



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala



## **ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL**

**Estrategia con enfoque educativo para potenciar hábitos saludables en niños y niñas de preprimaria en la Escuela Oficial Urbana Mixta Villa Hermosa 1, zona 7, San Miguel Petapa.**

**Presentada a la Dirección de la  
Escuela de Trabajo Social de la Universidad de  
San Carlos de Guatemala**

**POR**

**Luz María Daleska Caal Herrera**

**Previo a conferírsele el título de**

**Técnico en Gestión Social para la Atención de la Primera Infancia**

**En el grado académico de**

**INTERMEDIO**

**Guatemala, octubre de 2022**



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL**

Rector en Funciones: M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biolis  
Secretario General: Lic. Luis Fernando Cordón Lucero

**AUTORIDADES DE LA ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL**

Directora: Dra. Mirna Aracely Bojórquez Medina de Grajeda  
Secretaria de Escuela: Msc. Mónica Alejandra Morales Cobón

**CONSEJO DIRECTIVO**

**REPRESENTANTES DOCENTES**

Licenciada: Delma Lucrecia Palmira Gómez  
Licenciado: Cuautemoc Barreno Citalán

**REPRESENTANTE DE LOS PROFESIONALES**

Licenciada María de los Ángeles Quintanilla Quiñonez

**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

Estudiante Anderson Joab Garrido Estrada  
Estudiante Claudia Verónica Larios Gutiérrez de Escobar

**TRIBUNAL EXAMINADOR**

Coordinadora IIETS M.A. Ada Priscila del Cid García  
Asesora: Lcda. Irma Yaneth Alfaro Contreras  
Coordinara Carrera Técnico en  
Gestión Social para la atención  
De la Primera Infancia: Lcda. Miriam Silda Fuentes Santisteban



“Los autores serán los responsables de las  
opiniones y criterios expresados en sus obras”

Artículo 11 del Reglamento del Consejo Editorial de  
la Universidad de San Carlos de Guatemala



**Instituto de Investigaciones “T.S. Ángela Ayala”  
Carrera Técnico en Gestión Social para  
la atención de la Primera Infancia**

**DICTAMEN DE PROYECTO**

Of. 016/2022-IIETS

M.A. Ada Priscila del Cid García  
Coordinadora  
Instituto de Investigaciones “T.S. Angela Ayala”  
Escuela de Trabajo Social  
Presente

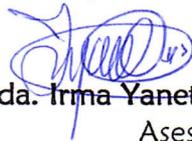
Respetable Coordinadora:

De manera atenta me dirijo a usted, para hacer de su conocimiento que se ha concluido con la asesoría del proyecto denominado: Estrategia con enfoque educativo para potenciar hábitos saludables en niños y niñas de preprimaria en la Escuela Oficial Urbana Mixta Villa Hermosa 1, zona 7, San Miguel Petapa, elaborado por la estudiante: **Luz María Daleska Caal Herrera** quien se identifica con carné número **201807601**.

El presente proyecto, cumple con los requisitos mínimos establecidos por la Unidad de Trabajos de Graduación, razón por la que se emite DICTAMEN FAVORABLE el día 30 de agosto del año 2022, para que prosiga con los trámites correspondientes.

Sin otro particular, me es grato suscribirme atentamente,

“Id y enseñad a todos”



Lcda. Irma Yaneth Alfaro Contreras  
Asesora



c.c. Archivo



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala

ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL

Edificio S-1 Segundo Nivel- Ciudad Universitaria, Zona 12- Guatemala, Centroamérica

Teléfonos (502) 24188850 - PBX (502) 24439500-24188000

<http://www.trabajosocial.usac.edu.gt>



**Instituto de Investigaciones “T.S. Ángela Ayala”  
Carrera Técnico en Gestión Social para  
la atención de la Primera Infancia**

**APROBACIÓN DE PROYECTO 016-2022**

Guatemala 07 de septiembre 2022.

Doctora  
Mirna Aracely Bojórquez Medina de Grajeda  
Directora  
Escuela de Trabajo Social  
Presente

Señora Directora:

Atentamente me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que de acuerdo al dictamen emitido por la asesora específico emito la aprobación respectiva y hago entrega del proyecto titulado: Estrategia con enfoque educativo para potenciar hábitos saludables en niños y niñas de preprimaria en la Escuela Oficial Urbana Mixta Villa Hermosa 1, zona 7, San Miguel Petapa, elaborado por la estudiante: **Luz María Daleska Caal Herrera** quien se identifica con carné número **201807601**, a fin de que pueda continuar con los trámites correspondientes previo a la publicación final.

Deferentemente,

“Id y Enseñad a Todos”

M.A. Ada Priscila del Cid García  
Coordinadora

Instituto de Investigaciones “T.S. Ángela Ayala”



c.c. archivo

**ACUERDO DE DIRECCIÓN No. 092/2022**

Autorización Impresión de Proyecto

*Carrera Técnico en Gestión Social para la Atención de la Primera Infancia*

La Dirección de la Escuela de Trabajo Social, tomando en cuenta el Dictamen de Proyecto Of. 016/2022 de fecha 30 de agosto 2022, extendida por Licda. Irma Yaneth Alfaro Contreras, en calidad de Asesora; Aprobación de Proyecto 016-2022, de fecha 07 de septiembre 2022, suscrito por M.A. Ada Priscila del Cid García, Coordinadora del Instituto de Investigaciones.

**ACUERDA:**

AUTORIZAR la impresión del Proyecto denominado: ESTRATEGIA CON ENFOQUE EDUCATIVO PARA POTENCIAR HÁBITOS SALUDABLES EN NIÑOS Y NIÑAS DE PREPRIMARIA EN LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA VILLA HERMOSA 1, ZONA 7, SAN MIGUEL PETAPA, elaborado y presentado por LUZ MARÍA DALESKA CAAL HERRERA, previo a conferirsele el título de Técnico en Gestión Social para la Atención de la Primera Infancia; asimismo NOMBRAR a la Junta Directiva para la realización del acto protocolario de graduación, la cual queda integrada por Dra. Mirna Aracely Bojórquez Medina de Grajeda, Directora; MSc. Mónica Alejandra Morales Cobón, Secretaria de Escuela; M.A. Ada Priscila del Cid García, Coordinadora del Instituto de Investigaciones; Licda. Irma Yaneth Alfaro Contreras, Asesora; y Licda. Miriam Silda Fuentes Santisteban, Coordinadora de la Carrera Técnica.

Guatemala, 14 de octubre 2022

"ID Y ENSEÑAN A TODOS"



***Dra. Mirna Aracely Bojórquez Medina de Grajeda***  
DIRECTORA  
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL

## **DEDICATORIA**

- A DIOS:** Por bendecir y guiar mi camino, gracias por brindarme fortaleza para seguir adelante permitiéndome alcanzar las metas propuestas en mi vida.
- A MIS PADRES:** Luz Herrera y Edgar Caal, por estar a mi lado y apoyarme incondicionalmente, agradezco su amor, cuidado, paciencia y sus consejos para hacer de mí una mejor persona.
- A MIS HERMANOS:** Edgar y Lester, por formar parte importante de mi vida, con su presencia, apoyo y cariño me impulsan para seguir adelante.
- A MIS SOBRINOS:** Eyner y Raúl por ser una bendición en mi vida y llenarme de alegría, los insto a cumplir sus metas con mucho esfuerzo y dedicación.
- A MIS ABUELOS:** A tres ángeles que tengo guiándome desde el cielo y a mi abuela que aún comparte conmigo, gracias apoyarme y ser un ejemplo de vida y llenarme de amor.
- A GLORIA HERRRERA:** Gracias por todo el apoyo, cariño y ánimo que me ha brindado en cada momento para alcanzar mis metas.
- A BRAYAN ESTRADA:** Por su apoyo incondicional, por formar parte importante de mi vida, brindarme ayuda y motivarme a seguir adelante, te amo.
- A MI ASESORA:** Por confiar en mí, por su apoyo y brindarme la oportunidad de desarrollarme como profesional.
- A LA USAC:** Por ser mi casa de estudios, ofrecerme herramientas y conocimientos importante para ir desarrollándome profesionalmente en la carrera de Trabajo Social.



