

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en los niños y niñas de 5 a 6 Años de la Institución Educativa Municipal Ciudadela Educativa de Pasto, sede El Carmen

Angie Paola Arteaga Tobar

Jensy Lucero Jaramillo Gómez

Universidad CESMAG

Facultad de Educación

Programa de Licenciatura en Educación Infantil

San Juan de Pasto, 2023

Página de aceptación

Nota de aceptación

Firma del jurado

Firma del jurado

Nota de exclusión de responsabilidad intelectual

El pensamiento que se
expresa en esta obra es
exclusiva responsabilidad de
sus autores y no compromete
la ideología de la Institución
Universitaria CESMAG

Dedicatoria

Este proyecto lo dedico a:mi madre, por ser más que una madre una amiga, una compañera de vida, de la que no solo he recibido apoyo económico, sino apoyo emocional, apoyo moral y muchos valores y sobre todo amor de madre, que es un amor incondicional A mi padre por estar ahí siempre, por su esfuerzo su dedicación y apoyo constante. A mi familia por siempre estar para mí en todo momento. Dedico este trabajo a todas las personas que estuvieron para mí, que, con su cariño, con su tiempo indudablemente me acompañaron en este camino de mucho esfuerzo. A él por siempre estar en los momentos más difíciles por ser un apoyo constante.

Angie Arteaga

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Agradezco en primer lugar a Dios quien me ha guiado en esta etapa de mi vida y me ha dado la sabiduría e inteligencia para alcanzar esta meta, por haberme otorgado una familia maravillosa, quienes han creído en mí siempre, dándome ejemplo de superación, humildad y sacrificio; enseñándome a valorar todo lo que tengo. Así mismo a todas aquellas personas que han sido parte fundamental de mi crecimiento profesional y han fomentado en mí el deseo de superación y de triunfo en la vida, agradezco a los docentes que compartieron todos sus conocimientos y de modo especial a nuestra asesora académica Dr. Margoth Gallardo

Este proyecto va dedicado a los principales promotores de mis sueños, mis padres, a mis abuelos y a mi hermano quienes han sido el ejemplo a seguir, además de ser mi sustento y motivación para llevar a cabo este logro en mi vida y poder formarme como una profesional, por lo cual estoy eternamente agradecida.

Lucero Jaramillo

RAE**Código:**

K	0	2	0	2	3	0	0	1
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Programa Académico: Licenciatura en Educación Infantil**Fecha de elaboración:** 30 de octubre de 2023**Autoras de la investigación:** Angie Paola Arteaga Tobar y Jency Lucero Jaramillo

Gómez,

Asesor: Dr. Margoth Teresa Gallardo Cerón**Título del trabajo:** Ambientes Recreativos para fomentar estilos de vida saludables en los niños y niñas de 5 a 6 años de la Institución Educativa Municipal Educativa de Pasto, sede el Carmen**Palabras Claves:** Hábitos corporales, hábitos alimentarios, higiene corporal, Actividad física, Alimentación con sentido, Autorregulación alimentaria.**Descripción:** El sector educativo considera que el bienestar de los niños, niñas y jóvenes es fundamental para el logro de los objetivos de aprendizaje y calidad de los mismos, en este orden de ideas, la primera infancia se constituye en una etapa esencial en la cual, es necesario fortalecer en ellos los entornos y acciones de vida saludable, se destaca aquí la recreación como elemento constituyente de una vida saludable y bienestar de los niños y niñas.

De acuerdo con lo expuesto anteriormente se lleva a cabo el Proyecto Pedagógico en la Institución Educativa Municipal Ciudadela Educativa, en la sede El Carmen, nivel de transición de primaria y tuvo como propósito fundamental, fomentar estilos de vida saludable con la población infantil, acción en la cual se involucraron los diferentes actores de la comunidad educativa, especialmente se destacó la participación de los docentes y padres de familia, quienes

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

consideraron que los escenarios recreativos serán una alternativa que busca fomentar estilos de vida saludable a través de permitir un buen desarrollo físico, mental y social a través del fomento de hábitos saludables.

Contenido: El documento presenta una estructura que atiende el desarrollo de una práctica pedagógica de intervención que responde a un problema de investigación planteado así, Cómo contribuyen los ambientes recreativos en el fortalecimiento de los estilos de vida saludable en los niños y niñas de 5 a 6 años en la Institución Educativa mencionada y está comprendido por los siguientes capítulos distribuidos de la siguiente manera: en el capítulo primero, se ilustra el tema de investigación, que son, los estilos de vida saludables en niños y niñas de 5 a 6 años, los cuales se refieren a los hábitos cotidianos que practican las personas, seguidamente. El capítulo segundo expone la contextualización, es decir se enmarca todo lo relacionado con el objeto de estudio el micro contexto y el macro contexto, a continuación, el capítulo tercero, describe las actitudes y comportamientos de los menores que dan evidencia del problema, formulando la pregunta que guiará el proceso investigativo. El capítulo cuarto detalla la justificación la cual expone las razones de por qué y para qué se pretende realizar este proyecto, la importancia y beneficios de trabajar hábitos saludables en los niños y niñas, de esta forma, se da paso al quinto capítulo en donde se ubican el objetivo general y los objetivos específicos que ayudaron al grupo de investigación a dar cumplimiento con lo establecido. El capítulo quinto hace referencia a que se busca con la investigación y se enumeran los objetivos, tanto al objetivo general como a los objetivos específicos. En el sexto capítulo, se puntualiza la línea de investigación infancias desde la cultura y el desarrollo. Seguidamente, en el séptimo capítulo, se da paso a la metodología con paradigma cualitativo, enfoque crítico social y método investigación acción. Además, se hace referencia a las técnicas e instrumentos de recolección de

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

información. En el octavo capítulo se relacionan los diferentes referentes teóricos conceptuales del problema como son la categorización, el referente documental histórico, los referentes investigativos, los legales, los conceptuales tanto de categorías como subcategorías. Ya en el noveno capítulo se realiza la propuesta de intervención pedagógica, en la cual se realiza una caracterización, se nombra el pensamiento pedagógico de la propuesta, se elabora el plan de actividades y procedimientos. En el capítulo diez, se realiza el análisis e interpretación de resultados tanto de categorías y subcategorías, como el análisis e interpretación de las técnicas complementarias, que corresponden a las entrevistas realizadas a los padres de familia y a las maestras. Por último, en el capítulo once y doce se realizan las respectivas conclusiones y recomendaciones derivadas de la realización del proyecto.

Metodología: La investigación se realiza a la luz del paradigma de investigación Cualitativa, ya que ayuda a entender una realidad social de los niños y niñas de la institución objeto de estudio, relacionada con sus estilos de vida. En cuanto al enfoque se relaciona con el Crítico Social porque se pretendió impactar de manera contundente la realidad en la que se encontraron los menores respecto de sus hábitos corporales, físicos y alimenticios.

El método de investigación utilizado fue Investigación Acción, ya que permitió que los miembros de la comunidad estudiada, mediante la aplicación de determinadas estrategias, resolvieran un problema relacionado con estilos de vida saludable de los niños y niñas del nivel de transición de la sede El Carmen en la ciudadela Educativa.

Las técnicas y métodos utilizados para la recolección de información fueron: Técnica la Observación participante y Entrevista Estructurada y los instrumentos fueron: para la observación cuaderno de notas, registro fotográfico y diario de campo y para la entrevista, guía de entrevista.

Línea de investigación: Infancia desde la cultura y el desarrollo del grupo de investigación María Montessori.

Conclusiones: La aplicación de ambientes recreativos fortaleció el estilo de vida de los niños y niñas de 5 a 6 años de la Institución Educativa Municipal Educativa de Pasto, Sede el Carmen., por esta razón fue necesario aplicar una serie de actividades con la finalidad de comprobar la existencia del avance hacia el objetivo general del estudio, evidenciando la influencia a favor que al aplicar los ambientes recreativos la población sujeto de estudio genero hábitos saludables.

Fomentar estilos de vida saludables desde la edad inicial de los niños y las niñas ha tenido un impacto positivo en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños, lo que es fundamental para su bienestar a lo largo de la vida. También ha sido de suma importancia porque será una formación de hábitos duraderos, ya que los niños son especialmente receptivos a la formación de hábitos. igualmente, se concluye que resulta de gran importancia el conocimiento de los estilos de vida saludables en los niños y niñas puesto que la adopción de comportamientos saludables en la niñez ayudara en el proceso de apropiación de conductas y actitudes positivas las cuales pueden ayudar a mejorar dichos procesos y contribuir con el bienestar general de esta población a lo largo del tiempo.

Según los resultados de la implementación de la propuesta ambientes recreativos se puede determinar que al realizar actividades sobre hábitos alimentarios los niños y niñas adquieran desde pequeños como alimentarse de manera saludable y equilibrada con los distintos grupos nutricionales para que así el cuerpo tenga un buen funcionamiento y permitiéndoles evitar la comida no saludable la cual no aporta nutrientes.

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Los ambientes recreativos sobre hábitos corporales aplicados tuvieron una aceptación favorable por parte de los niños, padres y maestra ya que con el transcurso del tiempo a medida que aprendían nuevas cosas, los niños las realizaban con mayor interés y apropiación lo cual redundará en beneficio de su salud.

Durante el desarrollo de las diferentes actividades de higiene corporal utilizadas se evidencio que es una estrategia muy efectiva para lograr que los niños y niñas puedan realizar acciones como bañarse, lavarse las manos, cepillarse los dientes y usar ropa limpia, siendo indispensable para prevenir enfermedades, lo cual hace que los niños aprendan a descubrir su propio cuerpo, sus cuidados y el mantenimiento del mismo, además les permitió a los menores explorar, participar y practicar en las rutinas diarias de aseo.

La actividad física posibilita a los niños y niñas mantener y mejorar su salud en todos los aspectos, estas actividades influenciaron en los niños y las niñas su práctica, a través de los momentos de interacción, juego, diversión, observando que los infantes fueron más ágiles en habilidades motrices para correr, saltar, y coordinar de este modo también se sensibilizó a los padres y maestra respecto a los beneficios de mover el cuerpo con el propósito de tener un bienestar físico y mental.

Las actividades sobre Alimentación con sentido demostraron la importancia de crear un adecuado desarrollo de las conductas alimentarias bajo significados emocionales positivos que evite el desagrado y el rechazo hacia los alimentos teniendo en cuenta el lugar de la familia en el proceso quienes pueden estimular y contribuir en el desarrollo de las prácticas de alimentación adecuadas.

La autorregulación alimentaria ha sido tema de crucial importancia en el proyecto ya que

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

mediante las actividades de esta subcategoría se permitió ayudar a la población sujeto de estudio a regular la ingesta de alimentos atendiendo las necesidades de su propio organismo, teniendo en cuenta las señales de saciedad, la importancia de los horarios de las comidas y la intervención de los padres en este mismo proceso de la relación del niño con la comida.

Recomendaciones: De acuerdo con el resultado obtenido en la práctica pedagógica realizada en la sede El Carmen, la Institución Educativa puede multiplicar la estrategia en cada una de sus sedes con el propósito de responder a lo planteado en la Proyecto Educativo Institucional sobre Bienestar y vida saludable para los estudiantes de cada uno de los niveles de grado transición, preescolar y básica primaria.

En el transcurso de la investigación pudimos entender que abordar las actividades sin el acompañamiento de los padres puede ser un error ya que los padres de familia son agentes principales en el desarrollo y atención integral de los niños y niñas, los padres deben ser un ejemplo y mantener estilos de vida saludable para que los niños tengan un buen referente dentro de casa, por lo tanto tienen que reconocer la importancia de fomentar desde edad temprana estilos de vida saludables, y tomar conciencia al buscar estrategias como los ambientes recreativos para que los niños adquieran buenos hábitos corporales y alimentarios desde edades tempranas para que estos los acompañen en toda su vida y así puedan gozar de una buena salud.

Los docentes en cada una de las sedes y niveles hasta la primaria deben generar la adecuada utilización de los espacios físicos y recreativos en actividades curriculares dirigidas al fomento de hábitos corporales.

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Para continuar con el fomento de actividades que coadyuven a la formación de hábitos alimentarios, los docentes podrían replicar acciones realizadas por otras instituciones educativas en convenio con el sector de restaurantes, quienes en su publicidad contemplan la realización de visitas guiadas pedagógicas con niños y niñas con el propósito de educar sobre estos temas

La monotonía es perjudicial para los niños y niñas es por esto que siempre se debe innovar haciendo actividades diferentes, encontrar la forma divertida de explicarles sobre la higiene corporal, establecer una rutina variada que le permita también sumarse a la familia como ejemplo para los niños, así colocarán más atención y se sentirán más relajados y les ayudara a ganar autoconfianza y salud.

Los padres de familia pueden trabajar de la mano en la práctica de la actividad física ya que los niños y niñas conviven en el entorno educativo y familiar, para esto deben diseñar estrategias y actividades recreativas mediante juegos para que los niños y niñas puedan motivarse e inclinarse hacia un deporte de manera más fácil y sobre todo sin presión porque si se obliga a un niño a realizar una actividad física se puede ocasionar un gran daño ya que más adelante el niño formara un desagrado por las actividades que involucren movimiento.

La alimentación con sentido debe ser un tema de interés general ya que impacta directamente en el desarrollo infantil, por esto, debe abordarse de manera permanente en los planes curriculares de la Institución Educativa Municipal Educativa de Pasto, Sede el Carmen diseñando estrategias no solo desde los proyectos temporales de aula, si no estrategias que perduren en el tiempo para que los aprendizajes sean más significativos.

La autorregulación al ser un tema tan riguroso dentro de los hábitos alimentarios, debe involucrarse de manera permanente a la familia, cuidadores y demás agentes de la comunidad educativa para que el aprendizaje trabajado en la escuela se derive al contexto familiar de los

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

niños y las niñas, además es importante trabajar este tipo de proyectos no solo en la etapa inicial si no en todos los momentos del desarrollo.

Bibliografía

Abril, J., Ferreira, G. y Cruz, C. (2019). *Propuesta didáctica para fomentar la práctica de los hábitos saludables en estudiantes del curso 201 del IED vista bella sede c en la ciudad de Bogotá*. [Tesis de Pregrado. Universidad Libre De Colombia].

<https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/17630>

Astillero, O (2021). Autorregulación: ¿qué es y cómo podemos potenciarla? *Psicología y mente*.

<https://psicologiaymente.com/psicologia/autorregulacion>

Bonilla, Y. (2016). *El microcontexto del patio de recreo y su influencia en la convivencia de los estudiantes de primaria de una institución educativa distrital de Bogotá*. [Tesis de grado, Universidad de los Andes. Bogotá. D.C.].

Gallardo, M, Buchely, A. (2020). *La didáctica en tres contextos de educación inicial*. 1 ed. - San Juan de Pasto: Universidad Cesmag. Doi:10.15658/CESMAG20.02140120.

<https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/13557/u728508.pdf?sequ>

Hurtado, W. (2019). *Fortaleciendo hábitos para gozar de una vida sana y saludable*. *Institución Educativa Don Quijote*. San José de la Fragua. 2019 –2024. Institución Educativa Don Quijote. <https://iequijote.edu.co/wp-content/uploads/2021/10/PROYECTO-ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.rtf>

ManguaRED (2018). ¡Espacios Adecuados para jugar, descubrir y divertirse!

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

<https://maguared.gov.co/espacios-ade cuados-para-jugar-descubrir-y-divertirse/>.

Montessori. (2020). beneficios del Ambiente Montessori. Montessorispace. Recuperado de:

<https://montessorispace.com/blog/10-beneficios-del-ambiente-montessori/#:~:text=El%20ambiente%20Montessori%20o%20ambiente,se%20plantean%20en%20ese%20espacio.>

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2022). El palmicultor. La importancia de la actividad física para el bienestar del organismo. <https://elpalmicultor.fedepalma.org/la-importancia-de-la-actividad-fisica-para-el-bienestar-del-organismo/>

Ramírez, H. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. Colombia Médica, 33(1) 3-5. <https://www.redalyc.org/pdf/283/28333101.pdf>

Ramón, S. (2022). Las emociones que esconden nuestros hábitos corporales. Sanitas. Hábitos de vida saludable. https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html.

Anexos

Se presentan 4 anexos correspondientes al proyecto.

Anexo A: se ilustra el compromiso ético de la investigación científica,

Anexo D: se ilustra una serie de preguntas realizadas a la maestra orientadora en base a todo lo que ella a evidencia mediante la ejecución de actividades, y los hábitos que los niños y niñas adquieren,

Anexo C: se ilustra las entrevistas realizadas a los padres de familia en base a todo lo que ellos observan en su compartir diario con sus hijos,

Anexo E: podemos evidenciar la guía de observación, este instrumento permite al observador,

situarse de manera sistemática en aquello que realmente es objeto de estudio para la investigación.

Contenido

Introducción	22
1. Objeto o tema de investigación.....	24
2. Contextualización	25
2.1. Macro contexto	25
2.2. Micro contexto.....	26
2.3. Relaciones pedagógicas	28
3. Problema de investigación	31
3.2. Formulación del problema.....	32
4. Justificación	33
5. Objetivos.....	36
5.1. Objetivo general.....	36
5.2. Objetivos específicos	36
6. Línea de Investigación.....	37
7. Metodología.....	39
7.1. Paradigma	39
7.2. Enfoque.....	40
7.3 Método	40

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

7.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	41
7.4.1. Observación participante:	42
7.4.2. Entrevista estructurada:.....	44
7.5. Unidad de análisis.....	45
8 Referente teórico conceptual del problema	46
8.1. Categorización	46
8.2. Referente documental Histórico	48
8.3. Referentes investigativos.....	52
8.4. Referentes legales	84
8.5. Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías.....	87
8.5.1. Macro categoría: estilos de vida saludable.....	87
9 Propuesta de intervención pedagógica	99
9.1. Título.....	99
9.2. Caracterización	99
9.3. Pensamiento pedagógico de la propuesta	101
9.4. Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica.....	102
9.5. Plan de actividades y procedimientos.....	105
9.5.1. Proceso metodológico.....	105
9.5.2. Proceso didáctico	106

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

9.5.3. Plan de actividades y procedimientos.....	107
9.5.4. Evaluación.....	132
9.5.5. Recursos.....	133
10 Análisis e interpretación de resultados	134
10.1 análisis e interpretación de resultados por categorías y subcategorías.....	136
10.1.1. Primeros pasitos hacia una vida saludable	136
10.1.2. Mantén una buena higiene corporal y saludable siempre serás.....	140
10.1.2. Haz ejercicio físico y con gran energía crecerás	151
10.1.3. Si mi alimentación saludable es, grande y fuerte seré.....	166
10.2 Análisis e interpretación de las técnicas complementarias	173
10.2.1. Técnica de recolección de información, Entrevistas a padres de familia...	173
10.2.2. Técnica de recolección de información, Entrevista a maestras orientadoras	182
10.2.3. Técnica de recolección de información, Entrevistas a padres de familia...	184
11 Conclusiones	186
12 Recomendaciones	188
Referencias.....	191
Anexos	200

Lista de figuras

Figura 1. Macro categoría, Categorías y subcategoría.....	46
Figura 2. Actividad “como tener una vida sana”	139
Figura 3. Actividad “el maravilloso mundo de los estilos de vida saludable”	139
Figura 4. Actividad observando, observando, ve y dibujando.....	148
Figura 5. Actividad “pescando tarjetas mágicas”	148
Figura 6. “Actividad bañando mi muñeco”	149
Figura 7. Actividad “A bañarse”	149
Figura 8. Actividad “Lavando mis manitas” explicación paso a paso	150
Figura 9. Actividad “Lavando mis manitas”	150
Figura 10. Actividad “Pequeños odontólogos”	150
Figura 11. Actividad “girando girando voy recordando”	151
Figura 12. Actividad “Mirando, mirando, voy aprendiendo”	159
Figura 13. Actividad “relajando mi cuerpecito”	160
Figura 14. Actividad “relajando mi cuerpecito con buena postura”	160
Figura 15. Actividad “mini boliches”	160
Figura 16. Actividad “Moviendo mi cuerpecito”	161
Figura 17. Actividad “el gato y el ratón”	161
Figura 18. Actividad “ponchando, ponchando voy ejercitando”	161
Figura 19. Actividad “la rayuela africana”	162
Figura 20. consumiendo golosinas.....	162
Figura 21. Actividad “El rey manda”	163

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Figura 22. Actividad “Zoológico del movimiento”	163
Figura 23. Actividad “Visita de súper héroe Nutrí”	164
Figura 24. Actividad “De la huerta a la mesa”	164
Figura 25. Actividad "pequeños chefcitos".....	165
Figura 26. Actividad “conociendo que es una fruta y una verdura.....	166
Figura 27. Niños en el comedor.....	173

Lista de Tablas

Tabla 1. Relación de síntomas y causas.....	32
Tabla 2. Técnica e instrumentos	41
Tabla 3. Antecedentes internacionales, nacionales, internacionales.....	54
Tabla 4. Marco legal	84
Tabla 5. Plan de actividades y procedimientos.....	107

Lista de anexos

Anexo A. compromiso ético de la investigación científica	200
Anexo B. Compromiso ético de la investigación científica.....	202
Anexo C. Entrevista a padres de familia.....	204
Anexo D. Entrevista a maestras orientadoras	205
Anexo E. Guía de observación.....	206
Anexo F. Entrevista final a maestras y padres de familia.....	207

Introducción

La primera infancia es una etapa fundamental en la que los menores se desarrollan y aprenden con mayor facilidad, es por eso que se debe motivar la práctica de estilos de vida saludables, ya que estos influyen positivamente en la salud de los niños y las niñas.

El presente proyecto se estructura en doce capítulos distribuidos de la siguiente manera: en el capítulo primero, se ilustra el tema de investigación, que son, los estilos de vida saludables en niños y niñas de 5 a 6 años, los cuales se refieren a los hábitos cotidianos que practican las personas, seguidamente.

El capítulo segundo expone la contextualización, es decir se enmarca todo lo relacionado con el objeto de estudio el micro contexto y el macro contexto, a continuación, el capítulo tercero, describe las actitudes y comportamientos de los menores que dan evidencia del problema, formulando la pregunta que guiará el proceso investigativo.

El capítulo cuarto detalla la justificación la cual expone las razones de por qué y para qué se pretende realizar este proyecto, la importancia y beneficios de trabajar hábitos saludables en los niños y niñas, de esta forma, se da paso al quinto capítulo en donde se ubican el objetivo general y los objetivos específicos que ayudaron al grupo de investigación a dar cumplimiento con lo establecido.

El capítulo quinto hace referencia a que se busca con la investigación y se enumeran los objetivos, tanto al objetivo general como a los objetivos específicos.

En el sexto capítulo, se puntualiza la línea de investigación infancias desde la cultura y el desarrollo.

En el séptimo capítulo, se da paso a la metodología con paradigma cualitativo, enfoque

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

crítico social y método investigación acción. Además, se hace referencia a las técnicas e instrumentos de recolección de información.

En el octavo capítulo se relacionas los diferentes referentes teóricos conceptuales del problema como son la categorización, el referente documental histórico, los referentes investigativos, los legales, los conceptuales tanto de categorías como subcategorías.

Ya en el noveno capítulo se realiza la propuesta de intervención pedagógica, en la cual se realiza una caracterización, se nombra el pensamiento pedagógico de la propuesta, se elabora el plan de actividades y procedimientos.

En el capítulo diez, se realiza el análisis e interpretación de resultados tanto de categorías y subcategorías, como el análisis e interpretación de las técnicas complementarias, que corresponden a las entrevistas realizadas a los padres de familia y a las maestras.

Por último, en el capítulo once y doce se realizan las respectivas conclusiones y recomendaciones derivadas de la realización del proyecto.

1. Objeto o tema de investigación

Estilos de vida saludables en los niños y niñas de 5 a 6 años

2. Contextualización

2.1. Macro contexto

El presente estudio toma en consideración a los roles como contexto determinante de los estilos de vida es por esto que resulta útil contextualizar esta investigación bajo el modelo bioecológico del desarrollo de Bronfenbrenner (1979) que permite comprender la composición de los ambientes escolares y cómo éstos influyen en los niños que allí interactúan, entendiendo el esparcimiento como un espacio de sano crecimiento, creación y participación en la sociedad, no solo como una recreación. (Bonilla, 2016, p. 15).

Por consiguiente, al ser la escuela un reflejo de la sociedad, sus procesos de enseñanza están determinados por las características del marco sociocultural que la rodea, en este caso, la cultura hispanoamericana y su clima político son decisivos. De manera que el entorno escolar condiciona la actividad educativa, y, por tanto, indagar sobre el contexto en que se desarrolla un currículo que fomente los estilos de vida saludables mediante los ambientes recreativos, permite establecer las condiciones en las que se implementará, al constituir un currículo oculto, definido por las costumbres y valores de la comunidad en que se integra la Institución Educativa Municipal Educativa de Pasto (Morales, 2007, p. 29).

Cabe mencionar que la primera infancia de Colombia explora sus espacios, ambientes y entornos recreativos como un tiempo de esparcimiento, en el que gozan de expresiones artísticas, imaginación y creatividad, sin dejar de disfrutar mientras aprenden en un ambiente seguro que proporciona los estímulos adecuados para el desarrollo integral de los niños, potenciando su propio aprendizaje. (ManguaRED, 2018).

Continuando dentro del ámbito nacional, cabe señalar que, el Ministerio del Deporte forma parte de la Comisión Intersectorial para la Atención Integral de la Primera Infancia, como aparece en el artículo 11 de la ley 1804 de 2016, puesto que, entre sus funciones definidas en el artículo 21 de dicha ley, se encuentra con criterio de inclusión y equidad social sobre el deporte, la recreación y la actividad física para la infancia, en el marco de una Política de Estado que busca promover la construcción de la autodeterminación y la autonomía de los niños y niñas colombianos, partiendo de un aprendizaje mediante experiencias significativas que promuevan en ellos el disfrute enmarcada dentro de su deseo de ser en relación con el mundo (Ministerio del Deporte, 2021).

Por otro lado, en Nariño , resulta oportuno destacar la Política Pública de Primera Infancia para el período comprendido entre 2014 a 2026, que el Concejo Municipal de Pasto ha bautizado “Guaguas Dibujando Su Camino”, la cual tiene por objetivos de su cuarto eje, sobre entornos afectivos, estables y protectores, el generar acciones para el fortalecimiento de las familias y los entornos sociales como ambientes garantes y protectores para el ejercicio efectivo de los derechos de los niños y niñas del municipio de Pasto.

En consecuencia, las propuestas de cambio destinadas a mejorar las condiciones de vida y las oportunidades de ingresos de las familias del departamento de Nariño, comprenden la promoción de espacios que fortalezcan las relaciones interpersonales, de manera que los padres de familia compartan más tiempo con sus hijos para garantizar su seguridad y su sana convivencia (Concejo Municipal de Pasto, 2014, p. 4).

2.2. Micro contexto

La investigación se desarrolla en la Institución Educativa Municipal Educativa de Pasto, Esta institución actualmente atiende a dos mil setecientos (2.700) niños, niñas, jóvenes y

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

señoritas en los niveles de preescolar, básica primaria y secundaria y educación media en cuatro (4) sedes: Principal Villa Flor II, El Carmen, Puerres y Santa Mónica; además (300) estudiantes en el Programa de Jóvenes, Adultos y Adultos Mayores.

El proyecto pedagógico sobre los estilos de vida saludables se realiza en la sede El Carmen, la cual atiende a una población de 180 niñas y niños aproximadamente, en los niveles de transición a grado quinto es importante destacar que el micro contexto de esta investigación va dirigido al grado transición, que está conformado por 26 estudiantes de entre 5 y 6 años de estos 16 son niñas y 10 son niños los cuales son los sujetos de estudio, es importante destacar también que la mayoría de niños son de la ciudad de Pasto y otros son venezolanos y sus familias se desempeñan como amas de casa, comerciantes, albañiles y empleados en las diferentes empresas del Municipio de Pasto.

En lo tocante a los derechos y responsabilidades de los estudiantes, tal como los concibe el colegio Ciudadela Educativa de Pasto, es importante señalar que en su Manual de Convivencia (2016, p. 27) se prevé disfrutar del descanso y la recreación, el deporte, la cultura y las artes en los tiempos y lugares previstos para ello, disponiendo de las instalaciones, materiales, recursos didácticos, dotaciones y servicios que posea la institución, según las normas establecidas y previa autorización del docente o funcionario responsable de garantizar un proceso de formación humanizado, cuyo propósito es desarrollar el máximo potencial que reside en cada una de las dimensiones del estudiante. Por tanto, su Proyecto Educativo Institucional (PEI) busca promover una formación integral implementando ambientes socioculturales pertinentes como escenarios significativos para el aprendizaje contextualizado en el saber, el hacer, el ser y el convivir, para que los estudiantes alcancen óptimas competencias cognitivas, éticas, sociales, emocionales y productivas (Comité Directivo I.E.M. Ciudadela Educativa de

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Pasto, 2016, p. 27).

En conclusión, el proceso de formación humana se desenvuelve en etapas sucesivas que la Ciudadela Educativa denomina ciclos, los cuales van desde la educación inicial, pasando por la educación básica, para culminar en la educación media, después de generar unas necesidades y deseos vitales que actúan pedagógicamente sobre los campos o áreas de formación, a través de la cuidadosa selección de unos contenidos curriculares fundamentados en la misión de formar desde una concepción integral del desarrollo humano, innovando en ambientes de aprendizaje, democracia y pluralismo; y con la visión de aportar a la región personas capacitadas para construir un proyecto de vida caracterizado por el humanismo, el liderazgo y el mejoramiento permanente de la sociedad (Comité Directivo I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto, 2016, p. 8).

2.3. Relaciones pedagógicas

En la comunidad educativa son fundamentales las relaciones para la formación y desarrollo de los niños y las niñas por esto destacamos las siguientes:

Estudiante- estudiante: la relación que se presenta con los infantes es buena, se reflejan actitudes de respeto, colaboración y solidaridad entre compañeros, demuestran interés, disposición en las actividades, participan y aportan significativamente en las distintas temáticas. Es importante señalar también algunas características negativas de los menores en la práctica de los buenos hábitos saludables, esto generalmente se manifiesta a la hora de la comida donde se observa que los alumnos se sientan de manera incorrecta, muestran desagrado por algunos alimentos como verduras, frutos, granos y otros grupos nutricionales, se resalta también que algunos de ellos no lavan sus manos adecuadamente antes de consumir los alimentos, tampoco optan por el aseo de los dientes después de comer, otro aspecto que destacamos es que los niños no cuentan con los espacios para la práctica de actividad física y eso ha limitado su interés por el

juego libre.

Maestras orientadoras – estudiantes: la relación de las maestras con los niños y las niñas es de amor, respeto, confianza y cariño. En cuanto al objeto de estudio se observa que las maestras no proponen rutinas de aseo como el lavado de manos y el aseo de los dientes, se demuestra poco interés por construir en los alumnos la conciencia corporal, por otra parte, en el centro educativo se ven disminuidos los espacios para fortalecer y desarrollar las habilidades motoras que se obtienen mediante la práctica de la actividad física y suelen caer en actividades muy rutinarias donde no se visualiza un disfrute y diversión en el momento de su ejecución.

Niños –estudiantes maestras: los niños han demostrado gran carisma hacia las estudiantes maestras, tienen un acercamiento que permite compartir significativas y agradables experiencias, cuentan con toda la energía y buena actitud en la implementación de las actividades, se ha permitido el involucramiento en posibles soluciones en cuanto a la práctica de hábitos alimentarios y hábitos corporales teniendo en cuenta sus características, necesidades y límites con el interés de sumarles a sus propias decisiones.

Maestras orientadoras- estudiantes maestras: la relación entre las maestraorientadora y estudiantes maestras es de respeto, buena comunicación y colaboración, en relación con el proyecto las maestras orientadoras han sido excelentes en demostrar la importancia que tiene y los beneficios que se pueden obtener, además se vincula satisfactoriamente en todos los momentos y se preocupa por aportar en observaciones y disposiciones de materiales y espacios.

Maestras orientadoras- padres de familia: las maestras tienen buena comunicación con los padres de familia, asisten cumplidamente a sus reuniones, tienen muy en cuenta su opinión y validación de su parte por el proyecto, apoyan y aceptan sus decisiones.

