile.</p>	Hábitos corporales	Actividad física

24. Globo arriba	Se desarrolla esta actividad en la cancha, los niños se ubican en un círculo y después las estudiantes maestras le pasan una bomba a cada uno, la intención es que los niños lancen este globo y no lo hagan caer al piso, por ello deben correr y saltar para alcanzarlo. Esta actividad permite el desarrollo de la concentración y también un gran esfuerzo físico.	Hábitos corporales	Actividad física
25. Explota la burbuja	Esta actividad se realiza al aire libre y se propone que los niños se dispersen por todo el espacio y que exploten las burbujas de jabón que las estudiantes maestras los llevan, para el logro de esta actividad los niños deben hacer un gran esfuerzo físico ya que deben saltar y correr.	Hábitos corporales	Actividad física
26. ¡Corre que el monstruo ya está aquí!	Esta actividad se realiza al aire libre y los personajes son el monstruo y los niños perdidos, una de las estudiantes maestras hace del monstruo y los demás de niños perdidos, cuando el monstruo grite ya estoy aquí los niños perdidos deben correr y evitar ser atrapados por el monstruo.	Hábitos corporales	Actividad física
27. Como hace el animal	Se desarrolla la actividad al aire libre, se les pide a los niños que se dispersen por toda la cancha y que empiecen a correr, en determinados momentos las estudiantes maestras nombran un animal y los niños deben empezar a imitarlos corporalmente y con sonidos.	Hábitos corporales	Actividad física
28. Los costales	Para esta actividad se les pide a los niños que se ubiquen en la cancha, se forman en binas y a cada bina se le entrega un costal, después se realiza una carrera donde cada bina debe buscar llegar a la meta. Esta actividad fomenta el trabajo en grupo, la empatía y la comprensión, además de que corporalmente deben crear una estrategia coordinada que les permita desplazarse sin caerse.	Hábitos corporales	Actividad física
29. YogaMu	En esta actividad se realizará una sesión de yoga infantil, las estudiantes maestras llevarán una balaca de distintos animales, se procederá a enseñarles diferentes poses de yoga por medio de unas tarjetas grandes donde	Hábitos corporales	Actividad física

	<p>se ilustrará cada pose. Además de esto se ambientará el espacio con música relajante. Esta actividad beneficia la concentración, y relajación.</p>		
30. Estatuas musicales	<p>Esta actividad consiste en poner diferentes ritmos de música, los niños irán bailando y cuando la música pare, ellos deben quedarse quietos como una estatua, pero buscaran quedar como la figura de un instrumento musical, cuando las estudiantes maestras den la orden de moverse, los estudiantes buscaran adivinar que instrumento musical formaban sus compañeros. Esta actividad fomenta el control y coordinación del cuerpo, así como la capacidad para seguir instrucciones.</p>	Hábitos corporales	Actividad física
31. Creando el plato saludable de oro	<p>La actividad consiste en que los niños tendrán que crear un plato saludable con los diferentes alimentos nutritivos que se les presentara en una ruleta como proteínas, frutas, verduras y cereales etc. El plato deberá contener una cierta cantidad de alimentos. para que ellos empiecen a crear hábitos alimenticios adecuados que les permitirá alimentarse de manera equilibrada</p>	Hábitos alimenticios	Variaciones alimenticias
32. El semáforo nutritivo	<p>Esta actividad consiste en presentar la carta de los diferente alimentos existente y conocidos elaborados en foamy los cuales tendrán su respectivo nombre, en el semáforo se observará el aro color rojo en donde cada niño deberá poner los alimentos que no les aportan nutrientes y no se debería consumir como los dulces, las frituras y la comida chatarra, en el aro de color amarillo los niños pondrán los alimentos que se deben consumir de forma moderada como los es las proteínas, huevos, carne, el queso, la leche etc. en el aro de color verde todos aquellos alimentos que se deben consumir diariamente como los vegetales, frutas y verduras. Con el propósito de que cada niño asimile de</p>	Hábitos alimenticios	Variaciones alimenticias

	manera positiva todos los beneficios que aporta cada alimento y los que no		
33. El tren de los alimentos	<p>Se les presentara a los niños un tren elaborado en cartón este será muy colorido y divertido el cual llamara la atención de los niños, habrá tres estaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● En la primera estación se encontrarán con diferentes alimentos saludables, las estudiantes maestras les explicarán a los niños su aporte nutricional por medio de una canción llamada disfrutemos probando cada bocado.</li> <li>● En la segunda estación habrá diferentes bebidas unas muy saludables y otras no, los niños deberán escoger cuales benefician a la salud y las que no.</li> <li>● En la tercera estación las estudiantes maestras junto a los niños aran una ronda saludable la cual se mencionará los diferentes alimentos en un cantico creado en el momento.</li> </ul>	Hábitos alimenticios	Variaciones alimenticias
34. El supermercado	<p>Esta actividad consiste en preparar la aula como un supermercado, posteriormente se entregará una lista de alimentos saludables que los niños deberán comprar en el supermercado el cual será hecho con diferentes materiales artísticos, así los niños se involucrarán y conocerán mejor los alimentos. Les pediremos que nos digan qué es lo que falta, o dejaremos que ellos escojan lo que se les pidiera.</p>	Hábitos alimenticios	Variaciones alimenticias
35. Los ojos vendados	<p>El objetivo principal de la actividad es adivinar alimentos con los ojos vendados esta ayuda a fomentar una mayor conciencia y aprecio por los sabores, texturas y aromas de los alimentos, al tiempo que se desarrolla la sensibilidad sensorial, esta actividad puede promover la atención plena y la conexión con la comida, así como fomentar la exploración de nuevas sensaciones y la apertura a alimentos que quizás no se hayan probado antes.</p>	Hábitos alimenticios	Variaciones alimenticias
36. ¿Qué tengo en mi plato?	<p>Esta actividad permitirá que los niños adquieran el conocimiento aprendido y lo lleven a la práctica, así, la</p>	Hábitos alimenticios	Variaciones alimenticias

	<p>próxima vez que planeen algún plato junto a sus padres, van a seleccionar alimentos saludables. Necesitaremos: Un recipiente hondo, imágenes con alimentos nutritivos, tales como frutas, verduras, lácteos, cereales, carne, pollo, huevo, pescado.</p> <p>Proceso:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pediremos a los niños que saquen una hoja y la recorten en 8 partes. En cada una deben dibujar algunos de los alimentos,</li> <li>2. Cuando estén listos, se los pondrá en el recipiente en una mesa, donde todos lo vean.</li> <li>3. La estudiante maestra empezara a sacar las imágenes y se les pedirá los niños que escojan un papel de su listado de imágenes y lo lleven al recipiente.</li> <li>4. Al final, pueden revisar en conjunto los resultados de la caja y ver lo importante que son los alimentos saludables.</li> </ol>		
37. Pequeños chefsitos	<p>En esta actividad las estudiantes maestras llevaran y cortaran frutas y después se pasará una porción de estas a cada niño para que la pique, después se pasara el helado y la crema de leche, hasta realizar una ensalada de frutas, esta actividad se realizará con el fin de implementar alimentos saludables en sus dietas.</p>	Hábitos alimenticios	Variaciones alimenticias
38. ¡Cambia el color! - explorando frutas y verduras	<p>En esta actividad, los niños pueden experimentar con una variedad de frutas y verduras de diferentes colores.</p> <p>Las estudiantes maestras dividirán a los niños en grupos de cinco, les proporcionar platos de frutas y verduras como fresas, plátanos, uvas y brócoli, para posteriormente animarlos a crear platos coloridos utilizando estas opciones y ellos exploraran cómo diferentes colores representan diferentes nutrientes y los beneficios para la salud.</p>	Hábitos alimenticios	Variaciones alimenticias
39. Picnic saludable - preparando bocadillos	<p>Para esta actividad las estudiantes maestras organizan un picnic en el que los niños puedan preparar sus propios bocadillos saludables a su imaginación.</p>	Hábitos alimenticios	Variaciones alimenticias

divertidos	Previamente se les dará a los niños una verdura, un lácteo o un fruto seco, posteriormente se los llevara a loa cancha y se les animara a ser creativos con la presentación de sus bocadillos y para finalizar se les explicara cómo estos alimentos proporcionan energía y nutrientes importantes para su crecimiento y desarrollo.		
40. Ordeñando a la vaca	En esta actividad las estudiantes maestras les proporcionaras a los niños una vaca elaborada en fomi y un guante de látex lleno de agua con colorante blanco simulando la leche, seguidamente se les explicara el proceso de ordeño y el beneficio que tienen los derivados de la leche para la salud, posteriormente cada niño realizara el debido proceso explicado anteriormente con la vaca de fomi, al final se les brindara a los niños un sorbo de leche para degustar.	Hábitos alimenticios	Variaciones alimenticias
41. Sándwiches" de cartón	Para esta actividad los niños podrán crear sus propios "sándwiches", las estudiantes maestras les proporciona cartón previamente cortado en forma de pan, rebanadas de "queso" (papel amarillo), "jamón" (papel rosa), "lechuga" (papel verde), etc. Los niños deberán pegar los diferentes ingredientes en el cartón para construir sus propios sándwiches creativos. Para finalizar se les explicara los componentes de un sándwich saludable y los beneficios	Hábitos alimenticios	Variaciones alimenticias
42. Batidos creativos	Se invitará a los niños a participar en la creación de batidos saludables proporcionando una variedad de ingredientes nutritivos como frutas congeladas, yogur natural o leche. Los niños pueden elegir y mezclar sus ingredientes favoritos para crear sus propios batidos personalizados. Fomenta la experimentación con combinaciones de sabores y la comprensión de la importancia de los nutrientes en su dieta.	Hábitos alimenticios	Variaciones alimenticias
43. Obstáculos saludables	Se diseñará una carrera de obstáculos donde los niños deben completar diferentes actividades relacionadas con la alimentación saludable. Por ejemplo, pueden saltar la cuerda cinco veces, recoger una manzana	Hábitos alimenticios	Variaciones alimenticias

	<p>y llevarla a una canasta, hacer flexiones de brazos y luego beber un vaso de agua. Esta actividad combina ejercicio físico con la promoción de hábitos alimenticios saludables.</p>		
44. Adivina, adivinadora	<p>Los niños deben adivinar qué alimentos se describen se proporciona pistas sobre la forma, el color, el sabor y los nutrientes de cada alimento. Por ejemplo, "Soy verde y crujiente, crezco en una mazorca y soy una buena fuente de fibra. ¿Qué soy?" (maíz). Esta actividad ayuda a aumentar el conocimiento sobre alimentos saludables y sus beneficios.</p>	Hábitos alimenticios	Variaciones alimenticias
45. Desfile de frutas	<p>En esta emocionante actividad, los niños tendrán la oportunidad de expresar su creatividad y amor por las frutas a través de un colorido "Desfile de las Frutas". Cada pequeño participante será el protagonista al elegir y representar la fruta que más les guste.</p> <p>El escenario se transformará en un vibrante desfile lleno de colores y sonrisas, donde cada niño desfilará con entusiasmo, llevando consigo una representación simbólica de su fruta favorita. Pueden utilizar disfraces, accesorios o simplemente llevar la fruta en la mano para mostrarla con orgullo, Al finalizar el desfile, se organiza un pequeño espacio para que los niños compartan sus experiencias, hablen sobre sus frutas preferidas y reciban aplausos por su participación.</p>	Hábitos alimenticios	Variaciones alimenticias
46. Diario de alimentos	<p>Se propone a los niños la elaboración de un diario creativo, para esto se les pedirá que recorten hojas pequeñas de colores, que procedan a pegarlas de tal forma que quede un diario, posterior a ello realicen una portada con el nombre con el fin de que los niños escriban lo que comieron en el día y que cantidad de agua consumieron para que tengan una conciencia de los alimentos que consumen diariamente.</p>	Hábitos alimenticios	Alimentación con sentido
47. El dado nutritivo	<p>Se necesita un dado grande con seis caras donde encontramos un brócoli, una zanahoria, una manzana, una pera, un dulce y una hamburguesa. En el piso se</p>	Hábitos alimenticios	Alimentación con sentido

	<p>colocará un tapete donde encontraremos el brócoli, la zanahoria, la manzana y la pera. se dividirá a los niños en cuatro grupos donde cada uno representara una verdura o fruta anteriormente mencionado y se les explicará que cuando les toque su turno deberán lanzar el dado y avanzara el grupo correspondiente a la imagen, si les sale el dulce o la hamburguesa perderán turno, así hasta que un grupo sea el primero en terminar el tapete</p>		
48. El revolcón	<p>Primero se preparará todos los ingredientes saludables cortándolos en trozos pequeños y organizándolos en platos o bandejas según su tipo. Se les explicara a los niños cómo ensartar los ingredientes en los palillos para pinchos, alternando diferentes elementos para crear combinaciones sabrosas y coloridas animándolos a usar su creatividad para diseñar sus propios revolcones saludables, combinando diferentes ingredientes según sus preferencias.</p> <p>Una vez que los niños hayan terminado de crear sus revolcones saludables podrán probar sus creaciones.</p>	Hábitos alimenticios	Alimentación con sentido
49. Pintura comestible	<p>Se llevará alimentos comestibles como frutas y verduras trituradas o mezcladas con un poco de agua para obtener una consistencia más líquida donde serán los niños quienes la preparen, posteriormente en un plato desechable con ayuda de un pincel podrán crear lo que deseen experimentando con diferentes colores y texturas, creando obras de arte únicas y coloridas.</p> <p>Una vez que los niños hayan terminado de pintar, pueden disfrutar de sus obras de arte comestibles.</p>	Hábitos alimenticios	Alimentación con sentido
50. Creando un cuento saludable	<p>Nos sentaremos en ronda con los niños explicándoles que van a crear juntos un cuento divertido que tenga como tema principal la alimentación saludable. Todos los niños estarán involucrados en la creación del mismo, discutiendo juntos personajes, lugares y eventos que podrían ocurrir en la historia. Se introducirá personajes saludables y divertidos, como el héroe que come muchas frutas y verduras, o la villana que intenta</p>	Hábitos alimenticios	Alimentación con sentido

	persuadir a todos para que coman comida chatarra.		
51. Competencia de comida saludable	<p>Se dividirá a los niños en equipos y se les dará un conjunto de ingredientes saludables. Luego, crearán platos deliciosos y nutritivos en un tiempo limitado. Los mismos niños tendrán el rol de evaluar cual será el más creativo y nutritivo.</p>	Hábitos alimenticios	Alimentación con sentido
52. Relevos de hidratación	<p>Organizaremos una carrera de relevos en el patio. Dividiremos en dos grupos a los niños se llamarán "Los Aguitas" y "Los Nadadores". En cada estación abra vasos de agua potable.</p> <p>Antes de la carrera, se les explicará a los niños la importancia de mantenerse hidratados y cómo el agua es esencial para su salud y energía. La carrera y haz que los equipos corran por turnos hacia cada estación de hidratación.</p>	Hábitos alimenticios	Alimentación con sentido
53. Decorando mi vaso	<p>Se dará inicio explicando la importancia de mantenerse hidratado y los beneficios para la salud de beber suficiente agua todos los días, a continuación, se entregará a cada niño un vaso transparente, marcadores y materiales de decoración con el fin de que lo decoren a su gusto. Una vez que hayan terminado de decorar sus vasos, se los llenaremos con agua potable invitándolos a beber un vaso de agua allí mismo para comenzar a cumplir con su consumo diario de hidratación.</p>	Hábitos alimenticios	Alimentación con sentido
54. Domino de frutas y verduras	<p>En cada tarjeta abra una imagen grande de una fruta o verdura diferentes se les explicará que jugarán al clásico juego de dominó, pero con imágenes de alimentos saludables en lugar de punto, aclarando las reglas básicas del juego de Domino a los niños, asegurándote de que comprendan cómo se juega y cómo se emparejan las fichas, se mezcla y se reparte un número igual a cada niño colocando una tarjeta en el centro de la mesa para empezar el juego. Los niños deben turnarse para colocar una de sus tarjetas en el juego, emparejando la fruta o verdura con la que está en la mesa según las reglas del dominó, si un niño no puede jugar ninguna de sus</p>	Hábitos alimenticios	Alimentación con sentido