## TABLA DE CONTENIDO

<b>Resumen</b>		i
	<b>Identificación del Proyecto</b>	
1.1.	Nombre del proyecto	1
1.2.	Descripción del proyecto	1
1.3.	Naturaleza del proyecto	3
1.4.	Beneficiarios	5
1.4.1.	Directos	5
1.4.2.	Indirectos	5
1.5.	Ubicación geográfica y al sector que está dirigido	6
1.6.	Período de ejecución	6
1.7.	Responsable	6
2.	Antecedente	7
2.1.	Problema	7
2.2.	Hechos y acontecimientos	10
3.	Justificación	13
4.	Objetivos	16
4.1.	General	16
4.2.	Específicos	16
5.	Metas	16
6.	Metodología	17
6.1.	Técnicas	18
6.2.	Instrumentos	18
7.	Cronograma de actividades	19
8.	Recursos	19
8.1.	Recurso humano	19
8.2.	Materiales	19
8.3.	Institucionales	20
8.4.	Financieros	20
9.	Monitoreo	21
10.	Evaluación	22
11.	Reflexiones finales	23

11.1.	En relación con la formación	24
11.2.	Entorno a la Primera Infancia.	25
	<b>REFERENCIAS</b>	27
	<b>MARCO JURÍDICO</b>	29
	<b>ANEXOS</b>	30



## Resumen

La Universidad de San Carlos de Guatemala, a través de la Escuela de Trabajo Social, estableció la carrera a nivel intermedio, Técnico en Gestión Social para la atención de la Primera infancia con la finalidad de adquirir conocimientos y completar un proceso formativo para intervenir en la atención integral de niños y niñas guatemaltecas, desarrollando prácticas y trabajos que permitan mejorar y solucionar las problemáticas de esta población.

La presente propuesta es el resultado del desarrollo de un proyecto técnico que incide en el ámbito de salud de niños y niñas de la primera infancia desde la comunidad educativa entorno a reforzar la práctica de hábitos saludables, realizada para estudiantes de preprimaria en la Escuela Oficial Urbana Mixta Villa Hermosa 1, zona 7, en el municipio de San Miguel Petapa, departamento de Guatemala; exponiendo el concepto: Estrategia con enfoque educativo para potenciar hábitos saludables en niños y niñas de preprimaria.

El objetivo de dicho proyecto es promocionar una estrategia educativa diseñadas a fin de facilitar la adopción de hábitos saludables entorno a la alimentación, higiene y cuidado personal, por medio de herramientas didácticas que orientan acciones con la primera infancia y los padres de familia, teniendo una repercusión en los conocimientos y actitudes saludables, en prevención de enfermedades derivadas de la malnutrición. Promoviendo así un estilo de vida saludable e incidir positivamente en el bienestar y rendimiento escolar.

El proceso establecido para el proyecto se fundamente con el desarrollo de dos líneas de acción complementadas con productos técnicos, concibiéndose, así como estrategias de orientación y organización de actividades, primero con los educadores y segundo con los padres de familia para generar un trabajo complementario y continuidad de esfuerzos por medio de estos garantes, brindando así beneficios adecuados para niños y niñas de la primera infancia.



## **1. Identificación del Proyecto**

### **1.1.Nombre del proyecto**

Estrategia con enfoque educativo para potenciar hábitos saludables en niños y niñas de preprimaria en la Escuela Oficial Urbana Mixta Villa Hermosa 1, zona 7, San Miguel Petapa.

### **1.2. Descripción del proyecto**

La implementación del proyecto aborda el ámbito de salud, teniendo como principal orientación ejecutar acciones con relación a potenciar hábitos saludables desde el ámbito educativo, permitiendo generar conocimientos, actitudes y prácticas adecuadas en torno al tema. Los hábitos saludables engloban alimentación, higiene y cuidado personal permitiendo así mejorar la salud los niños y niñas que cursan el grado de preprimaria, además de contribuir principalmente a la prevención de enfermedades como el sobrepeso o desnutrición infantil en el Municipio de San Miguel Petapa.

La ejecución del presente proyecto permite desarrollar un proceso formativo con los niños y niñas, con el fin de realizar actividades lúdicas que permiten potenciar habilidades y conocimiento hábitos saludables en alimentación, higiene y cuidado personal. Dentro de la ejecución se considera importante el trabajo con los padres de familia por medio de la orientación y el conocimiento adecuado para fortalecer acciones. Se tiene como encargado a la comunidad educativa que es un sector que posee influencia directa al desarrollo integral y bienestar de los niños y niñas de preprimaria, mejorando su calidad de vida.

Debido a que es una propuesta de acción, constituye una guía para la gestión y control de actividades a realizar, para atender directamente la problemática de la malnutrición en niños y



niñas, brindando a su vez acciones que permitan crear hábitos saludables en alimentación, higiene y cuidado personal. Se establecen dos productos técnicos que orientan la acción de parte de la comunidad educativa pretendiendo objetivos y metas del proyecto. El funcionamiento está establecido para un año considerando el ciclo académico y el trabajo multiinstitucional que debe realizarse para complementar la intervención de dicha propuesta.

La fase metodológica del proyecto establece el ciclo de vida de cinco fases importantes, identificación del proyecto que prioriza el problema y su impacto, seguidamente la fase de formulación que también abarca el aspecto de diseño del proyecto, se continua con la fase de ejecución realizando actividades y utilizando adecuadamente los recursos, el monitoreo permite verificar el cumplimiento de metas y finalmente la evaluación para conocer si se alcanzó los objetivos establecidos.

El proyecto se fundamenta bajo un marco jurídico amplio, considerando principalmente el derecho a la vida que se establece en la Ley de Protección Integral De La Niñez Y Adolescencia, (2003) Artículo 9. Vida. “Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho fundamental a la vida. Es obligación del Estado garantizar su supervivencia, seguridad y desarrollo integral”. A este derecho influyen otros como la Salud que se establece en el Artículo 93. Derecho a la salud. “el goce de la salud es derecho fundamental del ser humano, sin discriminación alguna”. Constitución Política de la Republica de Guatemala, (1985). Para el cumplimiento de estos derechos no debe importar el factor económico y social de las familias, por lo que no debe existir discriminación alguna en atención.



### 1.3. Naturaleza del proyecto

El proyecto actúa de manera preventiva y se basa en promover hábitos saludables que de forma positiva orienta la salud de niños y niñas, influenciando en un estado nutricional adecuado, se esta forma se previene enfermedades por malnutrición. Actuando así en el ámbito de salud de niños y niñas desde el espacio educativo, por medio de la formación y práctica en relación con hábitos alimenticios, de higiene y de cuidado personal ya que estos permiten influir en el estado nutricional, el bienestar físico, mental y social de la primera infancia.

Es importante resaltar que los primeros años de vida de un niño o niña son importantes para potenciar su desarrollo, por lo que se debe de cuidar de su salud brindándoles información y acciones adecuadas en alimentación e higiene, generando así beneficios para un bienestar físico, mental y social. La escuela es un espacio que permite fortalecer acciones ayudando de esta manera a prevenir enfermedades como lo es la desnutrición u obesidad infantil, además de potenciar su cuidado alimenticio y personal desde una pertinencia cultural, que permite cambios de comportamiento.

Los hábitos alimenticios inadecuados, son producto de las costumbres, tradiciones y ejemplos que se visualizan en el entorno del niño y la niña, por lo que la promoción de alimentos con bajo valor nutricional traen consigo enfermedades como la desnutrición y por otra parte el exceso o desequilibrios en ingesta generan obesidad presentando problemas nutricionales que repercuten en la calidad de vida de la primera infancia.

Los niños y niñas con un alto nivel en salud tienen mejores oportunidades de crecer, aprender y desarrollarse en el ámbito educativo y social, convirtiéndose en un futuro como adultos activos y productivos del país. El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, (2021) “En San



Miguel Petapa presento 48 casos, representando el 25.1% de tasa en desnutrición aguda en menores de 5 años, casos y tasas acumulados por 10,000 habitantes”. Información analizada hasta la semana epidemiológica 17 por Municipio en el año 2021. Por lo cual modificar hábitos alimentarios genera beneficios en el desarrollo físico, cognitivo y social del niño o la niña.

En el informe de Estado Mundial de la Infancia, niños, alimentos y nutrición del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2019) indica que “A nivel mundial, al menos uno de cada tres niños menores de cinco años no crece de manera adecuada porque sufre una o más de las tres formas más visibles de malnutrición: retraso en el crecimiento, emaciación y sobrepeso”. Estas formas de malnutrición se hacen presentes en los niños y niñas desde la gestación hasta los 6 años de edad, limitando su desarrollo y crecimiento, por lo que las atenciones e intervenciones en salud deben ser constantes y transformadoras. En ocasiones influye demasiado la réplica de hábitos no saludables desde el seno familiar, los malos hábitos alimenticios principalmente, además de los de higiene que también afecta la salud de los niños y niñas e influye en su estado nutricional.