Estudiantes maestras- padres de familia: las estudiantes maestras tienen buena

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

comunicación con los padres de familia, se han ido envolviendo poco a poco en lo significativo y relevante del proyecto, se ve más interés y confianza en el abordaje de las distintas actividades y han acoplado en su diario vivir la práctica de los hábitos saludables con el gusto de aportarles a sus hijos.

3. Problema de investigación

Durante el desarrollo de la práctica pedagógica con los niños y las niñas de 5 a 6 años de la Institución Educativa Municipal Educativa de Pasto, sede el Carmen se detecta por medio de la observación una serie de actitudes y comportamientos que apuntan a ciertos problemas relacionados a la falta de hábitos corporales y hábitos alimentarios, ya que en repetidas ocasiones no se evidencia una higiene básica como el lavado de manos, el cepillado de dientes y cuidado personal; estos aspectos generan burlas y situaciones incómodas entre compañeros, lo cual conlleva a que algunos niños y niñas no se sientan aceptados, ni con la seguridad y confianza en sí mismos. También hay que mencionar que algunos menores no participan o no se ven atraídos en la práctica de actividad física o de juego libre; prefiriendo estar sentados y aislados, evitando participar en experiencias que involucren movimiento corporal; tal vez, porque no existe motivación al practicar ejercicios y juegos donde se implemente la diversión, el goce, y la recreación al aire libre.

De la misma forma, en el espacio de alimentación fue visible el rechazo hacia algunos alimentos, esto ocurre con mayor frecuencia con las verduras, frutas y granos que son remplazados por otros alimentos poco saludables que no proporcionan nutrientes necesarios, quizás porque falta concientizar a los niños y las niñas acerca de la alimentación con sentido y autorregulación. Esto puede referirse al desinterés indirecto por parte de los padres y el centro educativo, los cuales no incluyen dentro de la dieta alimenticia, comida que contribuya a su crecimiento y desarrollo.

A partir de lo expuesto, se puede decir que, si los niños y las niñas no conviven en

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

ambientes donde se promueva y motive la práctica de hábitos saludables, se verá perjudicada su salud tanto física como mental, ya que se puede desencadenar más adelante, problemas cardiovasculares, desnutrición, sobrepeso, sedentarismo y problemas motrices, lo cual va a influir en su estado emocional.

Teniendo en cuenta los síntomas y posibles causas anteriormente expuestos, se planteó como propuesta pedagógica los ambientes recreativos, los cuales contribuirán a transformar estos hábitos inadecuados, dado que se brindará a los menores ambientes en donde se diviertan y aprendan jugando, logrando así practicar estilos de vida saludables de una manera lúdica e innovadora, y puedan incorporarlos a la cotidianidad.

Tabla 1.

Relación de síntomas y causas

Síntomas	Posibles causas
Sedentarismo, problemas cardiovasculares y motrices	Falta de actividad física y actividades al aire libre
Desnutrición y sobrepeso	-Rechazo hacia algunos alimentos -Falta de nutrientes y vitaminas -Alimentación sin sentido y sin autorregulación.
Baja autoestima e inseguridad	Debido a las burlas de algunos compañeros de clase por llevar inadecuadamente el cuidado personal.

Fuente: Esta investigación

3.2. Formulación del problema

¿Cómo contribuyen los ambientes recreativos en el fortalecimiento de los estilos de vida saludable en los niños y niñas de 5 A 6 años en la Institución Educativa Municipal Educativa de Pasto, sede el Carmen?

4. Justificación

Por medio de la observación realizada en el Institución Educativa Municipal Ciudadela Educativa de Pasto, sede el Carmen, surge la necesidad de establecer una estrategia para fortalecer la práctica de estilos de vida saludables.

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.p). 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.

Según la Nutrióloga Carmen Haro (2022). Mantener una alimentación saludable durante la infancia es uno de los factores más importantes porque ayuda a contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo (s.p). Es decir que las rutinas alimentarias adecuadas y un estilo de vida saludable, reducen las posibilidades de que el niño/a pueda sufrir ciertas patologías en su edad adulta.

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Otro aspecto importante es lo que afirma María García (2021) “Los hábitos de higiene personal evitan malestares causados por virus o bacterias” (s.p) esto quiere decir que, si inculcamos hábitos de aseo personal a los niños y niñas en la edad infantil, tendrán menos posibilidades de alterar su salud a corto y largo plazo y que se sientan bien consigo mismos y en la sociedad en la que viven.

Es importante resaltar a la licenciada María Castro (2020) quien afirma que “la actividad física siempre trae beneficios para la salud” (s.p) esto quiere decir que realizar ejercicio físico ayuda a prevenir enfermedades, disminuir el estrés, aumentar la autoestima también favorece la concentración la creatividad y la salud mental.

Por tal motivo y en respuesta a dicha problemática se planteó la propuesta de ambientes recreativos, la cual se llevará a cabo mediante actividades que logren captar la atención e interés de los niños los cuales ayudaran a fomentar la práctica de hábitos alimentarios y hábitos corporales para que los niños y las niñas tengan una conciencia corporal, motivación por realizar actividad física, iniciativa sobre alimentación con sentido y autorregulación, 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 ambientes recreativos se centrarán en fomentar un estilo de vida adecuado desde la diversidad y creatividad.

En la Institución Educativa Municipal Educativa de Pasto, Sede el Carmen se reconoce que los niños y niñas presentan patrones de comportamientos que determinan un problema que hace referencia a factores poco saludables, que se centran en malos hábitos corporales y alimenticios, lo cual permite afirmar que no reconocen ni practican estas conductas.

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Se considera que el desarrollo de este proyecto es muy importante porque la promoción de la salud implica la apropiación de estilos de vida sanos y que promuevan niveles de vida adecuada y un buen bienestar, es decir que desde el contexto escolar se creen 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.

5 Objetivos

5.1. Objetivo general

Comprender como los ambientes recreativos contribuyen en el fortalecimiento de los estilos de vida saludables en los niños y niñas de 5 a 6 años de la Institución Educativa Municipal Educativa de Pasto, Sede el Carmen.

5.2. Objetivos específicos

Caracterizar la población objeto de estudio en cuanto actitudes y comportamientos que influyan en hábitos saludables en los niños y niñas.

Construir una propuesta de intervención pedagógica basada en los ambientes recreativos que promueva la práctica de hábitos corporales y hábitos alimenticios.

Analizar los hallazgos relacionados con la implementación de la propuesta de intervención pedagógica en la generación de los hábitos de vida saludable.

6 Línea de Investigación

El proyecto se identifica con la línea investigativa infancias desde la cultura y el desarrollo del grupo de investigación maría Montessori ya que está enfocado al estudio y solución de las dificultades encontradas en la población sujeto de estudio,

La investigación se enfoca en indagar los estilos de vida saludables, para proporcionar espacios y herramientas para que la población sujeto de estudio, tenga las suficientes bases de cómo cuidar y mantener sano su cuerpo, es decir que se aprovechó al máximo la fase de implementación de actividades, para fomentar en los infantes hábitos relacionados con una buena alimentación, higiene corporal y actividad física, evitando así, problemas de salud que pueden afectar su bienestar y su calidad de vida.

El proyecto se identifica con la línea investigativa infancias desde la cultura y el desarrollo del grupo de investigación maría Montessori ya que está enfocado al estudio y solución de las dificultades encontradas en la población sujeto de estudio, Igualmente, se ha propuesto a producir conocimientos educativos que aporten y desarrollen prácticas pedagógicas encaminadas a la transformación del contexto de la educación en la primera infancia; generando condiciones pedagógicas e innovadoras a partir de la investigación donde se aborda la realidad educativa para la comprensión de interrogantes pedagógicos que emergen en la formación de niños en su etapa inicial, incorporando de esta manera ideas y propuestas innovadoras en el proceso de reconstrucción del conocimiento pedagógico y de esta manera crear una cultura investigativa en torno a la innovación de las prácticas pedagógicas de los maestros a partir de diversas relaciones con su contexto socioeducativo.

Desde esta perspectiva, la línea de investigación, innovaciones pedagógicas, se la asume

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

como el conjunto de ideas, procesos y estrategias que ayudan a generar cambios en las prácticas educativas actuales a partir de la investigación. Esta línea centra su interés investigativo sobre la pedagogía, en la que cada individuo a través de su acción, va construyendo sus conocimientos, su cultura: sus valores, ideologías, mitos, creencias, sus formas de participar, cooperar y crear nuevas alternativas de cambio en sí mismo y en su entorno a partir de diversas relaciones con su contexto socioeducativo.

La investigación se enfoca en indagar los estilos de vida saludables, para reflexionar, analizar, interpretar y proporcionar espacios, herramientas y estrategias más flexibles, creativas, formativas, abiertas, vivenciales y participativas para que la población sujeto de estudio, tenga las suficientes bases para cuidar y mantener su cuerpo y mente de la forma más saludable a partir de unas condiciones más llamativas y motivantes, Es por eso que se aprovechó al máximo la fase de implementación de actividades, para fomentar en los infantes hábitos relacionados con una buena alimentación, higiene corporal y actividad física, evitando así, problemas de salud que pueden afectar su bienestar y su calidad de vida.

7 Metodología

Para el presente trabajo de investigación se consideró a los niños de Educación Inicial de la Institución Educativa Municipal Ciudadela Educativa de Pasto, sede el Carmen, la misma que estuvo dispuesta a abrir los espacios para aplicar un plan de actividades que ha ayudado a los niños y las niñas a crear hábitos saludables.

La finalidad es que los alumnos de esta Institución, dispongan de un plan de actividades, que se lleven a cabo mediante los ambientes recreativos, siendo aplicadas de acuerdo a los hábitos alimentarios y hábitos corporales. Se considera importante estar enterado de la forma en que se sigue desarrollando el proyecto pedagógico de investigación el cual se encamina en fomentar estilos de vida saludables.

7.1. Paradigma

La investigación se estructura bajo los parámetros del paradigma cualitativo, ya que posee un fundamento humanista, que ayuda a entender la realidad social de los niños y las niñas teniendo en cuenta que ellos son sujetos activos en la construcción y determinación del medio en el que viven, además permitirá a las estudiantes maestras observar las manifestaciones y comportamientos de una manera reflexiva e interpretativa, comprendiendo así la realidad y las interacciones sociales que los infantes viven.

. Como soporte de lo explicado, Cook y Reichardt (2011) define “el paradigma cualitativo como aquel que postula una concepción global fenomenológica, inductiva estructuralista, subjetiva, orientada al proceso y propia de la antropología social. El paradigma cualitativo posee un fundamento decididamente humanista para entender la realidad social de la posición idealista que resalta una concepción evolutiva y negociada del orden social.” (s.p)

Retomando las palabras del autor se infiere que, gracias al paradigma cualitativo, la presente investigación permitirá la interacción con los sujetos de estudio, en donde se tendrá en cuenta sus características y sus singularidades, será así como se pretende conocer, interpretar y fomentar estilos de vida saludables, sin dejar de lado que los infantes son seres integrales que sienten y comprenden desde el ambiente en el que se encuentra; por ende, se optó por implementar una alternativa de solución denominada escenarios recreativos, los cuales contribuirán a realizar procesos de seguimiento a la práctica de estos hábitos.

7.2. Enfoque

De acuerdo a las características y propósitos del proyecto pedagógico se utilizará el enfoque crítico social, puesto que este pretende impactar de manera contundente la realidad en la que se encuentran los menores. Alvarado. L (2018)” afirma que el enfoque crítico social es una ideología de forma explícita y de auto reflexión crítica en los procesos del conocimiento. Su finalidad es transformación de la estructura de las relaciones sociales y dar respuesta a determinados problemas generados por éstas, partiendo de la acción- reflexión de los integrantes de la comunidad” (P.2). con el anterior aporte, este enfoque da respuesta a una problemática específica con la participación de los niños y las niñas, para así interpretar y comprender la acción social a través de la reflexión crítica, notando en los infantes en cuanto a la práctica de sus estilos de vida saludables y de esta forma favorecer su salud, bienestar y calidad de vida.

7.3 Método

El presente proyecto se focaliza en el método de investigación acción ya que se ajusta a las necesidades del contexto donde se realizará y busca cambiar el problema encontrado y evidenciar de este modo cambios positivos en los hábitos que practican los niños y las niñas, de 5 a 6 años la Institución Educativa Municipal Educativa de Pasto, Sede el Carmen.

Ayala. M (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)

En consecuencia, este método se relaciona con el proyecto debido a que por medio de la observación participante que realizó el grupo de investigación, se encontró una serie de necesidades básicas insatisfechas en los sujetos de estudio, las cuales requieren ser solucionadas; por tanto, para lograr el cumplimiento óptimo del objetivo propuesto se planteará e implementará actividades innovadoras, que poco a poco lograrán generar cambios significativos en los comportamientos y actitudes de los menores, de esta manera, se transformará gran parte de la realidad que estaban viviendo los niños y las niñas como también se logrará el mejoramiento de su calidad de vida y por supuesto de su bienestar.

7.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Con el objetivo de evidenciar cambios y avances dentro del proceso investigativo, se hizo necesario emplear algunas de las técnicas e instrumentos de recolección de información, que permitirán a las investigadoras establecer la relación con el objeto y sujeto de la investigación. Estas son la observación participante, la entrevista estructurada y fuentes de información secundaria.

Tabla 2.

Técnica e instrumentos

Técnicas e instrumentos de recolección de información	
Técnicas	Instrumentos

Observación participante	Cuaderno de notas Registro fotográfico Diario de campo
Entrevista semiestructurada	Guía de entrevista

Fuente: Esta investigación

7.4.1. Observación participante:

Como primera técnica de este proyecto se tuvo en cuenta la observación participante ya que es una técnica de suma importancia para poder obtener información.

Palacios (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)

Esto quiere decir que 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.

7.4.1.1. Cuaderno de notas: El cuaderno de notas es una herramienta usada por investigadores para hacer anotaciones cuando ejecutan trabajos de campo.

Roa. y Vargas, (2009), afirman que Los cuadernos de notas son normalmente blocks de notas en el que los investigadores escriben o dibujan sus observaciones para ser transformados en documentos, los cuadernos de notas se convierte en una herramienta fundamental para la

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

labor investigativa del docente ya sea en el campo disciplinar como en el educativo, pues esta brinda de manera precisa datos de carácter cualitativo y cuantitativo que después se convertirán en observaciones que pueden sustentar o invalidar argumentaciones propuestas. Es por esto, que los criterios para llevar una libreta de campo deben ser claros y rigurosos, pues son los datos consignados en esta los que nos llevarán a tener aciertos en las investigaciones que se hagan.

(p.81)

Esto quiere decir con escritos y anotaciones será más fácil llevar a cabo la investigación para así poder analizar toda la información y darle un respectivo análisis

7.4.1.2. Registro fotográfico: Una fotografía permite la observación de un sujeto o una situación con todos sus detalles sin necesidad de manipularlo, con lo que se reducen los factores de riesgo. Según García, (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)

7.4.1.3. Diario de campo: El diario de campo es un instrumento antiguo en el cual se registran apuntes que se hacen durante una investigación, en el sitio donde esta se efectúa. Según Castillo. (2022) Un diario de campo es un instrumento de recolección de datos usado

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

especialmente en las actividades de investigación, Su nombre se debe a que el registro de los hechos se efectúa directamente en el espacio físico donde acontecen, los datos recopilados a través del diario de campo son de diversa índole puede tratarse de memorias, relatos, ideas, fragmentos de conversaciones. Lo recolectado tiene naturaleza objetiva, pero el diario es en sí mismo subjetivo (s.p)

Lo anterior quiere decir que el diario de campo puede definirse como un instrumento de registro de información procesal que se asemeja a una versión particular del cuaderno de notas, pero con un espectro de utilización ampliado y organizado metódicamente respecto a la información que se desea obtener en cada uno de los reportes.

7.4.2. Entrevista estructurada:

El principal objetivo de una entrevista es obtener información de forma personalizada sobre acontecimientos, experiencias, opiniones de personas.

Para Folgueiras. P (2016) La entrevista estructurada

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.

7.4.2.1. Guía de entrevista: El Guía de entrevistas es necesario para crear una orientación exactamente igual para todas las entrevistas y para cumplir con los requisitos de un

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

artículo académico científico.

Para Tapia. A. (2021) “Una guía general de temas, presentados a manera de párrafo introductoria de una conversación entre el entrevistador y el entrevistado” lo anterior quiere decir que se tendrá preparado preguntas de un tema de interés para que estas sean respondidas por los entrevistados y estos no se desvíen del tema.

7.5. Unidad de análisis

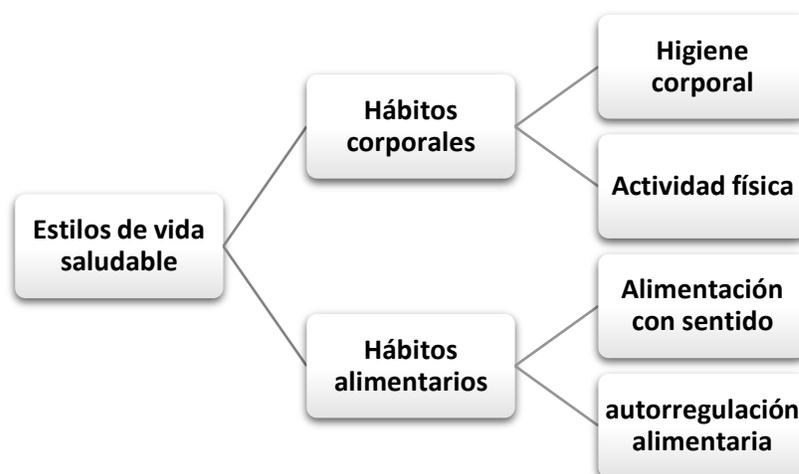
Para el desarrollo del proyecto investigativo se toma como sujeto de estudio a los estudiantes de la Institución Educativa Municipal Ciudadela de Pasto sede el Carmen que oscilan entre los 5 y 6 años, el número total de estudiantes son 26, de los cuales 16 son niñas y 10 niños, la mayoría de ellos procedentes de la ciudad de pasto y otros son venezolanos.

8 Referente teórico conceptual del problema

8.1. Categorización

Figura 1.

Macro categoría, Categorías y subcategoría



Fuente: la presente investigación

Estilos de vida saludable: 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”.

Hábitos corporales: Manne (2013) da a entender por hábito a “la apariencia física general de un individuo, especialmente cuando se asocia esta apariencia con la tendencia por constitución a sufrir una enfermedad en particular. El hábito corporal determina el tamaño, la forma, la posición, el tono y la movilidad”. (s.p.)

La higiene corporal: Conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable, cumpliendo las funciones de mejorar la salud del individuo y la colectividad. Esta práctica básica permite reducir las infecciones causadas por microorganismos patógenos, evitando las contaminaciones comunitarias. Villegas y Ortín (2006).

Actividad física: Ramírez (2002) la define como:

Serie de movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos que requieren consumo energético y que progresivamente producen efectos benéficos en la salud; ejercicio es un tipo de actividad física en el que hay movimientos corporales repetidos, planeados y estructurados, y que se hacen para mejorar o mantener uno o más componentes de la condición o capacidad física. (p.2)

Los hábitos alimentarios: La Fundación Española de Nutrición (FEN) los define como: “comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales”. (FEN, 2014)

Alimentación con sentido: UCR (2021) sustenta que es una “alimentación saludable es una decisión firme, sostenida en el tiempo, con flexibilidad, creatividad y tenacidad, que genera placer, conduciendo a la salud y al bienestar desde el corto hasta el largo plazo.”

Autorregulación alimentaria: González, et al (2018), la definen como

La capacidad de ajustar la cantidad de alimentos ingeridos, en correlación con las necesidades fisiológicas del organismo que permite ingerir cantidades adecuadas de energía, proporcionando una estabilidad en su peso corporal a lo largo del tiempo.

Capacidad innata para regularse a través de señales internas de hambre y saciedad,

tamaño y porción. (p.2)

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 saludables, 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, Levin y Jaco (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

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

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, al principio 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, Freidsono 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.

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

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.

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 más 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

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

de tenero 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

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

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. Referentes investigativos

En la construcción de esta investigación, se exploró proyectos internacionales, nacionales y regionales, con base en un exhaustivo análisis de las categorías relacionadas con estilos de vida saludables formuladas como dimensiones cruciales que impactan directamente en el bienestar y la salud de los niños y niñas. El objeto de esta reflexión es desentrañar y comprender la complejidad de dichas categorías y su impacto en la presente investigación, desplegando una mirada crítica hacia los hábitos alimentarios, la actividad física, la higiene corporal, la alimentación con sentido, y la autorregulación alimentaria, entre otros aspectos fundamentales para comprender la diversidad de enfoques y estrategias empleadas en la construcción de ambientes recreativos que promuevan los hábitos saludables en niños y niñas.

A través de esta revisión minuciosa de fuentes teóricas y conceptuales, se pretende construir un marco sólido que fundamente la comprensión de la amalgama de definiciones propuestas por expertos en salud, nutrición, y actividad física, que, a su vez, ha proporcionado una base conceptual robusta para la exploración y análisis detallado de cada categoría y subcategoría, abordando estos temas desde diversas perspectivas.

Así mismo, se exploró diferentes estudios que han conceptualizado y aplicado estas categorías en contextos específicos, lo que ha enriquecido la comprensión y ha brindado perspectivas valiosas para la implementación práctica de hábitos saludables en la vida diaria de los niños y niñas. Por tanto, se destaca la importancia de este análisis en la formulación de estrategias concretas para promover estilos de vida saludables. Al vincular nuestras categorías con investigaciones previas, hemos identificado patrones, tendencias y áreas clave que requieren especial atención en la promoción de la salud. Este enfoque analítico nos ha proporcionado una base sólida para el diseño y la implementación de intervenciones que trasciendan lo teórico y se traduzcan en cambios tangibles y positivos en la conducta y el bienestar de los individuos.

En síntesis, esta investigación se fundamenta en un análisis meticuloso y exhaustivo de cómo las categorías vinculadas a estilos de vida saludables, se integran con la teoría y evidencia empírica previa para ofrecer una visión completa y fundamentada. A lo largo del presente estudio, se abordó, no solo las definiciones y conceptualizaciones, sino también las aplicaciones prácticas que permiten una comprensión integral de cómo estas categorías influyen en la salud y el bienestar de los niños y niñas y en la construcción de ambientes recreativos que promuevan estos estilos de vida saludables.

A continuación, se presenta una tabla con los referentes investigativos destacados, centrados en la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en niños de primera infancia, la cual ofrece información valiosa sobre la importancia de la intervención temprana en la promoción de conductas saludables a través de estrategias educativas integrales, con el enfoque de mejorar la calidad de vida de la población infantil, abordando aspectos clave como la alimentación saludable, el ejercicio físico y la gestión del tiempo libre.

Tabla 3.*Antecedentes internacionales, nacionales, internacionales***Antecedentes Investigativos a Nivel Internacional:**

Investigación: “Una revisión sobre los Estilos de Vida Saludable”	
Autor, año,	Yolanda Pastor, 2008, Valencia España
lugar:	
Objetivos:	Analizar las características de las investigaciones actuales sobre Estilos de vida Saludable. Por consiguiente, se centró en analizar los objetivos, la metodología y los resultados de los estudios existentes sobre estilos de vida saludable. Se relaciona con todas las categorías formuladas en el presente estudio, ya que implica una comprensión integral de las diferentes dimensiones de los estilos de vida saludable, incluyendo hábitos alimenticios, actividad física, etc.
Diseño metodológico:	Metodológicamente el trabajo se realiza sobre la Revisión de 191 artículos y 15 Libros. Principalmente sobre tres variables: Variables que componen el estilo de vida saludable, en función de la edad de la muestra, (2) los (1) las variables métodos de evaluación empleados, (3) los objetivos, la metodología y los resultados obtenidos en los trabajos. Por tanto, "Una revisión sobre los Estilos de Vida Saludable" de Yolanda Pastor (2008) realizó un análisis exhaustivo de las características de las investigaciones más actuales sobre estilos de vida saludable que amplía la relación de las categorías establecidas en nuestra investigación con respecto a la subcategorización, estrategias y patrones de imitación.

Población: 191 artículos y 15 libros

Resultados Como resultado significativo en esta investigación se obtuvo que los hábitos

significativos: alimenticios y la actividad física estuvieron presentes en un rango superior al 50% del total de las variables introducidas en los estudios. Además de las cuatro variables clásicas, el consumo de tabaco y el consumo de alcohol son los factores más estudiados y que más inciden en el problema estudiado.

- Variables que componen el estilo de vida saludable: La investigación de Pastor abordó las variables que componen el estilo de vida saludable, centrándose en la edad de la muestra. Esta subcategoría se relaciona con las categorías de "Estilos de vida saludable" y "Hábitos corporales" mencionadas en la investigación referida. Se exploraron aspectos como los hábitos alimenticios, la actividad física, el consumo de tabaco y alcohol.
- Métodos de evaluación empleados: en la revisión documental realizada se abordaron las estrategias y métodos de evaluación utilizados en los estudios sobre estilos de vida saludable. Esta relación podría conectarse con la subcategoría de "Autorregulación alimentaria" y cómo los individuos aplican estrategias para ajustar la cantidad de alimentos ingeridos.

Conclusiones: En síntesis, las conclusiones de este estudio se relacionan directamente con las categorías de "Hábitos corporales" y "Alimentación con sentido", ya que sugiere una ampliación de las variables consideradas en las investigaciones para abordar de manera más integral el bienestar y la vida saludable.

Aunque existen otras variables que analiza este estudio, presentan poca

asiduidad en los estudios sobre estilos de vida como son: los hábitos de estudio, los hábitos religiosos, los autocuidados ante la enfermedad.

Aportes a nuestra investigación: El aporte de la investigación de Yolanda Pastor (2008) a la investigación actual consiste en la consideración y aplicación de una estrategia metodológica integral para abordar tanto las variables ampliamente estudiadas como aquellas que han recibido menos atención, pero que aún inciden directamente en el bienestar y la vida saludable de los niños. Este enfoque contribuye significativamente al campo de estudio al proporcionar una visión más completa y equilibrada de los factores que influyen en los estilos de vida saludables, tales como son:

- **Inclusión de Variables Muy Estudiadas:** La investigación de Pastor reconoce la importancia de las variables ampliamente estudiadas, como los hábitos alimenticios y la actividad física, al destacar su prevalencia en más del 50% de las variables consideradas en los estudios revisados. Al asumir estas variables en la presente investigación, esta se beneficia de la acumulación de conocimiento existente y establece una base sólida para contextualizar y comparar los resultados.
- **Exploración de Variables Poco Estudiadas:** La investigación de Pastor identifica variables que, a pesar de su relevancia para el bienestar y la vida saludable, han recibido poca atención en la literatura existente, como los hábitos de estudio, los hábitos religiosos y los autocuidados ante la enfermedad. El incorporar estas variables menos exploradas en la presente

investigación, contribuye a llenar lagunas de conocimiento y amplía la comprensión del espectro completo de factores que influyen en los estilos de vida saludables de niños y niñas.

- **Enfoque Integral y Balanceado:** El enfoque de Pastor refleja una perspectiva integral al abordar tanto las variables tradicionalmente estudiadas como aquellas que han sido subestimadas en investigaciones previas. Este enfoque equilibrado promueve una comprensión más holística de los estilos de vida saludables, reconociendo que factores diversos y menos explorados también desempeñan un papel crucial en el bienestar general.
- **Implicaciones para la Investigación Futura:** La inclusión de variables menos estudiadas sugiere un llamado a la acción para futuras investigaciones. Pastor no solo destaca estas variables en su conclusión, sino que también las integra como parte activa de su propia metodología, sirviendo como ejemplo y estímulo para que otros investigadores consideren aspectos más amplios y menos convencionales en sus estudios.

En síntesis, la investigación de Yolanda Pastor no solo realiza una revisión exhaustiva de la literatura existente sobre estilos de vida saludables, sino que también se destaca por su enfoque estratégico y equilibrado al incorporar variables tanto ampliamente estudiadas como aquellas menos exploradas. Este enfoque contribuye a la formación de una base de conocimientos más sólida y fomenta la diversificación de las áreas de investigación en el campo de estilos de vida saludables.

Investigación: “Estilos de vida saludable un derecho fundamental”

Autor, año, Salas Cabrera Jorge, 2015, Costa Rica

lugar:

Objetivos:

- Evaluar el impacto de algunos estilos de vida saludable en la vida diaria, destacando la importancia de fomentar hábitos saludables desde la infancia, con el apoyo activo de las familias.
- Analizar estilos de vida saludables y su incidencia en la vida cotidiana.
- Evaluar cómo la actividad física y la recreación contribuyen a una vida saludable.
- Identificar el papel crucial del apoyo familiar en el mantenimiento de estilos de vida saludables.

Diseño Estudio comparativo entre diferentes autores basado en un enfoque

metodológico: comparativo entre investigaciones especializadas en estilos de vida saludables. Este enfoque implica una revisión exhaustiva de la literatura para identificar patrones, tendencias y perspectivas emergentes. Se busca evaluar el impacto de algunos estilos de vida saludables en la vida cotidiana mediante un análisis cualitativo, centrándose en la interpretación de las recomendaciones de los autores. Además, la metodología destaca la importancia del apoyo activo de las familias en la promoción de hábitos saludables. Este enfoque comparativo proporciona una base sólida para comprender las prácticas actuales, desafíos y perspectivas en el campo de los estilos de vida saludables, contribuyendo así al entendimiento más amplio del tema.

Población: 10 autores

Resultados significativos: Los estilos de vida estudiados a través de este proyecto, ejemplifican como una persona debe alimentarse de una forma sana y las repercusiones que genera una alimentación no adecuada, destacando las actividades físicas y la recreación como uno de los complementos básicos para una vida saludable. Los resultados obtenidos revelan patrones significativos en la influencia de ciertos estilos de vida en el día a día. El análisis comparativo entre diferentes autores ha permitido identificar claves importantes sobre la alimentación saludable, destacando las repercusiones de una dieta inadecuada y resaltando las actividades físicas y la recreación como elementos fundamentales para una vida saludable. Estos resultados resaltan la importancia de mantener una vida físicamente activa, especialmente enfocándose en niños y niñas, considerándola un derecho fundamental que debe ser respaldado activamente por sus familias y la construcción de entornos familiares saludables.

Conclusiones: En definitiva, la investigación "Estilos de vida saludable un derecho fundamental" subraya la trascendencia de adoptar hábitos saludables desde la infancia, respaldados por el apoyo activo de las familias y la creación de entornos familiares propicios. La evaluación del impacto de ciertos estilos de vida en la vida diaria, mediante un enfoque comparativo entre diferentes autores, destaca la necesidad de promover una alimentación saludable, la práctica regular de actividades físicas y la recreación como pilares esenciales para mantener una vida saludable. Estas conclusiones refuerzan la importancia

de abordar de manera integral la formación de hábitos saludables, especialmente en el contexto de los niños y niñas, para contribuir al bienestar general y la calidad de vida, concibiéndolos como un derecho que cada uno de ellos debe gozar para mantener una vida saludable con el apoyo directo de sus familiares y construcción de entornos familiares saludables.

Aportes a nuestra investigación: La investigación subraya la importancia de fomentar hábitos saludables desde la infancia, lo cual está directamente relacionado con nuestro tema especialmente en los aspectos que tienen que ver con la actividad física y espacios recreativos para mantener una vida saludable, además, destaca la importancia de formar estos hábitos saludables en los niños y niñas con el apoyo de sus familias.

Proporciona fundamentos para argumentar cómo la actividad física y los entornos recreativos son derechos fundamentales que contribuyen a los estilos de vida saludables en niños y niñas, puesto que sus resultados sobre hábitos alimentarios son relevantes al considerar estrategias para promover una alimentación saludable o los ambientes recreativos.

En resumen, la investigación proporciona una base conceptual sólida y resultados prácticos que se pueden integrar de manera significativa en este proyecto, fortaleciendo nuestras categorías específicas.