	tarjetas, debe pasar su turno. El primero en quedarse sin tarjetas es el ganador.		
55. Feria alimenticia saludable	<p>Feria alimenticia</p> <p>Para la realización de esta actividad se dispondrá de tres áreas para los tres stands de comida saludable: batidos creativos, postres saludables y comida saludable.</p> <p>* Stand de Batidos Creativos Saludables: En este stand, los niños podrán disfrutar de batidos nutritivos y coloridos los cuales se prepararán con frutas frescas, vegetales, leche o yogurt. Se colocarán los ingredientes a la vista de los niños, ofreciendo opciones sin azúcar y promoviendo la importancia de consumir frutas y verduras en la dieta diaria.</p> <p>* Stand de Postres Saludables: En este stand, se ofrecerán opciones de postres nutritivos y bajos en azúcar. Por ejemplo, frutas con crema de yogurt o galletas integrales, se mostrará a los niños que es posible disfrutar de un postre delicioso y saludable al mismo tiempo, fomentando el equilibrio en la alimentación.</p> <p>* Stand de Comida Saludable: En este stand se prepararán pequeñas porciones de platos saludables y equilibrados, como huevos con espinaca promoviendo la importancia de consumir alimentos variados y de todos los grupos nutricionales para mantener una alimentación equilibrada.</p> <p>Se invitará a los niños y a los padres a recorrer los tres stands, ofreciéndoles la oportunidad de probar diferentes alimentos saludables y aprender sobre la importancia de una alimentación balanceada</p>	Hábitos alimenticios	Alimentación con sentido
56. Lluvia de	Se inicia la actividad reuniendo a los niños en un	Hábitos alimenticios	Alimentación con sentido

alimentos	<p>espacio cómodo y preparado para la creatividad. Seguidamente se habla brevemente sobre la importancia de comer alimentos saludables para mantenerse fuertes y saludables, las maestras distribuyen cartulinas a cada niño y se les pide que dibujen un super héroe favorito, posteriormente se les proporciona revistas o imágenes impresas, invitando a los niños a recortar diferentes tipos de alimentos (frutas, verduras, granos, proteínas, lácteos, etc.).</p> <p>Una vez recortadas las imágenes, los niños puedan pegarlas dentro del dibujo de manera que representen una comida equilibrada y saludable lo que hace fuerte al super héroe.</p>		
57. Esconde y encuentra	<p>Se invita a los niños a participar en un juego llamado "Esconde y Encuentra el Alimento con Sentido". Las estudiantes maestras organizan bolsas negras o cajas en una mesa o en el suelo. Luego se divide a los niños en grupos de diez y se les pide que seleccionen una bolsa o caja sin mirar. Una vez que todos los grupos hayan elegido, se explica que dentro de cada bolsa hay un alimento especial que van a descubrir usando solo su sentido del tacto. Anímalos a explorar el contenido de la bolsa utilizando sus manos y dedos, después de explorar el contenido, se pide a cada grupo que adivine qué alimento es basado en su textura y características táctiles. Una vez que todos hayan adivinado, las maestras revelan el contenido de las bolsas y explican brevemente sobre la importancia de comer alimentos saludables para crecer fuertes y saludables.</p>	Hábitos alimenticios	Alimentación con sentido
58. La caja misteriosa	<p>Se inicia la actividad explicando a los niños que van a participar en un juego llamado "La Caja Misteriosa de Alimentos Saludables, las maestras proceden a colocar la caja misteriosa en el centro del espacio de juego y se pide a los niños que se sienten alrededor de ella, se explica que dentro de la caja hay un tesoro muy especial que necesitan descubrir y que para encontrarlo,</p>	Hábitos alimenticios	Alimentación con sentido

	<p>primero deben pintar o dibujar los alimentos saludables que consideran que pueden estar dentro, se distribuye las hojas de papel y los materiales de dibujo entre los niños animándolos a utilizar su imaginación y creatividad para dibujar o pintar los alimentos saludables que les gustaría encontrar dentro de la caja misteriosa, durante el proceso de dibujo, se les menciona ejemplos de alimentos saludables como frutas, verduras, lácteos, granos enteros, etc., para inspirar su elección, una vez que todos los niños hayan terminado de dibujar o pintar sus alimentos, se recoge los dibujos y se los coloca dentro de la caja misteriosa.</p> <p>Después de que todos los dibujos estén dentro de la caja, se elige a un niño voluntario para que saque uno por uno y comparta su dibujo con el grupo, durante la presentación de cada dibujo, se discute brevemente sobre el alimento representado y por qué es saludable.</p>		
<p>59. Taller para padres I</p>	<p>Se convoca a los padres de los niños de la I.E.M Ciudad de Pasto sede Miraflores para socializar el proyecto de investigación denominado "Entornos recreativos para fomentar estilos de vida saludables". El objetivo de esta actividad es concientizar a los padres sobre la importancia de adquirir hábitos saludables en los niños, prevenir enfermedades y promover un buen crecimiento y desarrollo.</p> <p>Durante el taller, se mostrarán las actividades realizadas con los niños en relación a este tema, las cuales han sido satisfactorias hasta el momento. Se expondrán los objetivos, la justificación, el cuadro de categorías y las actividades realizadas, para luego abrir un espacio de diálogo en el que se les preguntará a los padres sus opiniones y conocimientos sobre el tema.</p> <p>Los entornos recreativos serán presentados como una estrategia fundamental para adquirir hábitos</p>	<p>Estilos de vida saludable</p>	<p>Hábitos caporales y hábitos alimenticios</p>

	<p>saludables, ya que proporcionan espacios de diversión y actividad física que favorecen el bienestar de los niños. Se espera que los padres puedan comprender la importancia de estos entornos recreativos y apoyar a sus hijos en la adopción de estilos de vida saludables.</p>		
60. Taller para padres II	<p>Se llevará a cabo el segundo Taller de Padres con el propósito de compartir con los padres de familia las actividades más significativas realizadas con los niños durante todo el proceso de intervención.</p> <p>Durante la reunión, se presentan las conclusiones del trabajo realizado, resaltando la importancia de los entornos recreativos como estrategia para promover hábitos saludables en los niños. Se hizo hincapié en la relevancia de la participación activa de las familias en la promoción de estilos de vida saludables en el entorno familiar.</p> <p>Posteriormente se invita los padres a reflexionar sobre cómo han implementado en casa los hábitos saludables que se han trabajado en la institución educativa, con el objetivo de mantener la coherencia entre lo aprendido en la escuela y su aplicación en el hogar. Se subraya que estos hábitos tienen un impacto significativo en el crecimiento y desarrollo integral de los niños.</p> <p>Para finalizar se brinda un mensaje de motivación a los padres, animando a seguir fomentando prácticas saludables en sus hogares y a mantener una comunicación abierta con la institución educativa para fortalecer la colaboración en beneficio de los niños, seguidamente se procede a realizar el respectivo cierre y finalización de actividades con los padres de familia y los niños.</p>	Estilos de vida saludable	Hábitos caporales y hábitos alimenticios

*Fuente: Creación propia*

#### **9.5.4 Evaluación**

"Exploradores de la Vida Sana" se realiza de manera detallada y rigurosa, centrada en tres pilares fundamentales: el ser, el saber y el conocer, utilizando herramientas de observación, participación, colaboración y práctica para garantizar una implementación efectiva y significativa en relación a la práctica y conocimiento de los estilos de vida saludable.

Esta propuesta de intervención se evalúa a partir de ítems de observación, en cuanto al análisis respecto de la pertinencia de los procesos, en términos del manejo de habilidades relacionadas con los hábitos corporales su aplicación en el aula, el manejo de pautas, además se enfatiza en procesos relacionados con el aseo personal, y a su vez, la bien nutrición, la constante practica de actividades físicas, y finalmente se evaluaron aspectos como el trabajo colaborativo, la aplicación de valores como el respeto, el compañerismo entre otros.

De esta manera, se involucró la participación activa a partir de generar una práctica constante durante las actividades y que los niños establecieran un rol significativo a fin de abordar cada situación en el aula desde la aplicación de las distintas actividades

La interacción también fue un criterio con el fin de establecer dinámicas significativas entre los niños, en aras de que se fortaleciera el diálogo, de igual forma, habilidades comunicativas y empáticas, este proceso fue acompañado por una orientación permanente en aras de generar un dialogo abierto pertinente y dinámico.

Por último, se estableció unos criterios de participación relacionados con el comportamiento de los niños, se les solicito levantar la mano, cuando requieran de participar, de la misma manera, se estableció normas de comportamiento, no empujar al compañero.

#### **9.5.5. Recursos**

**Talento humano:** El presente proyecto de investigación cuenta con la participación de las estudiantes maestras que poseen capacidades particulares y profesionales, con características propias del emprendimiento, además, permite llevar a cabo el proyecto con responsabilidad, autonomía, liderazgo, creatividad e innovación que asegure una transformación positiva en la educación inicial.

**Recursos audiovisuales y tecnológicos:** se utilizó varios instrumentos como computador, celular y equipos de sonido.

**Recursos financieros:** todos los materiales que se van a implementar, incluyendo frutas, verduras, lácteos, harinas, proteínas y diversos recursos didácticos, corren por cuenta de las estudiantes maestras. Esto garantiza que cada actividad cuente con los elementos necesarios para fomentar un aprendizaje práctico y saludable, promoviendo así la creatividad y la participación activa de los niños.

**Recursos bibliográficos:** se utilizaron artículos de revista, libros, fuentes electrónicas, tesis, textos que acceda a recolectar información necesaria para el buen desarrollo del proyecto.

**Recursos físicos:** se empleará la infraestructura del la I.E.M Ciudad de Pasto sede Miraflores para poder desplegar la propuesta pedagógica en un ambiente propicio y ameno, asimismo, se incorporará lo que son las sillas, mesas, tableros entre otros elementos útiles para la ejecución pertinente del proyecto.

## **10. Análisis e Interpretación de Resultados**

En este capítulo se considera el análisis de los resultados que se obtuvieron a través de la implementación de la estrategia entornos recreativos. Este proyecto pedagógico se orientó bajo los criterios del paradigma “Cualitativo”, en relación con el enfoque “Crítico social” y método “Investigación acción”, siguiendo la línea de investigación “Infancias desde la cultura y el desarrollo”, lo que permitió participación e interacción activa en la investigación.

Así mismo, en la ejecución y desde la labor pedagógica las estudiantes investigadoras, implementaron la observación participante, por lo tanto, se realizó una entrevista estructurada que fue diligenciada por la docente y los padres de familia perteneciente al grupo de niños, se desarrolló unos talleres, en el cual, participaron los padres de familia a quienes se los vinculo como parte del proceso pedagógico y todas las técnicas de recolección de información se apoyaron en los respectivos instrumentos como: registro fotográfico, mapa parlante y guía de entrevista. Del mismo modo, se apoyó el proceso de investigación con el diario de campo, se documentó con objetividad lo ocurrido en el entorno de ejecución, lo que permitió llevar a cabo el análisis y la interpretación de los resultados.

### **10.1 Análisis e Interpretación de Resultados por Categorías y Subcategorías**

#### **Estilos de vida saludable (Macro-Categoría)**

Para hablar de estilos de vida saludable es necesario entender la importancia del porque estos deben hacer parte de nuestra vida, socialmente los estilos de vida saludable son un término muy conocido, pero realmente ¿son hábitos que se practican a diario y de manera consciente?

Este proyecto pedagógico permite interiorizar aquellos conceptos que popularmente conocemos y a la vez posibilita que de manera consciente adoptemos actitudes y hábitos que

benefician nuestro bienestar integral, por otra parte, la estrategia concede la oportunidad de practicar y aprender sobre los estilos de vida saludable de manera recreativa y didáctica, esto puede beneficiar a la asimilación de conceptos para posteriormente transformarlos en hábitos de vida diaria.

(Sanitas, 2022), menciona la importancia de los estilos de vida saludable como un recurso vital para la vida diaria de las personas, de igual manera es necesario recalcar el valor de que estos estén presentes en la infancia ya que es desde ahí que se debe crear un proceso fuerte y continuo para que los niños adquieran hábitos saludables que perduren en sus vidas, brindando así la oportunidad de una mejor calidad de vida.

### **Hábitos corporales saludables (Categoría 1)**

Osorio. O (2022) Afirma que “un buen hábito corporal es aquel que además de mejorar tu calidad de vida también te impulsa en tu desarrollo personal”. Los hábitos pueden verse como herramientas que nos permiten analizar el proceso de aprendizaje de los estilos de vida saludable, permite evidenciar tanto de manera positiva como negativa cada fase del mismo. En este sentido, los hábitos corporales saludables son fundamentales para el bienestar físico, mental y emocional, ya que fomentan la conciencia corporal. Al integrar rutinas de ejercicio, un descanso adecuado y buenas prácticas de higiene personal, la adopción de estos hábitos desde una edad temprana contribuye a la formación de una vida equilibrada y saludable a largo plazo.

Por otro lado, en el ámbito infantil, es fundamental profundizar en los estilos de vida saludables, destacando especialmente los hábitos corporales saludables. Según Pancorbo (2022), estos son comportamientos y prácticas que contribuyen al bienestar físico, mental y emocional de los individuos, integrando una perspectiva integral sobre su propio bienestar. Esto incluye la

higiene corporal, una alimentación adecuada, la actividad física regular, mantener una postura adecuada y el cuidado bucodental. Además, estos hábitos implican el desarrollo de habilidades sociales y valores como el respeto, la igualdad, la tolerancia y la cooperación.

### **Conciencia corporal (subcategoría 1)**

Siguiendo con este análisis, es importante profundizar sobre la subcategoría de conciencia corporal en aras de entender a profundidad la dimensión y el significado que se le da dentro del desarrollo del niño. La conciencia corporal es esencial para que los niños comprendan su propio cuerpo, sus límites y sus capacidades, lo cual contribuye significativamente a su bienestar físico y emocional. Las actividades establecidas para abordar esta categoría son fundamentales a la hora de mejorar el proceso de aprendizaje de los niños. Del mismo modo, la teoría permite contextualizar las acciones en torno a la implementación de estas actividades, proporcionando un marco sólido y coherente para su aplicación y evaluación.