Sotelo, (2008) en el libro La salud y nutrición integral de la niñez de 0 a 6 años, explica: “Salud es un completo estado de bienestar Físico, mental y social que defiende el objetivo de la supervisión infantil en salud es: Mantener el bienestar del niño y promover el nivel más alto posible de completo bienestar”. Por lo que trabajar salud desde el ámbito educativo permite contribuir adecuadamente al desarrollo integral de la niñez, logrando así un cambio de comportamiento de parte de responsables o la adquisición de conocimiento para generar capacidades que permitan mejorar hábitos alimenticios, de higiene y cuidado personal, con el fin de generar en la primera infancia bienestar.

## **1.4. Beneficiarios**

### ***1.4.1. Directos***

Niños y niñas de la primera infancia que se encuentran en edad de 4 a 6 años, que cursan el nivel de preprimaria. Por consiguiente, son la población objetivo debido a que se encuentran en una etapa de crecimiento, abordar el ámbito de salud por medio de hábitos saludables es un factor importante para potenciar su desarrollo y a su vez puedan desenvolverse en el ámbito educativo y social de forma adecuada.

Padres de familia, serán integrados en el proceso formativo para cuidar de la salud alimentaria y nutricional no solo de los niños y niñas, sino de ellos y de la demás familia, con la que se puede poner en práctica los conocimientos adquiridos, medio de concientización y compromiso.

### ***1.4.2. Indirectos***

Comunidad educativa, conformada por educadores, padres de familia y niños y niñas estudiantes en la Escuela Oficial Urbana Mixta Villa Hermosa 1, debido a que el desarrollo de la propuesta brinda un fortalecimiento de acción por medio de productos técnicos, que les permite realizar actividades lúdicas para generar conocimiento y practica en seguridad alimentaria y nutricional, incidiendo positivamente en la salud de la primera infancia desde el ámbito educativo. Además de influir en la réplica de esfuerzos por parte de otras entidades escolares.

Comunidad, se genera un efecto positivo al entorno comunitario, debido a que los niños, niñas y sus familias al mejorar sus hábitos alimenticios y nutricionales, logran modificar su calidad

de vida, potenciando su participación en diversos ámbitos y convirtiéndose en ciudadanos que sean activos al desarrollo del país.

### 1.5. Ubicación geográfica y sector al que está dirigido

Se abarca específicamente Villa Hermosa 1, perteneciente a la zona 7 del Municipio de San Miguel Petapa que tiene una extensión de alrededor de 23 kilómetros cuadrados y se ubica en la parte sur del departamento de Guatemala, en la región metropolitana. Limita al norte con Villa Nueva, al este con Villa Canales, al sur con Amatitlán y al oeste con Villa Nueva.

El proyecto está dirigido a la comunidad educativa de la Escuela Oficial Urbana Mixta Villa Hermosa 1, la cual se encuentra conformada por personal educativo que interviene directamente con la Primera Infancia. Este sector tiene como principal objetivo promover la educación y actividades que mejoren el desarrollo integral de los niños y niñas estudiantes del nivel de preprimaria.

### 1.6. Período de ejecución

El proyecto tiene un periodo de ejecución de un año, establecido de enero a noviembre del año 2023, con fechas apegadas al ciclo escolar de preprimaria.

### 1.7. Responsables

Responsable	Actividad
Directora	Implementación y seguimiento del proyecto Supervisión Identificación de mejoras Apoyo en Gestión Motivación e involucramiento de la comunidad educativa
Educadoras	Brindar apoyo integral a estudiantes Adquirir conocimiento de la propuesta



	Ejecutar actividades lúdicas Monitorear el desarrollo de la propuesta Observar y evaluar
Comisión de salud	Informar a dirección y comunidad educativa el desarrollo de actividades Gestionar recursos o trabajo multiinstitucional Detectar casos entorno a salud nutricional Desarrollar material informativo Monitorear y evaluar

**Fuente:** Elaboración propia

## 2. Antecedentes

La problemática de malnutrición es el resultado de llevar una dieta desequilibrada en la cual el cuerpo no absorba suficientes nutrientes. Entre sus causas se presenta la falta de conocimiento de parte de padres de familia en prácticas no tan adecuadas en alimentación, su consumo y distribución generando en niños y niñas una pérdida de peso excesiva, debilidad del cuerpo, limitaciones su desarrollo físico, cognitivo y psicosocial. Con relación a lo anterior se presenta el problema y sus antecedentes históricos, los cuales se analizan y describen para conocer situaciones en relación con la manifestación de la problemática.

### 2.1. Problema

Con el proceso formativo en hábitos saludables en alimentación e higiene se atiende el ámbito de salud, logrando atender y/o prevenir el problema de la malnutrición en niños y niñas de la primera infancia en San Miguel Petapa, debido a que afecta negativamente el desarrollo físico, cognitivo y social de los niños y niñas, principalmente porque se encuentran en una etapa de crecimiento de 4 a 6 años. Hurtado & Mejía, (2016) consideran que: “La malnutrición se define como la nutrición deficiente o desequilibrada a causa de una dieta pobre o excesiva”.

Es importante visualizar los efectos que se generan por la malnutrición, por lo cual UNICEF 2019 establece que: “La malnutrición impide el adecuado crecimiento de 1 de cada 5



niños y niñas menores de 5 años en América Latina y el Caribe”. Esto debido al informe del Estado Mundial de la Infancia presentado. Esto significa que hay un sistema débil ante enfermedades, debido a que se enfoca a la primera infancia de 4 a 6 años, la malnutrición afecta en la disminución de aprendizaje. En el país muchos niños y niñas no crecen adecuadamente, pero existe una normalización que justifica que la población guatemalteca sea pequeña, por ende, muchos niños y niñas no tienen relación en peso y talla.

La malnutrición no afecta únicamente el estado físico de los niños o niñas como indica Scrimshaw, (1968) “La probabilidad de que la malnutrición temprana pueda causar un retraso significativo del desarrollo mental es otra razón importante para insistir en la prevención universal de la malnutrición del preescolar”. Por lo que la primera infancia es una etapa de aprendizaje y si se ve afectada debido a una mala alimentación, se generaran daños al cerebro, al estado físico y existirá debilidad en el sistema inmune por lo cual las niñas y niños serán más propensos a enfermedades. El neurodesarrollo está vinculado con la alimentación, debido a que:

Existe una relación entre la desnutrición y el desarrollo cognitivo, donde las deficiencias de micronutrientes durante el proceso de desarrollo pueden derivar en una discapacidad intelectual, así como un retraso en el crecimiento; estas condiciones afectan el normal funcionamiento de las funciones mentales, la inteligencia, memoria visual, fluidez verbal, flexibilidad cognitiva y en las capacidades de aprendizaje. Calceto (2019, p. 53)

Las enfermedades más comunes que afectan a la niñez por una mala nutrición es la desnutrición y el sobrepeso. Afectan directamente el desarrollo integral de la primera infancia debido a que no les permite ser partícipe de diversos ámbitos de su vida, como la educación, Vanessa & Lourdes, (2011), lo explican de la siguiente manera:



La alimentación es un factor importante que no afecta solamente a la salud, sino que también, llega a afectar en el rendimiento escolar de los alumnos, esto puede ser causado por falta de una dieta balanceada y adecuada para su edad que cubra todas sus necesidades nutricias para un desarrollo óptimo.

Una mala nutrición refleja una vulnerabilidad de derechos por la negligencia de parte de garantes en no responder adecuadamente a las necesidades de salud de los niños y niñas, aumentando el porcentaje de mortalidad infantil por desnutrición. Las familias guatemaltecas tienen costumbres o hábitos arraigados por lo cual no es fácil visualizar los efectos negativos de dichas acciones específicamente en aspectos de salud y nutrición. El trabajar con los padres de familia, niños y niñas permite ir modificando y proponer una mejora en su salud nutricional.

La obesidad se deriva de una mala nutrición y es un problema que puede afectar al niño o niña no solo de forma física, sino emocional. Como lo establece Martínez, (2022) la obesidad infantil se trata de:

La acumulación excesiva de grasa corporal, especialmente en el tejido adiposo, y que se puede percibir por el aumento del peso corporal cuando alcanza 20 por ciento a más del peso ideal según la edad, la talla, y sexo del niño o niña.