Antecedentes Investigativos a Nivel Nacional

Investigación: “Proyecto formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en la etapa de educación inicial”

Autor, año, Muñoz, M. y Sussy Angarita, D. (2017). Bogotá

lugar:

Objetivos: Los objetivos se centran en formular un proyecto educativo destinado a promover estilos de vida saludable en los niños de primera infancia del Hogar Infantil Claveles de Amor. Se propone realizar un diagnóstico exhaustivo de la situación actual, especialmente en términos de hábitos alimentarios y estilos de vida. Además, se implementarán talleres creativos con el objetivo de integrar cognitivamente aspectos beneficiosos del ejercicio físico y hábitos alimenticios saludables, entrenar la motivación para el ejercicio, fomentar el autoconcepto corporal y mental, y enseñar habilidades de planificación y programación de actividades deportivas y dieta equilibrada a corto, medio y largo plazo. El proyecto también busca promover la asertividad para que los niños puedan rechazar dietas o estilos de vida no saludables, contribuyendo así al desarrollo integral de los menores y mejorando sus condiciones de vida.

Diseño metodológico: El diseño metodológico se enfoca en comprender la situación actual de la población infantil en el Hogar Infantil Claveles de Amor. Para lograrlo, se implementó un diagnóstico detallado que implicó la aplicación de un instrumento de encuesta diseñada específicamente para recolectar datos relevantes sobre los hábitos alimentarios y otros aspectos relacionados con

los estilos de vida de los niños en el programa de educación inicial.

El instrumento de encuesta utilizado se diseñó para abordar cuestiones específicas relacionadas con la alimentación, el ejercicio físico y otros comportamientos relacionados con la salud en la población estudiada.

El diseño metodológico priorizó la obtención de información cualitativa y cuantitativa mediante la encuesta, lo que permitió obtener una visión integral de los hábitos alimentarios y estilos de vida de los niños en el hogar. La aplicación de talleres creativos propuestos en el proyecto contribuyó a integrar cognitivamente aspectos beneficiosos del ejercicio físico y hábitos alimenticios saludables, además de fomentar la motivación, la autoimagen corporal y mental, y la capacidad de planificación de los niños.

En síntesis, el diseño metodológico merece ser tomado en cuenta por nuestra propia investigación, ya que aplica una la recopilación de datos relevantes mediante un diagnóstico, utilizando una herramienta específica que abordar áreas clave de interés, además de complementarse con la aplicación de talleres creativos para enriquecer la comprensión de los hábitos y comportamientos relacionados con la salud de la población estudiada.

Población: La población de estudio se conformó por una muestra aleatoria de 40 niños del programa de educación inicial del hogar infantil Claveles de Amor, ubicado en el municipio de Madrid Cundinamarca. Fue población de escasos recursos y nivel socioeconómico 1 y 2 del Sisbén, lo que permite tener en cuenta la diversidad y las condiciones socioeconómicas de la población.

Resultados La aplicación de los talleres creativos propuestos en el proyecto ha arrojado **significativos:** resultados significativos en la población estudiada. Se observó una integración cognitiva exitosa de aspectos beneficiosos del ejercicio físico y hábitos alimenticios saludables. Los participantes demostraron un aumento en la motivación para la actividad física y un desarrollo positivo del autoconcepto corporal y mental. Además, se evidenció un progreso en las habilidades de planificación y programación a corto, medio y largo plazo en relación con actividades deportivas y la adopción de una dieta equilibrada. La promoción de la asertividad también tuvo un impacto positivo, permitiendo que los niños rechacen activamente prácticas no saludables en su entorno. La adaptación de estos talleres creativos a nuestro proyecto lograría integrar cognitivamente aspectos y conocimientos beneficiosos del ejercicio físico y de los hábitos alimenticios saludables, entrenar la motivación para el ejercicio físico, fomentar el auto concepto corporal y mental de ellos mismos, aprender a planificar y programar a corto, medio y largo plazo las actividades deportivas y la dieta equilibrada y promover la asertividad para rechazar dietas o estilos de vida no saludables.

Conclusiones: A partir del proceso de diagnóstico y la implementación de los talleres, se concluye que los hábitos alimentarios predominantes en la población de estudio eran inadecuados, con un alto consumo de paquetes y comidas rápidas, frente a bajos niveles de consumo de alimentos tales como yogurt, kumis, queso, carnes, verduras, leche, frutas y leguminosas. Esta situación se

asoció con riesgos para la salud, como la talla baja para la edad, alerta de peso bajo y riesgo de sobrepeso. Sin embargo, los resultados de la intervención sugieren que la aplicación de estrategias educativas y talleres creativos puede influir positivamente en la adopción de estilos de vida saludables en la primera infancia. Este proyecto aporta valiosas perspectivas para nuestra investigación, destacando la eficacia de enfoques educativos específicos en la formación de hábitos saludables y el impacto positivo que puede tener en el desarrollo integral de los niños.

Aportes a nuestra investigación: Este trabajo se relaciona con el proyecto en curso ya que se presenta una propuesta educativa para la formación de adecuados hábitos alimentarios y estilos de vida saludable en los niños de la primera infancia. Así, con la construcción de los estilos de vida saludables se fortalece el desarrollo integral de los menores y a su vez mejoren las condiciones de vida. Por tanto, el proyecto de Muñoz y Angarita (2017) se vincula estrechamente con nuestra investigación en varias dimensiones, especialmente en relación con las categorías establecidas:

- **Hábitos alimentarios:** La investigación de Muñoz y Angarita se enfoca en identificar y abordar hábitos alimentarios inadecuados en niños de la primera infancia. Este enfoque resuena directamente con la categoría de "Los hábitos alimentarios" en nuestra propia investigación, donde se busca comprender y promover comportamientos conscientes y saludables relacionados con la alimentación.

- **Estilos de vida saludables:** Ambas investigaciones comparten el objetivo común de fomentar estilos de vida saludables desde una edad temprana. La formación de hábitos alimentarios adecuados se presenta como una parte integral de la construcción de estilos de vida saludables, lo que se alinea con la categoría general de "Estilos de vida saludable" en nuestra investigación.
- **Diagnóstico y Población de Estudio:** El enfoque metodológico de Muñoz y Angarita, que incluye un diagnóstico para comprender la situación actual, se conecta con nuestra investigación, que también aborda la importancia de comprender las condiciones y hábitos existentes. Además, la población de estudio, compuesta por niños de bajos recursos, toma en consideración entornos socioeconómicos específicos de nuestra investigación.
- **Resultados y Estrategias Educativas:** Los resultados significativos obtenidos por Muñoz y Angarita, centrados en talleres creativos para integrar aspectos beneficiosos de ejercicio físico y hábitos alimenticios saludables, se conectan directamente con nuestra investigación. Ambos proyectos reconocen la importancia de estrategias para promover la salud, incluyendo la mejora del autoconcepto corporal, la planificación de actividades y la promoción de la asertividad para rechazar estilos de vida no saludables.
- **Conclusión y Mejora de Condiciones de Vida:** La conclusión del proyecto de Muñoz y Angarita, que destaca la relación entre hábitos alimentarios inadecuados y riesgos para la salud, se relaciona con la importancia de abordar estos problemas para mejorar las condiciones de vida, un objetivo

compartido con nuestra investigación.

En resumen, el proyecto de Muñoz y Angarita aporta significativamente a nuestra investigación actual, ya que presenta una propuesta educativa específica para la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en la primera infancia. La conexión entre ambas investigaciones refuerza la importancia de abordar estos aspectos desde una edad temprana para fortalecer el desarrollo integral de los niños y sus condiciones de vida.

Investigación: “Fortaleciendo hábitos para gozar de una vida sana y saludable”.

Autor, año, Hurtado, W. (2019). San José de la fragua.

lugar:

Objetivos: Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de la Comunidad Educativa Don Quijote, promoviendo hábitos saludables de nutrición, alimentación saludable, de higiene y aseo personal, actividades físicas, recreativas y deportivas promoción de la salud física y mental, manejo adecuado del tiempo libre escolar y extraescolar, mediante la implementación de estrategias educativas para evaluar el impacto del proyecto pedagógico en los hábitos y estilos de vida saludable y mejorar la calidad de vida de los educandos de la institución.

Diseño metodológico: Se desarrollará con base en una metodología activa centrada en el enfoque de aprendizajes sociales y contextualizados en la realidad y contempla tres momentos metodológicos en el proceso enseñanza aprendizaje: La observación, como primer paso en el aprendizaje; la comprensión a partir de

la información generada en la observación con pregunta problematizadoras y la acción para desarrollar destrezas, habilidades y actitudes (crear hábitos) de estilos de vida saludable.

Por tanto, la metodología del proyecto de Hurtado, que incluye la observación, comprensión y acción para desarrollar habilidades y actitudes de estilos de vida saludable, se conecta directamente con nuestra investigación.

Ambos proyectos reconocen la importancia de un enfoque práctico y participativo para fomentar hábitos positivos.

Población: La población estudiada es la Comunidad Educativa Don Quijote. La investigación se centra en generar condiciones propicias para mejorar la calidad de vida de los integrantes de esta comunidad, incluyendo a estudiantes, docentes y otros miembros de la institución educativa.

Resultados significativos: Se observa que, si bien hay un impacto representativo en algunos aspectos como la actividad física, se hace necesario orientar esfuerzos a los demás aspectos que competen a los estilos de vida saludable, como son la alimentación, el sueño y descanso, y la salud oral y visual. Esto se relaciona con la noción de equilibrio y atención integral a diferentes dimensiones de la vida de los niños, los ambientes recreativos y los estilos de vida saludable en nuestra propia investigación.

Conclusiones: Esta investigación generó condiciones propicias para mejorar la calidad de vida en la Comunidad Educativa Don Quijote. El proyecto, enfocado en promover hábitos saludables, abordó aspectos como nutrición, alimentación

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

saludable, higiene y aseo personal, actividad física, recreación, deportes, promoción de la salud física y mental, y el manejo adecuado del tiempo libre.

Con la formulación y desarrollo del Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable en la institución educativa, se contribuyó significativamente con la formación integral de los estudiantes “Quijotenses”, el mejoramiento continuo de la calidad Educativa y a elevar el nivel de la Calidad de Vida de los estudiantes y demás integrantes de la Comunidad Educativa.

Se buscó generar aprendizajes significativos y críticos que permitan a los estudiantes “Quijotenses” encontrar alternativas de solución a sus problemas y a satisfacer sus necesidades educativas en todos los aspectos con la orientación y asesoría de sus docentes y padres de familia.

Los resultados destacan un impacto representativo en la actividad física, y señalan la necesidad de orientar esfuerzos hacia otros aspectos de estilos de vida saludable, como la alimentación, el sueño y descanso, y la salud oral y visual. La conclusión resalta la importancia del proyecto para contribuir a la formación integral de los estudiantes, mejorando la calidad educativa.

En relación con nuestra investigación de ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas, el proyecto de Hurtado aporta perspectivas valiosas sobre la implementación de estrategias educativas, el impacto diferencial en diferentes aspectos de la vida saludable y la relevancia de considerar diversas dimensiones para lograr resultados significativos.

- Aportes a nuestra investigación:** Este proyecto presenta una relación integral con nuestra investigación actual, destacando puntos clave que convergen con las categorías establecidas:
- **Estilos de Vida Saludable:** Hurtado comparte un objetivo central con nuestra investigación: promover hábitos saludables y estilos de vida saludable. Ambos proyectos reconocen la importancia de crear condiciones propicias para mejorar la calidad de vida a través de prácticas saludables.
 - **Hábitos y Estrategias Educativas:** Ambas investigaciones subrayan la implementación de estrategias educativas para mejorar la calidad de vida de los participantes. La metodología activa propuesta por Hurtado, basada en aprendizajes sociales y contextualizados, se alinea con la noción de "Autorregulación alimentaria" y "Alimentación con sentido" en nuestra investigación, donde se busca desarrollar hábitos conscientes y sostenibles.
 - **Contribución a la Formación Integral:** Ambos proyectos comparten la aspiración de contribuir significativamente a la formación integral de los participantes, ya sea en una comunidad educativa específica o en un contexto más amplio. La mejora continua de la calidad educativa y el aumento en la calidad de vida son metas comunes que refuerzan la importancia de abordar estilos de vida saludable desde una perspectiva holística.
 - **Relación con la Comunidad Educativa:** La conexión entre ambos proyectos se resalta en el hecho de que ambas investigaciones buscan beneficiar a toda la comunidad educativa. La integración de docentes, estudiantes y padres de familia refleja un enfoque holístico que reconoce la
-

influencia y el apoyo necesario de todos los miembros de la comunidad.

En definitiva, el proyecto de Hurtado se relaciona estrechamente con nuestra investigación, ya que ambos comparten la meta de promover estilos de vida saludables y mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa. La atención a diferentes dimensiones de la salud y la participación activa de los participantes refuerzan la convergencia entre ambas investigaciones.

Investigación: “Impacto del Proyecto Pedagógico Transversal “Promoción de Estilos de Vida Saludable Cambiamos Nuestros Malos Hábitos Por Hábitos Saludables” en el Instituto Técnico La Garita del Municipio de Los Patios, Año 2018b”

Autor, año, Cárdenas, D., Gamboa, M. y Parada, Rojas, D. (2018). Cúcuta

lugar:

Objetivos: Este estudio evalúa el impacto de un proyecto pedagógico transversal en los hábitos y estilos de vida saludable de estudiantes, brindando perspectivas valiosas sobre la efectividad de intervenciones similares.

Por tanto, la “Promoción de estilos de vida saludables: cambiemos nuestros malos hábitos por hábitos saludables” analiza e incide en los hábitos y estilos de vida saludable de los estudiantes del Instituto Técnico La Garita.

Diseño metodológico: La metodología que se adoptó en esta investigación es de tipo mixta, dando más un fundamento al enfoque cualitativo al pretender una aproximación a “las perspectivas y puntos de vista de los participantes La metodología adoptada fue bajo el enfoque mixto, con diseño no experimental de corte

transversal descriptivo-documental.

En consecuencia, la metodología mixta adoptada por Cárdenas, Gamboa y Parada, con un énfasis en el enfoque cualitativo para comprender las perspectivas y puntos de vista de los participantes, se relaciona con nuestra propia investigación, puesto que ambos proyectos reconocen la importancia de abordar la complejidad de los hábitos y estilos de vida a través de enfoques que incorporen tanto aspectos cuantitativos como cualitativos.

Población: Se trabajó con una muestra de 160 estudiantes (grados sextos a once), dos profesores coordinadores (líderes del proyecto pedagógico -primaria y secundaria.

Resultados Se logró determinar el estado actual del proyecto pedagógico transversal

significativos: entorno a los Hábitos y Estilos de Vida Saludable –HEVS-. Así mismo, se realizó una caracterización de los hábitos relacionados con los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución para finalmente analizar el efecto que el desarrollo del proyecto ha tenido en el tiempo de su ejecución. El estudio reveló que, aunque la actividad física era el hábito más presente positivamente, los hábitos alimenticios, costumbres de sueño y descanso, así como el estado general de la salud oral y visual, reflejaban menores porcentajes de presencia, afectando directa y negativamente la calidad de vida de la población estudiantil estudiada. Los resultados de este estudio aportan al nuestro, el reconocimiento de la diversidad individual y sus diferencias innatas en el proceso de desarrollo normal.

Conclusiones: El proyecto de Cárdenas, Gamboa y Parada logró caracterizar los hábitos relacionados con los estilos de vida saludable que tienen los estudiantes de la institución. Frente a esto se encontró que el hábito más presente positivamente en los educandos fue la actividad física, mientras que los hábitos alimenticios, de sueño y descanso y, de salud oral y visual, son los que reflejan menores porcentajes de presencia, impactando directa y negativamente en la calidad de vida de la población objeto de estudio. Esto contribuye a nuestra investigación al proporcionar un enfoque práctico y evaluativo sobre la promoción de estilos de vida saludables en un entorno educativo específico. Las similitudes en la metodología, objetivos y áreas de enfoque refuerzan la relevancia y conexión entre ambos proyectos.

Aportes a nuestra investigación: El aporte de esta propuesta implica reconocer que el desarrollo normal incluye un amplio espectro de diferencias individuales; cada persona es distinta de la otra pues algunas diferencias son innatas, esto se relaciona directamente con nuestra investigación actual en varios aspectos clave: Evaluación de Impacto y Estilos de Vida Saludable: Ambas investigaciones se enfocan en evaluar el impacto de intervenciones pedagógicas en los hábitos y estilos de vida saludable. La conexión entre el proyecto de Cárdenas et al. y la nuestra radica en la evaluación de cómo las acciones educativas influyen en la adopción de hábitos saludables. Caracterización de Hábitos y Estilos de Vida: La caracterización de hábitos relacionados con los estilos de vida saludable realizada por Cárdenas y su

equipo se conecta directamente con nuestra investigación. Ambos proyectos buscan comprender la realidad existente en términos de hábitos, identificando áreas específicas como la actividad física, hábitos alimenticios, sueño y descanso, así como salud oral y visual.

Análisis de Efectos en el Tiempo de Ejecución: La atención al análisis del efecto que el desarrollo del proyecto ha tenido a lo largo del tiempo de ejecución se vincula con la noción de "Alimentación con sentido" y "Autorregulación alimentaria" en nuestra investigación. Ambos proyectos reconocen la importancia de evaluar el impacto a lo largo del tiempo para comprender la sostenibilidad de los cambios en los hábitos.

Impacto en la Calidad de Vida: La conclusión del proyecto destaca la importancia de la caracterización de hábitos y cómo afectan directa y negativamente en la calidad de vida de la población estudiantil. Esta conclusión está alineada con la meta común de ambas investigaciones de mejorar la calidad de vida a través de la promoción de hábitos saludables.

Diferencias Individuales y Desarrollo Normal: La reflexión sobre las diferencias individuales en el desarrollo normal, mencionada en el aporte a la propuesta pedagógica, se relaciona con la consideración de la "Autorregulación alimentaria" en nuestra investigación. Ambos proyectos reconocen la diversidad y la importancia de abordar las diferencias individuales en la promoción de estilos de vida saludables.

Antecedentes Investigativos a Nivel Regional

Investigación: “La educación física y la promoción de estilos de vida saludables en el contexto escolar”

Autor, año, Díaz y Muñoz, C. (2013). Pasto

lugar:

Objetivos: El objetivo principal es explorar y comprender en qué medida la clase de Educación Física puede convertirse en un ambiente promotor de estilos de vida saludables en el contexto escolar. Esto implica analizar el potencial educativo integral de esta disciplina para influir positivamente en los hábitos y comportamientos relacionados con la salud de los estudiantes.

Diseño Ambos proyectos comparten el enfoque cualitativo en su diseño

metodológico: metodológico. El cual permite conocer vivencias de los estudiantes, expresiones y problemáticas en torno a sus estilos de vida. Se utilizó la etnografía escolar, un trabajo de campo con la interacción y participación directa con los adolescentes en su contexto educativo, mediante técnicas de recolección de información como la observación participante y la encuesta. También se utilizaron instrumentos como el cuaderno de notas, el diario de campo, el cuestionario y la cámara digital. Así, el paradigma hermenéutico utilizado en la investigación de Díaz y Muñoz, centrado en la interpretación y comprensión de experiencias, se relaciona con la noción de "Alimentación con sentido" y "Autorregulación alimentaria" en nuestra investigación, donde se busca comprender los factores subyacentes a los estilos de vida saludables.

Población: La investigación tomó como unidad de análisis al grado 10-6 de la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, en el departamento de Nariño, conformada por 34 estudiantes, 20 de género masculino y 14 de género femenino. Sus edades oscilaban entre 14 y 18 años de edad.

Resultados significativos: Los resultados obtenidos en la investigación radican así que las actividades de autoconocimiento tienden a favorecer en cierto modo la autoestima de los estudiantes, ya que a partir del proceso educativo tomaron conciencia de su salud, se preocuparon por ella y asumieron una actitud para conservarla, entendiendo que al conocerse pueden sentir satisfacción por ellos mismos, respetar su cuerpo darse para cambiar malos hábitos y su estilo de vida para verse y sentirse mejor.

En consecuencia, los hallazgos de la investigación de Díaz y Muñoz, que indican que las actividades de autoconocimiento favorecen la autoestima de los estudiantes, están relacionados con la categoría de "Autorregulación alimentaria" en nuestra investigación. Ambos proyectos reconocen la importancia de desarrollar la conciencia personal como un paso hacia la adopción de hábitos saludables.

Conclusiones: La clase de Educación Física es un ambiente propicio y eficaz para promover estilos de vida saludable, ya que sus procesos educativos integrales, en los que convergen el sentir, pensar y actuar, permiten el aprendizaje significativo en pro de la salud.

Por su parte, las actividades lúdicas de autocontrol, sensibilizan sobre la importancia de regular conductas insanas y favorecen la autoestima, llevando a la adopción de comportamientos de protección contra factores de riesgo.

Así mismo, las actividades físico-recreativas valoran una dieta sana y promueven el interés por asumirla como parte del autocuidado.

En consecuencia, la conclusión de que la clase de Educación Física es un ambiente propicio para promover estilos de vida saludables se conecta directamente con nuestra investigación. Ambos proyectos reconocen el potencial educativo integral de la Educación Física para inculcar hábitos saludables y mejorar la salud general de los estudiantes.

Aportes a nuestra investigación: Este trabajo se relaciona con la investigación en curso ya que propone un material muy significativo para la enseñanza de la educación física como habito saludable para los niños y niñas para también tiene anunciados muy claros y una estructura y objetivos muy precisos. Este material presenta aportes sustanciales a nuestra investigación actual, estableciendo conexiones significativas en varias dimensiones:

- **Etnografía Escolar y Participación Directa:** La utilización de la etnografía escolar y la participación directa con los estudiantes en su contexto educativo se alinea con la importancia que damos en nuestra investigación a comprender las experiencias y perspectivas de los participantes. La observación participante y la interacción directa son métodos que permiten captar la dinámica y desafíos de la promoción de estilos de vida saludables.

- **Actividades Lúdicas y Autocontrol:** La relación entre actividades lúdicas, autocontrol y sensibilización sobre la importancia de regular conductas insanas destaca la convergencia con la categoría de "Actividad Física" y "Autorregulación alimentaria" en nuestra investigación. La promoción de comportamientos de protección contra factores de riesgo también refuerza la importancia de abordar múltiples dimensiones de la salud.
- **Valorización de la Dieta Sana y Autocuidado:** La conexión entre actividades físico-recreativas y la valorización de una dieta sana, así como la promoción de asumirla como parte del autocuidado, está alineada con nuestras categorías de "Hábitos Alimentarios" y "Alimentación con Sentido". En definitiva, la investigación de Díaz y Muñoz contribuye a la nuestra al proporcionar evidencia sobre la efectividad de la Educación Física en la promoción de estilos de vida saludables. La relación entre actividades educativas, autoconocimiento y la adopción de comportamientos saludables refuerza la relevancia y aplicabilidad de ambas investigaciones.

Investigación: “**Actividades Lúdico-Recreativas para Promover Hábitos y Estilos de Vida Saludable**”

Autor, año, Calpa.J, Chalpartar. Y, Delgado. W, Suárez (2021). Pasto

lugar:

Objetivos: Promover los hábitos y estilos de vida saludable a través de las actividades lúdico-recreativas en los estudiantes de grado séptimo tres(8-3) de la Institución Educativa Municipal Mercedario de la ciudad de Pasto.

Este objetivo central se alinea con nuestra investigación al promover hábitos y estilos de vida saludable. La investigación de Calpa et al. se enfoca en lograr este propósito mediante actividades lúdico-recreativas, proporcionando un enfoque práctico y experiencial para mejorar la salud de los estudiantes.

- Diseño metodológico:** El paradigma cualitativo y el enfoque crítico social, un método de investigación acción, como técnicas están la observación participante y el cine foro. utilizados en la investigación de Calpa y su equipo encuentran resonancia con nuestra investigación actual. Ambos enfoques reconocen la importancia de comprender la realidad social y las experiencias de los participantes en el contexto lúdico/recreativo y de estilos de vida saludables.
- Población:** Estudiantes del grado octavo tres (8-3) de la Institución Educativa Municipal Mercedario de la ciudad de Pasto
- Resultados significativos:** Los resultados alcanzados por investigación muestran que en la Institución existen mayoritariamente aspectos positivos frente a los HEVS; sin embargo, también se resalta la existencia de aspectos negativos frente al tema de estudiado. Tanto las conductas adecuadas, como las inadecuadas que se derivan de los contextos escolar, social y familiar, debido a que los niños y niñas optan por aprender del ejemplo de estas y sentir ese interés. Por tanto, cabe reafirmar que la identificación de aspectos positivos y negativos en relación con los Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS) en la Institución Educativa Municipal Mercedario resuena con nuestra

investigación, que busca comprender tanto los factores promotores como los obstáculos para la adopción de estilos de vida saludables.

Conclusiones: Las actividades lúdico recreativas implementadas en el campo de la enseñanza son de vital importancia para la formación de cada uno de los educandos, ya que a través de los juegos y la lúdica se forja un aprendizaje significativo.

La conclusión de que las actividades lúdico-recreativas son de vital importancia para la formación de los educandos, promoviendo un aprendizaje significativo, resuena directamente con nuestra investigación. Ambos proyectos reconocen la efectividad de enfoques dinámicos y placenteros para enseñar y promover hábitos saludables.

Aportes a nuestra investigación: Este trabajo se relaciona con la investigación en curso ya que propone un material muy significativo sobre los hábitos saludables los cuales son muy importantes en la vida de las personas en especial en edades tempranas que es en donde se construye bases para la vida y la mejor manera de inculcar buenos hábitos son las actividades lúdico/recreativas que ayudan el proceso de enseñanza aprendizaje siendo más dinámico y placentero. Esta investigación también tiene anuncios, ilustraciones, cuadros, actividades y objetivos muy claros y precisos con el tema y ofrece contribuciones significativas y conexiones directas con nuestra investigación actual:

- Investigación-Acción y Técnicas como Observación Participante y Cine Foro: La elección de la investigación-acción y técnicas como la observación

participante y el cine foro en la metodología de Calpa et al. destaca la participación activa de los estudiantes en el proceso de cambio. Esta conexión refleja la importancia que damos a comprender las dinámicas y la participación de los individuos en la adopción de hábitos saludables.

- **Importancia de Aprender del Ejemplo y del Contexto Escolar, Social y Familiar:** Las conclusiones incluye que los niños y niñas optan por aprender del ejemplo y sentir ese interés destaca la influencia del entorno escolar, social y familiar en la formación de hábitos. Esta conclusión se alinea con nuestra categoría de "Actividad Física" y la importancia de influencias ambientales para fomentar hábitos saludables.
- **Relevancia en Edades Tempranas y Construcción de Bases para la Vida:** La conexión entre la investigación de Calpa et al. y la nuestra se intensifica con la importancia de inculcar buenos hábitos en edades tempranas. Ambos proyectos comparten la perspectiva de que las bases para la vida y la salud se construyen en las etapas tempranas, enfatizando la relevancia de intervenciones educativas efectivas.

En síntesis, la investigación de Calpa, Chalpartar, Delgado y Suárez aporta significativamente a nuestra investigación actual al proporcionar un enfoque práctico y experiencial para promover hábitos y estilos de vida saludable. Las similitudes en los objetivos, enfoques metodológicos y conclusiones refuerzan la pertinencia y conexión entre ambas investigaciones.

Investigación: “Los escenarios recreativos para fomentar estilos de vida saludables en los niños y niñas de 3 a 4 años del hogar infantil “sede” de la ciudad San Juan de Pasto”

Autor, año, lugar: Córdoba, S., Guancha, E., López, S. y Montaña, A. (2016). Cesmaga- Pasto

Objetivos: Fomentar estilos de vida saludables por medio de escenarios recreativos en los niños y niñas del Hogar Infantil “Sede” de la ciudad San Juan de Pasto. Por tanto, nuestras investigaciones comparten el objetivo de fomentar estilos de vida saludables, centrándose específicamente en niños de edades tempranas. La investigación de Córdoba et al. se enfoca en niños de 3 a 4 años, enfatizando el intervenir en las etapas iniciales del desarrollo.

Diseño metodológico: La investigación se estructura bajo los parámetros del paradigma cualitativo, enfoque crítico social, en el método de investigación acción, y como técnicas la observación participante y la entrevista.

En consecuencia, la elección del paradigma cualitativo y el enfoque crítico social en la investigación de Córdoba et al. encuentra paralelismos con nuestra metodología. Ambos enfoques buscan comprender las experiencias y perspectivas de los niños, y da importancia a considerar el contexto social.

Población: Niños y niñas de 3 a 4 años del hogar infantil “sede” de la ciudad San Juan de Pasto.

Resultados significativos: Los estilos de vida saludables ayudaron mucho para que los niños y niñas comprendan que es de suma importancia ya que ayudan a los individuos a

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

disfruten de una vida plena y segura, además de evitar y disminuir el padecimiento de enfermedades causadas por prácticas cotidianas inadecuadas que son tan comunes en la sociedad actual.

Estos resultados sobre la Importancia de Estilos de Vida Saludables son de gran interés para el disfrute de una vida plena y segura refleja un énfasis compartido en con nuestra investigación. Ambos proyectos dan relevancia de a la prevención de enfermedades y la promoción del bienestar en general.

Conclusiones: La observación de un cambio positivo de comportamientos inadecuados en relación con la actividad física, los hábitos de alimentación y la higiene personal en los niños, por parte de Córdoba et al., refuerza la importancia de nuestras categorías, especialmente en relación con la actividad física y la alimentación con sentido.

Además, los escenarios recreativos fueron una estrategia apropiada para fomentar estilos de vida saludables, ya que, desde lo que éstos significan estaban previamente dispuestos para que los infantes pudieran crear, experimentar y disfrutar en las diferentes actividades y en los espacios de juego e interacción, de modo que, se logró visualizaren los menores interés y un cambio positivo de comportamientos inadecuados que presentaban inicialmente frente a la actividad física, los hábitos de alimentación y de higiene, aportando entonces de una manera motivante a la perspectiva de cada uno en cuanto a la importancia de sus posibilidades corporales, de su dieta alimentaria y la mantención de un cuerpo saludable y aseado.

Aportes a nuestra investigación: Esta investigación aporta a nuestro proyecto dando a conocer que los escenarios son importantes para el aprendizaje. También expone temas como la alimentación saludable el ejercicio físico, y la higiene personal los cuales ayudan a que una persona este saludable y feliz. Así presenta contribuciones significativas y conexiones relevantes con nuestra investigación actual:

- La utilización de la investigación-acción y técnicas como la observación participante y la entrevista en la metodología de Córdoba et al. destaca la participación activa y la comprensión de las experiencias de los niños. Esta conexión refleja nuestra apreciación por la participación en la investigación.
- La conclusión de que los escenarios recreativos fueron una estrategia apropiada para fomentar estilos de vida saludables se alinea con nuestro enfoque en la importancia del entorno físico y social para promover hábitos saludables. Ambas investigaciones reconocen los beneficios de crear entornos propicios para el aprendizaje y la práctica de comportamientos saludables.
- La investigación de Córdoba et al. destaca que los escenarios son importantes para el aprendizaje de los niños y niñas, aportando a nuestro enfoque en la creación de entornos para la adopción de hábitos saludables.

En definitiva, la investigación de Córdoba, Guancha, López y Montaña aporta a nuestra investigación al resaltar la importancia de los escenarios recreativos y la promoción de estilos de vida saludables en niños de edades tempranas. La conexión entre objetivos, metodologías y conclusiones refuerza la relevancia y coherencia entre ambos proyectos.

8.4. Referentes legales

El proyecto pedagógico ambientes 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 que dan el sustento a esta investigación.

Tabla 4.