Una de las actividades más destacadas fue "Mi Cuerpo Limpio", en la que los estudiantes participaron en actividades sobre higiene personal. En estos, se les enseñó a identificar y utilizar diversas herramientas de higiene, por lo cual se recreó el entorno acorde a un baño. La teoría de Montessori (2013) respalda la efectividad de preparar un entorno adecuado que permita el desarrollo integral y autónomo de los niños.

esta actividad sin duda alguna fue significativa para los niños, manifestaron un gran entusiasmo frente al desarrollo de la actividad y expresaban respuestas muy valiosas como “bañarse diariamente es importante porque no nos enfermamos”, también mencionaba sobre los implementos de aseo que utilizaban cuando se bañaban como el jabón, el shampoo y de mas, que

son fundamentales para tener un cuerpo limpio, además se notó el disfrute y entusiasmo de cada niño al realizar la actividad.

Los resultados mostraron un aumento significativo en la práctica de rutinas de higiene en casa, lo que explica la importancia de un ambiente educativo bien diseñado. A su vez, cabe mencionar respecto de los resultados que arrojó el diario de campo, que los niños demostraron un fuerte interés, del mismo modo, reconocieron la importancia del baño diario, el manejo del uso adecuado los implementos de aseo y en línea con Rodríguez et al (2012) la conciencia corporal logran reconocer, comprender y utilizar de manera consciente la información que proviene del propio cuerpo, en ese sentido, es de resaltar que con esta actividad se estableció de forma integral un esfuerzo significativo en términos del entendimiento e importancia que adquiere para ellos el cuidado corporal lo que evidencia, en sintonía con, Rodríguez et al (2012) que se incluye la capacidad de utilizar el cuerpo como un recurso para el desarrollo personal, la comunicación efectiva y el bienestar integral. Cabe mencionar que esto no es sencillo de lograr pero que con esfuerzo permanente se genera mayor conciencia.

**Figura 1:** *Mi cuerpo limpio*



*Fuente: esta investigación*

Por otro lado, es importante mencionar los resultados obtenidos frente a la subcategoría de conciencia corporal la actividad “Recreando mi baño”, esta actividad consistía en dividir en dos grupos a los niños para que recreen un baño de juguete, en el que cada equipo logró generar el objetivo de la actividad, jugaban con este entorno demostrando conocimiento práctico, también existieron disputas, y algunos niños confundían los elementos de aseo por ejemplo , el jabón líquido, con bloqueador solar, esto permite establecer en línea, con Blacido (2019) desde esta actividad se concuerda que la conciencia corporal, como capacidad se refleja en el entendimiento profundo y reconocimiento del cuerpo como una aparte de la integridad del niño que debe cuidarse mediante distintas acciones , elementos y a partir de entorno específicos de esta manera, cabe señalar en sintonía con Blacido (2019) igualmente, desde la expresión de la emocionalidad, se evidencia que los niños alcanzaron adquirir conocimientos sobre el uso del baño, el lavado de manos y la manipulación adecuada de estos elementos, esto también se refleja en un equilibrio en sus acciones, así como en la manifestación de emociones asertivas e interacciones positivas con su entorno.

**Figura 2:** *Recreando mi baño*



*Fuente: Esta investigación*

Otra actividad llamativa, fue “Mi cabecita limpia” que consistió en recrear mediante una bomba, como elemento didáctico, las partes de la cara, en ese aspecto debían dibujarla y detallarla aspectos como la nariz, los ojos y la boca, se usó serpentinas de colores para la recreación del cabello , posteriormente, para añadir se les presentaban imágenes de piojos de manera secreta, y los niños con el peine generarán el retiro de los mismos, en esta actividad se logró identificar que en su mayoría lograron no tener dificultades para detallar las parte de la cara, además, reconocieron la necesidad del cuidado de esta parte del cuerpo mediante el juego que se les proporcionó.

De esta manera se obtuvieron múltiples manifestaciones de los niños en cuanto a la ejecución de la actividad ya que algunos de ellos expresaban “hay que bañarse todos los días y utilizar shampoo para oler rico y que los piojos no se peguen” también que es importante ir bien peinados a la escuela para estar lindos” y con ellos se evidencia un reconocimiento sobre la adquisición de un buen hábito de higiene.

En ese orden de ideas, se concluyó que la adecuación de este entorno y el uso de elementos como la bomba genera un proceso dinámico, y a la vez, es coherente con el fin del mismo, ya que genera conciencia corporal, desde su rostro, detallar el mismo y a su vez establecer cuidados, los resultados fueron positivos en esos términos también es importante añadir que se lograron generar procesos colaborativos los estudiantes se ayudaron entre sí, y se establecieron orientaciones unos a otros apoyando su proceso y la mejora en la adquisición de la conciencia corporal, esto se guió desde la perspectiva de Rosales (2016) una mirada basada en el estoicismo en la que cabe destacar la siguiente cita

Hemos de recurrir a la exploración de la conciencia real (corporal) de nuestras acciones, qué es el ámbito en el que se mueve dicho experimento, o sea, hemos de analizar la conciencia

de que soy yo quien está haciendo esto y no lo otro, de que soy el responsable de algunos fenómenos del mundo y no de otros muchísimos, de que somos actores de nuestras acciones y no meros espectadores (p.1030).

Por ende, esta actividad es coherente con este referente teórico en la medida en que ellos experimentan y exploran una parte de su cuerpo, desde la manipulación de recursos y a partir de adecuar el entorno, en esa medida los niños mediante la exploración adquieren una conciencia más profunda entorno a este aspecto, se evidenció un avance significativo en términos de la práctica corporal adecuada.

**figura 3:** *Cabecitas limpias*



*Fuente: Esta investigación*

Otra actividad que se destacó dentro de la subcategoría de conciencia corporal fue "dibujando mi silueta", donde los estudiantes participaron en sesiones interactivas para identificar y nombrar partes del cuerpo, durante esta actividad, algunos estudiantes comentaron

sus experiencias de manera espontánea. "Yo sí he sido bien grande, con esos brazos larguísimos", compartió uno de los estudiantes, otro mencionó: "Me gusta dibujar a mis amigos, ¡es divertido!". Los niños aprendieron a reconocer y describir las funciones de diferentes partes del cuerpo, a través del dibujo de la silueta del cuerpo de sus compañeros. La teoría de Gardner (1983) sobre las inteligencias múltiples, particularmente la inteligencia kinestésica-corporal, respalda la efectividad de este enfoque. Los resultados mostraron que los niños desarrollaron una mayor conciencia de su propio cuerpo y mejoraron su capacidad para identificar y nombrar sus partes, lo que subraya la importancia de un entorno educativo bien diseñado.

*Figura 4: Dibujando mi silueta*



*Fuente: Esta investigación*

De esta manera, se determinó que el uso de entornos recreativos, y el diseño de los mismos, en aras de generar conciencia corporal, en sintonía con Ramírez (2002) fue fundamental

en la medida que establecieron para esta subcategoría elementos que promovieron la interacción, evidente en las actividades abordadas en este marco de resultados, estimulando a su vez aspectos emocionales.

Es importante expresar que la conciencia corporal, como acto que promueve una buena acción sobre el cuidado de sí mismo, hace parte de un esfuerzo colectivo en el que el niño apropia teoría y conocimiento a favor de entender situaciones y actuar en bien o en contra del cuidado de sí mismos. Aunque están en una edad corta, los niños asumen poco a poco responsabilidades consigo mismos, como el acto de lavarse las manos, cuidar su integridad física y su aseo personal, visto desde el punto de vista saludable.

Además de las actividades específicas, es crucial reflexionar sobre el papel de los padres, maestros y la comunidad en general en el desarrollo de la conciencia corporal en los niños. Los padres y maestros actúan como modelos a seguir, y su ejemplo influye significativamente en la adopción de estos hábitos. La teoría de Vygotsky (1978) resalta que el aprendizaje y el desarrollo son procesos sociales, donde la interacción con adultos y pares facilita la internalización de nuevos conocimientos y hábitos. La coherencia entre el aprendizaje en la escuela y en el hogar, apoyada por la participación activa de los padres, es esencial para reforzar los hábitos adquiridos y asegurar su continuidad.

Es fundamental que la conciencia corporal no se limite a las actividades realizadas en la escuela. Estos hábitos deben ser reforzados en casa, ya que la continuidad y la consistencia son esenciales para la internalización de comportamientos saludables. Según Bronfenbrenner (1979), el entorno ecológico del niño, que incluye la familia, la escuela y la comunidad, juega un papel crucial en su desarrollo. La participación activa de los padres en el proceso educativo de sus

hijos es crucial para asegurar que los hábitos adquiridos en la escuela se mantengan y se fortalezcan en el hogar.

La importancia de integrar a la familia en el desarrollo de la conciencia corporal es evidente. Los padres deben ser modelos a seguir y proporcionar un entorno que refuerce los hábitos de higiene y cuidado corporal aprendidos en la escuela. Muñoz (2016) señala que los padres y cuidadores tienen una gran influencia en el desarrollo integral de los niños, especialmente en la adopción de hábitos de vida saludables. La coherencia entre el aprendizaje en la escuela y en el hogar, apoyada por la participación activa de los padres, es esencial para reforzar los hábitos adquiridos y asegurar su continuidad.

### **Actividad física (subcategoría 2)**

En el análisis de la actividad física, se destaca cómo este aspecto facilita de manera significativa el desarrollo integral de los niños. Aunque los niños ya realizaban ejercicios físicos de manera espontánea, la estrategia se enfocó en regular y entender tanto los impactos positivos como los negativos de estas actividades en su bienestar general. Las actividades diseñadas no solo promovieron la salud física, sino que también educaron a los niños sobre la participación segura y efectiva en ejercicios físicos.

En la actividad "Yoga mu", llevada a cabo desde el diseño de los entornos recreativos, los niños participaron en ejercicios de estiramiento y juegos que promovían la flexibilidad, se identificó que para ellos era algo novedoso, se relajaron, se observó el disfrute de la misma, por otro lado, algunos niños se interesaron por realizar los distintos movimientos que especifica la teoría de la yoga, además, al ofrecerles un entorno adecuado de tranquilidad fue consecuente con la intención, la música, ayudo de buena forma a que se sientan interesados y relajados. Por

último, es relevante destacar que los niños manifestaron que estos estuvieron cómodos, tranquilos y disfrutaron de esta nueva experiencia. Una estudiante comento: “Mire profe yo me estiro como una goma”

La teoría de Piaget (1964) sugiere que, en la etapa preoperacional, los niños aprenden mejor a través de la interacción directa y el juego físico. Acorde a lo que el autor nos aporta el juego físico se convierte en una herramienta fundamental para el aprendizaje, ya que no solo les proporciona un espacio seguro para experimentar, sino que, al participar en actividades lúdicas, los niños pueden expresar su creatividad y aprender a cooperar con otros, lo que refuerza su desarrollo emocional y social. Por ende, incorporar entornos recreativos que fomenten estas interacciones y el juego físico es esencial para potenciar el aprendizaje significativo.

Este enfoque resalta la importancia de diseñar actividades que no solo sean divertidas, sino que también sean educativas, ayudando a los niños a construir una base sólida de conocimientos y habilidades que les servirá en su desarrollo futuro.

**Figura 5:** *Yoga Mu*



*Fuente: Esta investigación*

Ahora bien, la siguiente actividad denominada “Rumba infantil” consistió en generar procesos a partir de la música de interacción brindándoles espacios de recreación de disfrute, algunos no mostraron interés alguno ,sin embargo fue una pequeña cantidad, mientras que otros aprovecharon este espacio para interactuar, moverse , jugar, bailar, algunos estudiantes manifestaron que en su casa bailaban bastante o les enseñaban a bailar, e inclusive una de ellos menciona: “Yo voy a clases de baile y ahí me enseñan a bailar de todo profe” se evidencia que esta actividad fue positiva para la subcategoría de actividad física porque promovió el esfuerzo de los infantes, el dinamismo y acciones repetitivas ,se utilizó música y movimiento para fomentar la expresión corporal y la creatividad, esta actividad permitió a los niños moverse libremente al ritmo de la música, explorando formas de expresión a través del movimiento. La teoría de Luria (1961) sobre el desarrollo cognitivo y emocional respalda la importancia de un entorno que permita a los niños explorar y expresar sus emociones mediante el movimiento.

Además, los resultados mostraron que los niños desarrollaron una mayor capacidad para expresar sus emociones y una mejor actividad física, la importancia de la autoexpresión en el desarrollo infantil. En ese sentido , cabe concluir, que los niños si bien están siempre dispuestos, para alguno esta tarea es compleja , al no tener seguridad y algunos otros por su pesos genera ciertas dificultades, Este tipo de entornos coadyuvan desde la creatividad según Figueroa & Ávila (2022) que los niños mejoren su rendimiento académico relacionando este tipo de actividades con el juego, lo que a su vez genera que liberen tensiones , en ese aspecto además de mejorar la actividad física también mejora sus estado de ánimo.

**Figura 6:** Rumba infantil



*Fuente: Esta investigación*

En la actividad “El péndulo” donde los niños debían cruzar un camino de obstáculos en medio de un péndulo en movimiento, se pudo visibilizar el temor de los niños al ser golpeados con la cuerda, uno de ellos menciona que no quería participar y otro dijo “a mi no me gusta esos juegos porque me puedo golpear muy duro”, esto hizo que la participación de los niños al inicio fuera limitada, hasta que construyeron la estrategia para pasar de una manera más segura, una de las estudiantes de manera muy entusiasta participo en la actividad pasando una y otra vez hasta que aprendió a como pasar sin ser golpeada por las botellas de agua, ella menciona “este juego si me gusta y está bien facilito de pasar, pero toca ser bien rápido” esto motivo a los demás estudiantes y al final de la actividad el objetivo fue cumplido, ya que, todos los niños participaron de la actividad superando su temor por medio de la resolución de problemas. Para la adecuación de este entorno se tuvo en cuenta la postura de Scholari & Simon (2016) a favor de

generar un proceso axiológico desde la adecuación del entorno, en ese sentido, se contempló la incorporación de elementos dinamizante. Es esencial que estos entornos incorporen actividades que incentiven el movimiento, la curiosidad y la cooperación, promoviendo así hábitos saludables desde una edad temprana.

**Figura 7: El Péndulo**



*Fuente: Esta investigación*

Por otro lado, la actividad denominada “Globo arriba” que consistió en darles globos a los niños, y a partir de esta práctica tener el globo levantado, la idea era no dejarlo escapar, se observó que los estudiantes se emocionaron mucho por esta actividad, en esta actividad los niños mostraron coherencia entre la orientación dadas con la práctica generando movimientos

constantes, en aras, de abordar la práctica física de hecho se produjo un problema en términos de comunicación, uno de los estudiantes al frustrarse por perder el globo, se retiró de la cancha y se alejó de donde estaban sus compañeros, el menciona: “yo ya no quiero jugar más con ellos, porque mi globo se reventó”, posteriormente se le hizo la respectiva orientación, de esa manera, se tuvo en cuenta para el desarrollo de la misma adecuar en el arie libre, a fin de generar un proceso significativo y coherente con la intención de esta investigación , siguiendo las pautas de Chulvi et al (2019) al comprender que el entrono en aire libre ayuda a fortalecer la práctica física, respaldando los estilos de vida saludable. Todo esto se pudo visualizar por medio de las manifestaciones de los estudiantes como: “me encanta esta actividad”, “mire profe yo si salto bien alto para alcanzar el globo” y “yo si he jugado este juego con mi hermanito porque lo miramos en bluey”

**Figura 8:** *Globo arriba*



*Fuente: Esta investigación*

En estas actividades, se hizo hincapié a que los niños aprendieron a realizar calentamientos y estiramientos antes de actividades físicas y comprendieron los riesgos de movimientos bruscos en grupos grandes para evitar lesiones. Mostraron receptividad y adoptaron

las recomendaciones de los maestros, entendiendo la importancia de una práctica física segura y saludable.