El abordar la salud desde hábitos alimenticios adecuados, presenta una línea de prevención a enfermedades, destacando que se trabaja por reducir los índices principalmente de la desnutrición y obesidad infantil. El Instituto de Centro América y Panamá establece que la desnutrición, “es un estado fisiológico anormal a consecuencia de una ingesta alimentaria deficiente en energía, proteína y o micronutrientes o por absorción deficiente de éstos, debido a enfermedades recurrentes o crónicas”. Es una afección que puede ocurrir cuando el cuerpo no recibe los



nutrientes suficientes. Por lo que es importante conocer los tipos de desnutrición que afectan a la primera infancia para poder brindar una atención adecuada e intervenir en el momento justo, además de comprender adecuadamente el problema. Por lo que la ONG Acción Contra el Hambre clasifica de la siguiente manera la desnutrición.

Desnutrición aguda, grave o severa: se determina por el peso, la altura y el perímetro del brazo. Altera todos los procesos vitales del organismo del menor y hay un elevado riesgo de mortalidad.

Desnutrición aguda moderada: se mide a través del peso, donde el menor sufre este padecimiento si no corresponde con relación a su altura, por lo que necesitará tratamiento inmediato para evitar complicaciones en su salud.

Desnutrición crónica: se manifiesta principalmente en un retraso en el crecimiento del niño, se mide de acuerdo con la relación entre su talla y edad. Este trastorno indica una carencia en los nutrientes de su alimentación en un tiempo prolongado, lo que genera retraso tanto físico como mental. Y en algunos casos, si no se atiende a tiempo las causas son irreversibles.

## **2.2. Hechos y acontecimientos**

El tiempo de pandemia COVID 19 ha afecto grandemente al país, principalmente a los niños y niñas en su ámbito educativo y de salud. Mientras que los casos de desnutrición infantil comenzaban en aumento, las intervenciones del Ministerio de Salud para combatir esta problemática presento menos fondos para llegar a la población. Se hicieron modificaciones presupuestarias y como lo presenta el reporte del Sistema de Contabilidad Integrada (Sicoin) del

Ministerio de Finanzas Públicas, el 3 de mayo de 2021, se redujo Q11.3 millones dentro del Programa 14 denominado a la Prevención en la mortalidad de la niñez y de la desnutrición crónica.

Con base en lo anterior, Guatemala registra durante 2021 un incremento del 100% en las muertes de menores de cinco años por desnutrición aguda en comparación con 2020, teniendo de base estadísticas de La Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SESAN). La desnutrición es una enfermedad de alto impacto que se desglosa de una malnutrición o escases de alimento. Según UNICEF “En Guatemala el 49,8% de los niños sufre desnutrición crónica, esto es, 1 de cada 2. El país es el primer lugar en América Latina y el sexto en el mundo en cuanto a desnutrición infantil”. Por lo que en el país la principal causa de mortalidad infantil es la desnutrición crónica, el no romper los ciclos de desnutrición aumenta esta problemática y el no atender desde lo estatal las causas estructurales de esta problemática.

Las familias guatemaltecas son numerosas, en ocasiones este factor afecta la distribución de la comida, por otra parte, la facilidad de adquirir alimentos coloquialmente llamados comida chatarra permite el consumo de alimentos fritos, con alto nivel de azúcar, procesados entre otros. De igual forma este tipo de comida no es muy saludable porque pequeñas cantidades concentran muchas calorías, pero si se consumieran de forma esporádica no producirían riesgo para la salud, como ya se ha comentado con anterioridad los niños y niñas se encuentran en una etapa de crecimiento en la cual necesitan de vitaminas y nutrientes que potencien su desarrollo físico, cognitivo, emocional y social. Oliva & Oscar, (2013) explican que:

En la mayoría de las ocasiones comemos no para alimentarnos, sino para mitigar el hambre y cuando escuchamos hablar de la necesidad de una sana alimentación solemos pensar en



una dieta aburrida e insípida que nos impide consumir nuestros alimentos favoritos, principalmente los ricos en grasas, harinas o azúcares.

Teniendo como prioridad promover la salud y fomentar la alimentación saludable de la población infantil, en el año 2017 el Congreso de la República de Guatemala aprueba la Ley de Alimentación Escolar que establece en su artículo No. 2 Objetivos inciso b “Promover hábitos alimentarios saludables en toda la población, iniciando en los estudiantes de nivel escolar, facilitando la educación pertinente, incluyendo a los padres de familia”. También considera importante el trabajo multiinstitucional para intervenir en el ámbito de salud, alimentación y nutrición de los niños y niñas.

Para lograr brindar bienestar a las familias guatemaltecas existen muchas alianzas estratégicas que trabajan por solucionar o apoyar a disminuir muchas problemáticas sociales entre ellas la malnutrición y desnutrición de niños, niñas y sus familias. La Ley de Alimentación Escolar (2017) que establece en su artículo No. 10 Programa de Alimentación Escolar lo siguiente:

El Programa de Alimentación Escolar tiene por objeto contribuir al crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes en edad escolar, enfocándose en el aprendizaje, el rendimiento escolar y la formación de hábitos alimenticios saludables de los estudiantes, por medio de acciones de educación alimentaria y nutricional y de la entrega de raciones y productos que cubran las necesidades nutricionales de los estudiantes durante el período escolar.

Por medio del Ministerio de Educación, y a través de la Dirección General de Participación Comunitaria y Servicios de Apoyo (DIGEPSA), (2014) establece que “Cada OPF recibe un monto económico, Q. 1.11 diario para el área urbana y Q. 1.58 diario para el área rural, esto con el objetivo



que los niños (as) reciban una alimentación nutritiva”. Iniciativa que permite a los niños y niñas obtener alimentos, apoyando su asistencia y rendimiento escolar. Actualmente por la coyuntura del país se realizan entregas de bolsas con ciertos alimentos para cubrir el programa de alimentación escolar.

Una estrategia adecuada para orientar una alimentación saludable presenta la Olla Familiar, guía alimentaria de Guatemala fue publicada en el año 1998 por la Comisión Nacional de Guías Alimentarias y el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, es una herramienta utilizada para orientar a la población hacia una alimentación adecuada. La Olla distribuye los alimentos en siete grupos, de acuerdo con los nutrientes que cada uno de ellos aporta al organismo. Se encuentra guiada a la realidad del país y tiene como origen la falta de una alimentación adecuada, tanto en calidad como en cantidad en la población guatemalteca. Además de haber contemplado la población que, por exceso de alimentación, son obesos y, como consecuencia, padecen de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón.

### **3. Justificación**

Estrategia con enfoque educativo para potenciar hábitos saludables en niños y niñas de preprimaria en la Escuela Oficial Urbana Mixta Villa Hermosa 1, zona 7, San Miguel Petapa. Es pertinente generar acciones para complementar la intervención en la seguridad alimentaria y nutricional permitiendo de la concientización y procesos formativos que promuevan un conocimiento o modificación en prácticas y hábitos saludables que engloban alimentación, higiene y cuidado personal en niños y niñas del nivel preprimario y sus familias.

En Guatemala, muchos de los niños y niñas que se encuentran estudiando el nivel preprimario presentan un desequilibrio entre el peso y talla adecuado a su edad lo cual se encuentra



establecido como normal o adecuado, esto se debe grandemente a la nutrición que brindan sus familias, por lo que hay que trabajar también con ellos para fortalecer sus hábitos y prácticas en torno a la salud alimentaria nutricional y cuidados personales e higiene, de esta manera reducir enfermedades como la desnutrición u obesidad infantil y potenciar el desarrollo de los niños y niñas. (Catro, 2015) establece que:

Durante la infancia se establecen los hábitos alimentarios que posteriormente serán difíciles de cambiar. Con hábitos adecuados en la alimentación y en el estilo de vida, contribuimos de forma positiva en la construcción y modelado de su cuerpo y en la mejora de su salud, rendimiento físico e intelectual.