Marco legal

Marco legal relacionado con la recreación y salud en los niños	
Norma	Reglamenta
Artículo 31 de Convención sobre los Derechos del Niño firmada por todos los Estados integrantes de las Naciones Unidas	Reconocen el derecho del niño a: “El descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes.” (UNICEF, 1990).
Constitución Política de Colombia de 1991. Artículo 44.	Artículo 44 (1991) 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)
Constitución Política de Colombia de 1991. Artículo 52	Artículo 52 (2002) —Modificado. A.L. 2/2000, art. 1°. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. (p.14)
Ley 1098 de 2006 por la cual	Ley 1098, art. 1. (2006) Protección de los Derechos de las

se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia: Artículos 1.	niñas, niños y adolescentes: Garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna (p.20)
Ley 1098 de 2006 por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia: Artículos 17	Ley 1098, art. 17. (2006). Derecho a la vida y a la calidad de vida y a un ambiente sano. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a la vida, a una buena calidad de vida y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente. La calidad de vida es esencial para su desarrollo integral acorde con la dignidad de ser humano. Este derecho supone la generación de condiciones que les aseguren desde la concepción cuidado, protección, alimentación nutritiva y equilibrada, acceso a los servicios de salud, educación, vestuario adecuado, recreación y vivienda segura dotada de servicios públicos esenciales en un ambiente sano (p.24)
Ley 1098 de 2006 por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia: Artículo 30	Ley 1098, art. 30. (2006). Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes. (p.32)
Ley 115 de febrero 8 de 1994. Artículo 204.	Ley 115, art 204. (1994). Educación en el ambiente. El proceso educativo se desarrolla en la familia, en el establecimiento educativo, en el ambiente y en la sociedad. La educación en el ambiente es aquella que se practica en los espacios pedagógicos diferentes a los familiares y escolares mediante la utilización del tiempo libre de los educandos. Son objetivos de esta

	práctica: a) Enseñar la utilización constructiva del tiempo libre para el perfeccionamiento personal y el servicio a la comunidad; b) Fomentar actividades de recreación, arte, cultura, deporte y semejantes, apropiados a la edad de los niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad. (p.47)
Ley 181 de enero 18 de 1995. Artículo 17.	Ley 181. Art. 17. (1995). El Deporte Formativo y Comunitario hace parte del Sistema Nacional del Deporte y planifica, en concordancia con el Ministerio de Educación Nacional, la enseñanza y utilización constructiva del tiempo libre y la educación en el ambiente, para el perfeccionamiento personal y el servicio a la comunidad, diseñando actividades en deporte y recreación para niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad. (p.5)
Ley 1804 de 2016	Ley 1804 (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.

Los principios éticos que encaminan la presente investigación es la empatía, el respeto y la integridad. La investigación se llevó a cabo cuando se obtuvo la autorización de los padres o acudientes de los niños y niñas sujetos de estudio. Además, se firmaron por las estudiantes unos compromisos éticos que se ven reflejados en el respectivo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniera tal como se evidencia en el anexo A y el anexo B.

8.5. Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías

A partir de la problemática encontrada se planteó los ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludable y para definirla se realizaron diferentes consultas literarias, las cuales permitieron establecer algunos conceptos que se convirtieron en los pilares de esta alternativa de solución, lo que llevo a recabar información sobre algunos autores que hacen aportes significativos para la propuesta planteada y saber la historia del tema a investigar

8.5.1. Macro categoría: estilos de vida saludable

En la actualidad el estilo de vida en una persona está asociado directamente con la salud, esto apunta a la existencia de una relación en la que el cuerpo y mente optan por ciertas prácticas o hábitos que definen una manera de vivir, que puede incluir comportamientos positivos o negativos que se verán reflejados en las personas. Ahora bien, los niños y las niñas de esta época se han visto afectados, pues, una gran cifra de personas de esta población ha optado por adquirir hábitos que no son beneficiosos, lo cual ha conllevado a tener una vida sedentaria, escasa de actividad física, alimentación inadecuada y atenciones inapropiadas, que más adelante, provocarán en los niños y niñas posibles enfermedades que afectarían su bienestar. Lo anterior da pie a contemplar, que el contexto familiar escolar y social son clave, pues en esta edad aprenden por medio del ejemplo la imitación y las experiencias.

La organización mundial de la salud OMS, 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”. (Sanitas, 2022), esto explica que este tema es un recurso vital para la vida diaria de los seres humanos, en especial en la primera infancia, y significa que el estar sano es estar bien,

biológica, psicológica y socialmente, pero para esto se requiere de un proceso continuo, responsable, participativo y equilibrado entre familia y la escuela, pensando así, en la tranquilidad y bienestar de los infantes, teniendo en cuenta que los hábitos de vida saludable se adquieren desde que estamos en el vientre de nuestra madre, si enseñamos a un niño a tener un estilo de vida saludable es bastante probable que le acompañe durante el resto de su vida. Unos buenos hábitos desde pequeños ayudaran a tener un buen desarrollo tanto físico como psíquico, en definitiva, una vida más sana y feliz.

El estilo de vida es definido por la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales, determinado por una estructura social, valores, normas, actitudes, hábitos y conductas individuales (Cerón, 2012). Así mismo, los estilos de vida, están relacionados con el consumo de alimentos, el consumo de alcohol, drogas, juegos (riesgos del ocio), así como con la práctica o no de actividad física, estos componentes que abarcan los estilos de vida de un individuo, son considerados factores de riesgo o de protección, de enfermedades transmisibles y no transmisibles. (Mateus, 2007).

Así, se determina que dentro de los hábitos de vida saludable hay categorías que influyen en el desarrollo de estos hábitos

8.5.1.1. Categoría: hábitos corporales. 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” (s.p) Podemos considerar a los hábitos como herramientas que nos ayudan a automatizar el progreso, hacerlo exponencial; sea positivo o negativo, son importantes motores de nuestro estilo de vida y desarrollo personal.

“Muchas de nuestras posturas incómodas son la parte visible de nuestras emociones mal

dirigidas o canalizadas. Todo hábito corporal o patrón esconde un estado emocional a través de nuestros comportamientos y acciones”. (Ramón, 2022), así, que cada movimiento expresado refleja nuestro estado emocional y de salud, ejemplo de esto es el apretar los dientes, en estado de estrés, muchos dolores hacen encorvar la espalda, una posición que no sea erguida refleja algún síntoma de enfermedad física o mental.

Dentro de la categoría de hábitos corporales se encuentran subcategorías como la higiene corporal, la actividad física y a conciencia corporal

8.5.1.1.1. Subcategoría: higiene corporal. Ghazoul (2021) 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 consecuencia, el aprendizaje de hábitos de higiene y cuidados personales cumplen funciones importantes en la formación integral de las personas.

Ghazoul. (2014), define la higiene corporal como “el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable”. (p.1). En este sentido, higiene es una de las tareas más significativas ya que se relaciona con el cuidado del cuerpo y el amor por sí mismo, aspectos esenciales para el desarrollo de la autoestima y el bienestar personal. la higiene debe ser aprendida desde la infancia y estas conductas deben convertirse en hábitos. Los hábitos de higiene no solo previenen las enfermedades, mejoran la salud en general, influyen en el desarrollo, impactan en el bienestar y en la imagen de sí mismo. También tienen efectos sociales que no solo están relacionados en la transmisión de enfermedades de persona a personas, sino también de la carga emocional que conlleva el rechazo por no estar aseado. Para adquirir estos hábitos se debe empezar con el ejemplo, sino será muy difícil que los

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

niños y niñas lo aprendan. La importancia de que sean aprendidos desde la infancia radica en que esto permitirá que sean interiorizados y aplicados durante el trascurso de su vida adulta. La familia, la escuela y la comunidad hacen parte esencial de la enseñanza de pautas de higiene, generando hábitos que contribuyen y colaboran con el bienestar físico y psíquico de los niños y las niñas, es por eso, que los docentes deben cumplir con la labor de ser creativos, innovadores y pacientes, motivándolos a hacer de estas rutinas actividades gratas que les permitan a los infantes aprender de manera fácil y rápida.

Hollan (2018) define “la higiene corporal es la forma en que cuidas tu cuerpo, Todos los días, entras en contacto con millones de gérmenes y virus externos. Pueden permanecer en tu cuerpo, y en algunos casos, pueden enfermarte” (p,1). Las prácticas de higiene personal pueden ayudar a prevenir enfermedades, epidemias y pandemias, por este motivo es importante saber los siguientes tipos de higiene corporal: higiene de la piel, higiene de las manos y uñas, higiene de los pies, higiene del cabello, de la cara y bucodental e higiene del cuerpo en general. (Hollan, 2018)

Es importante destacar en esta subcategoría la conciencia corporal ya que tiene que considerarse dentro del contexto global del proceso de desarrollo del individuo, el niño tiene en un principio, una noción global de su cuerpo, que, poco a poco, se va a ir haciendo cada vez más articulada; es decir, va adquiriendo la noción de que el cuerpo posee límites definidos y de que sus partes están interrelacionadas y unidas, formando una estructura bien definida.

Generalmente, las personas únicamente piensan en su cuerpo cuando surge alguna molestia o se evidencia algún cambio; no obstante, la conciencia corporal no solo supone estar atentos a los cambios físicos, sino a su estado mental y bienestar general.

Por tanto, desarrollar este tipo de conciencia es importante porque ayuda a mejorar la

saludfísica y emocional. De acuerdo con Sánchez (2022), algunos de los beneficios que otorga desarrollar la consciencia corporal son:

Control de los movimientos: esto permite una mejor conexión entre la mente y el cuerpo físico, lo cual hace consciente los movimientos y el equilibrio mental.

Control del peso: según un estudio realizado en 2018, las personas con menos consciencia corporal son más propensas a comer más de lo debido y tienen a tener mayor ansiedad. Es por ello que entre más consciencia corporal haya, existe un menor riesgo de padecer sobrepeso y obesidad.

Mejor manejo del dolor: una investigación publicada en Plos One indicó que las personas que no habían conectado con su cuerpo también mostraban baja autoestima, por ende, los síntomas depresivos eran más fuertes. Pero las personas que presentaban más consciencia corporal tenían mayor aceptación por sí mismo y tenían menos dolores físicos

Bienestar mental y emocional: con frecuencia, la falta de consciencia corporal puede desencadenar cuadros de estrés, ansiedad y depresión. Con ello, si no hay una conexión con el cuerpo, probablemente haya mayor inseguridad de sí mismo.

8.5.1.1.2 Subcategoría: actividad física. 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”. (p.1). 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

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

partes del cuerpo mantengan su funcionalidad.

Igualmente, 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”

La revista Ayuda en Acción (2020), afirma que:

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. En los más pequeños las actividades más apropiadas son las que mezclan la diversión con el desarrollo de su psicomotricidad, equilibrio y coordinación. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, riesgos de infarto y demencia 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.

8.5.1.2. Categoría: hábitos alimentarios. Llevar una dieta saludable también es muy

importante ya que tiene muchos beneficios, la alimentación no sirve sólo como tratamiento sino también como prevención.

Una alimentación saludable es uno de los hábitos más importantes para tener una buena salud, tanto física como mental. Por tanto, junto con la actividad física se debe adoptar buenas costumbres nutricionales, mejorando la calidad de vida. Hay que conocer la importancia de la alimentación, aprender a diferenciar los alimentos buenos y los alimentos que no traen beneficio a nuestro organismo. La diversidad de alimentos que se encuentran en la actualidad, hace que un gran número de personas, coma en exceso, y escoja de forma errónea los nutrientes que debemos consumir.

La FAO (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” (s.p.) 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, una dieta equilibrada permite que nuestro organismo, 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 crea hábitos alimentarios adecuados desde pequeños 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.

La nutricionista Avellaneda (2019), de la Clínica Universidad de la Sabana, afirma que:

La educación nace con el ejemplo, el momento de la alimentación debe ser agradable, los niños son muy receptivos a los colores, las formas, por ello de pequeños los platos deben ser atractivos con combinación de colores, formas y sabores. Se debe dejar al niño experimentar con las texturas, de pequeño dejar coger los alimentos con las manos, dejarlo participar en las compras en el supermercado, acorde a la edad dejarlo participar en la preparación de los alimentos, esto facilita el consumo de alimentos nuevos.

El niño no debe ser obligado a comer. Se deben establecer horarios fijos de alimentación, no se debe dejar al niño picar entre las comidas, esto interfiere con el apetito y la sensación de hambre, se deben servir porciones pequeñas de todos los alimentos sin omitir ningún grupo de estos.

Es necesario saber que los nutrientes son elementos o compuestos químicos que se encuentran en los alimentos. Éstos participan de forma activa en las reacciones metabólicas necesarias para que funcione.

Las funciones de los nutrientes, según FAO (2019) son: “función energética: como fuente de energía para las células del organismo, función plástica: tiene como finalidad formar estructuras en el organismo y función reguladora: regulando reacciones bioquímicas.” (s.p)

La base para elaborar un buen menú se basa en conocer las sustancias nutritivas que contienen los alimentos. Éstas se dividen en dos grupos: Las que aportan energía (proteínas, hidratos de carbono y grasas) Las que no aportan energía, pero cumplen otras funciones importantes en el organismo (vitaminas y minerales).

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Las proteínas: Según Medicina del sur (2022) se encuentran en alimentos de origen animal y vegetal y están compuestas por aminoácidos esenciales para nuestro organismo”

La FAO (2019), afirma que

Para analizar el valor de una proteína en cualquier alimento, conviene saber cuánta proteína total posee, qué tipo de aminoácidos tiene, cuántos aminoácidos esenciales están presentes y en qué proporción. Mucho se sabe ahora sobre las proteínas individuales que se hallan en diversos alimentos, su contenido de aminoácidos y, por lo tanto, su cantidad y calidad. Algunos tienen una mejor mezcla de aminoácidos que otros, y por esto se dice que son de un valor biológico más alto. (s.p)

Hidratos de carbono: Su principal función es suministrar energía al cuerpo, especialmente al cerebro y al sistema nervioso. También se les llama azúcares, almidones, y carbohidratos complejos o simples. A los hidratos de carbono los componen una gran cantidad de azúcares y almidones que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno en cantidades similares. El cuerpo descompone los azúcares y almidones en glucosa, que usa como fuente de energía. Algunos hidratos de carbono complejos son los siguientes: Pan y tortilla, Cereales, Pastas, Arroz. hidratos de carbono simples son: La leche y sus derivados, Las frutas y verduras. (FAO, 2013)

Grasas: Para Medicasur (2022), las grasas son fundamentales para el cuerpo, pues proporcionan ácidos grasos esenciales para controlar la presión sanguínea, la coagulación, la inflamación y otras funciones corporales. La piel y el pelo se mantienen sanos por la acción de la grasa, que ayuda en la absorción y el transporte de vitaminas a través del torrente sanguíneo.

Vitaminas y minerales: Frutas y verduras pertenecientes al grupo de las vitaminas. Son esenciales para el funcionamiento del cuerpo: las vitaminas nos dan elementos para regular el funcionamiento de las células; los minerales permiten que las células crezcan y se reproduzcan y

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

regulan las reacciones químicas que suceden en ellas. (Médica Sur, s.p)

8.5.1.2.1 Subcategoría: alimentación con sentido. Comer con sentido promueve mejorar la relación con los alimentos, siendo conscientes de las prácticas y analizando sus causas; para que lo que se consume sea coherente con el objetivo nutricional propuesto, con todos los sentidos y reconociendo los significados que hay detrás de lo se come.

Consiste en una dieta con objetivos claros y bien planificados, aprovechando el conocimiento y la escucha activa de las señales del cuerpo, consciente de disfrutarlo con todos los sentidos y reconociendo la historia, los pilotos automáticos y los patrones diarios; que junto con habilidades para la vida, como la toma de decisiones, el autoconocimiento, el pensamiento crítico y creativo, entre otras, permiten mantener una alimentación armoniosa y vital que proporcione bienestar a corto, mediano y largo plazo.

También incluye los principios del enfoque de "salud en todos los tamaños", la alimentación intuitiva y la alimentación consciente.

Una alimentación con sentido según Zúñiga. A (2020) “es una decisión firme, sostenida en el tiempo, con flexibilidad, creatividad y tenacidad, que genera placer, conduciendo a la salud y al bienestar desde el corto hasta el largo plazo” El ajetreo de la vida diaria nos lleva a siempre estar corriendo, ocupados y poco conscientes de las prácticas y hábitos poco saludables, pero ¿lo que estoy comiendo me aporta lo que necesita mi cuerpo? Es aquí cuando el término de alimentación con sentido cobra importancia.

OBS (2016), se refiere a tres aspectos fundamentales de la alimentación con sentido: Alimentación con sentido desde los sentidos: la vida diaria nos lleva a realizar los tiempos de comida con mucha rapidez y de manera mecánica, por lo que se está apelando a estar conscientes de lo que se consume, utilizando todos los sentidos: ¿cómo se ven los alimentos que

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

voy a consumir?;¿cómo huelen?; ¿cómo saben?; ¿cómo suenan? y ¿cómo es su textura?Con esto lograremos hacer del tiempo de comida un momento agradable, consumir menor cantidad de alimentos y masticar de forma adecuada, lo que favorecerá la digestión de los alimentos y que la persona pueda escuchar con mayor facilidad las señales de saciedad.

Alimentación con sentido desde el propósito o el objetivo de la alimentación, ¿para qué se come?, Se come para brindarle a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita, mediante una alimentación saludable, una adecuada elección, manipulación y preparación de los alimentos.

Alimentación con sentido, desde el consentirse ¿qué significa para mí este alimento? Implica el manejo de emociones, sentimientos, la socialización y en sí la autoestima. (s.f)

El Doctor Álvarez (2021) especialista en Medicina Deportiva y nutricionista, opina que: Establecer unas rutinas saludables durante la infancia es una inversión para toda la vida. Aparte de tener un buen ejemplo en el hogar, es importante que en la escuela se promuevan las dietas saludables y la actividad física, ya que los niños pasan gran parte del tiempo en este entorno (s.p)

Aprender hábitos saludables en el colegio tiene muchos beneficios, entre los que se encuentra la prevención de enfermedades como la obesidad y el sobrepeso. La OMS (2021) asegura que “la promoción de dietas saludables y de actividad física en el colegio es fundamental en la lucha contra la obesidad infantil. Promover hábitos de vida saludable es invertir en salud futura”

8.5.1.2.2. Subcategoría: autorregulación Alimentaria. La autorregulación centra su interés en la manera en que las personas pueden corregir y supervisar sus conductas, plantearse metas y desarrollar habilidades de automotivación, autodirección y autoevaluación. La capacidad de autorregulación es concebida como una tarea del desarrollo que debe adquirirse durante la

infancia.

Castillero. O (2021) define “la autorregulación o autocontrol a la capacidad o al conjunto de procesos que llevamos a cabo por tal de gestionarnos con éxito a nosotros mismos” Esta capacidad permite que analicemos el entorno y respondamos en consecuencia pudiendo cambiar nuestra actuación o perspectiva en caso de necesitarlo. En definitiva, hace que podamos dirigir nuestros pensamientos, emociones y conducta hacia la correcta adaptación en el medio y el cumplimiento de nuestros deseos y expectativas en base a las circunstancias contextuales. (s.p)

La autorregulación no sólo se da a nivel conductual, sino que también la aplicamos cuando gestionamos nuestros pensamientos, emociones y capacidad para motivarnos (aspecto con el que se encuentra ampliamente vinculada). Los conjuntos de procesos llevados a cabo son en gran parte conscientes, requiriendo la capacidad de auto monitorizarse o pautar el propio comportamiento, autoevaluarse o dar un juicio de valor a la propia actuación, sentimientos o pensamientos, auto dirigirse o enfocarse hacia una meta y autor reforzarse u obtener gratificación interna ante la consecución de ella o la realización de la conducta dirigida a ella.

Gestionamos nuestros pensamientos, emociones y capacidad para motivarnos (aspecto con el que se encuentra ampliamente vinculada). Los conjuntos de procesos llevados a cabo son en gran parte conscientes, requiriendo la capacidad de auto monitorizarse o pautar el propio comportamiento, autoevaluarse o dar un juicio de valor a la propia actuación, sentimientos o pensamientos, auto dirigirse o enfocarse hacia una meta y autor reforzarse u obtener gratificación interna ante la consecución de ella o la realización de la conducta dirigida a ella.

Según DKV (2018) La alimentación emocional se refiere a situaciones en las que los niños identifican la comida con determinados estados de ánimo, llevándoles esa percepción a comer en exceso o tener conductas alimentarias inadecuadas por esto es necesario conocer las

siguiente:

Si para calmar al niño se le compra un helado o chucherías, se está asociando la comida gratificante a una forma de calmar el malestar. Cuando un niño se siente aburrido y se dirige al frigorífico para comer algo agradable que “llene ese vacío” Si para consolarse o reconfortarse el niño come chocolate o dulces. Si se premia el acabar la comida con el postre favorito helado, natilla o se castiga un mal comportamiento prohibiéndoselo. Si se premian las buenas notas llevándolo a un restaurante de comida rápida. Si se compran chucherías para no oírle quejarse. (s.p).

9 Propuesta de intervención pedagógica

9.1. Título.

“El mágico mundo de los estilos de vida saludables”

9.2. Caracterización

El proyecto denominado ambientes recreativos para fomentar estilos de vida Saludables está dirigido a niños y niñas de edad preescolar, con los cuales se pretende hacer un trabajo investigativo que permita desarrollar una estrategia basada en juegos y actividades recreativas para lograr el fortalecimiento y fomento de hábitos saludables.

Los ambientes recreativos se fundamentan en brindar espacios acordes a la edad e interés de los infantes, para que se sientan seguros y cómodos de manera que puedan disfrutar de experiencias significativas y tengan la oportunidad de expresarse, de sentir, de jugar, de divertirse y de compartir con sus compañeros maestras y padres.

Es importante mencionar que en esta propuesta pedagógica se tiene presente el juego ya que al incluirlos motivaran a los niños y niñas a hacer uso activo de su cuerpo y a expresarse,

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Igualmente, dentro de esta alternativa de solución se tiene en cuenta la recreación, para que las actividades no se vuelvan monótonas ni aburridas, De igual modo, los ambientes recreativos reconocieron la exploración ya que permitirá a los niños y niñas resolver problemas, interactuar, investigar y manipular.

Los escenarios recreativos será una alternativa de solución que busca fomentar en los infantes estilos de vida saludables, para que puedan llevar una vida sana para toda su vida sintiéndose bien consigo mismo y con los demás y permitiéndoles un buen desarrollo físico, mental, y social.

El proyecto pedagógico se desarrollará con los niños y niñas de 5 a 6 años de la Institución Educativa Municipal Educativa de Pasto, Sede el Carmen, quienes son el eje principal esta investigación. La cual se realizará en colaboración de maestras, padres de familia y expertos.

Al largo de la vida los seres humanos contraen muchas enfermedades como el sobrepeso, desnutrición, sedentarismo, infecciones, problemas cardiacos y muchas más, esto se debe a que las personas no han adquirido unos buenos hábitos que favorezcan su salud, ya que han adoptado comportamientos inadecuados en su diario vivir como mala alimentación, falta de ejercicio físico prefiriendo realizar actividades que no influyen movimiento, y despreocupación por la higiene corporal.

Lo anterior es una poderosa razón que obligó a tomar conciencia y a direccionar estudios que fomenten estilos de vida saludables, dando inicio a esta investigación reconociendo y observando a los individuos que no poseen una buena calidad de vida y esto se da porque desde la primera infancia no se practica hábitos sanos, pues es aquí donde se establecen comportamientos y actitudes que muy difícilmente se logran cambiar en edades posteriores. Es

por esto que como investigadoras decidimos crear la propuesta llamada ambientes recreativos para permitir que los niños y niñas se integren y conozcan el maravilloso mundo de los estilos de vida saludables, cuidando, respetando y alimentando bien su cuerpo, lo cual se realizará mediante actividad recreativas e innovadoras, creación de historias, títeres visitas de expertos, videos, juegos, exploratorios, baile y muchas más y de esta forma por medio de estos ambientes poder cumplir con los objetivos propuestos y fomentar hábitos saludables, para que los niños y niñas reconozcan la importancia de su cuerpo, contribuyendo a ser más autónomos, y tengan mayores posibilidades de relacionarse con el mundo.

9.3. Pensamiento pedagógico de la propuesta

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

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

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 Claudia Wong (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.

9.4. Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica

A partir de la problemática encontrada se planteó como propuesta pedagógica los ambientes recreativos; para conceptualizarla se realizaron diferentes consultas, las cuales permitieron esclarecer algunos conceptos que se convirtieron en los pilares de esta alternativa de solución.

Principalmente se destaca el del concepto de Montessori (2020) quien afirma que “un ambiente es el entorno de desarrollo del niño, y no hace referencia solo al espacio físico, sino también a las personas con las que el niño se relaciona”, lo anterior hace referencia que para que los niños y niñas tengan aprendizajes significativos se deben crear ambientes concretos teniendo en cuenta sus necesidades para así crear experiencias enriquecedoras y que los niños y niñas aprendan exploren y se relacionen con el entorno, comuniquen sus ideas, estimulen habilidades,

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

tomen conciencia de temas concretos como lo son los estilos de vida saludables se sientan bien.

Y sobre todo que sientan cariño y amor por parte de los que los rodea.

También para María Montessori (2020) “un buen ambiente ayudara a la independencia, habilidades y hábitos para nosotros mismos”. En los ambientes se ofrecen actividades constructivas que responden a las necesidades de desarrollo de los niños y las niñas, y a través de estas, el niño tiene la oportunidad de ir alcanzando distintos grados de independencia, autonomía es capaz de hacer elecciones adecuadas para él. Absorber conocimiento a través de lo que mira y reconoce de su entorno volviéndose parte de él, aquí la importancia de contar con un ambiente preparado que permita alcanzar y realizar tareas que satisfagan todas las necesidades. Uno de los beneficios que observamos cuando el niño llega al ambiente es el sentimiento de confianza y seguridad que experimenta. Al sentir este espacio ordenado, predecible, con rutinas establecidas, su espíritu crece y su energía avanza hacia su propio desarrollo.

Otro aspecto importante es el juego por esto partimos del concepto de Para Jean Piaget (1956), que afirma que “el juego forma parte de la inteligencia del niño, porque representa la asimilación funcional o reproductiva de la realidad según cada etapa evolutiva del individuo” de lo anterior se puede que la función principal del juego es proporcionar entretenimiento y diversión, aunque también puede cumplir con un papel educativo. Se dice que los juegos ayudan al estímulo mental y físico, además de contribuir al desarrollo de las habilidades prácticas.

Es importante también resaltar la recreación como pilar de esta investigación, mediante el concepto de Plan James (2009) quien afirma que “la Recreación es una experiencia integradora para el individuo porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud, aumentar la productividad o la moral y contribuye también al desarrollo personal y al de la

Comunidad” de lo anterior se puede decir que la recreación se refiere a divertir, alegrar, deleitar, en una búsqueda de distracción que busca estimular el crecimiento y desarrollo adecuado tanto físico como mental de los menores, ya que por medio de actividades como saltar, trepar, correr, bailar, cantar y el realizar manualidades, hace que los niños y las niñas experimenten diversas sensaciones y emociones de alegría, placer y gusto, logrando así, que ellos salgan de la monotonía la recreaciónes una gran alternativa en este proyecto ya que tiene se puede participar y crear actividades que generen placer, alegría, relacionarse con sus pares y así tener un mayor concentración y adquirir mejor el conocimiento.

Es importante también mencionar como aspecto fundamental, los centros de interés para la pedagoga María Matilde (2022) sostiene que “los centros de interés son el motor fundamental de la enseñanza, y que deben ser movilizados con el fin de satisfacer las necesidades propias de la etapa infantil” Es decir, hay que conocer cuáles son las necesidades de los niños y saber cuáles son sus intereses, para atraer su atención, y ganas de saber y aprender.

Otro aspecto muy importante es la motivación, a menudo oímos lo importante que es estar motivados para lograr lo que uno se propone. Para Esther Gómez García (2013) la motivación es, “un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados es el impulso que mueve a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación”, de lo anterior se puede decir que la motivación es lo que le da energía y dirección a la conducta es por esto que debemos motivar a los niños y niñas mediante actividades recreativas para que así puedan fomentar unos buenos hábitos y estos se ande gran interés.

Por todo esto el grupo de investigación construyó el concepto de ambientes recreativos, para lo cual fue necesario unificar las definiciones mencionadas anteriormente, concibiéndolos

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

como el conjunto de espacios previamente ambientados y adecuados, cuyos objetivos primordiales es que los infantes aprendan, se diviertan, compartan entre pares y sientan placer en sus actividades propiciando así experiencias enriquecedoras que posibiliten practicar estilos de vidas saludables.

9.5. Plan de actividades y procedimientos

9.5.1. Proceso metodológico

El proceso está conformado 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 del centro educativo el páramo, para que de esta manera se disminuya la problemática detectada en el grupo sujeto de estudio, por lo tanto, la metodología de este proceso se encuentra constituida de forma coherente, lógica y secuencial en tres etapas descritas de la siguiente manera:

9.5.1.1. Iniciando un nuevo camino hacia una vida saludable. En esta primera fase se explicará y se sensibilizará a niños, niñas, maestras orientadoras y padres de familia, acerca de la importancia de practicar estilos de vida saludables en la etapa infantil, lo cual se realizará con ayuda de la estrategia de intervención denominada ambientes recreativos, buscando que haya un acercamiento y participación y concientización y apropiación frente al proyecto, despertando el interés, curiosidad, entusiasmo y motivación en los niños y niñas por la práctica de hábitos saludables mediante un proceso muy agradable.

9.5.1.2. Cultivando una conciencia saludable. En la segunda fase se propicia ambientes recreativos para inculcar conocimientos y crear concientización de los estilos de vida saludables mediante juegos canciones actividades dinámicas, involucrando a niños niñas, maestras orientadoras y padres de familia, permitiendo así que interioricen en aspectos que involucren la práctica hábitos corporales, y hábitos alimentarios, siendo estos tan fundamentales en su proceso

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

de crecimiento y desarrollo personal.

9.5.1.3. Mis últimos pasitos. En la última etapa se desarrollará la clausura del proyecto pedagógico, se evaluará todo el proceso y se valorará los cambios y transformaciones de los niños niñas maestras y padres de familia en cuanto a los estilos de vida saludables, se hará un proceso de reflexión y análisis y se mirará si los objetivos propuestos se cumplieron.

9.5.2. Proceso didáctico

9.5.2.1. El sendero del conocimiento. Para dar inicio al proceso se realizará la exploración de conocimientos previos de los niños y niñas, así como también se sensibilizará con la realidad del tema a tratar, también se creará espacios llenos de motivación, y se estimulará la curiosidad y gusto incentivando el deseo por practicar hábitos saludables a través de diversas actividades novedosas para la construcción de nuevos saberes.

9.5.2.2. Con alegría mis conocimientos van avanzando. El segundo momento, hizo énfasis a la actividad central en la que los niños y las niñas puedan experimentar cada ambiente recreativo y descubrir cada uno de estos, colocando en funcionamiento su mente y su cuerpo y de esta manera afianzaran sus habilidades y potencialidades con el fin primordial de fomentar en ellos la práctica de estilos de vida saludables mediante las actividades recreativas para que los niños y niñas disfruten de experiencias enriquecedoras llenas de alegría. Permitiéndoles ser libres y autónomos

9.5.2.3. Reflexionando de lo aprendido. El último momento está diseñado para valorar el proceso vivido, en el cual se mirará resultados avances sobre la participación de los niños y niñas permitiéndoles dar a conocer y expresar lo que aprendieron y así observar si se cumplen los objetivos propuestos de cada actividad pedagógica.

9.5.3. Plan de actividades y procedimientos

Para el desarrollo del proyecto se hizo indispensable efectuar diversas actividades que fomenten estilos de vida saludables en los niños y niñas de 5 a 6 años del centro educativo el páramo.