Además, es importante destacar cómo los niños, por naturaleza, disfrutan del juego y lo utilizan como medio para aprender. Los maestros deben aprovechar esta predisposición natural para enriquecer el proceso educativo. Las actividades físicas, al ser algo que los niños realizan de forma natural y con gusto, se convierten en herramientas poderosas para promover su desarrollo. La inclusión de estiramientos y calentamientos, así como la enseñanza de conceptos de seguridad física, ayudaron a los niños a entender mejor la importancia de estas prácticas.

El papel de los maestros es fundamental en este contexto. La constancia en el trabajo físico no solo mejora la salud física de los niños, sino que también influye positivamente en su desarrollo integral. Los maestros, al ser modelos a seguir, juegan un rol crucial en la inculcación de estos hábitos.

Finalmente, la actividad física no debe limitarse a las actividades escolares. Estos hábitos deben ser reforzados en casa, ya que la continuidad y consistencia son esenciales para la internalización de comportamientos saludables. Bronfenbrenner (1979) resalta la importancia del entorno ecológico del niño, que incluye la familia, la escuela y la comunidad, en su desarrollo. La participación activa de los padres en el proceso educativo es fundamental para mantener y fortalecer los hábitos adquiridos en la escuela.

A partir de la implementación de las actividades se logró identificar distintas mejoras en términos de la constancia y rigurosidad que manejaron los estudiantes frente a la práctica de hábitos corporales, en relación al, cuidado de su cuerpo, respecto de la higiene corporal, una de las actividades más relevantes fue “Mi cuerpo limpio”, y “las cabecitas limpias” de acuerdo al análisis de los resultados se logró evidenciar que manejan muy adecuadamente procesos

relacionados el entendimiento de las consecuencias que trae, la falta de higiene, en ese contexto este actividades fue impactante para los niños, en la medida, en términos teóricos cabe resaltar la pertinencia desde, Pancorbo (2022), en el desarrollo de habilidades sociales y valores como el respeto, la igualdad, la tolerancia y la cooperación. También favorecieron de forma significativa desde la intención de la investigación.

Es importante examinar previamente la situación de los estudiantes respecto a los hábitos corporales, es decir, averiguar si están familiarizados con este concepto si lo comprender y que relevancia adquiere para ellos Plo Belmonte (2020) coincide en que se refieren a las rutinas y comportamientos diarios que contribuyen al bienestar físico y mental, especialmente en la infancia. Esto incluye aspectos como dormir lo suficiente, limitar el uso de dispositivos electrónicos durante las comidas y participar activamente en la preparación de alimentos. Desde esta perspectiva todas las actividades contempladas en primer lugar para el abordaje de la conciencia corporal fueron significativos reflejando un impacto en líneas generales que resulto positivo.

Además, frente a la actividad física, sobre todo desde el taller “Yoga mu” y la actividad “Globo arriba” se identificó el manejo de habilidades adecuadas para la actividad física, un movimiento constante, adecuada hidratación, también, es importante abordar la constante practica en relación al juego un elemento de aprendizaje esencial en los niños, de esta forma, la implementación de actividades desde el entorno recreativo fue efectiva en palabras de Ramírez (2002) la mejora en la actividad física, porque sirve de forma integral e invita, desde los entornos a manejar varios espacios atractivos, positivamente para mejorar el proceso de relacionado con la actividad física, un elemento esencia siguiendo la perspectiva de Piaget (1964) en la que la

actividad física que se relaciona con el juego, mejora significativamente el desarrollo cognitivo del niño.

Además, otra perspectiva importante, es que estos entornos deben estar diseñados para satisfacer las necesidades específicas de este grupo desde la comprensión de sus necesidades educativas, fomentando la adherencia a la actividad física a través de la creación de experiencias atractivas y emocionalmente satisfactorias. Espacios bien diseñados pueden influir positivamente en el comportamiento y facilitar la adquisición de hábitos saludables, integrando actividades que beneficien tanto al cuerpo como a la mente y el espíritu.

Desde esta perspectiva, es crucial fomentar estos hábitos en el aula, ya que su práctica continua es esencial. Esto comienza con la adopción de actitudes ejemplares que inicien desde la conciencia corporal, y de igual forma hacer hincapié en la constante práctica física como bien para el cuerpo y el bienestar emocional de los niños, además de que, resalten la importancia de hacer lo correcto, ya que los hábitos saludables son fundamentales para el bienestar personal y la autoestima. La escuela desempeña un papel fundamental en la promoción de estos hábitos, ya que los niños son receptivos al aprendizaje y deben ser expuestos a estos conceptos desde una edad temprana.

### **Hábitos alimenticios saludables (categoría 2)**

Para la categoría de hábitos alimenticios, se hace evidente que estos juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de los niños. La formación de hábitos alimenticios saludables se integra en un proceso colectivo, donde los niños aprenden a través del ejemplo y la imitación de los adultos y sus pares. Es por ello que la implicación de la familia y los maestros es crucial para el éxito de cualquier intervención en esta área. Las actividades diseñadas para esta categoría no solo fomentaron la adopción de hábitos alimenticios saludables, sino que integraron

una mirada profunda respecto de la alimentación con sentido y las variaciones alimenticias actividades que reflejaron un impacto significativo y profundo en los niños, estableciendo la diferencia entre alimentos, nocivos y adecuados, según su necesidad alimenticia estableciendo en actividades

### **Alimentación con sentido (subcategoría 1)**

Los hábitos alimenticios juegan un papel crucial en el desarrollo integral de los niños, no solo influyendo en su salud física, sino también en su rendimiento académico y bienestar emocional. La integración de estos hábitos en la vida cotidiana de los niños es un proceso colectivo que involucra la imitación y el aprendizaje a través del ejemplo de los adultos y pares. La implicación de la familia y los maestros es esencial para que los niños adopten hábitos alimenticios saludables. A continuación, se presentan cuatro actividades diseñadas para fomentar estos hábitos y su relación con la teoría educativa.

Esta actividad “Dado nutritivo” favoreció de manera armónica al fortalecimiento de la dimensión cognitiva y corporal, en la medida que, la actividad consistía en entregar a los niños un dado, donde 4 lados tenían imágenes de verduras y los otros 2 lados tenían imágenes de la denominada comida chatarra, es decir alimentos no saludables, se ubicó en el piso, un recorrido de imágenes por las cuales los niños debían ir avanzando en medida que el dado les diera el punto para avanzar.

Los niños manifestaron un poco de confusión al inicio de la actividad porque todos querían avanzar por el recorrido y llegar a la meta, sin embargo, cuando les salía la imagen de comida chatarra tenían que retroceder, uno de los estudiantes dijo “así no voy a llegar nunca a la meta”, mientras que otro menciono “yo si voy a llegar rápido a la meta porque si se tirar bien el dado”, se evidencio el espíritu de competitividad en todos los niños, pero también favoreció al

trabajo en equipo y la relación de comprensión del favorecimiento de los alimentos saludables y la desmotivación al consumo de alimentos chatarra. Esta actividad reflejó un abanico lo suficientemente sólido generando procesos consientes, el entorno establecido para la misma va en línea de lo que propone Cardona (2019) quien afirma en términos de alimentación con sentido que esta debe comprenderse como un equilibrio, y que como consecuencia positiva se vincula a un correcto desarrollo físico y cognitivo del estudiante en ese aspecto de acuerdo algunas particularidades establecida durante esta aplicación se denoto que los niños mostraron conciencia de la importancia de alimentos saludables y frente a esta actividad de reflejaba en ellos el no apoyo a los lados del dado que se relacionaba con la comida chatarra.

De igual manera, se estableció la importancia de un espacio diseñado para el juego y que involucren la relación de este con el aprendizaje de la alimentación con sentido, siguiendo las posturas de Ramírez (2002) quien infiere, que el uso y relación de espacios que racionen el juego con el aprendizaje de forma creativa tienen un impacto significativo en la primera infancia, ya que, proporcionan un espacio adecuado para la actividad física, que es esencial para el desarrollo integral de los niños.

*Figura 9: Dado nutritivo*



*Fuente: esta investigación*

Siguiendo esta secuencia es importante abordar los resultados de la actividad de “Pintura comestible”: que consistía en preparar una mezcla de harina, agua, yogurt y colorantes de alimentos para crear pintura comestible, que los niños utilizaron para pintar sobre pliegos de papel bond. Se proporcionaron los materiales correspondientes y los niños empezaron a crear su pintura comestible con mucho entusiasmo, estuvieron presentes algunas manifestaciones como el asombro de los niños, al ver que si se mezclaban todos los ingredientes se iba formando una pintura, algunos niños manifestaron su inconformidad por la consistencia espesa de la pintura, otros se entusiasmaron tanto que empezaron a explorar la pintura con las manos, uno de los estudiantes inclusive se atrevió a probar la pintura y dijo “Que rica esta pintura” ;una característica importante fue la construcción de la pintura con yogurt, esto se estableció desde la postura de Chulvi et al (2019) en la medida que la adecuación de los entornos recreativos para favorecer este tipo de estilos saludable, debe comprender como un ítem la creatividad y el

aprendizaje de los niños, también Chulvi et al (2019) infiere que se debe manejar los entornos de colores cálidos, y también aromas, aunque para este caso esta última recomendación no se tuvo en cuenta, sin embargo se incluyeron dibujos a fin de ser creativos, ahora bien , respecto de la alimentación con sentido, esta actividad genero un encuentro importante en términos de convivencia, de igual forma, se generó un debate colectivo de aquellos alimentos que resultaron importantes que son saludables y de aquellos que no, relacionándolos con su cotidianidad, y también con su autocuidado al afirmarse que amarse era cuidar de su alimentación. Todo esto permitió que los niños expresen su creatividad e imaginación potenciando el trabajo en equipo y la comprensión del uso de materiales variados para la expresión de ideas, en base a esto se puede deducir y recalcar la importancia de introducir a los niños en entornos recreativos que llamen su atención y que sobre todo complazcan la necesidad de esparcimiento y exploración. Una última consideración es que la pintura para esta actividad se podía ingerir, algo que resulto atractivo para los niños. Cabe mencionar que había un estudiante que se sentía un poco incrédulo al creer que iba a poder pintar con esa pintura y esto lo manifestó diciendo que “el yogurt es para comer y no pinta porque cuando se riega se seca y queda transparente”

***Figura 10: Pintura comestible***



*Fuente: esta investigación*

Por su parte, la actividad denominada “decorando mi vaso” fue parte fundamental para trabajar con los niños la alimentación con sentido, esto debido a que se profundizó en la comprensión de la relación que existe entre los aprendizajes generados por medio de las actividades y la cotidianidad, para esta implementación la actividad “Decorando mi vaso” en donde cada uno de los niños decoró de manera libre un vaso de plástico con diversos materiales, afloró interés en los niños porque podrían llevar este vaso a su casa, de manera sutil este momento evocó entusiasmo para que los niños se hidraten de manera adecuada no solo en la institución si no también en su hogar. Una de las niñas comentó: “Mi vaso yo lo voy a usar todos los días en mi casa para tomar agua”.

De esta manera, se destaca lo significativo que es que los niños comprendan que el cuidado de su salud y bienestar integral no solo corresponde a la institución, o personas a cargo como sus padres, sino que debe surgir de ellos de manera independiente el interés por cuidarse en cada momento y entornos de su vida. Los niños con esta actividad identificaron la importancia de elegir adecuadamente los alimentos, Esto en línea con, Sánchez et al (2014) explica que la alimentación con sentido, las cuales deben abordarse con un fin reflexivo, y también se consideró la importancia de abordar en este tipo de actividades alimentos adecuados para este fin el manejo conceptual como maestros debe de ser profundo, y abordar conocimientos previos relacionándolos con factores socioeconómicos, culturales y ambientales. Finalmente, la relación con los entornos recreativos se contempló la mirada de Scholari & Simon (2016) la inserción de y manejo de aspectos que nutran la construcción de esta actividad desde un entorno libre y para

la primera infancia fue fundamental en la promoción de los estilos de vida saludable, se comparte con este autor la perspectiva de generar en el proceso interacción, creatividad y exploración.

*Figura 11: Decorando mi vaso*



*Fuente: Esta investigación*

Es fundamental promover estilos de vida saludable en relación a la alimentación con sentido, desde una edad temprana, una de las actividades significativas fue la actividad denominada “feria alimenticia” la cual consistió en crear dos stands, el uno de postres saludables donde los niños pudieron aprender que los postres no tienen que tener excesos en azúcares para ser deliciosos, descubrieron alternativas nutritivas como frutas con crema, pastel de zanahoria y yogur con granola integral. Esto les permitió comprender que un postre puede ir de la mano con la salud. Una madre comentó: "Nunca había visto a mi hijo así de emocionado, y el ni cuenta se da que son vegetales, porque en la casa si no se los comería". Otro padre compartió: "Me sorprendió mucho estos platos, si es importante hacerlos en la casa también". Otro Stand que se encontró en la feria era el de comida saludable, al ofrecer pequeñas porciones de platos equilibrados, como huevos con espinaca, los niños experimentaron la importancia de consumir

para la alimentación con sentido, que cubren todos los grupos nutricionales, uno de los niños expresó "Voy a decirle a mi mamá que hagamos el pastel de zanahoria, fue mi favorito". Esta actividad permitió también hacer partícipe a los padres de familia, ya que, tuvo mayor trascendencia el fomento de los entornos recreativos, así mismo, ayudo a crear conciencia en los niños y sus familias sobre la necesidad de una alimentación balanceada, al involucrar a los padres, se refuerza el mensaje en casa, haciendo que las buenas prácticas alimentarias se conviertan en hábitos cotidianos.

Esto se refuerza desde la mirada de con Lostal & Ubico (2022) desde la mirada de que el trabajo que contemple un aprendizaje para la alimentación con sentido debe de generar conciencia, y a la vez reflejarse en la puesta en acción de una dieta saludable justamente para mejorar su desarrollo integral y una mejor calidad de vida. Perspectiva compartida completamente en esta implementación, ya que, los alumnos se mostraron reflexivos y preocupados por mejorar su bien nutrición lo que siguiendo las palabras de Lostal & Ubico (2022) Implica entender la importancia de una dieta equilibrada y variada para mantener una buena salud y calidad de vida. Además, sugiere estar alerta a los factores culturales, sociales y publicitarios que pueden influir en nuestras decisiones alimentarias, así como corregir posibles conceptos erróneos sobre la comida. Lo que genera, una perspectiva más completa respecto del manejo de las actividades, en ese aspecto la implementación de esta actividad fue coherente. Para la adecuación de este entorno fue importante considerar la perspectiva de Chulvi et al (2019) al comprender que la adecuación del espacio para la actividad debía presentar características adecuadas para la primera infancia, incorporando elementos como colores adecuados la idea del stand que generan en el estudiante un estímulo relevante, interesándose en generar pautas más claras potenciando la creatividad.