El rendimiento escolar se ve afectado grandemente debido a una mala nutrición el niño o la niña manifiesta efectos como la disminución en la atención en clase, fácil distracción escolar, y dificultades claras para comunicarse, razonar de forma analítica y adaptarse a nuevos ambientes o convivir sanamente con los compañeros de clases. Estos factores pueden influenciar de manera negativa toda la vida de los niños y niñas, por lo cual en su adolescencia y vida adulta su desarrollo físico y cognitivo se ve aún más afectado. La Comisión Económica para América Latina y el Caribe CEPAL (2017) considera que:

La malnutrición en sus distintas manifestaciones tiene consecuencias importantes que abarcan la salud, el desarrollo de las capacidades cognitivas y los resultados educativos, inclusión social y laboral, traduciendo de manera directa o indirecta en baja productividad y costos en la salud, educación y medio ambiente.

El nivel de priorización en primera infancia es bajo debido a que los niños y niñas no son considerados con importancia dentro de las familias, las comunidades y el Estado. La infancia es



una etapa trascendental en el proceso evolutivo del hombre, caracterizada por el crecimiento y desarrollo, para lo cual es fundamental una adecuada nutrición. Oficina de Educación y Cultura de la Organización de los Estados Americanos (2010) considera que “principalmente se necesita de un entorno potenciado por el cuidado, la responsabilidad y el afecto de un adulto comprometido”.

Los padres de familia son garantes de derechos para los niños y niñas en la Primera Infancia hay que atender sus necesidades, proporcionándoles un desarrollo y crecimiento adecuado, que les permita generar mayor oportunidades y posibilidades de ser un ciudadano activo para el país. Además de reconocerlos como sujetos de derechos. Mediante el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, Guatemala como Estado Parte reconoce el derecho fundamental de toda persona de estar protegida contra el hambre, así como el derecho a un nivel de vida adecuado, incluso a la alimentación y a una mejora continua en las condiciones de existencia.

Esto debe de complementarse con una alimentación adecuada y nutritiva, para potenciar el desarrollo y crecimiento de los niños y niñas de la primera infancia, mejorando calidad de vida, para mejores oportunidades en su adultez. Sin embargo, hay que potenciar hábitos saludables en la primera infancia que respondan a un consumo de alimentos adecuados, a realizar acciones por ellos mismos de higiene que prevengan enfermedades y permitan un cuidado adecuado del cuerpo además de complementar con el deporte que genere mayor bienestar.

## 4. Objetivos

### 4.1. General

Promover un proceso formativo en el nivel preprimario con docentes, padres de familia, niños y niñas, facilitando la adquisición de conocimientos por medio de estrategias educativas para potenciar hábitos saludables en la primera infancia en el Municipio de San Miguel Petapa, Guatemala.

### 4.2. Específicos

Fomentar un estilo de vida saludable a los niños y niñas de preprimaria promoviendo los hábitos saludables en alimentación, higiene y cuidado personal para reducir el riesgo de enfermedades y favorecer un crecimiento y desarrollo adecuado.

Diseñar herramientas didácticas que complemente las prácticas pedagógicas de las educadoras, por medio de un catálogo educativo “Hábitos saludables” para un aprendizaje significativo que genere bienestar de salud en los niños y niñas de preprimaria.

Desarrollar una guía para la ejecución de una campaña educativa en hábitos y vida saludables, brindando información oportuna y realizando actividades prácticas que refuercen en padres de familia el conocimiento para mejorar la alimentación y cuidado personal de la primera infancia.

## 5. Metas

El 100% de niños y niñas que asisten a la escuela modifiquen sus hábitos alimenticios y de higiene dentro del periodo de ejecución del proyecto.

El 100% de educadores implementan el catálogo de actividades “Hábitos saludables” para desarrollar actividades de aula, en la temporalidad de ocho meses.

El 100% de padres de familia informados y sensibilizados por la campaña educativa “Hábitos y vida saludable” en un periodo de ejecución de 8 meses.

## **6. Metodología**

El desarrollo metodológico del proyecto se encuentra establecido en cinco fases que presentan el proceso de elaboración del proyecto “Estrategia con enfoque educativo para potenciar hábitos saludables en niños y niñas de preprimaria en la Escuela Oficial Urbana Mixta Villa Hermosa 1, zona 7, San Miguel Petapa” y son:

Fase de identificación: se genera un análisis de involucrados y de situación en acompañamiento institucional para determinar el impacto de la intervención.

Fase de diseño y formulación: se establecen los componentes de acción para el proyecto, partiendo del diseño de marco lógico que lograr identificar las bases del proyecto.

Fase de ejecución: seguidamente se debe ejecutar cada proceso para iniciar actividades, considerando importante contar con las gestiones necesarias que se establecen, además de preparar adecuadamente el material e instrumentos que complementan cada sesión y actividad lúdica.

Monitoreo o seguimiento: se analiza datos durante la ejecución del proyecto para conocer el proceso del proyecto y cómo se están alcanzando las metas propuestas.

Fase de evaluación: se debe realizar una evaluación de objetivos, la eficiencia y eficacia para conocer la aceptación e impacto del proyecto.

## 6.1. Técnicas

Observación: se realizará de manera directa y general con el grupo escolar, para conocer el desarrollo y su dinámica interna.

Taller educativo: promueve el aprendizaje a través de sesiones de carácter práctico que incluyen aplicación del contenido durante cada sesión.

FODA: es una herramienta diseñada para comprender las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas de una organización. Resulta fundamental para la parte evaluativa del proyecto.

## 6.2. Instrumentos

Guía de observación: instrumento elaborado con elementos necesarios para conocer la dinámica del grupo escolar señalando los aspectos que son relevantes de observar.

Planificación de talleres educativos: permite brindar orientación de como ejecutar cada sesión del proyecto.

Guía de FODA: establece un formato que permite evaluar aspectos en el desarrollo del proyecto.

## 7. Cronograma de actividades

Fecha	Actividad	Resultados	Responsable
Enero	Presentación de campaña educativa	Gestiones y convenios con instituciones.	Directora Comisión de salud
Febrero a Septiembre	Ejecución del proyecto	Desarrollo de la campaña educativa y actividades establecidas en el catálogo.	Comisión de salud Educadoras
Octubre	Evaluación metodológica	Utilización de instrumentos de evaluación.	Comisión de salud Educadoras
Noviembre	Finalización de proyecto	Informe de resultados	Comisión de salud

Fuente: Elaboración propia

## 8. Recursos

### 8.1. Recurso humano

- Niños y niñas de 4 a 6 años de edad.
- Técnicos en Gestión Social
- Comisión de salud de la escuela.
- Educadoras de nivel preprimario de la escuela.

### 8.2. Materiales

- Catálogo de actividades
- Guía para el desarrollo de campaña educativa

### 8.3. Institucionales

- Escuela Oficial Urbana Mixta Villa Hermosa 1, San Miguel Petapa.
- Instituciones públicas o privadas.

### 8.4. Financieros

La Escuela Oficial Urbana Mixta Villa Hermosa 1, zona 7, San Miguel Petapa es encargada de gestionar trabajo multiinstitucional para reducir gastos y aportar pagos sujetos a cambios o necesidades que se presenten al momento de desarrollar el proyecto principalmente para el desarrollo de talleres y la reproducción de material del catálogo.

Descripción	Costo unitario	Total
Gestores sociales	Q. 2,000.00	Q. 2,000.00
Desarrollo de talleres	Q. 200.00	Q. 1,600.00
Impresiones	Q. 50.00	Q. 400.00
Hojas / material didáctico	Q. 100.00	Q. 800.00
Imprevistos	Q.100.00	Q. 800.00
<b>TOTAL</b>		<b>Q. 6,800.00</b>

**Fuente:** Elaboración propia, Proyecto de graduación Técnico en Gestión Social para Atención de la Primera Infancia USAC, 2022.