Tabla 5.*Plan de actividades y procedimientos*

Iniciando un nuevo camino hacia una vida saludable				
No	Nombre de la actividad	Descripción	Macro categoría	
1	Presentación y bienvenida del proyecto	Se crea un espacio para dialogar con niños niñas, maestras orientadoras y padres de familia para dialogar y dar a conocer el proyecto pedagógico, donde las estudiantes maestras preparan la sala con decoraciones alusivas al objeto de estudio y así desarrollar actividades llamativas y lúdicas, para sensibilizar frente a la práctica de los estilos de vida saludables.	Estilos de vida saludables	
No	Nombre de la actividad	Descripción	Categoría	Subcategoría
2	Mirando, mirando voy dibujando	Se prepara un lugar con objetos e imágenes de aseo personal y se presentara un video en el cual hable de la importancia de mantener el cuerpo limpio, después se pide a los niños y niñas que dibujen lo que	Hábitos corporales	Higiene corporal

		entendieron del video, esto se realiza con el objetivo que los niños se familiaricen con este tema.		
3	Bañando a mí muñeco	Mediante un cuento y con ayuda de muñecos de plástico se explicará a los niños y niñas como una persona se puede ensuciar y como pueden contraer gérmenes si no se lava bien el cuerpo, más adelante se bañará a los muñecos siguiendo los pasos adecuados nombrando cada parte del cuerpo esto se realiza con el fin de que los niños y niñas practiquen este hábito de higiene, y se sensibilicen de su importancia y conozcan la manera correcta de bañarse.	Hábitos corporales	Higiene corporal
4	Buscando tarjetas mágicas	Anticipadamente se prepara una piscina con pelotas y tarjetas con imágenes las cuales se encuentran varios objetos de aseo y otros que no lo son, los niños y niñas tienen que buscar las tarjetas y decir si son o no son objetos de aseo personal, más adelante se pedirá que peguen en el lugar que corresponde y las estudiantes maestras darán la respectiva importancia y función de cada objeto	Hábitos corporales	Higiene corporal
5	Conociendo un	Se tiene dispuesto un lugar con	Hábitos	Actividad física

	nuevo mundo	carteles e imágenes sobre la importancia de hacer ejercicio físico, y de mantenerse hidratado también se presenta un video sobre las consecuencias de no practicar actividad física, esta actividad se realiza para que los niños niñas y niñas se familiaricen con el tema.	corporales	
6	Relajandomi cuerpito	Se adecúa un espacio con colchonetas y música, donde los niños niñas, maestras orientadoras y padres de familia puedan recostarse y realizar los ejercicios de respiración, deslizándose por las colchonetas moviendo las partes de su cuerpo, se realiza esto con la intención de que aprendan a relajar su cuerpo y concienciarlos sobre el cuidado de éste y la cantidad de movimientos que se pueden realizar.	Hábitos corporales	Actividad física
7	kids bowling	Se adecúa un espacio con bolos de colores, donde los menores deben lanzar una pelota varias veces y así derribar cada uno de los bolos, esta actividad favorece su coordinación viso manual, el dominar sus sentidos para la ejecución de una acción.	Hábitos corporales	Actividad física

8	Mini maratón alimentaria	Esta actividad inicial consiste en un juego que implica correr hacia un tablero y pegar retazos de revistas que tengan figurillas relacionadas a la alimentación, la intención de esta actividad es lograr pegar más imágenes en el menor tiempo como si fueran ideas significativas para crear un mapa conector que posibilite hablar del tema de hábitos alimentarios. El propósito de esta actividad es para que los niños aprendan a conocer y a disfrutar la diversidad nutricional.	Hábitos alimentarios	Alimentación con sentido
9	Dieta de campeón	Se trata de elaborar un plato gigante reversible y unos alimentos de distintos grupos nutricionales, con cantidades, pequeñas, medianas y grandes, que serán seleccionados y organizados por los niños y acompañamiento de los padres, para formar lo que ellos consideran una comida sana para los importantes momentos del día, durante la ejecución de la actividad habrá un guía audio que irá calificando el proceso, con el propósito de aprender de los errores y corregir conscientemente lo que	Hábitos alimentarios	Alimentación con sentido

		no es adecuado.		
10	Investigando las propiedades de mi alimento favorito.	En una ruleta muy colorida se adecuarán datos nutricionales, es decir las vitaminas, el azúcar, calorías y entre más que poseen los distintos alimentos en figuras grandes y llamativas, por otro lado, se tendrá las fichas de los alimentos que seleccionaron las niñas y los niños de acuerdo a lo que más les gusta comer, la idea es girar la ruleta e ir aprendiendo acerca de los nutrientes y proporciones en las que se debe consumir el alimento favorito, el propósito de esta actividad es brindar información útil para que los niños y las niñas comprendan sobre el valor de comer de manera saludable.	Hábitos alimentarios	Alimentación con sentido
11	El día que se fueron los alimentos saludables	Consiste en la narración de un cuento con títeres de guante y un escenario, donde se cuenta las aventuras que ocurren en el pueblo de villa saludable donde viven frutas, verduras, proteínas y cereales que se pelean por gobernar todo el reino y hacen una apuesta sobre quienes son más importantes para los niños y niñas, emprenden una marcha y los padres empiezan	Hábitos alimentarios	Alimentación con sentido

		a preocuparse por esta situación. Esta actividad tiene como propósito de que los niños sean conscientes de la importancia de llevar una dieta equilibrada sin excluir ningún grupo nutricional		
12	“Vamos al restaurante”	Se preparará en el aula un espacio del restaurante decorándolo con los objetos y utensilios correspondientes, utilizando platos, vasos y cubiertos de plástico para evitar posibles accidentes. Posteriormente los niños jugarán de forma libre y, por último, seguirán las indicaciones o recomendaciones del maestro en relación a las distintas acciones que se pueden realizar en el espacio: sentarse correctamente en la mesa, utilización adecuada de los utensilios relacionados con el momento de la comida, comportamientos a la hora de comer, El propósito de esta actividad es adquirir una serie de normas básicas en relación con la adquisición de hábitos alimenticios.	Hábitos alimentarios	autorregulación
13	Tania tiene hambre	Esta actividad se va a desarrollar mediante una introducción de unas	Hábitos alimentarios	autorregulación

características que posee una niña de nombre Tania y empezar a dar opiniones sobre cómo debería alimentarse si tiene cierta edad, si no le gustan las verduras, si no sabe tomar lacuchara, todo esto con el fin de dar a entender sobre normas básicas en el momento de la comida, después se pretende hablar con los alumnos sobre los alimentos: cuáles gustan más o menos, productos saludables y no saludable, incidiendo en la importancia de una dieta sana y equilibrada, Además sobre el uso correcto de los utensilios

Cultivando una conciencia saludable

No.	Nombre de la actividad	Descripción	Categoría	Subcategoría
14	La fiesta de las burbujas	Se realizan carteles con los pasos que se deben seguir para un buen lavado de manos, también se presenta la manera cómo hacerlo través de una divertida canción y creando muchas burbujas, después de haberlo hecho se explicará que a los niños y niñas que este proceso deben hacerlo después de	Hábitos corporales	Conciencia corporal

		<p>iral baño y antes de consumir alimentos. Lo anterior se realiza con el objetivo de que los niños y niñas practiquen un buen lavado de manos para prevenir bacterias.</p>		
15	La mini peluquería	<p>Prepararemos un espacio recreado a una peluquería, y se pedirá a los padres de familia que lleven champú y jabón que los niños utilizan para poder jugar a la peluquería en donde se lava el cabello a los niños y niñas con agua tibia realizando suaves masajes también se les enseña a como cortar y mantener las uñas limpias, esta actividad tiene como objetivo que los niños niñas y padres de familia se concienticen del aseo personal.</p>	Hábitos corporales	Higiene corporal
16	Pequeños odontólogos	<p>Se dispone un lugar para decorarlo como un consultorio odontológico después se explica la importancia de una limpieza bucal y cuáles son los pasos de un buen cepillado de dientes y cuáles son las consecuencias de no hacerlo dicho esto, se presentan unas bocas gigantes la cual tendrán pegados pedazos de papel que simulan la comida, y los niños y niñas con</p>	Hábitos corporales	Higiene corporal

		cepillos gigantes tendrán que despegar toda la comida de las bocas, pero siguiendo los pasos antes mencionados. Esta actividad se realiza para que los niños tengan conciencia de que deben cepillar los dientes después de cada comida para prevenir caries.		
17	La ruleta mágica	Se dispone de una ruleta gigante en donde se encuentran malos hábitos higiene corporal, se pide a cada niño que gire la ruleta y según lo que le salga debe decir a que hace referencia y que se debe hacer para tener una buena higiene, esta actividad se realiza con el fin de fortalecer los buenos hábitos de higiene	Hábitos corporales	Higiene corporal
18	Deportistas en acción	Se decora el lugar con imágenes de varios deportes para simular que están en un lugar de competencias, primeramente, se realizan ejercicios de calentamiento para evitar calambres después se pedirá a los niños y niñas que formen grupos de dos para realizar una competencia en la cual deberán alzar unas mini pesas, rodar por las colchonetas, encestar los aros,	Hábitos corporales	Actividad física

		<p>reventar los globos del contrincante pasar debajo de los aros y correr a la meta después se realizan ejercicios de vuelta a la calma, esta actividad se realizan con el fin de que los niños y niñas entiendan que antes de hacer actividad física deben prepararse y al terminar deben hacer ejercicios de relajación como inhalar y exhalar para prevenir calambres.</p>		
19	mini disco	<p>Se coloca luces de colores en todo el salón de clases simulando una discoteca después se coloca música infantil alegre para que todos podamos bailar siguiendo la coreografía también se harán concursos de baile para animar a todos a mover el cuerpo esta actividad se realiza para que los niños y niñas maestras y padres de familia practiquen actividad física de una manera divertida.</p>	Hábitos corporales	Actividad física
20	Paso a paso llegare a la meta	<p>En primer lugar, se dispone un espacio en donde habrá varios obstáculos y pistas, más adelante se pide a los niños y niñas que sigan las pistas hasta llegar a la meta, esto se realiza con el fin de que los niños y niñas puedan</p>	Hábitos corporales	Actividad física

		realizar movimientos de coordinación y equilibrio y fortalezcan habilidades locomotoras.		
21	El rey manda	Se pide a los niños salir aun espacio de aire libre, para jugar al rey manda el cual consiste en pedir que a los niños y niñas que toquen algo de un color correspondiente o traer algún objeto el que llegue primero podrá ser el rey manda esta actividad es con el fin de que los niños y niñas se divierta y se concienticen a realizar actividad física	Hábitos corporales	Actividad física
22	Zoológico del movimiento	Se decora el lugar con hojas árboles y flores para simular a una jungla Anticipadamente se pedirá a los padres de familia diseñar máscaras de animales para sus hijos, después se pedirá a cada niño imitar el animal correspondiente, después con ayuda de las maestras orientadoras y padres de familia se pedirá crear una coreografía para enseñarla a todos y que todos puedan repetirla, esta actividad se realiza para que los niños, niñas padres de familia y maestras	Hábitos corporales	Actividad física

		puedan incentivarse con la actividad física.		
23	Visita del Súper Hero Nutrí	Para la ejecución de esta actividad se va a pedir al profesional en nutrición que se ponga una capa de súper héroe para que sea dinámica la charla sobre como alimentarse correctamente, la diferencia entre alimentarse y nutrirse, además los beneficios que traen si se empieza desde la niñez, también recomendaciones útiles para que empiecen a cambiar hábitos alimentarios que no están bien, junto a esto habrá pausas activas de canciones movidas con la temática y disfraces. El propósito que tiene esta actividad se basa en la obtención de voluntad por parte de los niños y las niñas con toda su familia, generar un cambio en su perspectiva de nutrición	Hábitos saludables	Alimentación con sentido
24	De la huerta a la mesa	Se trata de una experiencia en el medio natural donde se va aprender el modo de plantación y recolección de ciertas frutas y verduras que poseen características y aportes nutricionales para contribuir a las necesidades del ser humano de forma saludable, para	Hábitos saludables	Alimentación con sentido

esto es importante diseñar distintivos en palitos de paleta en los que deben ir ilustrados los dibujos de zanahorias, pepinos y demás, posteriormente enterrarlos junto a la plantación y sea más fácil reconocer el cultivo. Esta actividad tiene como propósito enriquecer en los niños y las niñas el conocimiento de productos de la alimentación saludable, las variedades y características de los diferentes cultivos, además generar el respeto y valor por el campo y quien lo produce.

25	Mi vaca come muchachatarra.	La actividad consiste en seleccionar alimentos que replacen los que contiene una hamburguesa original y posteriormente hacer un concurso de degustaciones de todas las hamburguesas preparadas por los equipos conformados por las familias de los niños y niñas, Al final se elige la mejor y se comparte la receta con los demás. El propósito de esta actividades que los niños con sus familias puedan recrear comida de manera más saludable	Hábitos saludables	Alimentación con sentido
-----------	-----------------------------	---	--------------------	--------------------------

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

26	Esto con aquello y unapizca de sal	Actividad consiste en preparar comidas deliciosas y agradables a la vista con todos los grupos de nutrientes, para esta intervención se va a recrear figuras de animales y personajes divertidos en los que los padres estarán vinculados en el aprendizaje y diseño de platos. El propósito de esta actividad es que los niños y las niñas junto a sus padres se convenzan a sí mismos de que la comida saludable puede ser rica, nutritiva y además divertida.	Hábitos alimentarios	Alimentación con sentido
27	Elaborandola Hamburguesa más nutritiva	La actividad consiste en seleccionar alimentos que replacen los que contiene una hamburguesa original y posteriormente hacer un concurso de degustaciones de todas las hamburguesas preparadas por los equipos conformados por las familias de los niños y niñas, Al final se elige la mejor y se comparte la receta con los demás. El propósito de esta actividad es que los niños con sus familias puedan recrear comida de manera más saludable	Hábitos alimentarios	Alimentación con sentido
28	El desfile de los	Esta actividad consiste en una	Hábitos	Alimentación

	nutrientes	pasarela en donde los niños deben mostrar sus mejores cualidades como si fueran una fruta, una verdura, una legumbre o cualquier otro, al final todos serán ganadores y lo que se pretende con esta actividad es que aprendan acerca de las funciones que le dan al cuerpo humano, también de lo beneficiosas y contributivas que son las propiedades de todos los alimentos.	saludables	con sentido
29	La cucharitade los chefcitos	Se trata de que cada uno de los niños vista como chef y lleven un producto de cada grupo nutricional, previamente realizar un menú y emplatar la receta que junto a sus padres prepararon, al final todos exponen su platillo y los demás lo califican como si fueran clientes. El propósito de esta actividad es que los niños y las niñas valoren el esfuerzo que conlleva preparar las diferentes comidas del día.	Hábitos saludables	Alimentación con sentido
30	Picnic de sabores.	Esta actividad consiste en una salida de campo en el que se llevara un mantel y cada uno de los niños y las niñas un compartir de algún alimento ya preparado pero	Hábitos alimentarios	Alimentación con sentido

		<p>que se elija de acuerdo a la cantidad de beneficios nutritivos tenga, además se trata de vivir un momento agradable y tranquilo con música de fondo y un paisaje bonito. El propósito de esta actividad es que los niños y las niñas disfruten y tengan buena relación con la comida</p>		
31	El tren de la alimentación saludable	<p>La actividad consiste en ordenar los alimentos en el vagón del tren que les corresponde para eso se llevara algunos alimentos y los niños deben ordenarlos dependiendo si pertenece al grupo de las proteínas, cereales, verduras y demás. Se pretende que los niños y las niñas adquieran la capacidad de identificar los alimentos que se encuentran en cada vagón del tren, así como su función y la importancia de incluirlos diariamente en su alimentación.</p>	Hábitos alimentarios	Alimentación con sentido
32	El come galletas comelón	<p>En esta actividad, las niñas y los niños tendrán que ayudar al Comer galletas a saber cuál es la porción correcta que necesita para mantener su energía. Para empezar la primera ronda del juego, se</p>	Hábitos alimentarios	Alimentación con sentido

planteará una situación porejemplo
 él come galletas comió muy
 pesado en la cena lo cual obligara
 a los niños y las niñas a buscar una
 solución y proponer alternativas
 para que ya no se vuelva a sentir
 de esa
 manera

33	Comida de todos los colores	Comida de todos los colores Para hacer esta actividad se necesitarás una variedad de frutas y vegetales, granos y productos lácteos y una cajade cartón vacía con un agujero para que las niñas y los niños puedan introducir sus manos. Se empieza preguntándoles ¿cuál es su vegetal favorito? ¿su fruta favorita? Luego se Muestra al grupo los alimentos que trajiste, por ejemplo: una manzana, un plátano, una naranja, un pepino, un brócoli, una yuca, después se esconde en la caja una fruta o un vegetal dentro de ella se turnar a los niños y niñas para introducir su mano en la caja, tocando el alimento que está dentro de ella, y adivinando qué es y se motiva a la niña o niño a describir a los demás lo que siente.	Hábitos alimentarios	Alimentación con sentido
-----------	-----------------------------	---	----------------------	--------------------------

34	A través de mis sentidos	<p>Consiste en la ejecución de un taller en el que primero se presentarán a los niños y las niñas texturas y sabores de frutas, aromáticas y demás dependiendo del sentido que se vaya a trabajar ese día.</p> <p>Una vez presentados, los niños irán pasando en orden por los distintos materiales para manipular y experimentar diversas sensaciones a través del sentido del olfato, del tacto y del gusto. El propósito de esta actividad es que los niños y las niñas sepan que es importante desarrollar los sentidos: olfato, tacto y gusto, para tener una buena relación con los alimentos</p>	Hábitos alimentarios	autorregulación
35	Mural nutritivo	<p>Con la ayuda de los padres los niños realizarán un gran mural en papel de azúcar el cual debe estar dividido en cuatro cuadros que harán referencia a los alimentos que consumen en la mañana, en el desayuno, por al mediodía en el almuerzo, por la tarde en la merienda y por la noche en la cena. Para ello, cada niño recortará de folletos o catálogos de propaganda o publicidad la silueta</p>	Hábitos alimentarios	autorregulación

		de algún alimento. Finalmente se dialogará sobre los alimentos: cuáles gustan más o menos, productos saludables y no saludables, incidiendo en la importancia de una dieta sana y equilibrada.		
36	“El arte en lo que comemos”	En esta actividad la idea es pintar con diferentes alimentos usándolos como pintura remolacha, fresas que liberan tinta, utilizar alimentos como los cascarones de ciertos alimentos, crear obras de arte preciosas y apetitosas a la vista con hojas de plantas llamativas como el laurel, limón, naranja. El propósito de esta actividad es desarrollar la creatividad de los niños y las niñas y lograr estimular emociones agradables con los productos alimentarios, que los alimentos que no son de gusto se conviertan en algo cercano y empezar a darle una oportunidad a la hora de comer.	Hábitos alimentarios	Autorregulación
37	Acampando con municiones nutritivas	Para el desarrollo de esta actividad se invitará a las familias a acampar por un par de horas en un lugar un poco aislado y tranquilo, La idea es que en este lugar se pueda	Hábitos alimentarios	Autorregulación

encontrar recursos alimenticios que sirvan para preparar un almuerzo, ejemplo si hay una quebradase puede tomar agua para la bebida y esta es sana y tiene propiedades para el funcionamiento del cuerpo, también algunas coles que sirvan para la ensalada. El propósito de esta actividad es disfrutar del paseo y de la observación de los recursos que hay alrededor, además generar agradecimiento por lo que brinda la naturaleza a diario para poder alimentarse.

Mis últimos pasitos

No.	Nombre de la actividad	Descripción	Categoría	Subcategoría
38	fuera, fuera gérmenes	Se narra un cuento sobre el palacio del rey y de lo limpio que éste permanecía, después se pidió a los niños y niñas que dibujen como se imaginaron al rey, y que coloquen alrededor del dibujo los implementos que utilizo, esta actividad se realiza con el fin de que los niños y niñas que implementos de aseo se debe utilizar para mantener	Hábitos corporales	Higiene corporal

		su cuerpo sano.		
39	Comida de todos los colores	Para hacer esta actividad se necesitarás una variedad de frutas y vegetales, granos y productos lácteos y una caja de cartón vacía con un agujero para que las niñas y los niños puedan introducir sus manos. Se empieza preguntándoles ¿cuál es su vegetal favorito? ¿su fruta favorita? Luego se muestra al grupo los alimentos que trajiste, por ejemplo: una manzana, un plátano, una naranja, un pepino, un brócoli, una yuca, después se esconde en la caja una fruta o un vegetal dentro de ella se turna a los niños y niñas para introducir su mano en la caja, tocando el alimento que está dentro de ella, y adivinando qué es y se motiva a la niña o niño a describir a los demás lo que siente.	Hábitos alimentarios	Alimentación con sentido
40	Ficha tras ficha el Rompecabezas voy armando	Se adecúa un espacio amplio en el cual están escondidas algunas partes de un rompecabezas gigante el cual forma una imagen de un cuerpo feliz y saludable y otro no saludable y triste, después se pregunta a los niños y niñas como les gustaría tener su cuerpo, y porque el cuerpo saludable está feliz y porque el otro	Hábitos corporales	Higiene corporal

		esta triste, esta actividad se realiza con el fin de que los niños y niñas entiendan la importancia de mantener su cuerpo limpio.		
41	El museo de las estatuas	Se realiza un museocolocando imágenes de estatuas cada una tiene un color distintivo, los niños y niñas deben caminar por todo el lugar y al decirles un color tienen que correr hacia la imagen, tocarla y realizaban la pose de la estatua, el objetivo es que los niños y niñas descubran sus capacidades haciendo uso de estas, como caminar, correr y permanecer quietos.	Hábitos corporales	Actividad física
42	No miro, no camino, y no hablo	Se dispone de un lugar amplio en donde abran varios objetos, después se pide que formen grupos de 3 incluyendo niños niñas padres de familia y maestras. A un participante se le vendara los ojos a otro se le amarraran los pies y a otro se le colocara una cinta en la boca, para que así cada grupo pueda pasar por los obstáculos y llegar a la meta. Sabiendo que el que tiene la venda no puede ver el que tiene amarrado los pies no puede caminar y el que tiene la cinta en la boca no puede hablar. Esta actividad se realiza para	Hábitos corporales	Actividad física

		mejorar la integración y para que conozcan sus capacidades.		
43	Moviendo el cuerpo	Se pide a los niños y niñas que formen grupos de dos para jugar al juego del espejo el cual consiste en repetir los movimientos de la otra persona, también se jugará al baile de la silla el cual consiste en bailar alrededor de las sillas y cuando se pause la música deberán sentarse en una silla esta actividad se va a realizar con niños niñas padres de familia y maestras, esto se realiza con el fin de realizar actividad física	Hábitos corporales	Actividad física
44	Aprendiendo a esperar	Para esta actividad se tendrá sobre una mesa unas galletas y leche y luego invitaremos a el amigo come galletas a pasar y deberá esperar las indicaciones de las maestras para poder empezar a comer, la misión de los niños y las niñas es ayudar a distraer con canciones, cuentos, adivinanzas, bailes, al comer galletas que tiene una debilidad y gran fascinación por las leches con galletas mientras pasa el tiempo que le han pedido. El propósito de esta actividad es que los niños comprendan que hay un determinado tiempo para comer y que se debe	Hábitos alimentarios	Alimentación con sentido

		respetar.		
45	Bingo frutivegetal	Esta actividad consiste en darles a cada uno de los niños y niñas una carta de bingo con figuras de alimentos, para ganar se debe completar casillas completas, solo una línea ya sea horizontal, vertical o diagonal, solo cereales, solo proteínas, solo verduras y demás, los niños deben también reconocer el alimento y mencionar de manera simple sus características. El propósito de esta actividad es que reconozca las familias de nutrientes que existen y también saber acerca de su relación con el alimento.	Hábitos alimentarios	Alimentación con sentido
46	Recordando la comida que me preparo mamá	Para esta actividad se va a pedir a los niños y niñas que cierren los ojos, se pongan en una posición de comida y escuchen atentamente el audio que llevará a los alumnos a transportarse a una escena o momento en el rechazaron la comida de mamá, el audio estará poniendo situaciones en las que se debe reflexionar, al final cada uno dibujará y decorará una hoja que represente un momento contrario a la que se visualizó en la mente de cada uno con el audio, esta debe ser	Hábitos alimenticios	autorregulación

		entregada a la mamá en agradecimiento por preparar un plato pensado en el bienestar de sí mismos.		
47	Delicioso Buffet	En un comedor grande se pondrá todo tipo de alimentos pertenecientes a todos los grupos nutricionales, estos irán organizados por estaciones en los que estarán ubicadas las familias, todos deben ser denominados como familia de las proteínas, familia de las frutas y demás. Todos deben probar y observar los alimentos de cada estación, al final se hacen concursos de recordar en que estación vieron tal alimento. El propósito de esta actividad es que los niños y las niñas comprendan sobre lo importante que es cada estación y tipo de nutriente, que todos contribuyen en beneficio de nuestra salud y que no se debe excluir a ninguno por su sabor, por su apariencia y demás	Hábitos alimentarios	autorregulación
48	Fiesta del recuerdo	Anticipadamente se organiza un lugar muy llamativo con globos de diferentes colores para recrear una fiesta se realizaran muchas actividades dinámicas como rondas, bailar, jugar, y se compartirá una	Macro categoría: Estilos de vida saludables	

ensalada de frutas la cual es muy saludable, y por último se agradece todos por haber acompañado en todo el proceso y se entrega un recuerdo saludable el cual será una cartilla en donde se encontrara algunas fotos del proceso con su respectiva descripción para que siempre recuerden los estilos de vida saludables y los pongan en práctica a lo largo de su vida.

9.5.4. Evaluación

El proyecto evaluará de manera cualitativa ya que está enfocada a identificar estilos de vida, comportamientos individuales que cada niño y niña tiene, además avances que van obteniendo en cuanto a la ejecución de las actividades propuestas en las cuales se evaluará compromiso, transformaciones, creatividad, entusiasmo y la puesta en práctica de las subcategorías planteadas.

Según Gallardo y Buchely (2020) “En la evaluación del aprendizaje se utilizan diversos instrumentos que permiten observar al niño desde contextos reales y evidenciar sus alcances a través de distintas formas de representación” (p.137) lo anterior quiere decir que la evaluación en la Educación Infantil nos permitirá obtener información sobre cómo se está desarrollando el proceso educativo de los alumnos y de las alumnas para poder intervenir adecuadamente. Deberá hacerse en términos que describan los progresos que realizan y las dificultades que encuentran. De esta forma, se podrá dar una respuesta adaptada a las necesidades particulares de

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

cada alumno, en ningún momento hay que considerar la evaluación como un instrumento de medida, sino como un elemento inseparable del proceso educativo la evaluación en la educación infantil tiene como objetivo observar y analizar el proceso de enseñanza y de aprendizaje. Es una forma de verificar la coherencia de la enseñanza y su grado de eficacia en las condiciones iniciales e individuales de cada niño, los progresos realizados en su desarrollo, los objetivos propuestos en la intervención docente.

El proceso evaluativo que se realiza es un proceso co-evaluativo, pues se realiza de manera conjunta entre niños, niñas y maestros y padres de familia, la evaluación se llevará cabo desde el principio por medio de la observación para así poder establecer los ítems a mejora, también en el proceso de ejecución se harán pequeñas evaluaciones que permiten establecer qué nivel de avance tienen los niños y niñas. Este proceso evaluativo se hará con el fin de evidenciar como es el comportamiento de los niños, que actitudes tiene frente al desarrollo de las actividades propuestas, donde se tiene en cuenta algunos aspectos importantes, tales como: la disposición, el compañerismo, la ayuda a los demás, el respeto que tiene frente a la actividad propuesta, evaluando su desempeño y participación en dichas actividades.

Para finalizar dentro de este proceso se realizará un seguimiento continuo riguroso y particular a cada niño, frente a los aprendizajes que han ido adquiriendo de manera que se aprecie el avance en cuanto a la mejora de estilos de vida saludables. Y saber si esta propuesta fue de impacto y si tubo acogido y si los niños y niñas disfrutaron de cada ambiente que se brindó y si fue posible inculcar y concientizar sobre los hábitos saludable.

9.5.5. Recursos

Son los elementos que aportan al desarrollo efectivo de la investigación, como el talento humano, recursos físicos, materiales didácticos y financieros.

9.5.5.1. Talento humano: en la práctica pedagógica que se desarrolló, participaron distintas personas como: los niños y las niñas las estudiantes maestras, y padres de familia creando experiencias y conocimientos que contribuyeron a este proceso investigativo.

9.5.5.2. Recursos físicos: La institución educativa Ciudadela de Pasto tiene una infraestructura pequeña donde hay algunos espacios tales como: salones de clase, baños, sala de informática, comedor, cocina, patio recreativo y cancha deportiva.

9.5.5.3. Materiales de consumo: en la práctica pedagógica, se utilizaron materiales como: papel, cartón colores, lápices, bombas, cajas, plástico, desechables, pinturas, plastilina, cinta, cartulinas, marcadores silicona.

9.5.5.4. Recursos audio-visuales: dentro de las instalaciones se contaron con equipos de sonido, celulares, computadores, Grabadoras, Video Bing, colchonetas, aros y boliches.

9.5.5.5. Recursos financieros: las estudiantes maestras utilizaron materiales reciclables como también y o pasajes en transporte. Implementos de aseo, frutas, verduras semillas.

9.5.5.6. Material didáctico: para el desarrollo de este proyecto pedagógico se implementaron las actividades con el uso de disfraces, máscaras, títeres, aros, bloques lógicos, rompecabezas. Imágenes, muñecos.

10 Análisis e interpretación de resultados

Este capítulo contempla el análisis de los resultados obtenidos a través de la

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

implementación de las actividades de estilos de vida saludable, El proyecto pedagógico, se orientó bajo los parámetros de la investigación cualitativa, en conjunto con el enfoque crítico social y método de investigación acción, que a través de la técnica de observación participante, se inició un proceso de implementación que arrojó resultados los cuales fueron evidentes en cuanto a los comportamientos y actitudes que asumían los infantes proceso de la práctica pedagógica, permitiendo reconocer los espacios y estrategias para el fortalecimiento de los hábitos corporales y alimentarios. En el momento de la ejecución las investigadoras, utilizaron herramientas que condujeran al análisis de la información, para este proceso se hizo necesario tomar fotografías, videos y tomar notas en un cuaderno, para tener bases y poderlas diligenciar en los diarios de campo en la recolección de información como resultado de la observación constante y participativa.

La implementación de juegos y actividades fueron detalladamente pensadas para cumplir con los objetivos propuestos en función de las categorías y subcategorías que suponen la comprensión del problema para contrarrestar los comportamientos y actitudes que se presentan y que aportan a todos los niños en el mejoramiento de los estilos de vida saludable

Para el proceso que se utilizó los diarios de campo con información organizada y seleccionada por cada sub-categoría, en relación con la ejecución de las actividades y las manifestaciones propias de los niños, como insumos que permitieron realizar el proceso de sistematización, a la luz de los teóricos realizando un análisis de lo que se vivió, evidenció y lo que dice la teoría con esta triangulación se crea micro ensayos los que dieron cuenta del proceso y que permitieran resaltar los alcances que la ejecución del proyecto y poder conocer si se dio cumplimiento de los objetivos propuestos en función de la comprensión y transformación de la problemática encontrada la cual es falta de hábitos corporales y alimentarios. Los micros

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

ensayos realizaran mediante los ambientes recreativos los cuales son una estrategia la cual incluye espacios y actividades dinámicas.

10.1 análisis e interpretación de resultados por categorías y subcategorías

En el desarrollo de la práctica pedagógica y en cuanto a la ejecución del proyecto pedagógico denominado “Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida Saludables en los niños y niñas de 5 a 6 años de la Institución Educativa Municipal Educativa de Pasto, Sede el Carmen” se determinó la importancia de estudiar comportamientos y actitudes acerca de los estilos de vida para que los niños y niñas adquieran hábitos para toda su vida, es por esto que en el estudio establece como macro categoría los estilos de vida saludables y de esta se despliegan dos categorías que son hábitos corporales y hábitos alimentarios. Desde la categoría hábitos corporales se establece como subcategorías la higiene corporal y la actividad física y en cuanto a la categoría de hábitos alimentarios de despliega como subcategorías la alimentación con sentido y la autorregulación alimentaria. las cuales dan pauta para pensar en actividades que permitan desde los ambientes recreativos, mejorar los estilos de vida.

10.1.1. Primeros pasitos hacia una vida saludable

Un estilo de vida saludable es un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas, para mantener el cuerpo en funcionamiento y con buena salud física como mental por lo tanto la alimentación, la actividad física y la higiene corporal son esenciales para la vida de las personas.

La licenciada Ana Cristina Escobar Quevedo (2022) afirma que “los estilos de vida saludable son considerados como factores determinantes del estado de salud de una persona, la salud es el resultado de los cuidados que el individuo se da a sí mismo y a los que lo rodean.”

Escobar. A (2022) anota que

Los niños y niñas desde edades tempranas empiezan a hacer evidentes comportamientos

que ponen en riesgo su calidad de vida actual y futura, que involucran la ausencia o irregularidad en la formación de hábitos sanos, La eliminación de hábitos poco sanos y la adopción de hábitos saludables es muy complejo pero para cambiarlos se debe hacer mediante el aprendizaje de rutinas saludables, por medio de las experiencias en donde los niños y las niñas constituyen y armonizan sus saberes previos con aprendizajes nuevos es por esto que se hace necesaria la actuación inmediata del ámbito educativo y familiar.