**Figura 12:** Feria alimenticia



*Fuente:* Esta investigación

### **Variaciones alimenticias (subcategoría 2)**

Para la categoría de variaciones alimenticias, se destaca cómo los cambios en las preferencias y elecciones de alimentos pueden influir significativamente en la salud nutricional de los niños. Comprender estas variaciones es esencial para diseñar intervenciones efectivas que promuevan hábitos alimenticios saludables. A continuación, se presentan cuatro actividades diseñadas para abordar esta categoría y su relación con la teoría educativa.

Los entornos recreativos son clave para fomentar estilos de vida saludables, ya que, permiten a los niños aprender de manera lúdica y activa.

En la actividad “creando el plato saludable”, los niños recibieron imágenes de diferentes grupos alimenticios (proteínas, granos, harinas y verduras) y, a pesar de las indicaciones, muchos armaron su plato según sus preferencias, por ejemplo un estudiante menciona "Yo puse más pizza porque es lo que más me gusta, pero también le puse un poco de verduras porque es bueno

para la salud” Esto evidencia que, aunque las directrices son importantes, los niños tienden a guiarse por sus gustos personales. Esta actividad resalta la necesidad de seguir promoviendo la educación alimenticia de manera constante, utilizándolos entornos recreativos como estrategia para enseñar la importancia de una dieta equilibrada.

Esto en sintonía, Chulvi et al (2019) a fin de que estos espacios promuevan desde su articulación consiente según las necesidades específicas de cada actividad, también si es pertinente incluir colores según se requiera, respecto de las variaciones alimenticias es importante profundizarse en las posturas de Anaya & Álvarez (2018) quienes consideran que se deben abordar desde funciones que contemplen distintos factores, es decir que también debe ser reflexiva, que alimentos resultan adecuados según su necesidad alimenticia, de otro modo, la intensión en el cuidado del estado de salud de los alumnos, no consumir exageradamente alimentos procesados, las razones entre otros factores que desde la reflexión de los estudiantes se puede inferir que fueron coherentemente entendidos.

**Figura 13:** *Creando el plato saludable*



*Fuente: Esta investigación*

La actividad denominada “batidos creativos” establecida en la categoría de variaciones alimenticias fomenta la experimentación con combinaciones de sabores y la comprensión de la importancia de los nutrientes en su dieta, favoreció a la creatividad y conocimiento de alimentos saludables, ya que mediante esta se les ofreció a los niños diferentes frutas y verduras para poder crear los batidos con diferentes colores, sabores y así mismo, se les permitió decorar su propio batido, esta dinámica les permitió explorar con combinaciones de colores y sabores y el trabajo en equipo, durante la actividad se vio reflejado la autonomía en sus decisiones, en vista de que ellos fueron los protagonistas de sus creaciones, una manifestación importante que se observó durante la misma fue la curiosidad al probar los ingredientes. Esto generó un impacto positivo en términos de proveer a los estudiantes con comestibles adecuados y que favorezcan el entendimiento de los mismos desde una mirada reflexiva.

En línea con Sánchez et al (2014) las variaciones alimenticias se refieren a los cambios en las preferencias y elecciones de alimentos que pueden ocurrir en distintas poblaciones o grupos de personas, ya sea en función de factores individuales como el gusto y las experiencias previas, o influenciadas por factores socioeconómicos, culturales y ambientales. En ese sentido esta actividad también contempla el trabajo desde conocimientos previos y respecto de los entornos recreativos se favorecen de la mirada creativa de Chulvi et al (2019) en aras, de adecuar correctamente estos espacios según la intención.

*Figura 14: Batidos Creativos*



*Fuente: Esta investigación*

Por otra parte, En la actividad titulada “Picnic Saludable: preparando bocadillos divertidos”, se realizó un picnic donde los niños aprendieron sobre la importancia de una alimentación balanceada y la variedad de alimentos. El espacio se organizó con manteles y canastas llenas de alimentos nutritivos como frutas y sándwiches, presentados de manera llamativa. Cada niño tuvo la oportunidad de crear su propio pincho con diferentes frutas. Durante la actividad, compartieron los alimentos y expresaron sus preferencias por ciertos alimentos, además, de hacer preguntas y observaciones como: “¿Qué es esto, profe?” y “¿Por qué es nutritivo el alimento?”. Este intercambio fomentó la curiosidad y el aprendizaje colaborativo, al tiempo que los niños manifestaban su entusiasmo por los alimentos saludables. Estos resultados concuerdan con Según Anaya & Álvarez (2018) quienes infieren, que este tipo de preferencias

también van de la mano de factores como la familia, su entorno social debido a que se puede generar algunas dificultades que si bien en esta actividad fueron mínimas existieron, lo que contempla una mejora frente a este proceso. Influyendo en la calidad de la alimentación.

Por otro lado, dentro de esta construcción epistémica fue importante abordar la adecuación de este entorno desde un punto de vista creativo como en la mayoría de actividades desarrolladas en esta investigación siguiendo tanto las posturas de Ramírez (2002) desde la necesidad de la primera infancia, esenciales para su desarrollo, y deben estar diseñados de forma adecuada e integral para que favorezca el aprendizaje de los niños. Los resultados en este aspecto arrojaron que el impacto de los entornos recreativos para favorecer este tipo de estilos de vida saludable es totalmente pertinente porque en primer lugar mejora la receptividad de los estudiantes, estableciendo lasos de buena comunidad, y a su vez integra un dialogo permanente y de disfrute esencial en los niños.

**Figura 15:** *Picnic Saludable*



*Fuente: Esta investigación*

La última actividad es la denominada "Sándwich de Cartón", en ella, se presentaron a los niños las diferentes partes de un sándwich, como lechuga, tomate, queso, jamón y pan. Cada niño debía armar su propio sándwich en su plato utilizando los ingredientes que más les gustaban, con el objetivo de identificar alimentos nutritivos y reforzar su importancia para el crecimiento y desarrollo. Durante la actividad, se evidenciaron las preferencias alimenticias de los niños a través de cómo armaban sus sándwiches: algunos solo eligieron queso y pan, mientras que otros utilizaron todos los ingredientes. Los niños se divirtieron mucho y lograron un aprendizaje significativo sobre la buena nutrición. Un estudiante dijo emocionado: "mi sándwich solo tiene jamón y pan porque a mí no me gusta el queso ni el tomate ni eso verde". Por otra parte, otro estudiante agregó: "El mío es gigante y tiene de todo porque quiero crecer mucho, como un superhéroe".

Desde esta actividad se contempló el aporte de Anaya & Álvarez (2018) en la medida en que las actividades contemplaban una visión profunda y significativa respecto de la calidad de la dieta, la educación alimentaria, los hábitos entre otros factores que debe contemplarse respecto de variaciones alimenticias, además de incluir desde el estudiante una reflexión sobre si mismo, lo cual fue significativo para que contemplaban como se alimentan, sea de forma adecuada o no y sus consecuencias.

Además, frente a la adecuación de los entornos recreativos se siguió la postura, Chulvi et al (2019) en primer lugar adecuando el aula o el espacio a favor de ser coherente con la aplicación en la actividad y que favoreciera la intención de la actividad, en ese aspecto se logró identificar grandes bondades de los entornos recreativos, entre ellos, el dinamismo de los estudiantes, su alegría y participación constante al entender la necesidad de las variaciones

alimenticias para sentirse mejor y generar un proceso de enseñanza aprendizaje mucho más integral.

Trabajar en estos entornos durante la primera infancia fomenta estilos de vida saludables al promover el desarrollo de habilidades creativas esenciales, lo que contribuye al bienestar emocional y cognitivo de los niños. La implementación de estos entornos en contextos educativos ha demostrado ser efectiva en la adquisición de competencias creativas, lo que puede extrapolarse a otros ámbitos como la promoción de hábitos de vida saludables desde una edad temprana, integrando actividades que estimulen tanto la mente como el cuerpo en un ambiente positivo y enriquecedor

Es importante destacar que los hábitos alimenticios no se desarrollan de manera aislada, sino como parte de un esfuerzo colectivo en el que los niños aprenden a través del ejemplo y la imitación. Los padres y maestros juegan un papel fundamental en este proceso, ya que sus comportamientos y actitudes hacia la alimentación saludable son observados y reproducidos por los niños. La teoría de Bronfenbrenner (1979) enfatiza la influencia del entorno familiar y escolar en el desarrollo de los niños, subrayando la importancia de un enfoque integrado para promover hábitos alimenticios saludables (Bronfenbrenner, 1979).

Además, la promoción de hábitos alimenticios saludables debe ser constante y transversal, integrándose de manera continua en la vida educativa y familiar de los niños. La teoría de Bandura (1986) resalta que los hábitos se forman y refuerzan a través de la observación y la repetición, por lo que es esencial que los padres y maestros mantengan comportamientos consistentes y positivos en torno a la alimentación (Bandura, 1986).

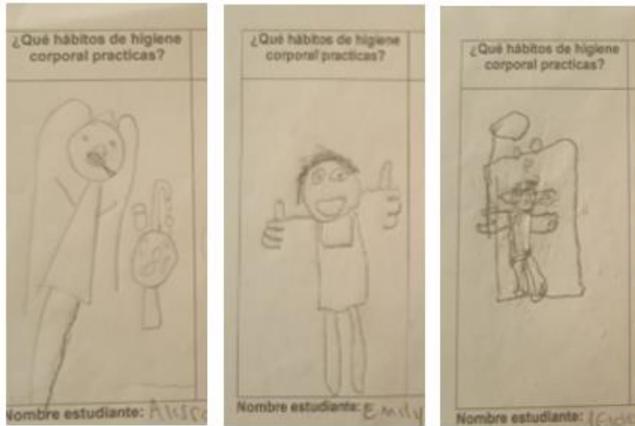
## 10.2 Análisis De Interpretación De Técnicas Complementarias

La técnica complementaria aplicada para el análisis del alcance obtenido en el proyecto pedagógico dentro de la I.E.M Ciudad de Pasto sede Miraflores jornada de la mañana en las edades de 5 a 6 años, está basada en la aplicación del instrumento de mapa parlante, por lo tanto, el propósito del instrumento precisa en conocer los saberes previos del tema de investigación “Estilos de vida saludable”, para el análisis de información de este instrumento, se solicitó a los 22 estudiantes que ilustraran el concepto que tenían frente a tres preguntas que conformaban el mapa parlante.

Para analizar la primera pregunta que fue ¿Que hábitos de higiene practicas?, se logró evidenciar que los niños alcanzaban un conocimiento optimo de los hábitos de higiene, ya que representaban por medio de los dibujos los hábitos que practicaban en su cotidianidad como el baño, el cepillar los dientes, el lavado de manos entre otros.

Ghazoul (2014) expresa que la higiene personal y del entorno va mucho más allá de las prácticas de aseo. Es uno de los componentes fundamentales de un estilo de vida saludable y se encuentra relacionada con otros temas como la alimentación, el ejercicio físico y la salud mental. En relación con esto, el aprendizaje de hábitos de higiene y cuidados personales cumplen funciones importantes en la formación integral de las personas y aún más en los niños, ya que, es desde temprana edad donde se debe insistir en la adquisición de hábitos corporales saludables que generen un bienestar físico, emocional y espiritual, que perduren a lo largo de la vida.

**Figura 16:** *¿Que hábitos de higiene practicas?*



*Fuente: Esta investigación*

Para continuar con el análisis de este instrumento se indaga en la segunda pregunta del mapa parlante que fue *¿Qué hábitos de actividad física practicas?*, frente a esta pregunta y la evidencia de los dibujos elaborados por los niños se puede denotar que existe conocimiento dentro del ámbito de la actividad física, los dibujos representan acciones como: “saltar la cuerda”, “atletismo” y “correr” y “natación”, en estas actividades los estudiantes relacionan el dibujo con el juego, por lo que, se comprende principalmente que este elemento es una manifestación de disfrutar el buen vivir.

Se alcanza concluir desde las distintas manifestaciones realizadas por los estudiantes la amplia relación que hay entre actividad física y juego. De la misma forma dentro de su cotidianidad reflejan distintas actividades físicas, como se logra exponer en la siguiente imagen.

**Figura 17:** *¿Qué hábitos de actividad física practicas?*



*Fuente: Esta investigación*

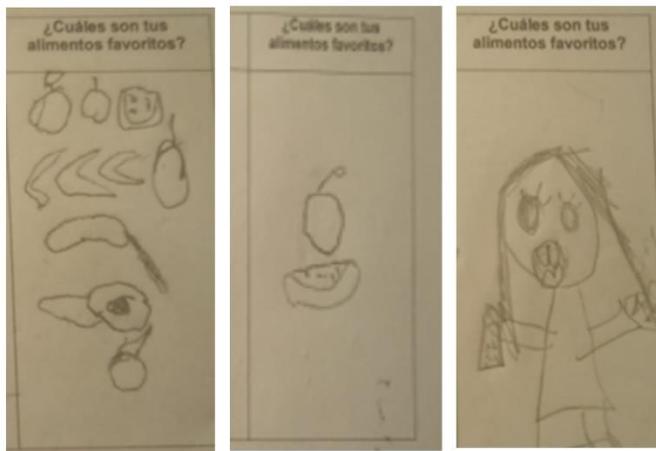
En este sentido la (OMS, 2022), expresa que: “La física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona, mejora la salud” Haciendo referencia a lo anterior, es importante recalcar la importancia de generar interés en los niños y niñas para la realización de actividad física, esto una manera espontánea y aún más importante para los menores debe ser de una forma divertida y recreativa, el generar interés en ellos es fundamental ya que esto permite que se genere entusiasmo en cualquier acción de actividad física que se practique, lo que posterior a esto podría concluir en la adquisición de la actividad física como un hábito perdurable.

Finalmente se analiza la pregunta *¿cuáles son tus alimentos favoritos?*, esto para indagar sobre los hallazgos en relación con las subcategorías de alimentación con sentido y variaciones alimenticias, se evidencia por medio de las ilustraciones de los estudiantes que demuestran conciencia sobre la importancia de una buena nutrición. Esto se evidencia porque por medio de los dibujos los niños reflejan en el consumo de verduras y la decisión de evitar la comida

chatarra. Sin embargo, no podemos obviar que también existe una representación de consumo de alimentos poco saludables que podrían perjudicar su salud y bienestar, si el consumo de estos fuese recurrente y en cantidades desfavorables.

La FAO (2019) menciona que “una alimentación saludable y equilibrada es aquella que contiene todos los nutrientes necesarios para que nuestro organismo funcione correctamente a lo largo del día reduciendo el riesgo de padecer enfermedades” (s.p.), en consecuencia, con lo anterior, es importante insistir en el reconocimiento y asimilación de los hábitos alimenticios saludables en la cotidianidad de los niños y niñas, esto en búsqueda de procurar una salud y bienestar integral adecuado.