## 9. Monitoreo

Meta	Indicador	Medios de verificación	Periodo
El 100% de niños y niñas que asisten a la escuela modifiquen sus hábitos alimenticios y de higiene dentro del periodo de ejecución del proyecto.	Número de niñas y niños que se benefician con el proyecto.	Rubrica de autoevaluación	Anual
El 100% de educadores implementan el catálogo de actividades “Hábitos saludables” para desarrollar actividades de aula, en la temporalidad de ocho meses.	Número de actividades desarrolladas con niños y niñas.	Instrumento de observación	Semanal
El 100% de padres de familia informados y sensibilizados por la campaña educativa “Hábitos y vida saludable” en un periodo de ejecución de 8 meses.	Número de talleres desarrollados y la participación de los padres de familia.	Lista de asistencia Fotografías	Mensual



## 10. Evaluación

Objetivos específicos	Indicador	Medios de verificación	Supuestos
Fomentar un estilo de vida saludable con los niños y niñas de preprimaria promoviendo los hábitos saludables en alimentación, higiene y cuidado personal para reducir el riesgo de enfermedades y favorecer un crecimiento y desarrollo adecuado.	Conocimiento del estado nutricional y de salud del 80% de niños.	Carnet de peso y talla	La escuela no ejecuta la propuesta, no existe un control adecuado de peso y talla.
Diseñar una herramienta didáctica que complemente las prácticas pedagógicas de las educadoras, por medio de un catálogo de actividades “Hábitos saludables” para promover un aprendizaje significativo que genere bienestar de salud en los niños y niñas de preprimaria.	100% de desarrollo de todas las actividades del catálogo de hábitos saludables.	Hojas de trabajo Fotografía	Poca participación o desinterés de parte de los niños y niñas.
Desarrollar una guía para la ejecución de una campaña educativa en hábitos y vida saludables, brindando información oportuna y realizando actividades prácticas que refuercen en padres de familia el conocimiento para mejorar la alimentación y cuidado personal de la primera infancia.	Desarrollo de los 8 talleres de la campaña educativa y gestiones.	Convenios Instrumento de observación	Poca participación o desinterés de padres de familia e instituciones.

Evaluación de cumplimiento de objetivos se encuentra establecida al conocimiento de un monitoreo de peso y talla, además de evaluar el desarrollo de actividades que corresponden a cada línea de acción.

La metodología será evaluada por medio de un FODA de parte de las educadoras, la comisión de salud y directora con el fin de reconocer elementos importantes que se pueden mejorar o replicar tal cuan en el desarrollo de las siguientes actividades que pertenecen a la línea de acción.

Evaluación de cumplimiento de metas, a niños y niñas se repartirá una evaluación inicial y final para comprobar el nivel de avance y adquisición de conocimientos entorno a una alimentación saludable. A padres de familia por medio de listas de asistencia y su participación activa durante la campaña educativa. Por ultimo los objetivos serán evaluados para conocer el impacto del proyecto por medio de una rubrica y otros medios de verificación en los que se visualice el desarrollo para cada objetivo.

## **11. Reflexiones finales**

### **11.1. En relación con la formación**

La formación que brinda la carrera Técnico en Gestión Social para Atención de la Primera Infancia permite fortalecer conocimientos en torno a las realidades sociales que enfrenta los niños y niñas guatemaltecas, con el fin de intervenir adecuadamente generando bienestar integral, por lo cual es importante gestionar, actuar y trabajar por priorizar a los niños y niñas de la primera infancia, debido a que son una población altamente vulnerable y se les debe garantizar el cumplimiento de sus derechos desde la familia, la comunidad y el Estado.

Por lo que los cursos que establece el pensum de estudio contienen una relación estrecha para comprender la importancia de promover un desarrollo integral en la niñez logrando potenciar sus habilidades y capacidades. Además de conocer la doctrina de protección integral y su aplicación que permite visualizar a cada niño o niña como sujeto de derecho. Logrando un enfoque de gestión de forma integral en salud, educación, protección, cuidados cariñosos y sensibles en espacios laborales u oportunos.

La carrera se encuentra orientada a la primera infancia debido a que desde el periodo de gestación los niños y niñas se encuentran en constante crecimiento, es una etapa de suma importancia donde se potencia habilidades, su desarrollo físico, cognitivo y psicosocial, por lo que los conocimientos, teorías y estrategias adquiridas permiten intervenir, mejorar e innovar las acciones, proyectos, programas y planes que el Estado ha logrado establecer en los diversos ámbitos.

Por último, es importante resaltar que Guatemala es un país con muchas problemáticas sociales que afectan a la niñez, que se logran comprender de mejor manera con los análisis que se

abordan en la carrera con el fin de conocer como surgen las realidades sociales de millones de niños y niñas, sabiendo que existe una clara diferencia dentro de lo rural y urbano. Así como esta existe muchas más brechas sociales se analizan desde el ámbito social y legal para brindar respuesta en torno a la aplicación de derechos. El punto clave de la carrera es que permite a los estudiantes desarrollar actividades, proyectos, intervenciones y gestiones por la primera infancia buscando potenciar su desarrollo y modificar muchas de sus realidades sociales, garantizando sus derechos.

### **11.2. Entorno a la Primera Infancia.**

La primera infancia, es la etapa comprendida desde la gestación hasta los seis años de edad, es considerada una de las etapas más importantes y significativas en la vida del niño o la niña, en este periodo se realiza la mayor cantidad de conexiones neuronales y se establece la maduración del cerebro que permite un desarrollo adecuado, por lo cual cualquier negligencia genera un retroceso a dicho desarrollo, se debe de actuar desde la doctrina de protección integral que se fundamenta en garantizar los derechos, el cuidado y protección de esta población.

Con base en lo anterior, demasiados niños y niñas son privados de tres elementos esenciales para el desarrollo cerebral: “comer, jugar y amar”. En pocas palabras, no se cuida del cerebro de los niños y niñas de la misma manera en que cuidamos de sus cuerpos. La mayoría de los padres ven solo el físico del niño o niña, el vestirlo bien, el arreglarlo, llenarlo de elementos materiales necesarios e innecesarios, sin embargo, no siempre se les brinda tiempo, afecto y protección para su supervivencia, crecimiento, desarrollo y aprendizaje.

Dentro de los garantes de derechos de los niños y niñas están la familia, la comunidad y el Estado y se debe trabajar por potenciar el desarrollo físico, emocional y cognitivo. Por lo que es

importante visualizarlos como sujetos de derechos, considerando que los patrones de comportamiento influyen en el cuidado y protección de la niñez. Hay que reconocer que las niñas son altamente vulneradas en derechos por brechas de desigualdad que se deben de ir eliminando, para ofrecer a los todos los niños y niñas los mismos beneficios y oportunidades.

## REFERENCIAS

- Americanos, O. d. (2010). *Primera Infancia, una mirada a la neuroeducación*.
- Barroso, F., & González, R. (2016). *Obesidad Infantil, causas, consecuencias y su importancia para la sociedad*. Argentina: Universidad Nacional de Cuyo.
- Calceto, L. (2019). Relación del Estado nutricional con el desarrollo cognitivo y psicomotor de los niños en la primera infancia. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 53.
- Catro, R. (23 de mayo de 2015). *Salud y bienestar*. Obtenido de La importancia de una buena alimentación infantil: [https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil\\_0\\_919108407.html](https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html)
- CEPAL. (2017). *Impacto social y económico de la malnutrición*. Naciones Unidas .
- Chávez, O., & Humberto, O. (2013). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*.
- Congreso de la República de Guatemala . (2017). *Ley de Alimentación Escolar*. Guatemala .
- Dirección General de Participación y Servicios de Apoyo. (2014). *Manual de los Consejos Educativos y otras Organizaciones de Padres de Familia para la Administración de los Programas de Apoyo a la Educación*. . Guatemala.
- Fondo de las Naciones Unidas para la infancia UNICEF. (2019). *Estado Mundial de la Infancia 2019, niños, alimentación y nutrición*. Nueva York: UNICEF.
- Hernandez, L. (2018). Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia. *Scielo Revista Cubana de Salud Pública*, 44.

- Hurtado, C., & Mejía, C. (2016). *Malnutrición por exceso y déficit en niños, niñas y adolescentes, Antioquia, 2015*. Antioquia : Rev, Fac. Nac. Salud Pública.
- Martínez, B. (13 de Julio de 2022). *Guiainfantil*. Obtenido de La obesidad infantil: <https://www.guiainfantil.com/salud/obesidad/index.htm#header0>
- Ortegon, E., & Pacheco, F. (2015). *Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas*. Chile: Naciones Unidas.
- Palacios, Y. (2014). *Salud y Nutrición integral para el desarrollo físico y cognitivo en niños de 0 a 6 años* . Guatemala: Universidad Rafael Landívar.
- Scrimshaw, N. (1968). *La malnutrición, el aprendizaje y la conducta* . Panamá: Oficina Sanitaria Panamericana.
- UNICEF Unidos por la Infancia. (s.f.). *Convención sobre los Derechos del Niños*. Madrid, España.
- Villalva, V., & Coronel, L. (2011). *Alimentación sana como factor importante en el rendimiento escolar de los estudiantes Cuarto y Quinto Año de Educación Básica la Escuela Fiscal Mixta “Dr. Vicente Asan Ubilla.” del cantón Milagro*”. Venezuela: Universidad Estatal De Milagro.