Por lo anterior y para la realización de este proyecto se hizo necesario crear los ambientes recreativos. primeramente, se inició con la presentación del proyecto a niños y niñas y maestra orientadora donde inicialmente se explicó el tema de los estilos de vida saludables y se colocó un video llamado “como tener una vida sana” para que el tema tenga más claridad, después se continuo con el ambiente recreativo “**marianita y el súper saludable**” como se observa en la figura 2, el cual consistió en la dramatización de un cuento en donde se utilizaron disfraces, el primer personaje se trataba de Marianita una niña con unas características negativas frente a los hábitos saludables y el segundo personaje fue un superhéroe que tenía consejos y herramientas útiles para poder explicar a los niños que son los buenos y malos estilos de vida saludable como también cuál es la importancia de llevar una vida sana. Se evidenció que a los niños les gustó mucho la actividad, pero se notó que no tienen conocimientos muy previos sobre algunos hábitos y algunos niños todavía no tienen bases vivenciales que garanticen que los niños los pongan en práctica, algunos niños se sintieron confundidos ya que no tenían claro lo que es un buen y un mal hábito, algunos niños manifestaron <<qué es un estilo de vida>> otro dijo <<qué es un hábito>> y varios susurraban <<no he escuchado este tema>> de lo anterior se formula la siguiente pregunta ¿ porque es importante que los niños y niñas conozcan que son los estilos de vida saludables?

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Para responder se hizo necesario citar a Diventium (2020) quien afirma que:

un estilo de vida saludable se debe fomentar desde pequeños para hacer de los buenos hábitos una costumbre que permita mantener el equilibrio físico y mental, Fomentar desde niños buenos hábitos alimenticios y corporales, los cuales contribuirá a tener una vida saludable y a no tener problemas ni enfermedades. (s.p)

Esto quiere decir que si se educa desde edades tempranas hábitos saludables estos permanecerán siempre, también es importante destacar que antes de hacer actividades de un tema hay que darlo a conocer primero para así poder saber que conocimiento previo tienen y que es más necesario fortalecer.

Más adelante las estudiantes maestras realizaron la actividad llamada **“conociendo el maravilloso mundo de los estilos de vida saludables”** el cual consistió en la presentación del proyecto a los padres de familia y de cómo se realizaría cada una de las actividades ante esto hubieron manifestaciones negativas tales como yo educo muy bien a mi hijo para que vengan a decirle lo que tiene que hacer>> también se escuchó decir << el proyecto es obligatorio para los niños y padres de familia>> lo anterior llevó a la siguiente pregunta ¿Por qué es importante que los padres de familia y maestros trabajen juntos para el aprendizaje de los niños y niñas?

Para responder la anterior pregunta se citó a Domínguez. S. (2010) quien afirma que

La educación es un proceso muy largo que comienza siendo impartida por la familia y luego la escuela y se necesita de ambas partes para conseguir un pleno desarrollo educativo y personal de los niños y las niñas, Por ello la escuela debe aceptar la importancia de la participación y la colaboración de los padres en la educación de los niños/as y la necesidad de una relación cordial entre docente y padres para que los maestros puedan realizar su función de manera efectiva y completa, El centro debe tener

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

la habilidad de reunir a los padres mediante proyectos originales haciendo que los padres sientan parte de la educación escolar de sus hijos. (p.1.2)

De lo anterior se puede decir que es muy importante que los padres de familia y los docentes trabajen de la mano ya que los niños viven en un ambiente familiar y escolar es decir adquieren aprendizajes de las dos partes por lo que es necesario que la información y educación que se le dé a los niños debe ser la misma o entrelazada para que los niños y niñas no se confundan sino al contrario se fortalezca. Por lo tanto, en este proyecto la investigadora, maestra orientadora y padres de familia formaron equipo para así poder conocer más a fondo a los niños y fomentar buenos hábitos corporales y alimentarios ya que este tema es de suma importancia para la salud y desarrollo de los niños y niñas.

Figura 2.

Actividad “Marianita y el súper saludable”



Fuente: la presente investigación

Figura 3.

Actividad “conociendo el maravilloso mundo de los estilos de vida saludable”



Fuente: la presente investigación

10.1.2. Mantén una buena higiene corporal y saludable siempre serás

Una persona bien aseada estará saludable y no presentará problemas de salud físicos ni mentales y podrá tener una buena apariencia lo que permite sentirse bien consigo mismo y con la sociedad que lo rodea, pero para esto se debe tener una buena conciencia corporal lo que quiere decir que haces una acción continuamente sin esperar que alguien te diga que hacer.

Para Bassi, C (2010) La higiene corporal es

El aseo diario se ha convertido en una sana costumbre para eliminar el mal olor corporal, evitar infecciones y otros problemas de salud, pero siempre que se realice de forma adecuada. La higiene puede ser un arma de doble filo, enemiga de la salud si los hábitos de aseo son incorrectos. En este caso, puede disminuir las defensas del organismo y hacerlo más vulnerable frente a ciertas enfermedades. (s.p)

La higiene personal es la forma en que cuidas tu cuerpo, estas prácticas incluyen bañarse, lavarse las manos, cepillarse los dientes y mucho más ya que todos los días evitando enfermedades y también pueden ayudar a que te sientas bien con tu apariencia sentirte y verte mejor.

Para dar inicio al tema de la higiene corporal se ejecutó el ambiente recreativo **“observando, observando voy dibujando”** se comenzó con la explicación de que son los hábitos de higiene, y hábitos de no higiene, esto se realizó con ayuda de un video donde se dio a conocer los tipos de higiene como el lavado de manos, el cepillado de dientes, el baño corporal, tener las uñas limpias, peinar el cabello y colocarse ropa limpia como también la importancia de cada uno, se pudo observar que algunos niños y niñas desconocen muchas cosas, más adelante se pidió que dibujen lo que más les llamó la atención del video la mayoría dibujo algunos tipos de higiene y los elementos de aseo posteriormente cada niño salió al frente a exponer su dibujo y explicaron lo que realizaron mostrando unos dibujos muy bonitos como se observa en la figura 4. Esta actividad fue del agrado de los niños ya que le gusta mucho dibujar y manifestaron << que es una bacteria>> <<que pasa si no me aseo todos los días>> lo anterior llevó a formular la siguiente pregunta ¿Por qué es importante que los niños y niñas conozcan acerca del aseo personal?

Para responder la anterior pregunta fue necesario citar a García. M (2021) quien manifiesta que:

Es muy importante que los niños conozcan acerca del aseo personal pues es un aspecto que afecta a la salud. Está comprobado que las pequeñas acciones que conforman la higiene personal evitan malestares causados por virus o bacterias, por ello si quieres que los niños y niñas se mantengan saludables es fundamental que le inculques acciones básicas de aseo y cuidado personal desde la infancia, recuerda que, si un niño se acostumbra a higienizarse, esa costumbre perdurará durante toda su vida. (s.p)

De lo anterior se puede decir que el entorno familiar es el primer lugar en el que el niño aprende a higienizarse con las prácticas diarias y el ejemplo, como también en el ámbito

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

educativo en donde se debe realizar actividades favorables y placenteras, de manera que el niño los disfrute asearse. Para que los niños desarrollen hábitos de higiene personal es necesario que logren pensar en cada parte de su cuerpo por separado, organizar una rutina de higiene diaria ayudará a que el niño se acostumbre a ella.

Después se ejecutó el ambiente recreativo llamado **“pescando tarjetas mágicas”** para esto se tuvo preparada una piscina de pelotas en donde se encontraban unas tarjetas con imágenes de elementos de aseo y no aseo, como se muestra en la figura 5, en donde cada niño saco tarjetas en donde tenían que clasificar y pegar en las carteleras de aseo y no aseo según corresponda al finalizar las estudiantes maestras explicaron los elementos de aseo y cuál era su importancia y porque debían tener sus propios elementos de aseo. en esta actividad se notó que muchos niños no tenían claro que era un elemento de aseo y expresaron lo siguiente << donde coloco la tarjeta>> << el limón sirve para asearse>> <<porque no puedo usar el jabón toalla y cepillo de mi mamá>> de lo anterior se puede preguntar ¿Por qué es importante que los niños y niñas conozcan los elementos de aseo y su importancia? y ¿porque cada persona debe tener sus propios elementos de aseo?

Para responder esto citamos a Botello. N (2022) quien afirma que:

losutensilios de aseo personal son un conjunto de herramientas diseñadas por el hombre para facilitar la higiene de todo el cuerpo. Se enfocan en áreas tan diversas como la boca, las uñas, los oídos, el cabello y, en general, toda la piel. (s.p) Lo anterior quiere decir que los elementos de aseo te ayudan a mantener el cuerpo limpio saludable.

Pereira. D. (2022) afirma que, aunque creamos que es un elemento está limpio, puede acumular bacterias que se pueden transmitir de una persona a otra si se comparte el uso de la misma. Te contamos cuales son los productos de higiene personal que no debes compartir.

Uno de los elementos que no debes compartir es el jabón a este artículo se adhieren parte de los microorganismos y suciedad, que se van acumulando y si entran en contacto con alguna herida o lesión de la piel podrían ocasionar infecciones y dificultar el proceso de curación y las personas con piel sensible presentarían sequedad en la piel, erupciones o comezón. La esponja y toalla son productos de higiene personal que no debes compartir. Ya que entra en contacto con hongos y bacterias. Estos causan problemas de la piel, infecciones y cambios de apariencia que harán que no sea saludable. El cepillo de dientes este es el elemento que más perjudicial si lo compartes ya que en la boca se alojan diferentes microorganismos en grandes cantidades. Precisamente usamos el cepillo de dientes varias veces al día para evitar que estos ocasionen problemas (como el mal aliento o la caries). (s.p)

De lo dicho anteriormente se puede decir que todos los elementos de aseo son importantes para el cuidado de nuestro cuerpo pero que hay ciertos elementos que no se deben compartir ya que puede pasar infecciones y enfermedades de una persona a otra.

Para continuar se hizo necesario implementar el ambiente recreativo denominado **“bañando mi muñeco”** para esto todos los niños y niñas sacaron sus distintos muñecos y sus respectivas toallas que se habían pedido con anticipación, todos se encontraban emocionados por saber que se iba a realizar, algunos presentaron a sus muñecos y mencionaron algunas características de los mismos, se continuo llevando a todos los niños a la zona verde, donde anteriormente se habían ubicado unos platones de agua de buen tamaño, cada uno para grupos conformados de tres integrantes como se muestra en la figura 6, se explicó la actividad la cual consistía en seguir los pasos de la canción **“a bañarse”** los niños desvistieron a sus muñecos y las investigadoras pasaron un cuadro de jabón y champo sobre la palma de la mano y las estudiantes maestras orientaba a los niños con el mismo ejemplo de bañar un muñeco y repetía

las instrucciones que decía la canción para que los niños captaran de mejor manera como se observa en la figura 7, en general los niños se miraban muy felices, se esforzaban por hacerlo de la mejor manera y no querían parar de hacerlo, al final enjuagaron y secaron los muñecos y los vistieron nuevamente donde se les explico que debían colocarles ropa limpia. En esta actividad algunos niños mencionaban << mi muñeco quedara muy limpio>> una niña menciona << me gusta hacer mucha espuma para limpiar mi muñeca>> y la mayoría de niños y niñas preguntaba << ¿ya debo enjuagar? >> a partir de esto se generó la pregunta ¿Cómo favorece el baño motivante y entretenido en el desarrollo de los niños y niñas?

Para responde esta pregunta citamos a la psicóloga María Alejandra Castro Arbeláez (2022) que asegura que el baño en los niños es la parte más importante de su higiene por eso se debe hacer de este momento algo agradable para fomentar hábitos de vida saludable, para conservar la buena salud de los niños y las niñas, es necesario desarrollar desde una edad temprana buenos hábitos de higiene personal.

Esto ayuda en gran medida a prevenir diversas enfermedades; de ahí la importancia del baño en los niños. Se trata de una medida de higiene de vital importancia para erradicar gérmenes y bacterias. Por otra parte, también es una forma de contribuir a la autonomía e independencia del niño. (Castro, 2022)

Por lo anterior y como maestras debemos enseñar que el baño ayuda a prevenir enfermedades, pero se debe hacer mediante escenarios recreativos donde los niños y niñas se diviertan y puedan sentirse bien realizando este hábito lo ideal es inculcar este tema a través del ejemplo y diciéndoles cómo se deben bañar y que partes de cuerpo necesitan más cuidado también es de suma importancia nombrar las partes del cuerpo para que así los niños y niñas las identifiquen mejor, otro aspecto que se debe tener en cuenta es enseñarles a usar correctamente

los elementos de aseo en este caso el jabón el champú la toalla y la ropa limpia. Y de esta manera los niños y niñas tengan buena salud, un buen crecimiento, responsabilidad de limpiar su cuerpo y sobre todo autonomía.

Luego se realizó el ambiente recreativo denominado **“lavando mis manitas”** este ambiente consistió en explicar la importancia y los pasos de un buen lavado de manos también en qué momento deben realizar este proceso, para esto se hizo necesario la presentación de una cartelera como se observa en la figura 8, después se pidió a los niños hacer una fila para ir al baño a poner en práctica lo aprendido, estando en el lugar las estudiantes maestras pasaron un cuadro de jabón a cada niño y realizaron el ejercicio en donde la estudiante maestra orientó y mostró como hacerlo como se muestra en la figura 9, esta actividad fue del agrado de los niños y niñas y se escuchó decir << me gusta lavarme las manos>>, <<hay muchas burbujas>>, <<que divertido>> con lo anterior nos llevó hacernos la siguiente pregunta ¿Cuál es la importancia de enseñar el lavado de manos a los niños y niñas?

Para esto citamos a la organización mundial de la salud OMS. (2018) la cual dice que Unas manos limpias previenen sufrimientos y salvan vidas. La higiene de manos es la medida más importante para reducir los riesgos de transmisión de microorganismos y así prevenir la transmisión de infecciones. La técnica estándar de lavado de manos dura aproximadamente 30-60 segundos y es algo fácil de hacer. Debemos enseñar a nuestro alumnado que lo haga correcta y frecuentemente antes de cada comida y después de ir al baño, es importante que les demos ejemplo, no podemos olvidar que muchas veces aprenden por imitación. (s.p)

De lo anterior podemos destacar que el tema del lavado de manos se debe enseñar en la primera infancia de una manera dinámica y recreativa para que los niños y niñas aprendan mejor

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

y que este hábito les dure para toda su vida pero que se debe realizar con calma y sin obligaciones ya que muchos niños pueden odiar esta actividad como también ser muy obsesivos con el tema.

Para continuar se realizó el ambiente recreativo “**pequeños odontólogos**” para este se explicó quién es un odontólogo y la manera correcta de realizar un buen cepillado de dientes

después y su importancia, se pasó una boca gigante y una crema dental para que los niños y niñas pusieran en práctica lo aprendido como se observa en la figura 10 esta actividad les gusto demasiado a los niños ya que algunos manifestaron << yo quiero ser odontólogo cuando sea grande>> pero hubieron unos niños que decían << a mí me da miedo ir al odontólogo>>, <<que pasa si no me cepillo>> lo anterior llevo hacerse la siguiente pregunta ¿ porque es importante que los niños conozcan sobre el cepillado de dientes?

En respuesta a lo anterior Dento bucal. (2021) quien afirma que “Hoy día, en nuestra población existe un importante sector que desconoce la importancia de lavarse los dientes todos los días, esto ocasiona graves problemas en el organismo como consecuencia de un problema dental como puede ser una infección”.

La importancia de lavarse los dientes cada día radica en el mantenimiento de nuestra salud oral y nuestra estética, sirviendo también de protección para evitar la aparición de infecciones y enfermedades bucodentales. El lavarse los dientes supone la eliminación de bacterias procedentes de las comidas que comemos a diario, las bacterias se adhieren fuertemente al azúcar y crean una serie de ácidos que actúan como destructores del esmalte generando la conocida caries, además, el cuidado de los dientes evita la aparición de halitosis, mal aliento, y sarro, lo cual influye en nuestra estética. Esta acumulación de bacterias, también puede desencadenar la aparición de enfermedad periodontal como la gingivitis y la periodontitis.

La técnica de cepillado es muy importante puesto que muchas personas se cepillan, pero

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

no lo hacen correctamente y no llegan a eliminar toda la placa que se acumula tras las comidas, el cepillado debe durar aproximadamente 2-3 minutos, insistiendo por todas las caras del diente. Los últimos dientes son los que resultan más difíciles de cepillar, por ello debemos de insistir para limpiarlos correctamente. Estos suelen ser dientes en los que con gran frecuencia aparecen caries. No hay que olvidar que las encías, mucosa y la lengua deben cepillarse a diario. Ante esto, el cepillado de las encías tiene que ser muy delicado para evitar la aparición de recesiones (retracción de la encía), causadas por cepillarnos con una fuerza excesiva. Otra cosa que solemos dudar, es el número de veces que tenemos que lavar los dientes, teniendo que hacerlo un mínimo de dos veces al día, y de esas dos, nunca puede dejarse de lado el cepillado nocturno, puesto que, cuando dormimos, se desactiva el mecanismo más fuerte de protección que tenemos, la saliva.

Lo anterior lleva a reflexionar que se debe enseñar desde edades tempranas el hábito de un buen cepillado de dientes ya que es un tema bastante complejo, que más adelante será difícil de que lo adquieran como hábito, un buen cepillado de dientes ayuda a prevenir enfermedades como infecciones y hongos, al momento de enseñar a los niños y niñas se debe hacer mediante actividades recreativas y mediante el ejemplo.

Para finalizar con este tema se realizó el ambiente llamado **“girando, girando voy recordando”** para esto se llevó preparada una ruleta en donde se encontraban imágenes de mala higiene, y se sacó al azar a niños y niñas para que giren la ruleta y saquen una de las imágenes, las estudiantes maestras mostraron a todos los niños niñas la ilustración y se pidió que dijeran que observan y como pueden hacer para que esa situación se convierta en buena higiene como se observa en la figura 11, esta actividad les llamó mucho la atención ya que conocían muy bien el tema de higiene corporal, y los niños y niñas manifestaban << yo sé la respuesta>>, me gusta

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

mucho la actividad y también pudimos mirar que los niños sabían muy bien los pasos de un buen lavado de manos, describieron muy bien cómo se debe cambiar de un cuerpo sucio a un cuerpo limpio y mencionaban los elementos de aseo que se debía utilizar, como investigadoras quedamos sorprendidas y muy felices de los resultados. esto llevó hacer la siguiente pregunta ¿porque el ambiente educativo es tan importante para el aprendizaje de buenos hábitos corporales?

En respuesta a lo anterior Clinipedia. (2021) quien apunta que:

Durante el periodo escolar, los niño y niñas pasan la mayor parte del tiempo en el colegio, así que crean hábitos, además de convivir y relacionarse entre ellos. Es fundamental que los hábitos de higiene sean adquiridos en esta etapa para prevenir y disminuir el contagio de infecciones, y adoptar buenos hábitos de salud para los chicos. Además, la higiene favorece entre los niños su adaptación social en los primeros años de vida escolar (s.p)

Lo anterior quiere decir que como maestro estamos en la obligación de crear y fortalecer buenos hábitos para que así los niños tengan una vida sana y feliz.

Figura 4.

Actividad observando, observando, voy dibujando



Fuente: la presente investigación

Figura 5.

Actividad “pescando tarjetas mágicas”



Fuente: la presente investigación

Figura 6.

Actividad "bañando mi muñeco"



Fuente: la presente investigación

Figura 7.

Actividad "A bañarse"



Fuente: la presente investigación

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Figura 8.

Actividad “Lavando mis manitas” explicación paso a paso



Fuente: la presente investigación

Figura 9.

Actividad “Lavando mis manitas”



Fuente: la presente investigación

Figura 10.

Actividad “Pequeños odontólogos”



Fuente: la presente investigación

Figura 11.

Actividad “girando, girando voy recordando”



Fuente: la presente investigación

10.1.2. Haz ejercicio físico y con gran energía crecerás

La actividad física es una serie de movimientos corporales que producen efectos beneficiosos en la salud. En la actualidad las personas no realizan actividad física por lo que ha conllevado al sedentarismo y a que su cuerpo no funcione de la mejor forma es por esto que se debe enseñar a los niños y niñas estos hábitos a través de juegos y actividades recreativas que les generen satisfacción para que puedan aprenderlos más rápido y para que perduren para toda la vida.

Naudí. (2021) dice que “el ejercicio físico es una variedad de movimientos corporales planificados, estructurados, repetitivos con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física y la salud” (s.p) lo anterior quiere decir que entre el ejercicio es cualquier movimiento esto puede incluir caminar o simplemente jugar, pero con un gasto de energía que nos ayuda a estar saludables y prevenir enfermedades. la actividad física ayuda a los niños y niñas en su crecimiento armónico, en su desarrollo, pero para que los niños adquieran este hábitos

importante que como maestros y adultos practiquemos y motivemos a realizar actividad física ya que ellos aprenden mediante la observación y la imitación.

Para iniciar con el tema de la actividad física inicialmente se dio a conocer el tema a los niños y niñas y se realizó el ambiente recreativo “**mirando, mirando voy aprendiendo**” las estudiantes maestras dieron a conocer que es el ejercicio físico a través de un video llamado “**ejercítate**” como se muestra en la figura 12, después de esto muchos niños manifestaron que <<el ejercicio físico es bailar correr y jugar con sus amigos>> una niña manifestó <<a mí no me gusta los juegos toscos como correr y moverme mejor juego a las cocinadas y a las muecas porque no me lastiman>> con lo anterior nos dimos cuenta que algunos niños no tenían muy claro lo que es el ejercicio físico para que sirve y porque es importante convertirlo en hábito también algunos niños pensaban que realizarlo era algo malo. Por lo tanto, llevó a formular la siguiente pregunta ¿por qué es importante que los niños y niñas conviertan la actividad física en un hábito, pero sin presión?

Para responder esta pregunta citamos a Pérez. V (2021) quien afirma que

Los hábitos saludables en niños hacen referencia a aquellos comportamientos que realizamos de manera frecuente y que forman parte de nuestra rutina y que nos ayudan a tener mejor salud física, si no guarda un buen recuerdo el ejercicio tiene que ser divertido y diverso en donde los niños puedan hacer un circuito de obstáculos, corren, saltan, trepa, bailar y estén en continuo movimiento pero que se sientan cómodos y felices. (s.p)

De lo anterior se puede decir que para inculcar el hábito de realizar actividad física se debe hacer mediante actividades recreativas y si es posible al aire libre para que los niños puedan apreciarlas y no piensen que moverse o hacer ejercicio es algo malo sino al contrario que les aporta mucho para su salud.

Para continuar con este tema se realizó el ambiente recreativo llamado **“relajando mi cuerpito”** para esto se inició con la explicación de algunas posturas como la del gato, la de la cobra, el arcoíris, la plancha, el puente, él bebe entre otras, mediante unas diapositivas, al terminar la explicación se llevó a los niños y niñas al área de zona verde en donde se adecuó un espacio con colchonetas y música, para que puedan colocarse en el lugar correspondiente y poder realizar las posturas anteriormente dichas como se evidencia en la figura 13, pero para esto se realizó un estiramiento para prevenir calambres después las estudiantes maestras comenzaron con la demostración de las posturas y se pidió a todos los niños copiarlas como se mira en la figura 14, algunos niños las realizaron de la mejor manera pero hubo niños que les costaba mucho un niño dijo << no puedo eso es muy difícil>> se observó también que algunos niños realizaban las posturas para el lado contrario, una niña dijo <<a mi si me gusta la actividad y la música me relaja>> al terminar todas las posturas se inhala y exhala para terminar la actividad. De lo anterior lleva a la siguiente pregunta ¿porque es importante que los niños realicen ejercicios de relajación?

Para responder se citó a Mayo Clinic (2022) quien afirma que

La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar de un pasatiempo, es un proceso que disminuye los efectos del estrés en la mente y el cuerpo y ayuda a con problemas de salud y el bienestar general, aprender técnicas básicas de relajación es fácil, presentan poco riesgo y se pueden realizarse casi en cualquier lugar, es posible que las técnicas de relajación no sean una prioridad en la vida pero es de vital importancia ya que tiene beneficios como: disminuir la frecuencia cardíaca, disminuir la presión arterial, disminuir la frecuencia respiratoria, mejorar la digestión, controlar los niveles de glucosa en la sangre, reducir la actividad de las hormonas del estrés, incrementar el flujo

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

sanguíneo hacia los músculos más grandes, reducir la tensión muscular y el dolor crónico, mejorar la memoria y la atención y el estado de ánimo, mejorar la calidad del sueño, disminuir la fatiga, reducir la ira y la frustración, desarrollar la confianza para resolver problemas. mejora la calidad del aprendizaje (s.p)

De lo anterior se puede decir que vivimos en una sociedad que va muy rápido y los niños no paran realizan actividades una después de otra sin pausas y con prisas es verdad que los niños tienen que jugar y moverse, pero también necesitan momentos para calmarse y relajarse, descansar y ser felices. Y se hace necesario regular la tensión que experimenta nuestro cuerpo y nuestra mente ante los acontecimientos diarios para mantener nuestra salud puesto que las personas realizan muchas actividades sin tomar un descanso ni relajarse provocando enfermedades severas, por esto es importante enseñar a los niños a relajarse ya que es una forma agradable de inculcarles hábitos de vida sana ya que ayudara en su desarrollo y a rendimiento intelectual y físico.

Más adelante se continuo con el ambiente recreativo “**mini boliches**” para esto se tubo preparado un lugar con bolos y balones, para simular una bolichera, también se formó dos grupos para que el juego sea más divertido y un grupo pudiera competir con el otro, para comenzar tuvieron que pasar por unos conos en zig zag y desde una cierta distancia lanzar el balón para derribar los bolos, el participante que los derribaba tenía que pasar el turno a otro compañero y así sucesivamente hasta terminar en el último integrante de cada grupo como se observa en la figura 15, en esta actividad se escucharon expresiones como <<yo quiero jugar a los bolos, es mi turno, yo sí puedo>> pero se observó que algunos niños se caían y tenían dificultades para pasar los conos o lo hacían muy despacio también al momento de lanzar el balón no lo hacían de una manera correcta ya que lanzaban el balón para el lugar equivocado, o

no llegaba hasta los bolos una niña menciona << no puedo derribar los bolos>> otro niño dijo <<es muy difícil>>. Lo anterior llevó a la siguiente pregunta ¿Por qué es importante estimular las habilidades motrices en los niños?

Para contestar la pregunta se citó a psicóloga Josefina Uriarte (2019) quien nos habla sobre el área motora gruesa la cual tiene que ver con movimientos de los distintos músculos del cuerpo tanto de la cabeza a los pies como del cuerpo a las extremidades y donde gracias a su coordinación, el niño puede mantener una postura, desplazarse y moverse en su entorno. Por lo que las habilidades motrices gruesas se relacionan con los cambios en la posición del cuerpo, saltar, correr, gatear, lanzar mantener el equilibrio, la coordinación, agilidad y la fuerza. Es decir, implican al cuerpo como un todo. Uriarte. J. (2019)

Se puede afirmar entonces que es de vital importancia estimular las habilidades motrices básica desde edades tempranas para que puedan tener un buen desarrollo motor y físico para que en un futuro no presenten problemas en sus actividades diarias, y no tengan miedo de participar en juegos que requieran de estas habilidades realizando movimientos de forma segura y coordinada, también cabe destacar que jugar no es solo diversión y juego también es una herramienta de aprendizaje, a través del juego, los niños aprenden a interactuar con otros y a desarrollar habilidades para el resto de su vida.

Continuamos con el ambiente recreativo “**moviendo mi cuerpito**” este consistió en una bailo terapia con canciones infantiles, en donde se realizaron movimientos que las canciones decían, las estudiantes maestras fueron guías para que los niños siguieran los pasos, en esta se pudo observar que la mayoría realizaron la actividad con buena actitud como se observa en la figura 16 y manifestaron << me encanta bailar>> << me gusta las canciones>> pero las estudiantes maestras se dieron cuenta que algunos niños no querían participar y prefirieron

sentarse, se preguntó porque no querían y manifestaron << yo no puedo bailar>> <<me da vergüenza>> al escuchar esto las estudiantes maestras motivaron a los niños diciéndoles que no es difícil y que no importaba como se movieran lo que importaba es que se sientan felices al terminar la actividad todos estaban muy contentos y no querían dejar de bailar. Lo anterior llevo a formular la siguiente pregunta ¿Cuál es la importancia de la bailo terapia en niños?

Para responder esta pregunta citamos a Montero. D. (2022) que dice que:

Existen muchas actividades donde los más pequeños pueden divertirse, al mismo tiempo que hacen ejercicio y se desarrollan diversas habilidades. Una de estas posibilidades es el baile, el cual ofrece numerosos beneficios y hace que los más pequeños de la casa se alejen de una vida sedentaria, asegurando el movimiento y potenciar coordinación y elasticidad, los especialistas recomiendan que estas actividades comiencen en torno a los 3 o 4 años de edad ya que es una gran idea para asegurar todos sus beneficios desde edades tempranas, el baile ofrece grandes beneficios como: favorece el desarrollo físico y emocional, Contribuye a mantener la condición física, Corrige anomalías de la postura, estimula la creatividad, Impulsa la expresión corporal, da rigor y confianza, fomenta la memorización con el aprendizaje de coreografías, facilita las relaciones sociales, permite combinar aprendizaje y diversión, y sobre todo gozar de una excelente salud. (s.p)

De lo anterior podemos destacar que el baile es una actividad muy dinámica la cual consiste en mover el cuerpo al ritmo de la música, pero que esta actividad no solo permite a los niños y niñas moverse, sino que mediante el disfrute y la diversión ellos puedan realizar actividad física lo cual les ayudara a que no lleven una vida sedentaria y con enfermedades sino al contrario gocen de una buena salud y siempre estén con energía. Es por esto que como maestras debemos realizar estas actividades con los niños para que ellos poco a poco vayan

adquiriendo el hábito de realizar ejercicio físico, pero sin presión ya que si los obligamos esto va ser tedioso o molesto.

Para continuar con el tema de ejercicio físico continuamos con el ambiente recreativo “**el gato y el ratón**” este ambiente consiste en que un participante es ratón y otro el gato y la actividad consiste en que el gato debe atrapar al ratón y los demás integrantes deben estar en ronda cogidos de la mano y deben dar vueltas y evitar que el ratón entre, esta actividad les agrado mucho a los niños como se observa en la figura 17, se escuchó decir << yo quiero ser gato>>, <<yo quiero ser ratón>>,<<lo atrape>><< no puede, no puede atraparme>> esto lleva hacerse la siguiente pregunta ¿qué beneficios trae jugar al gato y el ratón?

Para responde la pregunta se citó a Ser padres. (2022) quien afirma que

Cualquier juego ayuda a fomenta un hábito saludable en los niños que será fundamental a lo largo de su vida, la actividad física moderada. Inculcarla en los niños desde pequeños es básico, y no hace falta recurrir para ello a las extraescolares; se puede conseguir a través del juego, el gato y el ratón es un juego donde se trabaja la parte muscular y la tonificación porque requiere esfuerzos intensos y explosivos, y también se mejoran aspectos como equilibrio y la seguridad al correr, mejorar la coordinación de movimientos (s.p)

Lo anterior lleva a destacar que el juego es muy importante para los niños ya que no solo permite fortalecer la parte social sino la parte también la parte motora y muscular, como maestros debemos fortalecer la actividad mediante estos juegos para que los niños no piensen que la actividad física solo son movimientos repetitivos, sino que se puede hacer mediante el disfrute.

También se llevó a cabo el ambiente llamado “**ponchando, ponchando me voy**

ejercitando” este consistió en elegir a un participante para que ponche a sus compañeros y a quien ponche debe ir a la cárcel, otra regla de este juego es que los participantes tienen un cueva que solo pueden estar hay por 10 segundos, esta actividad fue muy divertida ya que nadie quería ser ponchado así que corrían por todos lados y el que ponchaba se sentía feliz cuando lograba pochar a alguien como se observa en la figura 18 en esta actividad se escuchó decir<< que divertido>>,<< no me poncha>>,<< lo ponche>> y pudimos observar que todos los niños no querían parar de jugar lo anterior llevo a formular la siguiente pregunta ¿cuáles son los beneficios de jugar al ponchado?