**Figura 18:** *¿cuáles son tus alimentos favoritos?*



*Fuente: Esta Investigación*

El apoyo de la comunidad educativa y las familias fue fundamental para el éxito de estas actividades. La participación activa de los padres en talleres y actividades permitió una mayor coherencia entre el aprendizaje en la escuela y en el hogar. Además, los padres pudieron ver de primera mano los beneficios de los hábitos saludables y cómo podían apoyar a sus hijos en la

adopción de estos hábitos. La colaboración entre la escuela y las familias creó un ambiente de apoyo y refuerzo positivo que fue crucial para el éxito del programa.

Una vez obtenidos los resultados, se procedió a realizar un análisis de triangulación, definiendo desde la teoría con el propósito de interpretar adecuadamente la implementación de la estrategia. Esto incluyó la consolidación de los informes de los instrumentos aplicados junto con la teorización de cada aspecto relevante en esta investigación.

Posteriormente se dio a conocer un análisis de información que se recolectó en la entrevista estructurada realizada a 22 padres de familia las cuales permitieron conocer ciertas opiniones acerca de la importancia de implementar estilos de vida saludables en los niños. De tal modo, se resalta que la familia hace parte fundamental del fomento de estilos de vida saludable y se plantea el siguiente objetivo para la entrevista: profundizar y analizar acerca de los estilos de vida saludable en los niños y niñas de 5 a 6 años, dentro de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sedé Miraflores- Jornada de la Mañana

Como primera pregunta se formuló **¿Para usted qué son los estilos de vida saludables?** A lo que los padres respondieron “es hacer ejercicio” “comer frutas y verduras” “comer saludable” de acuerdo a las respuestas obtenidas por los padres de familia se pudo analizar que tenían idea de lo que era los estilos de vida saludable, es aquí donde citamos a La Organización Mundial de la Salud –OMS- (2020) define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". Por tal motivo se observa que existe coherencia en lo que se plantea en la teoría y en las respuestas brindadas por los padres de familia, aunque cabe mencionar que es importante

aumentar la información del tema correspondiente para establecer de manera congruente el fomento de los entornos creativos en los niños.

La segunda pregunta que se formulo fue **¿Usted como padre de familia motiva a sus hijos a realizar hábitos de higiene? ¿De qué manera?** respondieron “Si, le hago cepillar los dientes juntos a la hora de despertar y de acostarnos”, “si, le hago lavar las manos después de salir del baño, pero en ocasiones se le olvida”, “Lo hago bañar a diario y le gusta estar muy bien presentado”

Es importante que el ser humano se sienta bien consigo mismo, este aseado, y cuide su apariencia, así su confianza fortalecerá su personalidad, además de prevenir enfermedades o problemas médicos que posiblemente pueda causar el descuido personal. Como lo afirma Benítez, P. (2016). “Tu aspecto físico determina tu éxito” lo que el autor plantea permite comprender la importancia del fomento de la higiene y la conciencia corporal, por ende, el cuidado personal se hace manera independiente y con la interiorización de una rutina diaria, en la cual la familia y los cuidadores entran hacer parte de la construcción de esta para obtener resultados significativos

Para la tercera pregunta se planteó lo siguiente. **¿Usted dedica tiempo para practicar actividad física con sus hijos? Si\_ No\_ Justifique su respuesta a esta pregunta,** brindaron respuestas tales como “Durante la semana es poco debido al poco tiempo que nos queda durante el día para salir a parques o canchas deportivas. Más sin embargo jugamos con ellos en casa los fines de semana”, “Tratamos de salir a parques para que su recreación sea más amena jugamos fútbol qué es lo que más le llama la atención para practicar deporte” de lo anterior, es importante resaltar que el ejercicio y la actividad física los niños, juega un papel fundamental en su

crecimiento y desarrollo, desde el ejercicio, el niño desarrolla muchas áreas de habilidad que posteriormente le serían de gran ayuda.

El ejercicio mediante la práctica de un deporte o una un pasatiempo o lo que se desee, fortalece también el nivel mental, cognitivo, físico, comunicativo e intelectual como lo afirma Vidigal Silva. (2011) que “la actividad física en la población infantil afecta, no solo a su salud física, sino también a la psicológica y social. Por ello, esa actividad no puede reducirse solo a los aspectos motores, sino que ha de englobar otros como los expresivos, comunicativos, afectivos, cognitivos y lúdicos que afectarán a su salud emocional” (s.p). De la misma manera es importante tener en cuenta que los padres de familia no tienen claro lo que significa la actividad física en el desarrollo integral de sus hijos, puesto que las familias no le dan el valor adecuado, ya que, no dedican el tiempo suficiente a la práctica de actividad física, es por eso que se hace énfasis en el tiempo de calidad con sus hijos lo cual les ayudarán a aprender muchas cosas y en conjunto con el maestro esta actividad sería significativa para su desarrollo

Para la cuarta pregunta se formuló lo siguiente. Entendiendo que los hábitos alimenticios ayudan a disfrutar de una dieta saludable y equilibrada, desde su posición como padre de familia; ¿Cómo inculca hábitos alimenticios en sus hijos? “le doy frutas y verduras” “Inculcó buenos hábitos para tener una dieta equilibrada en la vida de mi hijo para no tener problemas de salud”, “Principalmente con el ejemplo y explicando la importancia de consumir frutas y verduras diariamente”

Partiendo de las respuestas brindadas es primordial comprender que el niño en la primera infancia necesita estar alimentado de una manera saludable, comer alimentos que nutren tanto su cerebro como su desarrollo físico, según el aporte de Beach. J. (2016) es primordial desde el

hogar inculcar buenos hábitos de vida saludables a los niños y niñas ya que gracias a ellos pueden gozar de una buena salud y excelente desarrollo en la etapa de su vida. (P10). Por lo tanto, es esencial inculcar en los niños y niñas buenos hábitos de vida saludable desde la edad temprana, para que ellos puedan gozar de buena salud y nutrición toda su vida y no presenten complicaciones a corto y largo plazo.

Cabe resaltar que es responsabilidad de los padres de familia y los cuidadores velar por el bienestar de los niños, pero cabe resaltar que el papel que desempeña la familia tiene es fundamental, ya que es donde se establecen las bases de la vida y es donde se promueve la alimentación balanceada, sus rendimientos académicos, su prosperidad social y su bienestar.

## 11. Conclusiones

Respecto al primer objetivo específico, es claro que, al inicio del año escolar, durante la planificación curricular, se deben establecer estrategias que fortalezcan las habilidades artísticas de manera transversal como un componente estratégico para mejorar las relaciones interpersonales. Para lograrlo, los maestros, junto con los directivos, deben asumir responsabilidades que trasciendan las libertades individuales. La idoneidad docente es crucial, ya que los maestros, como actores principales, deben reflejar actitudes positivas que sirvan de ejemplo para los estudiantes.

Para abordar las dificultades identificadas en el diagnóstico realizado mediante el diario de campo y entrevistas, relacionadas con los estilos de vida saludable, es esencial desarrollar propuestas que promuevan buenos hábitos alimenticios, físicos y comportamentales, favoreciendo la integralidad y el desarrollo cognitivo de los niños. Estas propuestas deben contemplar la salud de la primera infancia y un ambiente más adecuado. Es importante destacar que esta perspectiva no ignora las particularidades de los maestros, pero resalta que la conciencia sobre hábitos de vida saludable debe reflejarse en su comportamiento, más allá del entorno académico, actuando como un modelo para los niños. Los padres y familiares, como maestros en hábitos positivos, también juegan un papel crucial. Este trabajo supera los límites de una asignatura específica o un eje transversal; requiere un esfuerzo colectivo de todos los participantes en la educación de los niños.

En cuanto al diseño de estrategias adecuadas para la primera infancia que fortalezcan los estilos de vida saludable, es fundamental partir de una reflexión en la práctica. Por ello, es importante trabajar desde la investigación-acción, que permite identificar dificultades y puntos de mejora mientras se interactúa con los estudiantes. El diseño de una estrategia debe basarse en

las deficiencias identificadas, abordando teoría adecuada que guíe el camino y responda a pautas de actuación sin ignorar las necesidades lúdicas de los niños. Rescatar el juego y otros aspectos del entorno que mejoren el aprendizaje es crucial. Así, una estrategia adecuada debe incluir diversos recursos que consideren el entorno, el juego y el desarrollo desde teorías educativas recomendadas, como Montessori, Piaget, Vygotsky y otros autores pertinentes. Finalmente, la evaluación de estas estrategias debe plantearse desde datos y mecanismos que respondan a las exigencias del Ministerio de Educación.

Para el tercer objetivo específico, la implementación debe considerar un principio de aplicación sin excepción. Este proceso se enriquece con el apoyo de padres, directivos y demás cuerpo docente. Cuantos más actores relacionados con el aprendizaje de los niños, dentro y fuera del entorno escolar, apoyen estas estrategias, mayores serán las oportunidades de éxito, debido a los niveles de confianza y motivación que se pueden generar en el desarrollo de las actividades. Los entornos recreativos presentan oportunidades significativas para que los maestros aborden no solo los estilos de vida saludable, sino también otros conocimientos, mejorando así la capacidad de aprendizaje de los niños, según la teoría de Montessori.

Finalmente, se determinó que abordar los estilos de vida saludable desde los entornos recreativos es pertinente. Estas actividades deben estar orientadas en un ambiente adecuado que permita a los estudiantes manipular herramientas para trabajar los hábitos corporales y la actividad física en distintos entornos. Así, se aprovecha la capacidad del niño de interactuar con su entorno y manipular recursos a través del juego. El niño comprende mejor si se le presentan actividades que simulen el entorno donde necesita aplicar estos hábitos, como el lavado de manos, entornos recreativos para el desarrollo físico, como canchas o parques. La conciencia corporal puede trabajarse adecuando el espacio donde se imparte este conocimiento. La lúdica es

indispensable porque permite trabajar con creatividad y diversas habilidades, proporcionando un conjunto de oportunidades pensadas por el maestro desde la didáctica. La evaluación debe considerar que el maestro sea recursivo desde el principio.

La adaptación de la estrategia en el escenario donde se desarrolló la investigación fue trascendental para analizar y evidenciar los hábitos de los niños y como emplean los estilos de vida saludables en su vida cotidiana, es así como se pudo observar que a través de la integración del juego con el aprendizaje, se promueven los entornos recreativos y aportan al desarrollo de hábitos como la actividad física regular y la alimentación balanceada, con el fin de asegurar un aprendizaje activo y significativo.

## **12. Recomendaciones**

A partir de la reflexión investigativa suscitada por el desarrollo de distintas actividades abordadas a lo largo de este proyecto, se entiende, desde la praxis propia de la práctica docente, que aquellos que deseen replicar este tipo de conocimientos y, sobre todo, el trabajo pedagógico en las aulas de clase, deben contemplar la edad de los niños y las distintas teorías que aborden su desarrollo cognitivo. Es fundamental encontrar un camino coherente con las intenciones planteadas, por lo tanto, un diagnóstico previo a cualquier aplicación de una estrategia es innegociable. Desde el contexto y las particularidades de los estudiantes, se pueden adecuar actividades que respondan a fortalecer los estilos de vida saludables de los niños.

Por otro lado, se recomienda trabajar con los entornos recreativos debido a su idoneidad para el desarrollo infantil. Se trata de poner en práctica los conocimientos ligados a los estilos de vida saludable y que los mismos, en la interacción del niño con su medio, logren perpetuarse durante la permanencia escolar. El maestro, en este ámbito, debe establecer qué entornos son adecuados. De este modo, se recomienda trabajar con entornos multifacéticos que aborden pertinentemente cada categoría y subcategoría, camino que debe llevar a la práctica de los conocimientos dados por el docente. De igual forma, los maestros no deben dejar de lado la didáctica y la lúdica, debido a su provecho en una edad donde la creatividad es más que relevante en la vida de los niños y, por ende, de alguna manera, se tiene que integrar el movimiento propio de la capacidad de juego.

De este modo, recomendamos abordar teorías pragmáticas que lleven el conocimiento a la práctica y que contemplen una mirada pedagógica basada en distintos estudios relevantes de autores como Piaget, Vygotsky, Montessori y Dewey. Este último especialmente para la mirada del maestro en aras de entender la idoneidad de trabajar con el criterio como base de un método

de enseñanza. Si un maestro quiere que los estudiantes fortalezcan los hábitos relacionados con los estilos de vida saludable, sin lugar a dudas, debe partir de su ejemplo. No resulta positivo un maestro que pretenda trabajar la actividad física desde su sedentarismo. El maestro es un actor que, dentro de la primera infancia, en muchos momentos se convierte en otro niño, por tanto, jugar, accionar, contar y practicar con ellos es una herramienta ganadora.

Asimismo, se recomienda que dentro de estos procesos se desarrolle una mirada colectiva a favor de realizar prácticas positivas en los niños. Desde la conciencia corporal y otros aspectos relacionados con la buena nutrición, los maestros, padres de familia, directivos y familiares juegan un papel preponderante, dando pie a la mejora de este tipo de actividades o, por el contrario, a su deterioro. Los niños, desde una edad temprana, al ser esponjas de aprendizaje, como lo plantean las teorías de Piaget y Vygotsky, deben estar bien acompañados por aquellos que son un modelo a seguir. Por tanto, este tipo de estrategias debe contemplar la participación de los padres de familia y una concientización de su papel en el desarrollo de los estilos de vida saludable de los niños.

Desde la parte de la investigación se analizó que el involucrar a la familia en procesos de formación fortaleciendo los entornos recreativos, así mismo esto permite extender los hábitos saludables al ámbito familiar. Ampliar las actividades recreativas multisensoriales y colaborativas para adaptarse a la diversidad de los niños asegura la sostenibilidad y efectividad del proyecto.