## MARCO JURÍDICO

Constitución Política de la República de Guatemala, 1993

Ley de Protección Integral de la Niñez y la Adolescencia 2003

Política pública de desarrollo integral de la primera infancia 2010-2020

Ley de Alimentación escolar 2017

## ANEXOS

### Guía de observación de talleres

#### Datos generales

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

#### Datos de taller

No: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_

**Objetivo:** \_\_\_\_\_

Aspecto	Si	No	Tal vez	Anotación
Valores				
Respeto a ideas				
Puntualidad				
Participación activa				
Cooperación				

Aspectos para observar
<b>Forma de interacción personal</b>
Comunicación
Interés
Comportamiento colectivo
Expresiones, gestos y actitudes

## Guía de observación de actividades lúdicas

Datos generales

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

Clasificación de actividades

Hábitos: Alimenticios \_\_\_\_\_ Higiene: \_\_\_\_\_ Actividad física: \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Identificar dinámica interna en clase e interés

Aspecto	Si	No	Tal vez	Anotación
Valores				
Respeto a ideas				
Expresión				
Participación activa				

Aspectos para observar
Como se desarrolló la actividad
Interés
Expresiones, gestos y actitudes

## Guía de Formato Análisis FODA

### Datos generales

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

**FODA.** Como herramienta que permite analizar la situación actual y final del desarrollo del proyecto tanto en condiciones internas, como en condiciones externas.

**OBJETIVO.** Generar información que permita a responsables conocer elementos importantes para mejorar durante el desarrollo.

<b>Aspectos Positivos</b>	<b>Fortalezas:</b> (Factores internos) Atributos o características positivas	
	<b>Oportunidades:</b> (Factores externos) Condiciones externas que favorecen el desarrollo.	
<b>Aspectos Negativos</b>	<b>Debilidades:</b> (Factores internos) Características o condiciones desfavorables en el desarrollo	
	<b>Amenazas:</b> (Factores externos) Condiciones externas que no favorecen al desarrollo.	

## Rubrica de autoevaluación

Objetivo: identificar la práctica de hábitos saludables niños y niñas de preprimaria y comparar su implementación.

Instrucciones: trazar una "X" donde describa los hábitos que realiza su hijo(a) en hábitos saludables.

Criterio	Muy bien	Medio adecuado	Hay que mejorar
¿Qué traigo para comer en la escuela?	Alimentación adecuada y balanceada como fruta, verdura, lácteos, pan, proteínas.	Algunos días traigo una alimentación adecuada, otros solo jugos, galletas o enlatados.	Solo traigo enlatados, ricitos y galletas.
Consumo frutas y verduras	Si, me gustan mucho	A veces	No
¿Consumo agua durante el día?	Si, tomo de 5 a 8 vasos diarios	A veces, consumo de 1 a 4 vasos de agua.	No consumo agua
¿Cuántas veces al día me lavo las manos?	Cuando están sucias, para comer, cuando prepara alimentos, cuando voy al baño y para realizar otras actividades. actividades	Cuando están sucias	Me obligan a limarme las manos.
¿Cuántas veces al día me cepillo los dientes?	Después de cada comida y lo realizo yo solo(a).	Me cepillo los dientes 2 veces al día y tienen que recordármelo.	No me los cepillo, deben de obligarme.
Me baño	Si, todos los días	Algunos días	No me gusta
¿Cuánto tiempo utilizo un teléfono celular o computadora?	Unas horas, solo cuando es necesario.	Más de una hora, para entretenerme.	Todo el día.
¿Cuántas veces a la semana hago ejercicio?	3 veces por semana entre las cuales juego, salto y corro.	1 vez a la semana extra a lo que realizo en la escuela.	Solo hago ejercicio en la escuela.

# Productos

# Técnicos

ALIMENTACIÓN  
HIGIENE  
ACTIVIDAD FÍSICA

# CATÁLOGO EDUCATIVO

## Hábitos saludables



Daleska Caal Herrera



# Presentación

El presente catálogo de actividades es un producto técnico que responde a la segunda línea de acción del proyecto Estrategia con enfoque educativo para potenciar hábitos saludables en niños y niñas de preprimaria en la Escuela Oficial Urbana Mixta Villa Hermosa 1, zona 7, San Miguel Petapa.

Contiene 30 actividades clasificadas en Hábitos de alimentación, Higiene y actividad física, cada clasificación tiene 10 actividades para realizar en el aula con los niños y niñas de preprimaria. Cada semana se realiza una actividad, de forma secuencial cubriendo así 8 meses de utilización.

# OBSERVACIÓN

Elementos importantes para verificar en el desarrollo de las actividades es la práctica e interés de parte de los niños y niñas, a través de la observación por parte de las educadoras, por lo se debe de utilizar la guía de observacion de actividades y documentar de forma general cada clasificación de los hábitos saludables.



La guía se encuentra al final de este catálogo, y se debe de obtener tres instrumentos que correspondan a hábitos en alimentación, higiene y actividad física.

# Hábitos saludables en alimentación



## Actividad No. 1



# MI PIRÁMIDE ALIMENTICIA

## DESARROLLO

Imprimir y brindar la hoja de actividad mi pirámide alimenticia a cada niña y niño. Seguidamente deben explicar cuál es el alimento que más les gusta y el que menos consumen. Actividad para realizar en el aula.

## Objetivo

El reconocimiento de alimentos saludables.

## Material

Hoja de actividad  
Tijeras  
Goma

## Complemento

Visualizar un video informativo sobre la pirámide alimenticia antes de desarrollar la hoja de trabajo:  
<https://youtu.be/Lz2yqROJ1mk>

FUENTE: La Alimentación Balanceada. Video educativo para niños. Baney El Camión. <https://youtu.be/Lz2yqROJ1mk>  
[https://es.liveworksheets.com/worksheets/es/Ciencias\\_de\\_la\\_Naturaleza/La\\_pir%C3%A1mide\\_alimenticia/Los\\_alimentos\\_y\\_la\\_pir%C3%A1mide\\_alimenticia\\_vz418625ns](https://es.liveworksheets.com/worksheets/es/Ciencias_de_la_Naturaleza/La_pir%C3%A1mide_alimenticia/Los_alimentos_y_la_pir%C3%A1mide_alimenticia_vz418625ns)



# Hoja de trabajo

Instrucciones: recortar las imágenes y colocarlas en el espacio que corresponden dentro de la pirámide alimenticia.

Grasas y dulces

Lácteos

Carnes

Verduras

Frutas

Cereales, pasta y panes

Instrucciones: al finalizar cada alumno debe de comentar cual es el alimento que más le gusta, el que menos le gusta y por qué.



# EL SEMÁFORO DE LA BUENA ALIMENTACIÓN

## DESARROLLO

Realizar con ayuda de los alumnos un semáforo de la buena alimentación como el que se presenta y colocarlo en el aula, la educadora mostrara ciertos alimentos y se debe decidir en qué color colocarlo, en donde el color verde representara los alimentos saludables, el color amarillo los que se pueden consumir de 2 a 3 veces por semana y en color rojo dulces y alimentos procesados que su consumo debe ser mínimo.

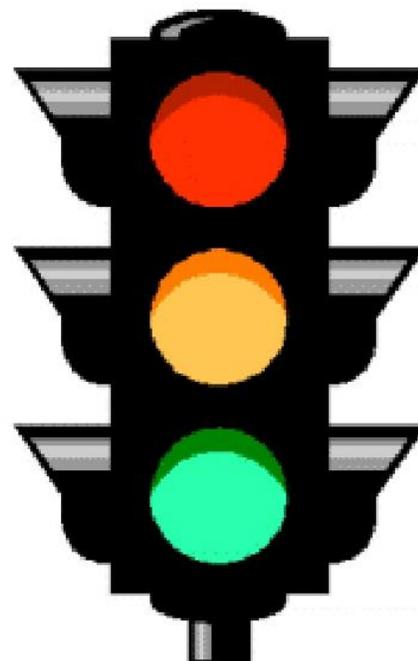
## Objetivo

Identificar el consumo de diversos alimentos.