Para responder a esta pregunta se citó a juegos y actividades lúdicas. (2014) quienes afirman que

El ponchado Es un juego que involucra actividad física de todo el cuerpo, No se requieren grandes materiales, maquinas elementos más que una pelota, fomenta el trabajo en equipo y cooperación, Mejora el sistema cardiovascular, Fortalece el sistema muscular en piernas y brazos (s.p)

Lo anterior quiere decir que no se necesita de mucho cuando se quiere inculcar el hábito del ejercicio que solo con tener un balón y la disponibilidad se puede lograr muchas cosas, porque educar no es solo la repetición de contenidos o la realización de actividades también es que nuestros niñas y niños sean felices y aprendan mediante el ejemplo yel juego.

Para terminar con el tema de ejercicio físico se llevó a cabo el ambiente recreativo “**la rayuela africana**” esta actividad consistió en saltar atreves de varios aros de 3 por 3 con el ritmo de una canción, para iniciar las estudiantes maestras mostraron como se debe realizar la actividad y después se pidió a los niños realizarla como se observa en la figura 19, esta actividad fue del agrado de la mayoría de los niños aunque algunos se equivocaban se reían y seguían

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

saltando se escuchó decir <<me gusta saltar>> , <<juguemos otra vez>>,<<porque esta rayuela es diferente>> lo anterior lleva a formular la siguiente pregunta ¿ cuáles son los beneficios de jugar a la rayuela africana?

Para contestar la pregunta anterior se citó a Zavala. J (2021) quien dice que

La rayuela africana es un juego que va dirigido a niños desde los 4 años este juego ayuda a incentivar la memoria corporal, la lateralidad y la coordinación motora gruesa, agilidad, equilibrio y, además, permite desarrollar el trabajo en equipo (s.p)

Esto quiere decir que jugar es una estrategia para aprender y que para enseñar el hábito de ejercicio físico se debe realizar desde edades tempranas para que los niños y niñas lo adquieran de la mejor manera así como que se sientan motivados y que este hábito los acompañe para toda su vida.

Figura 12<.

Actividad “mirando, mirando, voy aprendiendo”



Fuente: la presente investigación

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Figura 13.

Actividad “relajando mi cuerpito haciendo posturas”



Fuente: la presente investigación

Figura 14.

Actividad “relajando mi cuerpito” estirando



Fuente: la presente investigación

Figura 15.

Actividad “mini boliches”



Fuente: la presente investigación

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Figura 16.

Actividad “moviendo mi cuerpito”



Fuente: la presente investigación

Figura 17.

Actividad “el gato y el ratón”



Fuente: la presente investigación

Figura 18.

Actividad “ponchando, ponchando voy ejercitando”



Fuente: la presente investigación

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Figura 19.

Actividad “la rayuela africana”



Fuente: la presente investigación

Figura 20.

consumiendo golosinas



Fuente: la presente investigación

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Figura 21.

Actividad “El rey manda”



Fuente: la presente investigación

Figura 22.

Actividad “Zoológico del movimiento”



Fuente: la presente investigación

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Figura 23.

Actividad “visita de súper héroe Nutrí”



Fuente: la presente investigación

Figura 24.

Actividad “de la huerta a la mesa”



Fuente: la presente investigación

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Figura 25.

Actividad "pequeños chefcitos"



Fuente: la presente investigación

Figura 26.*Conociendo las frutas y las verduras***Fuente:** la presente investigación***10.1.3. Si mi alimentación saludable es, grande y fuerte seré***

Hoy en día las personas siempre están corriendo, ocupados y poco conscientes del momento de consumir alimentos dejando de lado la salud y teniendo prácticas y hábitos poco saludables relacionados con la alimentación. Sin tener una alimentación con sentido y de autorregulación y sin tener en cuenta lo que se come o cuanto se come, esto hace que no se adquieran los nutrientes necesarios para que el cuerpo tenga un buen funcionamiento, por otro lado, los padres y maestros no se preocupan por si los niños y niñas se alimentan correctamente, todo lo anterior a afectado en la salud a corto y largo plazo.

La Chef Aurora Sánchez (2022) cita a la Organización Mundial de la Salud OMS la cual describe los hábitos alimenticios como un conjunto de costumbres que determinan la selección, preparación y consumo de alimentos tanto en individuos como en grupos. Y que ayuda a la

biodisponibilidad, relacionada con los nutrientes que el aparato digestivo puede absorber, por otro lado, también se encuentra el nivel de educación alimenticia que nos permite identificar qué alimentos son óptimos para nuestra salud y combinarlos correctamente, finalmente el acceso a los alimentos está influenciado por los productos que podemos encontrar en el mercado y las posibilidades que tenemos de comprarlos. Sánchez. A. (2022) de lo anterior se puede decir que es de suma importancia llevar una dieta equilibrada y saludable es imprescindible para adoptar hábitos nutricionales correctos que ayuden a prevenir enfermedades. Pero para esto se debe incorporar necesariamente a nuestra vida rutinas más saludables, que implican mejorar no solamente la dieta, sino también otros mejorar nuestras elecciones alimentarias.

Para continuar con el tema de hábitos alimentarios se realizó el ambiente recreativo **“observando, observando voy analizando”** para esta actividad las estudiantes maestras acompañaron a los niños al comedor como se observa en la figura 27, en donde un niño manifestó << no me gusta el huevo>>, otro niño habló sobre su inclinación por la comida preparada únicamente por su mamá y una última niña hizo su intento por comer los alimentos, después de comer se observó que muchos niños consumían alimentos poco saludables es decir toda clase de golosinas como se observa en la figura 20, lo anterior llevo a las estudiantes maestras hacerse la siguiente pregunta ¿por qué es importante los hábitos alimentario en niños y niñas?

Para responder esta pregunta se hizo necesario citar a Castro. R. (2015) quien manifiesta que una alimentación correcta durante la infancia, es importante, porque el organismo del niño se encuentra en crecimiento y formación, razones por lo que es más vulnerable ante cualquier problema nutricional, una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades, una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida. Un niño bien alimentado tiene menos posibilidades de sufrir: trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso, obesidad, caries dental y problemas de aprendizaje escolar, contribuyendo a contribuir a la prevención de ciertas patologías en la edad adulta como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer. La clave para que los niños tengan buenos hábitos, es que entiendan la importancia de una alimentación saludable por medio de actividades divertidas, para que así los niños estén motivados a consumir de todos los grupos de alimentos (s.p)

Lo anterior quiere decir que se debe inculcar buenos hábitos alimenticios en la primera infancia para que estos sean aplicados a lo largo de toda su vida y tengan menos riesgo de padecer enfermedades.

Continuando con el tema de alimentación se hizo necesario aplicar el ambiente recreativo llamado **“conociendo que es una fruta y una verdura”** Se inició entonando la canción la **sandía gorda** en donde los niños repitieron la canción con mucho ánimo, más adelante se proyectó un video de las frutas y uno de las verduras los niños se sintieron confundidos ya que no identificaban una fruta de una verdura, después se dio una explicación con dibujos de las características de lo que es una fruta y una verdura y su importancia y se pasó unas imágenes y una hoja dividida con fruta y verdura para que los niños puedan recortar y pegar las imágenes en el lugar que corresponden mirar figura 26, algunos niños realizaron la actividad muy bien pero otros niños aún se confundían una niña manifestó <<en donde pongo el tomate>> otro niño

manifestó <<a mí no me gustan las verduras que paso si no las como>> lo anterior llevo a realizar la siguiente pregunta

¿Por qué es importante que los niños conozcan que es una fruta que es verdura y cuáles son sus beneficios?

Para responder esta pregunta se hizo necesario citar a Acosta. B (2020), que afirma:

Todos sabemos que una dieta sana y equilibrada debe ser rica en frutas y verduras. Sin embargo, a la hora de decir qué es exactamente una fruta o una verdura, no todo el mundo lo tiene tan claro y ambos términos parecen englobarse, pero hay diferencias y son importantes. Una fruta es la parte del fruto que nos comemos, es decir, el ovario fecundado que la planta crea alrededor de la semilla o semillas. Es así de sencillo, la fruta es siempre parte del fruto y, por tanto, tiene siempre una función reproductiva en la planta y una verdura es cualquier otra parte de la planta que no sea el fruto y que las personas consumimos como alimento. Puede tratarse de las hojas, la raíz, los tallos o incluso las flores, en todos estos casos se considera verdura (s.p)

Conocer lo que es una fruta es un tema un poco complicado ya que puede causar muchas confusiones por lo que es un tema importante de estudiar.

Hospitalia (2019) afirma que comer frutas y verduras tiene múltiples beneficios, aún más en los niños ya que están en la época donde se forman las defensas, se construyen los hábitos (buenos o malos) y se encuentran en la etapa de crecimiento.

Razones porque se deben comer frutas y verduras de forma regular:

Aportan nutrientes: elementos que los niños necesitará para luchar contra enfermedades, además evitará que sufran de obesidad o, al contrario, anemia.

Los hidrata: Las grandes cantidades de agua que poseen las frutas y verduras ayudará a

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

que los niños se mantengan hidratados. Esto hará que el proceso de eliminación de toxinas sea más eficiente y el organismo lo hará más fácil.

Calman la ansiedad: Muchos niños sienten y en lugar de darle esos aperitivos les das una fruta, estás calmando la ansiedad y cuidando de su salud.

Aportan fibras: la fibra ayudará al buen funcionamiento del sistema digestivo. Mejoran hábitos alimenticios: tomen una fruta a que coman alguna chuchería.

Bajos en grasa: Son un aperitivo perfecto porque no poseen grasa y las que poseen son grasas saludables. Por ejemplo, el aguacate, las aceitunas o la soja.

Son antioxidantes: las propiedades que contienen previenen que los radicales libres dañen las células, lo que evita que se desencadenen enfermedades degenerativas.

Mejoran el sistema inmunológico el que se encarga de defendernos de cualquier virus, hongo o bacteria que quiera invadir al organismo. Los mejores alimentos para mejorar el sistema inmunológico son brócoli, zanahoria, calabaza, tomate, espinacas, lechuga, papas, espárragos, kiwi, manzanas, cítricos, fresas, cerezas, frambuesas y moras.

Variedad de sabores: Existe una gran variedad de frutas y verduras y tu hijo puede seleccionar las que más le gusten para consumirlas de forma regular,

Cuidados estéticos: Alimentos como las manzanas, las zanahorias y el apio ayudan a eliminar la placa de los dientes además de refrescar el aliento. La vitamina C y otros nutrientes provenientes de las frutas y verduras protegen las encías de infecciones bacterianas. (s.p), de lo anterior se puede destacar que las frutas y verduras son bajas en calorías, por lo que ayudan a mantener el peso ideal, también son fuente de fibra y vitaminas que contienen agua, potasio y azúcares naturales, los cuales son fundamentales para la prevención de enfermedades. es por eso que como maestras debemos enseñar a los niños y niñas que es una fruta y que es una verdura

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

para que ellos puedan diferenciarlas de la mejor manera como también que beneficios le aporta y porquedeben consumirlas. Por lo tanto se debe dar un buen ejemplo tanto en el ámbito familiar como escolar también realizar actividades innovadoras y recreativas para que los niños y niñas no sientandesagrado ni piensen que es algo malo, sino al contrario sientan gusto por consumir frutas y verduras ya que les ayuda a tener una buena salud, este tema es de suma importancia que se convierta en un hábito para que los niños prefieran consumir estos alimentos saludables que les aportan muchos nutrientes a consumir alimentos que no son saludables.

Más adelante se efectuó el ambiente recreativo llamado “**pequeños chefscitos**” para esto las estudiantes maestras lavaron las frutas y las pelaron, después las llevaron al salón de clases y repartieron las frutas en porciones grandes para que los niños puedan cortarlas y hacer su ensalada de frutas por sí solos. Al momento de comer la mayoría de los niños y niña se emocionaron demasiado al ver los ingredientes como frutas, crema de leche y helado que más adelante se dispusieron a degustarlo con el mayor de los gustos , la mayoría de las manifestaciones de los niños fueron buenas de tal manera que muchos querían repetir constantemente hasta la saciedad, aún más cuando se repartió el helado y la crema de leche pues llevo a interpretar que los niños y niñas estaban más interesados en el sabor de estos dos últimos ingredientes, algunos niños manifestaron << a mí no me gusta la papaya>> una niño dijo<< la manzana está muy dura>> y algunos niños dijeron << puedo comer más helado>> también se pudo observar que algunos niños y niñas tuvieron que depender de alguien más para preparar su fruta en porciones más pequeñas. De lo anterior se generó la siguiente pregunta ¿Por qué es importante adquirir la capacidad de autorregulación en las practicas alimentarias desde temprana edad?

Para responder a esta pregunta se citó a Castrillón y Roldán (2014) los cuales indicanque

la primera infancia es crucial para el niño, debido a que se aprende qué, cuánto y cómo comer y, así mismo, los alimentos apropiados e inapropiados. Se ha encontrado que la escogencia de los alimentos comienza desde los primeros años, debido a que los padres son quienes seleccionan los alimentos que ingresan al hogar, su preparación y el horario en el que deben servirse. Todo lo anterior, tiene consecuencias en la adolescencia y en la edad adulta. Estudios como el de Skinner, et al, reportan que las preferencias en la alimentación, se mantienen estables en niños entre las edades de 2 y 8 años.

Por lo anterior es importante estructurar desde ya buenas bases de educación en base a prácticas alimentarias sostenibles directamente en los niños ya que por lo general los padres y cuidadores de los niños en su intento de ofrecer una adecuada nutrición, buscan inducir cambios en la conducta alimentaria de sus hijos. Sin embargo, desconocen los efectos a largo plazo de dichas prácticas en la capacidad de autorregulación, autonomía y bienestar. Por tanto, los problemas de alimentación no clínicos pueden convertirse en problemas de alimentación durante la adolescencia y adultez

Por lo general se suele pensar que los adultos parecen ser conscientes de la capacidad de autorregulación de los niños, pero en la práctica no parecen confiar en ellos cuando muestran señales de saciedad pues empiezan a ejercer presión para que los niños continúen consumiendo alimentos a pesar de encontrarse satisfechos, lo cual puede disminuir a largo plazo la sensibilidad del niño para identificar las señales de saciedad del organismo y esto los lleve a comer en abundancia alimentos que a ellos se les hace interesantes.

Por eso es importante ofrecer la buena exploración, el contacto con la variedad de alimentos, el disfrute y la sensibilidad a las señales de saciedad del propio organismo, desde edades tempranas, porque estas contribuyen al aprendizaje de hábitos de alimentación.

Figura 27.*“Observando, observando voy analizando”***Fuente:** la presente investigación**10.2 Análisis e interpretación de las técnicas complementarias****10.2.1. Técnica de recolección de información, Entrevistas a padres de familia**

Posteriormente se dio a conocer un análisis de información que se recolectó en las entrevistas realizadas a padres y madres de familia las cuales permitieron conocer ciertas opiniones acerca de la importancia de implementar estilos de vida saludables en los niños y niñas de 5 a 6 años de edad de la Institución Educativa Municipal Educativa de Pasto, sede el Carmen. De tal modo, se resalta que la familia es el núcleo fundamental para la educación y fortalecimiento de estilos de vida saludables en los infantes, dicho esto se planteó lo siguiente:

Como primera pregunta se formuló la siguiente: ¿Para usted qué son los estilos de vida saludables?, a esta pregunta todos respondieron de manera general que son hábitos para vivir bien, comer bien y hacer ejercicio, pero, aunque todos lo saben, son pocos los que practican hábitos saludables. Muchas personas tienen conocimientos sobre hábitos saludables, pero a menudo no los practican de manera consistente. Esto puede deberse a una serie de razones, como son: hábitos arraigados que son difíciles de cambiar, por lo tanto, se presenta una resistencia al

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

cambio ya que significaría salir de la zona de confort, dejar de hacer cosas que les gusta, a pesar de saber que estos cambios serían beneficioso. Otro tema es la falta de tiempo, pues el trabajo y el estudio, muchas veces limita el tiempo para realizar ejercicio y comer alimentos saludables, y algo muy importantes es la falta de conocimientos prácticos y no saben cómo poner en práctica hábitos saludables de manera efectiva.

A la pregunta ¿Qué hábitos saludables practican en su hogar? Responden <<aunque sabemos de muchos hábitos saludables, son pocos los que practicamos, por el hecho de que ya tenemos algunas prácticas que realizamos hace mucho tiempo y se nos hace difícil tomar nuevos hábitos, pero lo empezaremos hacer>>, otra madre contesto <<aunque no tenemos muy claro los hábitos saludables, tratamos de comer bien, no muchos fritos, ni mucho azúcar en las bebidas, pero ejercicios si es muy poco lo que hacemos, solo los niños hacen alguna clase de actividad>>. A pesar de que cambiar los hábitos cotidianos es un desafío, es importante destacar que las personas pueden cambiar sus hábitos y adoptar un estilo de vida más saludable con el tiempo. La clave es establecer metas realistas, buscar apoyo cuando sea necesario y enfocarse en pequeños cambios graduales. La educación, la motivación y la persistencia son fundamentales para ayudar a las personas a superar las barreras y adoptar hábitos saludables a largo plazo.

A la tercera pregunta ¿Qué hábitos no practican en tu hogar, que van en contra de un estilo de vida saludable? <<que pena decirlo, pero en mi casa, el papá fuma y consume bebidas alcohólicas de manera frecuente>>, <<en mi casa no comemos de manera muy saludable, porque la comida que es saludable es mucho más costosa y no estamos en la condición económica para hacerlo>>, <<en mi familia no tenemos el hábito de hacer ejercicio, y el baño si es pasando un día o dos días>>. Superar hábitos no saludables puede ser un proceso desafiante que a menudo requiere apoyo, enfoque y perseverancia. Es importante reconocer que cambiar hábitos lleva

tiempo y esfuerzo, y que las recaídas son comunes. La educación, el apoyo de amigos y familiares, y la consulta con profesionales de la salud pueden ser recursos útiles para ayudar a las personas a hacer cambios positivos en su vida.

Cuarta pregunta: ¿Usted como padre de familia cuánto tiempo de actividad física al día o semanalmente realiza con su hijo(a) y de qué manera? 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>>

Con lo expuesto anteriormente, es importante resaltar que el ejercicio y la actividad física en un niño son importantes para su crecimiento personal debido a que, desde el ejercicio, el niño fomenta muchas áreas de habilidad que posteriormente le serían de gran ayuda. Además de fortalecer su salud y salir un poco de lo rutinario percibe también formas de aprender mediante la actividad física o la práctica de un deporte que tendrá lineamientos y reglas, las cuales el niño deberá cumplir y es precisamente este, uno de los factores que le ayudan a comprender al niño las facetas las percepciones de la realidad. Hacer 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 este modo Es importante tener en cuenta que cuando fomentamos la actividad física y el ejercicio de un estudiante no solo estamos

interactuando con él, sino que estamos fortaleciendo muchas habilidades que le podrán servir al estudiante en un futuro para desenvolverse mejor. Por ende tal vez los padres de familia no se dan cuenta de la gran importancia que ha tomado el compartir actividad física con el estudiante a la hora de aprender y enseñar, pues las padres de familia creen que este ejercicio es quizá una pérdida de tiempo y al no dedicarle tiempo a esta actividad no comprenden el gran valor que tiene pasar tiempo con sus hijos haciendo ejercicio, ya que ellos aprenden de muchas maneras y una de esas maneras es precisamente la actividad física donde desarrollan habilidades comunicativas, cognitivas y sobre todo intelectuales. Además de mejorar su salud y pasar tiempo agradable y de calidad con sus hijos los padres de familia les ayudarán a aprender muchas cosas y en conjunto con el maestro esta actividad sería uno de los mejores preceptos para hacer una unidad de enseñanza y aprendizaje con el alumno para fortalecerlo(a) mediante el ejercicio.

A la pregunta ¿Ha notado en su hijo agrado o desagrado al realizar ejercicio físico, De qué manera? Los padres de familia respondieron respecto a esta pregunta manifestando que <<les gusta mucho disfrutar de salir en compañía y realizar diferentes actividades>>, << en ocasiones le agrada realizar actividad física pero también se llevan mucho tiempo en el celular o televisión>>

Así que es importante que el niño tenga gusto por los deportes y por la actividad física y decida hacerlo con sus padres, actualmente los niños deciden no compartir tiempo para jugar fútbol o practicar algunos deportes con sus padres porque prefieren hacerlo con sus amigos, pero es importante que desde el hogar se le intenté despertar al niño el gusto por algún deporte. Ajzen (1985, 1991) estipula que

La participación deportiva de un niño en sus primeros años de vida es importante para

que fomente su hábito de Liderazgo, participación y comunicación con personas de su mismo estatus y además está participación del niño en eventos deportivos o actividades físicas podría también, de manera experimental predecir modelos activos del estilo de vida futuro” (p.16.21)

La actividad física formaría al alumno estimulándole el interés y la participación, además de ayudarle a crear un hábito saludable de vida. En la práctica de alguna actividad física sea deportiva o experimental el niño fortalecerá muchos aspectos para su vida futura y es precisamente desde el hogar donde se debe intentar despertar esta facultad en los niños, para que adquieran un hábito deportivo que les lleve consecuentemente a un progreso a largo plazo por eso es importante que los padres de familia busquen en el niño alternativas para despertar el gusto por los deportes, inclusive si muestra desinterés y no quiere salir de casa ni practicar actividad física el padre debe plantearle diferentes ejercicios, diferentes deportes y diferentes alternativas de las que el niño puede valerse para adquirir un gusto por la actividad física, es importante también que los padres de familia junto con los maestros instauren e implementen no solo los típicos deportes que la sociedad práctica como el fútbol y el basquetbol sino que se planteen, desde perspectivas renovadoras y futuristas, deportes que quizás al ser nuevos despierten más gusto por algunos estudiantes.

A la pregunta ¿Usted como padre de familia ha percibido en su hijo rechazo o agrado hacia algunos alimentos? ¿Cuáles? La mayoría de los padres de familia responden que <<en su defecto la gran mayoría de verduras y frutas le agradan. Hay algunos alimentos que no le agradan (acelga, granadilla) pero no significa que no las coma, hace lo posible por comerla>>, << se le dificulta comer verduras ya que dice que son feas>>

El niño en esa edad necesita estar alimentado de una manera saludable, comer alimentos

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

que nutren tanto su cerebro como su capacidad física y le ayuden así a mejorar la adquisición de conocimientos, es una práctica que debe ser empleada por todos los padres de familia, no se trata de que el niño deba comer bien sino de que debe de comer saludable.

Los niños esperan adquirir muchos recursos que si bien se les debe plantear desde la educación y el ministerio público qué se vale de la gobernación y los proyectos presidenciales para proveer a los alumnos recursos en cuanto a alimentación y otros factores, es primordial que gran parte la buena nutrición de los estudiantes y de los niños provenga y sea otorgada desde el hogar, pues el hogar es la principal fuente de ingreso y de apoyo que tiene el niño para sustentar su vida académica y es precisamente sus padres quienes deben velar porque el niño tenga una alimentación saludable y significativa. Velázquez. (2012).

Es importante comprender que la institución o los entes que rigen la educación no tienen la obligación de alimentar de una manera adecuada a los estudiantes, si bien actualmente se han gestionado proyectos que tienen que ver con la alimentación y hacen énfasis en los alimentos más nutritivos que el estudiante puede comer para así proveérselos desde el ministerio, son los padres de familia quienes deben velar por la adecuada alimentación de sus hijos y proveerles una buena alimentación.

Por lo tanto, una de las cosas que no sé mencionó anteriormente es que los niños deben comer saludable, pero no siempre es fácil que a ellos les guste comer saludable, es importante mostrarles lo que pueden lograr y en lo que pueden convertirse si se alimentan de una manera adecuada. Es típico que en edades prematuras los niños no comen principalmente verduras, y los padres deben buscar estrategias para que los niños despierten el gusto por alimentos verdaderamente nutritivos que complementen su vida saludable. (p.34) Cabe resaltar que es

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

responsabilidad de los padres de familia velar porque sus hijos tengan una alimentación balanceada que promueva sus rendimientos académicos, su vida deportiva, su prosperidad social y su bienestar.

Continuando con la encuesta ¿Usted como padre de familia qué cantidad de frutas y verduras le brinda a su hijo al día o semanalmente? Teniendo en cuenta esta pregunta la mayoría de los padres de familia respondieron que << los niños y niñas diariamente consumen porciones de frutas y verduras>>, << consume por lo menos 3 frutas semanales>>

Para complementar lo anterior, la Nutricionista Ana Sosa 1967 expone que consumir frutas y verduras diariamente ayuda a tener una alimentación saludable y balanceada, a gozar de una buena salud y evitar enfermedades a futuro, en contraste con lo anterior se dedujo que gracias a la implementación del proyecto los niños y niñas identificaron y reconocieron la importancia del consumo de frutas y verduras diariamente.

Prosiguiendo con la pregunta ¿Cuántas veces a la semana su hijo (a) consume golosinas y alimentos poco saludables y que hace usted ante esta situación? Teniendo en cuenta la pregunta la gran mayoría de padres respondieron que << los niños y niñas si no les controlarán adecuadamente la manera de alimentación, consumirían diariamente golosinas y todo tipo de mecato>>, << si consume golosinas pero no diariamente y para que los niños no consumen esto es intercambiada por una fruta>>,<< en algunas ocasiones se les brinda golosinas cuando se portan bien pero esto no se lo hace muy seguido>> Por ende, para la comprensión de lo anterior, se retoma el aporte significativo según laOMS. (2021) aspira a qué “desaparezcan del mundo todas las formas de mal nutrición y a que todas las poblaciones gocen de salud y bienestar” (p.25) de tal modo es esencial consumir alimentos que le aporten significativamente al buen desarrollo y nutrición de los niños y niñas gozando de una buena salud y excelente alimentación,

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Como séptima pregunta se tuvo en cuenta ¿Cree que su hijo(a) presenta autorregulación en su alimentación? Mencione las razones de su respuesta. <<a mi hija entiende que el exceso de algo la enferma >>, <<en algunas ocasiones muchos consumen dulces y no saben que esto le afecta a su salud>>, << es un poco difícil regular algunos alimentos ya que algunos niños no le gustan>>

Según el aporte de la OMS (2021) “es primordial gozar de una buena salud ya que es un estado completo de bienestar físico, mental y social” (p.67) de tal modo he ahí la importancia de gozar de una buena autorregulación, consumiendo alimentos de una manera equilibrada y gozando de una buena salud.

Finalmente se formuló la pregunta ¿Mencione si incluye experiencias relacionadas con los hábitos de vida saludables desde su hogar? respondieron que << que es necesario hablar a los niños y niñas de mantener limpio su cuerpo, comer saludable y practicar deporte>>, <<no tenemos mucha experiencia en el tema, por lo tanto, dejamos que la escuela eduque a los niños>>, <<en nuestro hogar si inculcamos hábitos de alimentación y de ejercicio físico ya que es muy importante para los niños>>

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.

A la última pregunta ¿Qué hábitos de higiene personal y corporales practica su hijo? Respondieron <<En nuestro hogar es costumbre bañarse pasando un día, y el cepillado de diente

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

mi hijo lo hace dos veces al día después del desayuno y antes de acostarse, a medio día lo hace ocasionalmente, el lavado de manos es más frecuente desde la pandemia>>, <<en mi casa la costumbre es bañarse todos los días, únicamente cuando están enfermos con gripa o tos no se lo hace, el cepillado de dientes es tres veces al día, el lavado de manos antes de almorzar, se nos sabe olvidar >>. Es muy importante destacar que la presentación de un ser humano sin importar su raza pensamiento o clase social es muy importante incluso para su confianza y su moral propia. Pues un ser humano que está siempre aseado, que se cuida y cuida su apariencia tendrá una confianza en sí mismo que le ayudará a solventar problemas de personalidad, además de prevenir enfermedades, infecciones o problemas médicos que posiblemente pueda causar el descuido personal. Como lo afirma Benítez. (2016) “Nuestra cara, nuestro aspecto físico, es nuestra carta de presentación. Por supuesto que luego debes darte a conocer a ti y a tu trabajo, pero es tu apariencia lo primero que van a ver. Y, por tanto, debes cuidarla.” (s.p) lo anterior permite entender que es primordial empezarla a desarrollar desde la niñez, en este periodo de vivencia del sujeto los hechos las recomendaciones los ejemplos y la percepción de la sociedad que tiene forjará mucho su carácter para afrontar la juventud y posteriormente la vida adulta, por ende compartimos la idea de que cada persona debe cuidar su higiene personal por cuestiones de moral, pero sobre todo debe hacerse para que el sujeto este saludable y que la mala presentación y el descuido con su higiene afecte su salud, ya que lo propicio para un niño es estar saludable, hacer deporte y partiendo de su salud y su moral impartirle conocimiento. Pensamos que un niño que no cuida su higiene personal podría sufrir de muchos problemas no solo académicos, sino que, de confianza y liderazgo, debido a que personas en su entorno social al observar quizá su mal aspecto o su mal olor debido al descuido de la higiene, la comunidad a la que el niño está sujeto podría hacerle burlas o malos comentarios que afectarían su equilibrio emocional.

10.2.2. Técnica de recolección de información, Entrevista a maestras orientadoras

A la primera pregunta ¿Cómo profesional qué estrategias implementa para fomentar la práctica de hábitos corporales?, una orientadora respondió <<Debemos recordar que cada niño es único, y es importante adaptar estas estrategias según las necesidades individuales y el entorno en el que se encuentran. Lo más importante es hacer que la promoción de hábitos corporales saludables sea una experiencia positiva y divertida para los niños, debemos tener en cuenta que los niños aprenden a través del ejemplo, a menudo imitan el comportamiento de los adultos, por lo que es esencial que como educador sea un modelo a seguir en cuanto a hábitos corporales saludables, mostrarles que debemos lavarnos las manos antes de comer, que todos los días llegamos aseadas, bien peinadas, etc. Pero sobre todo los niños aprenden por medio de juegos, de dramatizaciones, del cuento, el trabajo en equipo>>, y como lo explica Abril, et al (2019) “los hábitos de vida saludables se enseñan por medio del ejemplo y de manera cotidiana con los miembros con los que convive el niño/a.”. <<Al ser hábitos saludables que se deben practicar en cualquier parte, debemos involucrar a los padres de familia, solicitando su apoyo en la creación de un entorno saludable en el hogar, poniendo primero, ejemplo ellos y proporcionándoles consejos y recursos para promover el cuidado corporal>>. Concordando con Abril et al, (2019) que afirma que “los hábitos se enseñan en todo momento, cada oportunidad y cuando sea posible para lograr una atmosfera amena y sana, se vivencian en cada juego, cada acción pedagógica y se reflejan en todos los escenarios de la vida”.

A la segunda ¿Desde su experiencia qué estrategias implementa para fomentar la práctica de hábitos alimentarios?, responde <<implementar hábitos alimentarios saludables es una tarea complicada y difícil, porque se necesita mucho de la ayuda de los padres de familia, en la escuela se les enseña cada clase de nutrientes, por medio de juegos, involucrándolos en la preparación de

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

alimentos saludables, preparaciones coloridas, fomentando la preferencia por alimentos frescos y naturales en lugar de productos procesados, explicarles la diferencia entre alimentos reales y aquellos que contienen aditivos y azúcares añadidos>>. Y como lo anota la UNICEF (2018), “las metas educativas están orientadas a lograr que las niñas y niños aprendan a: identificar y comer alimentos nutritivos. Entienden que comer y disfrutar una dieta balanceada con una variedad de alimentos coloridos es bueno para su cuerpo”. <<Además, hoy en día, con la exigencia que hace el gobierno sobre el etiquetado de los alimentos, es más fácil enseñarles el valor nutritivo de los alimentos con juegos y así mismo a que los padres y nosotros mismos entendamos que alimento es saludable y cual no>>. Como lo busca la Resolución 810 del 2021, “que los productos comestibles que sean altos en sodio, azúcares, calorías o grasas saturadas, tengan etiquetas frontales de advertencia en sus empaques.”