Finalmente, recomendamos a futuros investigadores que trabajen a favor de replicar estilos de vida saludable apoyados desde los entornos recreativos como medio enriquecedor de este proceso de enseñanza-aprendizaje, más allá del claustro académico, de lo contrario, no se podrá decir que es efectivo. En aras de que, los estilos de vida saludable logren trascender del



- Berrospi, R. (2020). PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN COMO CONSECUENCIA DE LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE 18 A 22 AÑOS DE LA CARRERA PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR EN LIMA. Lima-Perú: universidad san Ignacio del Oyola.  
<https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/fef6935c-3487-4b67-980b-769870c6808f>
- Blacido, S. (2019). Habilidades motrices básicas y la conciencia corporal en niños de 5 años de IEI 01 Año Nuevo–Comas, 2019. Perú: Universidad Cesar Vallejo. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/43462>
- Briones, G. (2002). Metodología de la investigación cuantitativa en las ciencias sociales. Bogotá: ARFO Editores e Impresores Ltda.  
<https://igobernanza.org/index.php/IGOB/article/view/88>
- Brazelton, T. B. (1992). Puntos de contacto: El desarrollo emocional y conductual de su hijo. Da Capo Lifelong Books. <https://www.brazeltontouchpoints.org/es/acerca-de/puntos-de-contacto-brazelton/>
- Calero, M., & Conti, M. (2009). El diario de campo. Una herramienta de investigación educativa utilizada en el aula multigrado. *Quehacer Educativo*, (95), 75-77. Obtenido de [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/57948442/076768fa\\_95\\_rural\\_01\\_diario-libre.pdf?1544251970=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DFa\\_95\\_rural\\_01\\_diario.pdf&Expires=1712671491&Signature=LCI0o-fciVClj9qKEaG-Xh3WYnFRDkVje2XVG3ZMxH8fSy2VemHj](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/57948442/076768fa_95_rural_01_diario-libre.pdf?1544251970=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DFa_95_rural_01_diario.pdf&Expires=1712671491&Signature=LCI0o-fciVClj9qKEaG-Xh3WYnFRDkVje2XVG3ZMxH8fSy2VemHj)
- Campo, L., Herazo, Y., García, F., Suarez, M., & Méndez, O. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Revista Salud Uninorte*, 33(3), 419-428.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-55522017000300419&lang=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522017000300419&lang=es)
- Chaves, B., & Lia, B. (2022). Estilo de vida saludable y su influencia en el aprendizaje de los estudiantes del 1º grado " D" de educación primaria de la IE. 64011 SOR ANNETA DE JESUS, distrito de calleria provincia de Coronel Portillo,2021. Pucallpa – Perú:

- Universidad nacional de Ucayali. Obtenido de  
<http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/5584>
- Chulvi, V., Esteban, J., & López, M. (2019). El diseño multisensorial en espacios públicos recreativos: el parque Voces por el Clima, Lima. *Revista Investigaterritorios*, 5, 27-37.  
<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/investigaterritorios/article/view/22839>
- Contreras, D. (2019). El enfoque socio crítico en la educación. *Dialéctica. Revista de Investigación Educativa*, vol. 2019. Obtenido de  
<http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/88/88868015/88868015.pdf>
- Dane. (2020). PERSPECTIVAS TERRITORIALES DE DESARROLLO SOCIOECONÓMICO VALOR AGREGADO DE LAS ESTADÍSTICAS ECONÓMICAS REGIONALES. Pasto-Nariño: Gobierno de Colombia.  
<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/planes-desarrollo-territorial/280120-Info-Regional-Pasto.pdf>
- de Gorban, M., Carballo, C., Paiva, M., Abajo, V., Filardi, M., Gilardi, M., & Gilardi, R. (2020). Seguridad y soberanía alimentaria. *Revista Universidad de la Salle*. Obtenido de  
<https://www.semanticscholar.org/paper/Seguridad-y-soberan%C3%ADa-alimentaria-Fr%C3%ADas-Navarro-Corrales-%C3%81lvarez/d26bd95356917f28dcf998914380f2fe49285004?p2df>
- de Rosales, J. (2016). Cuerpo y libertad. El experimento neurológico de Libet. *Pensamiento. Revista de Investigación e Información Filosófica*, 72(273 Extra), 1019-1041. Obtenido de <https://revistas.comillas.edu/index.php/pensamiento/article/view/7697/7518>
- Echandi, M. (2019). Millennials en la biblioteca: promoción de la lectura recreativa en el entorno digital. *Cuadernos de documentación multimedia*, 30, 35-58. Obtenido de  
<http://eprints.rclis.org/39129/1/Millennials%20en%20la%20biblioteca.pdf>
- FAO (2019). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Recuperado de:  
<https://www.fao.org/3/ca5162es/ca5162es.pdf>
- Flórez, M. (2021). Beneficios de la actividad física como hábito saludable y agente de socialización en la primera infancia. *Scientia*, 7(1), 28-35.

[https://www.researchgate.net/profile/Maria-Eugenia-Florez-Lopez/publication/351224299\\_2021\\_Beneficios\\_de\\_la\\_actividad\\_fisica\\_como\\_habito\\_saludable\\_y\\_agente\\_de\\_socializacion\\_en\\_la\\_primera\\_infancia/links/646e3c6a6a0082273fa875cb/2021-Beneficios-de-la-actividad-fisica-como-habito-saludable-y-agente-de-socializacion-en-la-primera-infancia.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Maria-Eugenia-Florez-Lopez/publication/351224299_2021_Beneficios_de_la_actividad_fisica_como_habito_saludable_y_agente_de_socializacion_en_la_primera_infancia/links/646e3c6a6a0082273fa875cb/2021-Beneficios-de-la-actividad-fisica-como-habito-saludable-y-agente-de-socializacion-en-la-primera-infancia.pdf)

García, M (2010). El uso de la imagen como herramienta de investigación. La fotografía como objeto y herramienta de investigación. Comunicadora social, magíster en Comunicación Televisiva, Universidad Santo Tomás. Recuperado de:  
<https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/campos/article/download/2705/2619/#:~:text=E1%20uso%20de%20la%20imagen%20en%20la%20investigaci%C3%B3n%20permite%20conseguir,imposible%20acceder%2C%20incluyendo%20factores%20ambientales%2C>

Gazhoul, F. (2014). Guía básica higiene y cuidado del cuerpo. Recuperado de:  
[https://salud.mendoza.gov.ar/wpcontent/uploads/sites/16/2014/09/higiene\\_cuidado\\_cuerpo.pdf](https://salud.mendoza.gov.ar/wpcontent/uploads/sites/16/2014/09/higiene_cuidado_cuerpo.pdf)

Giraldo, A., Toro, M., Macias, A., Valencia, C., & Palacio, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), 128-143.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772010000100010&lang=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772010000100010&lang=es)

Granados Estrada, LT (2022). Impacto del Programa de Alimentación Escolar en las expectativas educativas [Tesis de maestría, Universidad de los Andes]. Repositorio Institucional Universidad de los Andes. <http://hdl.handle.net/1992/58205>

González, G., & Gordillo, V. (2021). Estrategia pedagógica para el fortalecimiento de hábitos de vida saludable en niños y niñas del Hogar Infantil Mis Amiguitos del municipio de Puerto Tejada. Cali-Colombia: Institución Universitaria Antonio José Camacho. Obtenido de <https://repositorio.uniajc.edu.co/handle/uniajc/537>

Gutiérrez, N. (2022). La Gestión Educativa en la Promoción de Estrategias Pedagógicas de Estilos de Vida Saludables en una Institución Educativa en el Municipio de Becerril

Cesar. Valladolid: Universidad Santo Tomás. Obtenido de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/45906/2022nancygutierrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández, R. (2018). METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN: LAS RUTAS CUANTITATIVA, CUALITATIVA Y MIXTA. Ciudad de México: McGRAW-HILL . [https://www.academia.edu/download/65000949/METODOLOGIA\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACION\\_LAS\\_RUTA.pdf](https://www.academia.edu/download/65000949/METODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_LAS_RUTA.pdf)

Hernández-, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2006). Análisis de los datos cuantitativos. Metodología de la investigación. Ciudad de México: Mc Graw Hill Education. Obtenido de <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptsita, M. (2010). Medodología de la investigación. México D.F: Mc Graw Hill. Obtenido de <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>

Herrera, J. (2018). Las prácticas investigativas contemporáneas. Los retos de sus nuevos planteamientos epistemológicos. Revista Scientific, 6-15. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7011905>

Hoffmann, H. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. Colombia Médica, 33(1), 3-5. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=s0121-75772010000100010&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=s0121-75772010000100010&script=sci_arttext)

Holz, V., Rodríguez, C., & Rodríguez, M. (2023). Preschool teachers display a flexible pattern of pedagogical actions in promoting healthy habits in children. Research Educational Psychology. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1172460/full>

- Jakobovich, R., Berry, E., Levita, A., & Levin, A. (2023). Desarrollo de hábitos de vida saludables a una edad temprana: un estudio de intervención en jardines de infancia. *Nutrients*.
- Jaramillo, L. (2007). Concepciones de infancia. *Zona Próxima*, 108-123. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/853/85300809.pdf>
- Jiménez, A., & Robles, F. (2016). Las estrategias didácticas y su papel en el desarrollo del proceso de enseñanza. México: Revista EDUCATECONCIENCIA. <https://tecnocientifica.com.mx/educateconciencia/index.php/revistaeducate/article/view/218>
- Jociles, M. (2018). La observación participante en el estudio etnográfico de las prácticas sociales. *Revista Colombiana de Antropología*, 121-150. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/1050/105056206004/html/>
- Latorre, A. (2004). La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa. *Grá0*, 179-195. <https://archive.org/details/latorre-a.-la-investigacion-accion-conocer-y-cambiar-la-practica-educativa>
- Limas, N. (2018). ESTRATEGIA DIDÁCTICA - DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA EN LA ADMINISTRACIÓN ESTRATÉGICA. Bogotá: Universidad libre. <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/15972>
- Lostal, A., & Ubico, A. (2022). Hacia una alimentación con sentido”: Propuesta de alimentación saludable en la etapa de Educación Infantil. Zaragoza: Universidad Zaragoza. Obtenido de <https://zaguan.unizar.es/record/118403/files/TAZ-TFG-2022-2302.pdf?version=1>
- Maguaré. (2018). El arte en la educación inicial. <https://maguared.gov.co/el-arte-en-la-educacion-inicial-2/>
- Mansilla, J., & Beltrán, J. (2013). Coherencia entre las estrategias didácticas y las creencias curriculares de los docentes de segundo ciclo, a partir de las actividades didácticas. *Perfiles Educativos* | , 139(35). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0185269813718075>

Mercado, F. (2014). FORTALECIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN DOCENTES A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. Bogotá: UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL. Obtenido de <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2943/TE-17708.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Montoya, IS, & León, M. (2010). Promoción de hábitos saludables para la prevención de enfermedades crónicas. *Revista de Salud Pública* , 12(1), 45-58. <https://doi.org/10.1234/rsp.2010.12345>

Naciones Unidas. (2015). Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/agenda-2030>

Narváez , O., & Rosero , C. (2022). Fomento de hábitos y estilos de vida saludable mediante actividades lúdicas en los estudiantes de grado tercero de la Institución Educativa Municipal Luis Eduardo Mora Osejo de la ciudad de San Juan de Pasto. Pasto: Universidad Cesmag. Obtenido de <https://repositorio.uniajc.edu.co/bitstream/handle/uniajc/537/Proyecto%20Grado%20Pedagog%203%20ada%20Infantil%20envio%20hoy%2027%20de%20abril%202021%20-%20Yenny%20Paola%20Gonzalez%20Grajales.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Noriega , B., Rodríguez , R., López , I., Buchí, C., Felisa, M., & Del Cid , M. (2021). IMPORTANCIA DEL CONTEXTO SOCIAL PARA LA INVESTIGACIÓN. *Revista Científica del Sistema de Estudios de Postgrado de la Universidad de San Carlos de Guatemala*, 4(1), 77–87. <https://revistasep.usac.edu.gt/index.php/RevistaSEP/article/view/77>

Ocampo, J. (2021). Productividad en trabajadores de hábitos saludables y hábitos no saludables de Compañía Nacional de Metrología para enero-febrero de 2021, un estudio exploratorio. Bogotá D.C.: Universidad Ecci. Obtenido de <https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/1487/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

OMS. (3 de marzo del 2020). En busca de un estilo de vida saludable. Ser saludables. Recuperado de: <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/>

- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2022). En busca de un estilo de vida saludable. Ser saludables [blog]. Recuperado de: <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/>
- Ortega, D., Ortiz, M., Cervantes, C., & Rodríguez, L. (2021). Accesibilidad al entorno físico en instalaciones de acondicionamiento para personas con discapacidad física: una revisión integradora. *Revista ciencias de la salud*, 19(1), 53-73. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1692-72732021000100053&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1692-72732021000100053&script=sci_arttext)
- Osorio, O. (2022). 10 buenos hábitos personales y cómo crearlos. Tinyrockets. Recuperado de: <https://www.tinyrockets.app/blog/10-buenos-habitos-personales>
- Palacios, I. (2019). Observación participante. Copyright. Recuperado de: <https://www.dicenlen.eu/es/diccionario/entradas/observacion-participante>
- Pancorbo, S. (2022). Los hábitos saludables en la etapa infantil. Universidad de Jaén. Obtenido de <https://crea.ujaen.es/handle/10953.1/18395>
- Pardos, E., Gou, B., Sagarra, L., & Concepción, R. (2021). Obesidad, intervención escolar, actividad física y estilos de vida saludable en niños españoles. *Revista Cubana de Salud Pública*, 47(2), 1-23. Obtenido de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/cinn/v12n2/1659-4266-cinn-12-02-400.pdf>
- Pastor, Y., Balaguer, I., & García, L. (1998). Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludables. *Revista de Psicología de la Salud*, 10(1), 15-52. <file:///C:/Users/LORENA/Downloads/alonso02,+1184-3121-1-CE.pdf>
- Piaget, J. (1981). La teoría de Piaget. *Infancia y aprendizaje*, 4(sup2), 13-5. 13-54.
- Playa, J. (2016). Inculcando buenos hábitos de vida saludables en la infancia. [PDF]. <https://www.redalyc.org/journal/5826/582661249013/html/>
- Plo Belmonte, D. (2020). La importancia de los hábitos saludables en alumnos de Educación Infantil (Bachelor's thesis). Valencia: Universidad Católica de Valencia. Obtenido de <https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/2225/PLO%20BELMONTE%2C%20DANIEL.%20INF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Puertas, P., Román, S., González, G., & Ubago, J. (2020). Hábitos y estilos de vida saludable en escolares de Educación Primaria. Importancia de la adherencia a la dieta mediterránea. *Journal of Sport and Health Research.*, 12(Supl 3):295-302. Obtenido de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/64340/80780-Texto%20del%20art%C3%ADculo-262993-1-10-20200601.pdf?sequence=1>
- Ramírez, M. (2002). El impacto de los entornos en la primera infancia: Espacios para la actividad física. *Revista Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 6(1), 45-60. <https://1drv.ms/b/c/63122e59aef95309/EQBeej3xzbJElW8DwAxMro0BOX-PMA5F0tf5jvEOYCV2dQ>
- Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en psicología*, 9-17. Obtenido de <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/167>.
- Resnik, J. (2022). Las necesidades humanas y su relación con la salud. <https://www.tiendanube.com/blog/necesidades-humanas-basicas/>
- Red PaPaz. (2024). Red PaPaz: Protegiendo los derechos de niñas, niños y adolescentes. <https://www.redpapaz.org>
- Rodríguez, R., Caja, M., Gracia, P., Velasco, P., & Terrón, M. (2012). *Inteligencia Emocional y Comunicación: la conciencia corporal*. Madrid-España: Universidad Europea de Madrid, España. Obtenido de <https://riUNET.upv.es/bitstream/handle/10251/140449/Rodr%C3%ADguez?sequence=1>
- Rojo, M. (2015). *EL SEDENTARISMO EN EDAD ESCOLAR. PROMOCIÓN DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE*. Valladolid: Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/14747>
- Rosas, R., & Christian, S. (2018). *PIAGET, VIGOTSKI Y MATURANA. COI/STRUCTIVISMO*. Buenos Aires: Aique.
- Sánchez, R., Reyes, H., & González, M. (2014). Preferencias alimentarias y estado de nutrición en niños escolares de la Ciudad de México. *Boletín Médico del Hospital Infantil de*

México, 71(6), 358-366. Obtenido de

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1665114615000088>

Sanitas (2022). Hábitos de vida saludable. Recuperado de:

[https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro\\_080021.html](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html)

Suárez, C., & León, G. (2017). REFLEXIONES EN TORNO A LA CALIDAD Y LA PERTINENCIA DE LA EDUCACIÓN COLOMBIANA DESDE LA PERSPECTIVA DE LA EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES. *Dialogus*.