A la tercera pregunta: ¿Qué hace usted cuando los niños y niñas expresan rechazo frente a ciertos alimentos?, las orientadoras responden: <<Es muy común que los niños presenten rechazo a uno u otro alimento, especialmente a las verduras, por tanto, se realizan actividades donde se muestren verduras de todos los colores y que ellos escojan las que les parezcan más bonitas por su color, su forma o su textura, jugar a la huerta es una buena opción, también contar cuentos e historietas que den vida a las verduras y frutas. Además, se los hace participar en la preparación de los vegetales en diferentes preparaciones, ya sea cocinados al vapor, asados, en batidos, crudos en ensaladas, etc., pero que a la hora de servir sean visualmente atractivas, formando figuras, animalitos, etc.>>.

A la cuarta pregunta: ¿Qué implementos tiene el centro educativo para fomentar los hábitos saludables? Las orientadoras responden: <<La Institución Educativa tiene varios recursos educativos, tanto digitales como físicos para realizar cuentos, historias, juegos, actividades en

grupos, para fomentar unos buenos hábitos saludables, tiene buenas instalaciones para incentivar al ejercicio físico y el juego en grupo. Cuando se trata de enseñar hábitos alimenticios, los padres de familia si tienen buena disposición para facilitar los alimentos necesarios>>.

10.2.3. Técnica de recolección de información, Entrevistas a padres de familia

A la primera pregunta, ¿Ha notado cambios en los niños y niñas en la forma de alimentarse? Una madre de familia respondió << Si, es más han hecho cambiar muchos hábitos que teníamos en el hogar, ya no quiere comer jugos procesados, prefiere tomar agua, ahora prefiere verduras que antes no comía, y tampoco hacíamos para nuestras comidas.>>, otra madre responde: <<Si, ahora ya no come tanto mecato, ni alimentos que comíamos a diario como papa frita y salchichas, nos explica porque es malo comer esos alimentos y que beneficio tiene comer verduras y frutas>>, otra madre interviene y dice <<Si, ahora como verduras que antes no le gustaban, pero no ha podido dejar el mecato>>. Así, se puede afirmar que los niños tienen una mayor capacidad para adaptarse a cambios de hábitos saludables en comparación con los adultos. Su flexibilidad y disposición a aprender hacen que sean más receptivos a nuevas ideas y prácticas. Los niños son naturalmente curiosos y abiertos a experimentar cosas nuevas. Esto incluye probar nuevos alimentos, actividades físicas y hábitos de vida saludable. Además, son menos propensos a juzgar los alimentos o las actividades físicas calculadas en estereotipos. Pueden estar dispuestos a probar alimentos que los adultos podrían rechazar debido a preconcepciones negativas. Ellos tienen una mente abierta para aprender y establecer hábitos, por lo que exponerlos tempranamente a opciones saludables puede establecer una base sólida para su futuro.

A la segunda pregunta; ¿Ha notado en los niños y niñas agrado por realizar actividad física? las madres responden que: <<ahora mi hijo ya no solo quiero jugar, sino que nos sugirió

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

que quiere practicar fútbol, que quiere entrar a la escuela de fútbol de la escuela, diciendo que es bueno practicar un deporte como un hábito saludable>>. Otra madre responde <<Mi hija nos dijo que todos debemos hacer ejercicio, que es bueno ir al gimnasio, que no se debe fumar ni consumir bebidas alcohólicas>>. Un padre responde <<estas charlas y actividades realizadas por las profesoras me han parecido excelentes, ya que mi hijo ahora prefiere ir a la escuela a jugar fútbol, y ha dejado de jugar video juegos y la postura ahora es mejor>>. Los niños pueden aprender que la práctica de actividad física es un hábito de vida saludable a través de una combinación de modelos a seguir, educación, experiencias directas y comunicación positiva sobre la importancia de mantenerse activos y saludables. El entorno en el que crecen y aprenden desempeña un papel fundamental en la formación de estos valores y hábitos. La influencia de los amigos también desempeña un papel importante. Los niños pueden verse motivados a participar en actividades físicas si ven a sus amigos haciendo.

A la tercera pregunta: ¿Ha observado en los niños y niñas comportamientos orientados a mantener hábitos corporales? Un padre de familia contestó <<Mi hijo ahora quiere bañarse todos los días, antes de irse a la escuela, antes hacía berrinche para bañarse y habla del aseo del cuerpo, haciendo entender a toda la importancia de eso>>. Una madre responde <<me ha parecido muy importante esta clase de apoyo de las profesoras, porque mi hija todos los días llega a enseñarnos algo, que debemos comer bien, sabíamos que no se deben comer grasas, harinas, pero igual lo hacíamos, nos sugiere que todos debemos hacer ejercicio y ahora los domingos todos salimos en la bici hacer ejercicio, cosas que antes no lo hacíamos y ya se nos convirtió en una rutina>>. Los niños suelen ser más flexibles y están en una etapa de desarrollo en la que están abiertos a aprender nuevas habilidades y comportamientos. Tienen menos prejuicios arraigados y son más propensos a aceptar cambios. Son naturalmente curiosos y dispuestos a experimentar cosas

nuevas. Esto les facilita la adopción de hábitos saludables, ya que están dispuestos a probar alimentos, actividades y comportamientos que les son desconocidos.

11 Conclusiones

La aplicación de ambientes recreativos fortaleció el estilo de vida de los niños y niñas de 5 a 6 años de la Institución Educativa Municipal Educativa de Pasto, Sede el Carmen., por esta razón fue necesario aplicar una serie de actividades con la finalidad de comprobar la existencia del avance hacia el objetivo general del estudio, evidenciando la influencia a favor que al aplicar los ambientes recreativos la población sujeto de estudio genero hábitos saludables.

Fomentar estilos de vida saludables desde la edad inicial de los niños y las niñas ha tenido un impacto positivo en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños, lo que es fundamental para su bienestar a lo largo de la vida. También ha sido de suma importancia porque será una formación de hábitos duraderos, ya que los niños son especialmente receptivos a la formación de hábitos. igualmente, se concluye que resulta de gran importancia el conocimiento de los estilos de vida saludables en los niños y niñas puesto que la adopción de comportamientos saludables en la niñez ayudara en el proceso de apropiación de conductas y actitudes positivas las cuales pueden ayudar a mejorar dichos procesos y contribuir con el bienestar general de esta población a lo largo del tiempo.

Según los resultados de la implementación de la propuesta ambientes recreativos se puede determinar que al realizar actividades sobre hábitos alimentarios los niños y niñas adquieran desde pequeños como alimentarse de manera saludable y equilibrada con los distintos grupos nutricionales para que así el cuerpo tenga un buen funcionamiento y permitiéndoles evitar la comida no saludable la cual no aporta nutrientes.

Los ambientes recreativos sobre hábitos corporales aplicados tuvieron una aceptación favorable por parte de los niños, padres y maestra ya que con el transcurso del tiempo a medida que aprendían nuevas cosas, los niños las realizaban con mayor interés y apropiación lo cual redundará en beneficio de su salud.

Durante el desarrollo de las diferentes actividades de higiene corporal utilizadas se evidencio que es una estrategia muy efectiva para lograr que los niños y niñas puedan realizar acciones como bañarse, lavarse las manos, cepillarse los dientes y usar ropa limpia, siendo indispensable para prevenir enfermedades, lo cual hace que los niños aprendan a descubrir su propio cuerpo, sus cuidados y el mantenimiento del mismo, además les permitió a los menores explorar, participar y practicar en las rutinas diarias de aseo.

La actividad física posibilita a los niños y niñas mantener y mejorar su salud en todos los aspectos, estas actividades influenciaron en los niños y las niñas su práctica, a través de los momentos de interacción, juego, diversión, observando que los infantes fueron más ágiles en habilidades motrices para correr, saltar, y coordinar de este modo también se sensibilizó a los padres y maestra respecto a los beneficios de mover el cuerpo con el propósito de tener un bienestar físico y mental.

Las actividades sobre Alimentación con sentido demostraron la importancia de crear un adecuado desarrollo de las conductas alimentarias bajo significados emocionales positivos que evite el desagrado y el rechazo hacia los alimentos teniendo en cuenta el lugar de la familia en el proceso quienes pueden estimular y contribuir en el desarrollo de las prácticas de alimentación adecuadas.

La autorregulación alimentaria ha sido tema de crucial importancia en el proyecto ya que

mediante las actividades de esta subcategoría se permitió ayudar a la población sujeto de estudio a regular la ingesta de alimentos atendiendo las necesidades de su propio organismo, teniendo en cuenta las señales de saciedad, la importancia de los horarios de las comidas y la intervención de los padres en este mismo proceso de la relación del niño con la comida.

12 Recomendaciones

De acuerdo con el resultado obtenido en la práctica pedagógica realizada en la sede El Carmen, la Institución Educativa puede multiplicar la estrategia en cada una de sus sedes con el propósito de responder a lo planteado en la Proyecto Educativo Institucional sobre Bienestar y vida saludable para los estudiantes de cada uno de los niveles de grado transición, preescolar y básica primaria.

En el transcurso de la investigación pudimos entender que abordar las actividades sin el acompañamiento de los padres puede ser un error ya que los padres de familia son agentes principales en el desarrollo y atención integral de los niños y niñas, los padres deben ser un ejemplo y mantener estilos de vida saludable para que los niños tengan un buen referente dentro de casa, por lo tanto tienen que reconocer la importancia de fomentar desde edad temprana estilos de vida saludables, y tomar conciencia al buscar estrategias como los ambientes recreativos para que los niños adquieran buenos hábitos corporales y alimentarios desde edades tempranas para que estos los acompañen en toda su vida y así puedan gozar de una buena salud.

Los docentes en cada una de las sedes y niveles hasta la primaria deben generar la adecuada utilización de los espacios físicos y recreativos en actividades curriculares dirigidas al fomento de hábitos corporales.

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Para continuar con el fomento de actividades que coadyuven a la formación de hábitos alimentarios, los docentes podrían replicar acciones realizadas por otras instituciones educativas en convenio con el sector de restaurantes, quienes en su publicidad contemplan la realización de visitas guiadas pedagógicas con niños y niñas con el propósito de educar sobre estos temas

La monotonía es perjudicial para los niños y niñas es por esto que siempre se debe innovar haciendo actividades diferentes, encontrar la forma divertida de explicarles sobre la higiene corporal, establecer una rutina variada que le permita también sumarse a la familia como ejemplo para los niños, así colocarán más atención y se sentirán más relajados y les ayudara a ganar autoconfianza y salud.

Los padres de familia pueden trabajar de la mano en la práctica de la actividad física ya que los niños y niñas conviven en el entorno educativo y familiar, para esto deben diseñar estrategias y actividades recreativas mediante juegos para que los niños y niñas puedan motivarse e inclinarse hacia un deporte de manera más fácil y sobre todo sin presión porque si se obliga a un niño a realizar una actividad física se puede ocasionar un gran daño ya que más adelante el niño formara un desagrado por las actividades que involucren movimiento.

La alimentación con sentido debe ser un tema de interés general ya que impacta directamente en el desarrollo infantil, por esto, debe abordarse de manera permanente en los planes curriculares de la Institución Educativa Municipal Educativa de Pasto, Sede el Carmen diseñando estrategias no solo desde los proyectos temporales de aula, si no estrategias que perduren en el tiempo para que los aprendizajes sean más significativos.

La autorregulación al ser un tema tan riguroso dentro de los hábitos alimentarios, debe involucrarse de manera permanente a la familia, cuidadores y demás agentes de la comunidad educativa para que el aprendizaje trabajado en la escuela se derive al contexto familiar de los

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

niños y las niñas, además es importante trabajar este tipo de proyectos no solo en la etapa inicial si no en todos los momentos del desarrollo.

Referencias

Abril, J., Ferreira, G. y Cruz, C. (2019). *Propuesta didáctica para fomentar la práctica de los hábitos saludables en estudiantes del curso 201 del IED vista bella sede c en la ciudad de Bogotá*. [Tesis de Pregrado. Universidad Libre De Colombia].

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/17630/PROPUESTA%20DID%20%20C3%81CTICA%20PARA%20FOMENTAR%20LA%20PR%20C3%81CTICA%20DE%20LOS%20H%20C3%81BITOS%20SALUDABLES%20C%20EN%20ESTUDIANTES%20DEL%20CURSO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Acto legislativo 02 de 2000. Por el cual se modifica el artículo 52 de la Constitución Política de Colombia. 18 de agosto de 2000. Diario oficial No. 44.133

Álvarez, J. (2021). *prende hábitos saludables en el colegio*.

<https://www.hacerfamilia.com/educacion/aprende-habitos-saludables-colegio-20180906144636.html#:~:text=Aprender%20h%C3%A1bitos%20saludables%20en%20e1,lucha%20contra%20la%20obesidad%20infantil>.

Astillero, O (2021). *Autorregulación: ¿qué es y cómo podemos potenciarla?* Psicología y mente.

<https://psicologiaymente.com/psicologia/autorregulacion>

Avellaneda. (2019). *Clínica universidad de la sabana. Alimentación en niños*.

<https://www.clinicaunisabana.edu.co/pacientes/educacionalpaciente/articulos-de->

Ayala.M. (2021). *Investigación-acción*. <https://www.lifeder.com/investigacion-accion/>

Ayuda en acción (2020). *La importancia de hacer deporte en el desarrollo de los niños*.

<https://ayudaenaccion.org/blog/infancia/deporte-desarrollo-ninos/>

Bonilla, Y. (2016). *El microcontexto del patio de recreo y su influencia en la convivencia de los estudiantes de primaria de una institución educativa distrital de Bogotá*. [Tesis de grado,

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Universidad de los Andes]. Bogotá. D.C.

<https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/13557/u728508.pdf>

Calpa, J, et al. (2021). Actividades Lúdico-Recreativas para Promover Hábitos y Estilos de Vida Saludables. a institución educativa municipal mercedario de la ciudad de San Juan de Pasto.

<https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/download/14548/9613/44212>

Campo, L., Herazo, Y., García, F. Suarez, M., Méndez, O. & Vásquez, F. (2017). Hoz Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Salud Uninorte. Barranquilla*; 33 (3): 419-428. <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n3/2011-7531-sun-33-03-00419.pdf>

Castillo. I (2022). Diario de campo. *Lifeder*. <https://www.lifeder.com/diario-de-campo/>.

Castro. M. (2020). la importancia de la actividad física en la primera infancia.

Dreamskindergarten. <https://dreamskindergarten.com/la-importancia-de-la-actividad-fisica-en-la-primera-infancia/>

Cerón, C. Editorial. (2012) *Universidad Salud*, 14(2) 115-115.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001

Comité Directivo I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto (2016). Manual para la Convivencia Escolar. San Juan de Pasto. https://953ec981-1170-4516-9478-1635dcd00bea.filesusr.com/ugd/1b6504_6925c4d2e58b42fa81394fdb61e15669.pdf

Cook y Reichardt. (2011). Paradigma Cualitativo. metinvest.jimdofree.

<https://metinvest.jimdofree.com/cualitativa/>

Córdoba. S, et al., (2016). los escenarios recreativos para fomentar estilos de vida saludables en los niños y niñas de 3 a 4 años del hogar infantil “sede” de la ciudad san juan de pasto. Universidad CESMAG.

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

<https://acrobat.adobe.com/link/review?uri=urn:aaid:scds:US:222c7008-e877-3463-b8dc-2366f8cf42c7>

Coreil, Levin y Jaco. (1992). estilos de vida saludables. Estudiohbsc.

<http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>

Cuídate. (2021). Nutrientes de los alimentos. *Cuidateplus*.

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/nutrientes-alimentos.html>

Decreto 0772 del 2014. Comité de hábitos y estilos de vida saludables en el municipio de Pasto.

14 de diciembre de 2014. Alcaldía pasto secretaria de salud.

Díaz Rosero, C. y Muñoz, C. (2013). La educación física y la promoción de estilos de vida saludables en el contexto escolar. En *Revista Educación y Humanismo*, 15(25), 94-104.

<https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/view/2195>

DKV. (2018). Los aspectos emocionales de la alimentación. *Quierocuidarme*.

<https://quierocuidarme.dkv.es/salud-para-ninos/obesidad-infantil-los-aspectos-emocionales-de-laalimentacion#:~:text=educación/alimentación-en-niños/>

FAO (2019). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo.

<https://www.fao.org/3/ca5162es/ca5162es.pdf>

Folgueiras. P (2016). La entrevista. La entrevista estructurada.

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>

Gallardo. M, Bucheli. A. (2020). La didáctica en tres contextos de educación inicial. - San Juan de Pasto: Universidad CESMAG, 2020. doi:[10.15658/CESMAG20.02140120](https://doi.org/10.15658/CESMAG20.02140120).

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.

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

<https://revistas.usantomas.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>

García. M. (2021). La importancia de crear hábitos de higiene personal desde niños. *Eresmama*.

<https://eresmama.com/importancia-habitos-de-higiene:personal-ninos/>

Gazhoul, F. (2014). Maletín Educativo de Salud. Guía básica higiene y cuidado del cuerpo.

https://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/higiene_cuidado_cuerpo.pdf

Gómez. G. (2013). Qué es la motivación. alma-corazón-vida.

https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-10-18/que-es-la-motivacion-y-que-podemos-hacer-para-aumentarla-todos-los-dias_42710/

González, M., Esqueda, C. y Vacio, M. (2018). Prácticas alimentarias parentales y su relación con la conducta alimentaria infantil: Problemas para la explicación. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 9(1), 129-142.

<https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.1.450>

Hacer familia (2022). Aprende hábitos saludables en el colegio.

<https://www.hacerfamilia.com/educacion/aprende-habitos-saludables-colegio->

Haro. C. (2022). Importancia de los hábitos de alimentación desde la infancia. Instituto de nutrición quilloguis. <https://www.insk.com/conoce-mas/nutricion-en-etapas-de-la-vida/preescolares-y-escolares/importancia-de-los-habitos-de-alimentacion-desde-la-infancia/>

Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/higiene-personal>

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Hollan. K. (2018). Cómo crear una rutina de higiene personal: Consejos y beneficios.

<https://eresmama.com/los-centros-de-interes-de-decroy/>

<https://obs.ucr.ac.cr/prosalud/a-que-te-suena-alimentacion-con-sentido/>

<https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/6447/?sequence=1>

<https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>

<https://sanamente.net/emociones-esconden-habitos-corporales/>

<https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>

Hurtado. W. (2019). Fortaleciendo hábitos para gozar de una vida sana y saludable. institución educativa don quijote. San José del Fragua. [https://iequijote.edu.co/wp-](https://iequijote.edu.co/wp-content/uploads/2021/10/PROYECTO-ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.rtf)

[content/uploads/2021/10/PROYECTO-ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.rtf](https://iequijote.edu.co/wp-content/uploads/2021/10/PROYECTO-ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.rtf)

James. (2009). Algunas consideraciones sobre la recreación. Monografías.

<https://www.monografias.com/trabajos82/algunas-consideraciones-recreación/algunas-consideraciones-recreacion2>

Ley 1098 de 2006. 8 de noviembre. Concordancias Doctrina Concordante. Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia. 8 de noviembre. Diario Oficial No. 46.446.

Ley 1098 de 2006. Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia. 8 de noviembre. Diario Oficial No. 46.446.

Ley 1335 del 2009. Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. Octubre 14 de 2009. Diario Oficial No. 47.502

Ley 1804 de 2016. Por la cual se establece la política de Estado para el Desarrollo Integral de la Primera Infancia de Cero a Siempre y se dictan otras disposiciones. 2 de agosto de 2016. Diario Oficial No. 49.953

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Ley 181 de 1995. por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. Enero 18 de 1995.

Ley 2167 de 2021. Por medio del cual se garantiza la operación del Programa de Alimentación Escolar -PAE -durante el calendario académico. 22 diciembre de 2021. Diario Oficial No. 51.896.

ManguaRED (2018). ¡Espacios Adecuados para jugar, descubrir y divertirse!

<https://maguared.gov.co/espacios-adequados-para-jugar-descubrir-y-divertirse/>.

Manme, C. (2013). Qué es el hábito corporal. Grupopedia.

<http://www.grupopedia.com/ciencia/medicina/que-es-el-habito-corporal/>

María. M. (10 de febrero del 2022). Los centros de interés de Decroly. *Eresmama*.

Mateus, A. (2007). *Prácticas, creencias y factores relacionados con estilos de vida en jóvenes que asisten al servicio de bienestar universitario de la Universidad Industrial de Santander*. (Tesis especialización. Universidad Industrial de Bucaramanga). Santander.

https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/1808/2007_Tesis_Mateus_Acosta_Angela_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mechani. (1979). estilos de vida saludables. Estudiohbsc.

<http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>

Médica Sur. (2022). Conoce los nutrientes.

https://www.medicasur.com.mx/swb/ms/ms_grupo_medica_sur

Ministerio del Deporte (2018). Estrategia Nacional de Recreación para Primera Infancia.

<https://www.mindeporte.gov.co/mindeporte/quienes-somos/dependencias/direccion-fomento-desarrollo/recreacion/primera-infancia>.

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Montessori. (2020). beneficios del Ambiente Montessori. *Montessorispace*.

<https://montessorispace.com/blog/10-beneficios-del-ambiente-montessori/#:~:text=El%20ambiente%20Montessori%20o%20ambiente,se%20plantean%20en%20ese%20espacio.>

Morales, A. (2007). *La importancia del arte en el currículo educativo del Centro Municipal de Educación Inicial Empleados Municipales de la ciudad de Quito*. [Tesis pregrado, Universidad Politécnica Salesiana.]. Ecuador.

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/3200/1/UPS-QT01633.pdf>.

Muñoz, M. y Angarita, S. (2017). *Formación de hábitos alimentarios y estilos de vida Saludables en la etapa de educación inicial*. [Tesis de especialización. Universidad Distrital Francisco José de caldas].

<https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/6447/Mu%F1ozBarajasMarelyi2017.pdf;jsessionid=95641B2766A76CF9A4CD881AB68A4D85?sequence=1>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). Colombia ya cuenta con etiquetado nutricional.

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Colombia-ya-cuenta-con-etiquetado-nutricional.aspx>

Murillo, M., et al. (2018). *Impacto del Proyecto Pedagógico Transversal “Promoción de Estilos de Vida Saludable Cambiamos Nuestros Malos Hábitos Por Hábitos Saludables” en el Instituto Técnico La Garita del Municipio de Los Patios, Año 2018b*. [Tesis de pregrado. Universidad De Santander].Cúcuta.

<https://repositorio.udes.edu.co/server/api/core/bitstreams/8638e5bc-642e-4f5e-99e8-ce0e753eca84/content>

Oficina de Bienestar y Salud. [OBS]. (2022). ¿A qué te suena Alimentación con sentido?

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Oficina de Bienestar y Salud. [OBS]. OBS (2016) ¿A qué te suena Alimentación con sentido?

<https://obs.ucr.ac.cr/a-que-te-suena-alimentacion-con-sentido/>

Oficina de Orientación UCR. (2021). ¿Qué es la alimentación con sentido?

<https://m.facebook.com/188921904531554/photos/a.532480010175740/4032622223494817/>

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2016). Estilo de vida saludable. Activa tu modo saludable. <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable>

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2021). Prende hábitos saludables en el colegio. hacerfamilia. <https://www.hacerfamilia.com/educacion/aprende-habitos-saludables-colegio-20180906144636.html#:~:text=Aprender%20h%C3%A1bitos%20saludables%20en%20el,lucha%20contra%20la%20obesidad%20infantil>.

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2022). El palmicultor. La importancia de la actividad física para el bienestar del organismo. <https://elpalmicultor.fedepalma.org/la-importancia-de-la-actividad-fisica-para-el-bienestar-del-organismo/>

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2022). En busca de un estilo de vida saludable. Ser saludables [blog]. <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). En busca de un estilo de vida saludable. Ser saludables. <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/>

Organización Mundial de la Salud. [OMS]. (2022). Hábitos de vida saludable. Sanitas. https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

Osorio, O (2022). 10 buenos hábitos personales y cómo crearlos. *Tinyrockets*.

<https://www.tinyrockets.app/blog/10-buenos-habitos-personales>

Palacios, I. (2019). Observación participante.

<https://www.dicenlen.eu/es/diccionario/entradas/observacion-participante>

Pasto Vive Digital (2016). I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto. Parquesoft Pasto.

<https://www.pastovivedigital.com/red-de-centros/i-e-m-ciudadela-educativa-de-pasto/>

Piaget. (1956). Teoría del juego. Wordpress.

<https://actividadesludicas2012.wordpress.com/2012/11/12/teorias-de-los-juegos-piaget-vigotsky-kroos/>

Polomap (2022). IEM Ciudadela De Pasto Sede El Carmen. <https://co.polomap.com/pasto/11780>

Por qué es importante llevar una alimentación saludable. (2015, 11 de diciembre). Cardona.

[video]. https://www.youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc

Quierocuidarme. [blog]. [https://quierocuidarme.dkv.es/alimentacion/por-que-es-importante-](https://quierocuidarme.dkv.es/alimentacion/por-que-es-importante-llevar-una-alimentacion-saludable)

[llevar-una-alimentacion-saludable](https://quierocuidarme.dkv.es/alimentacion/por-que-es-importante-llevar-una-alimentacion-saludable)

Ramírez, H. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *ColombiaMédica*,

33(1) 3-5. <https://www.redalyc.org/pdf/283/28333101.pdf>

Ramón, S. (2022). Las emociones que esconden nuestros hábitos corporales. Sanitas. Hábitos de

vida saludable. https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html.

Ramón, S. Las emociones que esconden nuestros hábitos corporales. *Sanamente salud mental*

Roa, P. y Vargas, C (2009). El Cuaderno de Campo como Estrategia de Enseñanza en el

Departamento De Biología de la UPN1. El cuaderno de campo y su uso. 2(3) ISSN

Tapia, A. (2021). ¿Qué es una guía de entrevista en una investigación? *Aleph*.

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

<https://aleph.org.mx/que-es-una-guia-de-entrevista-en-una-investigacion>

UNICEF. (1990). Artículo 31 de Convención sobre los Derechos del Niño. 20 de noviembre de 1989. https://www.unicef.org/colombia/derechos-de-ninas-y-ninos?utm_campaign

UNICEF (2017). Listos a jugar. Guía para facilitadores y facilitadoras del programa de promoción de hábitos saludables. <https://www.unicef.org/bolivia/media/251/file/bol-unicef-sesamo-listos-a-jugar-2018.pdf>

Villegas y Ortín (2006). La higiene corporal y su aplicación didáctica a través de juegos.

[Diplomado. Universidad de Murcia]. <https://efdeportes.com/efd143/la-higiene-corporal-y-su-aplicacion-didactica.htm>

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

Zúñiga. A (2020). ¿A qué te suena Alimentación con sentido? Oficina de Bienestar y Salud.

<https://obs.ucr.ac.cr/prosalud/a-que-te-suena-alimentacion-con-sentido/>

Anexos

Anexo A.

compromiso ético de la investigación científica

Yo **Angie Paola Arteaga Tobar** con cédula de ciudadanía No. **1089197460**, estudiante de la Licenciatura en **educación infantil** e investigador (a) del proyecto denominado: **Escenarios recreativos para fomentar estilos de vida Saludables en los niños y niñas** asumo el siguiente compromiso ético:

a. La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.

b. Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.

c. Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.

d. La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.

e. Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.

La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo a su sentido científico.

La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.

e. Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.

f. La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

de la información.

g. La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha:

(Firma) NOMBRE

Cédula de Ciudadanía

Anexo B.

Compromiso ético de la investigación científica

Yo **Jensy Lucero Jaramillo Gomes** con cédula de ciudadanía No.**1007312018**, estudiante de la Licenciatura en educación infantil e investigador (a) del proyecto denominado: **Escenarios recreativos para fomentar estilos de vida Saludables en los niños** y niñas asumo el siguiente compromiso ético:

- a. La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b. Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c. Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d. La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e. Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f. La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo a su sentido científico.
- g. La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.
- h. Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.
- i. La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

de la información.

j. La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas

Fecha:

(Firma) NOMBRE

Cédula de Ciudadanía

Anexo C.

Entrevista a padres de familia

Objetivo: Analizar acerca de los hábitos saludables en los niños y niñas Responda las siguientes preguntas:

Tópicos: Conciencia corporal, Actividad física, Alimentación con sentido, Autorregulación

Responda las siguientes preguntas

1. ¿Para usted qué son los estilos de vida saludables?
2. ¿Qué hábitos saludables practican en su hogar?
3. ¿Qué hábitos no practican en su hogar, que van en contra de un estilo de vida saludable?
4. ¿Usted como padre de familia cuánto tiempo de actividad física al día o semanalmente realiza con su hijo(a) y de qué manera?
5. ¿Ha notado en su hijo agrado o desagrado al realizar ejercicio físico, De qué manera?
6. ¿Ha notado en su hijo(a) rechazo hacia algunos alimentos, ¿cuáles?
7. ¿Cuántas veces a la semana su hijo (a) consume golosinas y alimentos poco saludables y que hace usted ante esta situación?
8. ¿Cree que su hijo(a) presenta autorregulación en su alimentación?
9. ¿Mencione si incluye experiencias relacionadas con los hábitos de vida saludables desde su hogar?
10. ¿Qué hábitos de higiene personal y corporales practica su hijo?

Anexo D.

Entrevista a maestras orientadoras

Objetivo: Analizar acerca de los hábitos saludables en los niños y niñas

Tópicos: Conciencia corporal, Actividad física, Alimentación con sentido, Autorregulación

Responda las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo profesional qué estrategias implementa para fomentar la práctica de hábitos corporales?
2. ¿Desde su experiencia qué estrategias implementa para fomentar la práctica de hábitos alimentarios?
3. ¿Qué hace usted cuando los niños y niñas expresan rechazo frente a ciertos alimentos?
4. ¿Qué implementos tiene el centro educativo para fomentar los hábitos saludables?

Anexo E.*Guía de observación*

Objetivo: Observar los indicadores que manifiestan los niños y niñas respecto a la práctica de estilos de vida saludables.

Resumen de lo relevante	Unidad de análisis	Autores, teorías o referencias	Interpretación (discusión pedagógica)

Anexo F.*Entrevista final a maestras y padres de familia*

Objetivo: Determinar de qué manera los escenarios recreativos contribuyeron al mejoramiento de estilos de vida saludables, en los niños y niñas.

Tópicos: Conciencia corporal, Actividad física, Alimentación con sentido, Autorregulación

1. ¿Ha notado cambios en los niños y niñas en la forma de alimentarse?

Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en niños y niñas

2. ¿Ha notado en los niños y niñas agrado por realizar actividad física?
3. ¿Ha observado en los niños y niñas comportamientos orientados a mantener hábitos corporales?

 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)	CÓDIGO: AAC-BL-FR-032
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

San Juan de Pasto, 04 de diciembre del 2023

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 Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en los niños y niñas de 5 a 6 Años de la Institución Educativa Municipal Ciudadela Educativa de Pasto, sede El Carmen, presentado por el (los) autor(es) Angie Paola Arteaga Tobar y Jensy Lucero Jaramillo Gómez 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,


(Firma del Asesor)

MARGOTH TERESA GALLARDO CERON
C.C. 27451052

Licenciatura en Educación Infantil
3148318800
mtgallardo@unicesmag.edu.co

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	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

INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
Nombres y apellidos del autor: Angie Paola Arteaga Tobar	Documento de identidad: C.C. 1089197460
Correo electrónico: angietobar234@gmail.com	Número de contacto: 3233384735
Nombres y apellidos del autor: Jensy Lucero Jaramillo Gómez	Documento de identidad: C.C.1007312018
Correo electrónico: lucerojaramillo15@gmail.com	Número de contacto: 3127332489
Nombres y apellidos del asesor: Margoth Teresa Gallardo Ceron	Documento de identidad: 27451052
Correo electrónico: mtgallardo@unicesmag.edu.co	Número de contacto: 3148318800
Título del trabajo de grado: Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en los niños y niñas de 5 a 6 Años de la Institución Educativa Municipal Ciudadela Educativa de Pasto, sede El Carmen	
Facultad y Programa Académico: Facultad de Educación, programa 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, 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.

 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	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

- 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 4 días del mes de diciembre del año 2023

 Firma del autor	 Firma del autor
Nombre del autor: Angie Paola Arteaga Tobar	Nombre del autor: Jency Lucero Jaramillo Gómez

 Firma del asesor Nombre del asesor: Margoth Teresa Gallardo Cerón



UNIVERSIDAD
CESMAG
NIT: 800.109.387-7
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**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