<https://revistas.umecit.edu.pa/index.php/dialogus/article/view/152>

Tenorio, J., Arciniegas, Y., Torres, W., & Suarez, B. (2022). Actividades lúdico-recreativas para promover hábitos y estilos de vida saludables. *Lúdica Pedagógica*, 1(35), 27-34.

<http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/19584>

Théodore, F., Bonvecchio, A., Blanco, I., & Carreto, Y. (2011). Representaciones sociales relacionadas con la alimentación escolar: el caso de las escuelas públicas de la Ciudad de México. *Salud colectiva*, 7, 215-229. Obtenido de

<https://www.scielosp.org/pdf/scol/2011.v7n2/215-229/es>

Valencia, A., Mata, C., & De Lira, C. (2018). Preferencias alimentarias durante el recreo escolar: Niños de primaria de 9 a 10 años. *Revista Mexicana de trastornos alimentarios*.

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-15232018000200250&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-15232018000200250&script=sci_arttext)

Vargas, D., Ezcázaga, J., & Martínez, P. (2019). Estudio diagnóstico sobre hábitos relacionados con estilos de vida saludable en alumnos de una escuela primaria. *RICSH Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 8(16), 263-287. Obtenido de

<https://www.ricsh.org.mx/index.php/RICSH/article/view/183>

Varens, J. (2020). Motivos de la inactividad física infantil: Una visión de niños, padres y entrenadores. Recuperado de: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-097X2021000200029&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-097X2021000200029&script=sci_arttext)

Vigotsky, L. (2015). Interacción entre aprendizaje y desarrollo.

[http://uvsfajardo.sld.cu/sites/uvsfajardo.sld.cu/files/material\\_interaccion\\_entre\\_ens-desarrollo\\_vigotski.pdf](http://uvsfajardo.sld.cu/sites/uvsfajardo.sld.cu/files/material_interaccion_entre_ens-desarrollo_vigotski.pdf)

Vidigal Silva, S. (2011). La actividad física en la población infantil: un enfoque integral . Unicef.

<https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>

Warncke, N. (2017). HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EDUCACIÓN INFANTIL.

Valladolid: Universidad de Valladolid.

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/32312/TFG-G3102.pdf;sequence=1>

Wong. C (2012). Estilos de vida. Salud pública.

## ANEXOS

### ANEXO A

#### Entrevista

Formato de entrevista a padres de familia
<b>PARTICIPANTE:</b> <b>FECHA:</b> <b>HORA:</b> <b>LUGAR:</b> <b>ENTREVISTADOR(A):</b> Angely Esthefania Pinchao Salas Mayra Alejandra Mora Salas Sara Sofia Quintero Galíndez
<b>INVESTIGACION:</b> <i>Entornos Recreativos para Fomentar Estilos de Vida Saludable en Niños y Niñas de 5 a 6 Años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sedé Miraflores- Jornada de la Mañana</i> <b>OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACION:</b> fomentar estilos de vida saludable por medio de entornos recreativos en los niños y niñas de 5 a 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores- Jornada de la Mañana.
<b>OBJETIVO DE LA ENTREVISTA:</b> detectar aciertos, desaciertos y limitaciones en los estilos de vida saludable que se practican actualmente en el hogar. <b>TEMA:</b> estilos de vida saludable.
<b>CONFIDENCIALIDAD:</b>
<b>PREGUNTAS:</b> ¿Para usted qué son los estilos de vida saludables? _____ _____
2. ¿Usted como padre de familia motiva a sus hijos a realizar hábitos de higiene? SI__ NO__. ¿De qué manera? _____ _____
3. ¿Usted dedica tiempo para practicar actividad física con sus hijos? Si __NO__ Justifique su respuesta. _____ _____
4. Entendiendo que los hábitos alimenticios ayudan a disfrutar de una dieta saludable y equilibrada, desde su posición como padre de familia; ¿Cómo inculca hábitos alimenticios en sus hijos? _____ _____

## ANEXO B

### Formato guía de entrevista a docentes

Formato guía de entrevista a docentes	
<b>PARTICIPANTE:</b>	
<b>FECHA:</b>	
<b>HORA:</b>	
<b>LUGAR:</b>	
<b>ENTREVISTADOR(A):</b>	Angely Esthefania Pinchao Salas Mayra Alejandra Mora Salas Sara Sofia Quintero Galíndez
<b>INVESTIGACION:</b>	Entornos Recreativos para Fomentar Estilos de Vida Saludable en Niños y Niñas de 5 a 6 Años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sedé Miraflores- Jornada de la Mañana
<b>OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACION:</b>	fomentar estilos de vida saludable por medio de entornos recreativos en los niños y niñas de 5 a 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores- Jornada de la Mañana.
<b>OBJETIVO DE LA ENTREVISTA:</b>	profundizar y analizar acerca de los estilos de vida saludable en los niños y niñas de 5 a 6 años, dentro de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sedé Miraflores- Jornada de la Mañana
<b>CONFIDENCIALIDAD:</b>	
<b>PREGUNTAS:</b>	
1.	¿Usted considera que se está fomentando la práctica de estilos de vida saludable en los niños a través de estrategias que usted implementa? SI__ NO__. Justifique su respuesta. _____ _____
2.	¿Qué hace usted cuando los niños y niñas expresan rechazo frente a ciertos alimentos? _____ _____
3.	¿Qué estrategias utiliza usted como maestra para que los niños y niñas realicen actividad física? _____ _____
4.	¿De qué manera usted desde su quehacer pedagógico contribuye a la práctica de hábitos de higiene? _____ _____

ANEXO C

Mapa Parlante

<b>Diario de campo</b>			
<b>Contexto de observación</b>	Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto - Sedé Miraflores	<b>Fecha</b>	
<b>Observador/investigador</b>	Mayra Alejandra Mora Salas Pinchao Salas Angely Esthefania Sara Sofia Quintero Galíndez		
<b>Objetivo de la investigación</b>	Fomentar estilos de vida saludable por medio de entornos recreativos en los niños y niñas de 5 a 6 años de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto - Sede Miraflores- Jornada de la Mañana.		
<b>Objetivo de la observación</b>			
<b>Lugar – espacio</b>			
<b>Descripción de la observación</b>	<b>Unidad de análisis</b>	<b>Autores, teorías o referencias</b>	<b>Consideraciones interpretativas respecto al objetivo de la observación</b>
<b>Observaciones</b>			

## ANEXO D

### Formato de mapa parlante

<b>Formato mapa parlante</b>
<p><b>INVESTIGACIÓN:</b> Entornos Recreativos para Fomentar Estilos de Vida Saludable en Niños y Niñas de 5 a 6 Años de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto - Sedé Miraflores- Jornada de la Mañana</p> <p><b>OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN:</b> fomentar estilos de vida saludable por medio de entornos recreativos en los niños y niñas de 5 a 6 años de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto - Sede Miraflores- Jornada de la Mañana.</p>
<p><b>OBJETIVO DEL MAPA:</b> identificar la información y conciencia que tienen los niños y niñas sobre estilos de vida saludable</p> <p><b>ACTORES:</b> niños y Niñas de 5 a 6 Años de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto - Sedé Miraflores- Jornada de la Mañana</p> <p><b>LUGAR:</b></p> <p><b>FECHA:</b></p> <p><b>HORA:</b></p>
<p><b>GRAFICA:</b></p>
<p><b>OBSERVACIONES:</b></p>

## ANEXO E

### Consentimiento informado

I

**Consentimiento Informado para el Proyecto Pedagógico: “Entornos recreativos para fomentar estilos de vida saludable en niños y niñas de 5 a 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores- jornada de la mañana”**

Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto - Sede Miraflores

Jornada de la Mañana

Grado transición 2

Estimados padres y madres de familia,

Nosotras ~~Estefanía Pinchao~~ Angely Estefanía Pinchao Salas, Mayra Alejandra Mora Salas y Sara Sofía Quintero Galíndez, estudiantes de la Licenciatura en Educación Infantil de la Universidad Cesmag, nos complacemos en presentar el proyecto pedagógico “Entornos recreativos para fomentar estilos de vida saludable en niños y niñas de 5 a 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores- jornada de la mañana”. Este proyecto tiene como objetivo principal “Fomentar estilos de vida saludable por medio de entornos recreativos en los niños y niñas de 5 a 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores- Jornada de la Mañana.”

Para poder llevar a cabo el proyecto, es fundamental contar con su consentimiento para que su hijo/a participe de manera activa en las diferentes actividades programadas

El proyecto busca fomentar en los niños y niñas la importancia de un estilo de vida saludable, que incluye el ejercicio físico, la alimentación equilibrada y el bienestar emocional, a través de juegos, ejercicios al aire libre y actividades lúdicas.

Las actividades estarán supervisadas por estudiantes maestras capacitados en educación y recreación, quienes se asegurarán de que cada niño participe de acuerdo a sus habilidades, promoviendo un ambiente de respeto, cooperación y diversión.

---

**Objetivos Específicos:**

- Identificar la práctica de los estilos de vida saludable de los niños y niñas de 5 a 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores
- Diseñar e implementar una estrategia de intervención pedagógica mediada por los entornos recreativos según la realidad de los niños y niñas de 5 a 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores
- Analizar la pertinencia de la estrategia de intervención pedagógica mediada por los entornos recreativos influyente en los estilos de vida saludable en los niños y niñas de 5 a 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores

**Beneficios:**

La participación en este proyecto permitirá a su hijo/a:

- Desarrollar habilidades motrices y coordinación.
- Mejorar su salud física y bienestar general.
- Fortalecer su capacidad para trabajar en equipo y comunicarse con sus compañeros.

**Riesgos:**

Las actividades están diseñadas para ser seguras, sin embargo, como en cualquier actividad física, existe el riesgo de caídas o pequeñas lesiones. La escuela cuenta con personal capacitado en primeros auxilios para atender cualquier situación que pudiera presentarse.

**Consentimiento:**

Al firmar este documento, usted autoriza la participación de su hijo/a en el proyecto pedagógico "Entornos recreativos para fomentar estilos de vida saludable en niños y niñas de 5 a 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores- jornada de la mañana" y reconoce que ha sido informado/a sobre los objetivos, actividades y posibles riesgos de la participación.

Nombre del Estudiante: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Nombre del Padre/Madre o Acudiente: \_\_\_\_\_

Teléfono de Contacto: \_\_\_\_\_

Firma del Padre/Madre o Acudiente: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Investigadoras:

Angely ~~Esthefania Pinchao Salas~~: \_\_\_\_\_

Mayra Alejandra Mora Salas: \_\_\_\_\_

Sara Sofia Quintero Galíndez: \_\_\_\_\_

Teléfono de Contacto : \_\_\_\_\_

Si tiene alguna inquietud o desea obtener más información, no dude en ponerse en contacto con nosotros. Agradecemos su colaboración y apoyo en este importante proyecto para el desarrollo integral de nuestros niños y niñas.

Atentamente,

Investigadoras:

Angely ~~Esthefania Pinchao Salas~~

Mayra Alejandra Mora Salas

Sara Sofia Quintero Galíndez

 <p>UNIVERSIDAD <b>CESMAG</b> MIRAFLORES VIRREYES MIRAFLORES</p>	<b>CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-032
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

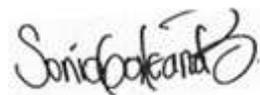
San Juan de Pasto, 21 de noviembre del 2024

Biblioteca  
**REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.**  
Universidad CESMAG  
Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado “Entornos recreativos para fomentar estilos de vida saludable en niños y niñas de 5 a 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores- jornada de la mañana” presentado por el (los) autor(es) Mayra Alejandra Mora Salas, Angely Esthefania Pinchao Salas y Sara Sofía Quintero Galindez del Programa Académico Licenciatura en Educación Infantil al correo electrónico biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,



SONIA MIREYA GALEANO BOLAÑOS  
36755975

Licenciatura en Educación Infantil  
Teléfono de contacto 3045220364

Correo electrónico [smgaleano@unicesmag.edu.co](mailto:smgaleano@unicesmag.edu.co)

 <b>UNIVERSIDAD CESMAG</b> <small>MIT: 800.109.387-7</small> <small>UNIVERSIDAD CESMAG</small>	<b>AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-031
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

<b>INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)</b>	
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> Mayra Alejandra Mora Salas	<b>Documento de identidad:</b> 1007301422
<b>Correo electrónico:</b> <a href="mailto:alejitasalas777@gmail.com">alejitasalas777@gmail.com</a>	<b>Número de contacto:</b> 3128608200
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> Angely Esthefania Pinchao Salas	<b>Documento de identidad:</b> 1193384284
<b>Correo electrónico:</b> <a href="mailto:pinchaoestefania55@gmail.com">pinchaoestefania55@gmail.com</a>	<b>Número de contacto:</b> 3128521172
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> Sara Sofía Quintero Galindez	<b>Documento de identidad:</b> 1010116666
<b>Correo electrónico:</b> <a href="mailto:saraquintero002@gmail.com">saraquintero002@gmail.com</a>	<b>Número de contacto:</b> 3128043439
<b>Nombres y apellidos del autor:</b>	<b>Documento de identidad:</b>
<b>Correo electrónico:</b>	<b>Número de contacto:</b>
<b>Nombres y apellidos del asesor:</b> Sonia Mireya Galeano Bolaños	<b>Documento de identidad:</b> 36755975
<b>Correo electrónico:</b> <a href="mailto:smgaleano@unicesmag.edu.co">smgaleano@unicesmag.edu.co</a>	<b>Número de contacto:</b> 3045220364
<b>Título del trabajo de grado:</b> "Entornos recreativos para fomentar estilos de vida saludable en niños y niñas de 5 a 6 años de la I.E.M Ciudad de Pasto - Sede Miraflores- jornada de la mañana"	
<b>Facultad y Programa Académico:</b> Facultad de Educación – Programa de Licenciatura en Educación Infantil	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve (mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje (mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento,

 <b>UNIVERSIDAD CESMAG</b> <small>MT: 800.109.387-7</small> <small>VIDEOLIBRERÍA</small>	<b>AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-031
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.

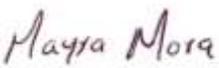
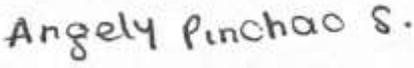
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

**NOTA:** En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 21 días del mes de noviembre del año 2024

 Firma del autor	 Firma del autor
Nombre del autor: Mayra Alejandra Mora salas	Nombre del autor: Angely Esthefania Pinchao Salas



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
MT: 800.109.387-7  
VIGUENABARRACÓN

**AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

**CÓDIGO:** AAC-BL-FR-031

**VERSIÓN:** 1

**FECHA:** 09/JUN/2022

	Firma del autor
Firma del autor	
Nombre del autor: Sara Sofía Quintero Galindez	Nombre del autor:
 Firma del asesor	
_____ SONIA GALEANO BOLAÑOS Nombre del asesor:	