## Material

Hojas de color  
Impresiones de alimentos  
Cartulina  
Tape

FUENTE: elaboración propia  
Imágenes:  
<https://www.nascia.com/wpcontent/uploads/2018/07/semaforo-2.jpg>





# MI CUENTO PREFERIDO

## DESARROLLO

Leer al grupo el cuento que se presenta en la siguiente hoja y realizar unas preguntas para conocer lo que comprendieron del cuento y si es saludable los alimentos que se mencionan.

## Objetivo

Prestar atención e identificar que alimentos le hizo mal a Sara y Ana.

## Material

Cuento y guía de preguntas

## Guía de preguntas

¿Qué alimentos comieron Sara y Ana que les hizo mal?

¿De que se enfermaron Sara y Ana?

¿Qué alimentos recomendó el doctor que Sara y Ana pueden comer?

FUENTE:

[https://anadeus.cl/wpcontent/uploads/2020/12/Cuentos\\_para\\_ninos\\_y\\_ninas\\_sobre\\_alimentacion\\_saludable\\_2019\\_N2\\_compressed.pdf](https://anadeus.cl/wpcontent/uploads/2020/12/Cuentos_para_ninos_y_ninas_sobre_alimentacion_saludable_2019_N2_compressed.pdf)

# Cuento

## Cuento: Ciudad Barritas

En la ciudad de Barritas, vivía Sara y Ana, dos hermanas de 6 años que les encantaba comer dulces y ver películas. Un día la mamá se fue a trabajar, y decidieron ver una película de Princesas y comer muchos dulces, golosinas, pastel y unas bebidas de cola que tenían, al terminar la película, ambas tenían un dolor muy fuerte de estómago.

Cuando la mamá llega a la casa, se percató que Sarita y Anita estaban enfermas y con un fuerte dolor de estómago. La mamá muy preocupada las llevó al Doctor. Él les dijo que comer muchos dulces no es muy saludable y les ocasionaba dolor de estómago. Por lo tanto, les dijo que comer frutas, verduras y tomar aguas les iba a cambiar la vida y podrán ver tantas películas y sin ninguna complicación.

Y desde ese día Sarita y Anita comenzaron a preparar jugos de fruta natural, también comían verduras y manías para disfrutar de lo que más les gustaba... ver películas...



## Actividad No. 4



# CANTEMOS

## DESARROLLO

Presentar al grupo el video solicitado y cantar con ellos la canción mezcla tu sabor para estimular su aprendizaje.

## Objetivo

Potencian el desarrollo intelectual, auditivo, sensorial, del habla, motriz y social del niño o niña.

## Material

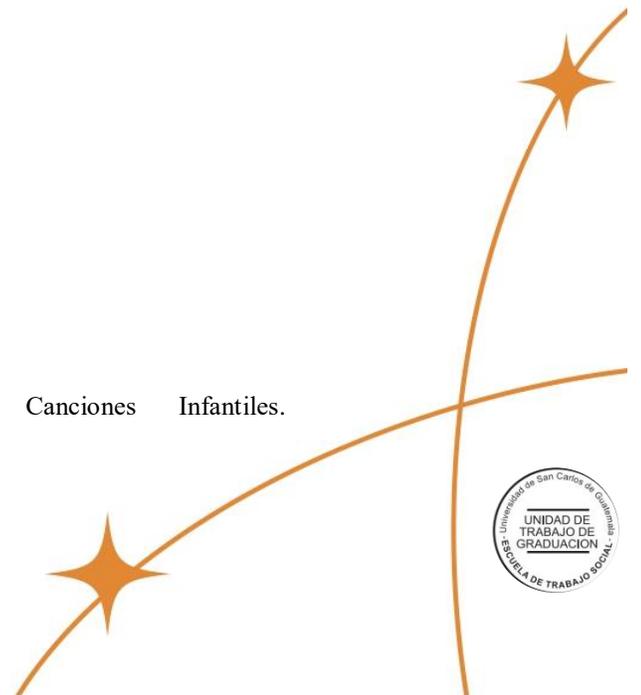
Video: <https://youtu.be/L09hgZMHVGg>

### Mezcla tu sabor

Para crecer un montón ton-ton  
Hay que alimentarse bien, bien, bien  
La naturaleza te dará  
fuerza y alegría de verdad  
De muchos colores pueden ser  
frutas naturales que te ayudan a crecer  
Como en la paleta de un pintor  
Mezcla tu sabor

FUENTE: Mezcla tu Sabor 🎵 Plim Plim 🎵 Canciones Infantiles.

<https://www.youtube.com/watch?v=L09hgZMHVGg>





# COLLAR DE FRUTAS Y VERDURAS

## DESARROLLO

Hoja de trabajo para colorear en clase, se deben de pintar los alimentos que se encuentran en la hoja de trabajo, seguidamente recortarlos, con ayuda perforar cada alimento y pasar la lana para crear el collar.

## Objetivo

Identificar cada alimento y pintar con el color que corresponde.

## Material

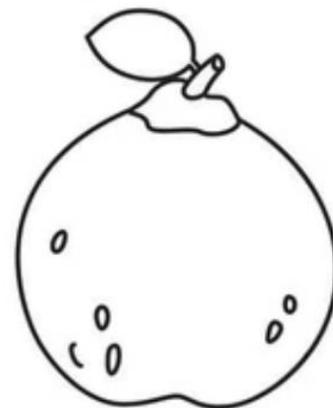
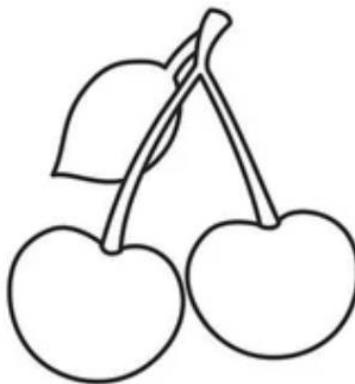
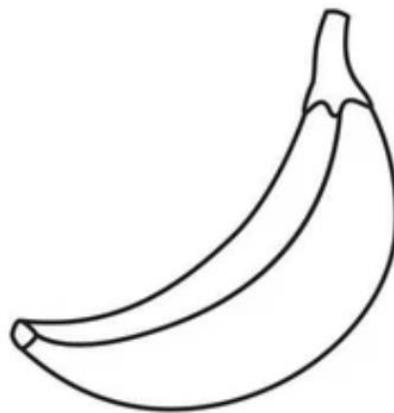
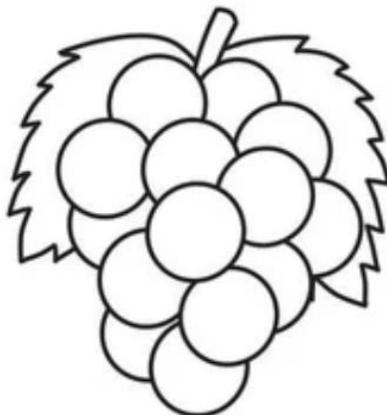
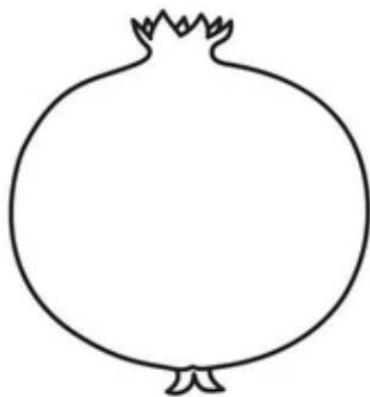
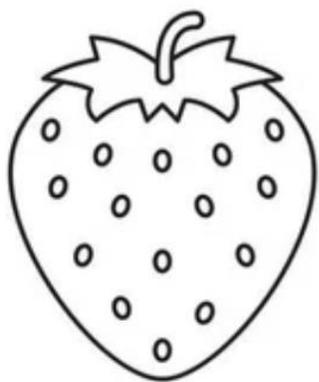
Hoja de trabajo  
Lana

FUENTE: elaboración propia

[https://st4.depositphotos.com/1642684/25757/v/600/depositphotos\\_257576572-stock-](https://st4.depositphotos.com/1642684/25757/v/600/depositphotos_257576572-stock-)

# Hoja de trabajo

Instrucciones: colorear cada alimento que aparece y armar el collar con ayuda de la educadora.





# MI PINCHO SALUDABLE

## DESARROLLO

Solicitar a padres de familia que envíen dos o tres frutas que más les gustan a sus hijos partidas en cuadros grandes, para que cada niño y niña realice un pincho saludable en clase. Cada educadore puede ayudar a cortar en figuras las frutas.

## Objetivo

Promover el consumo de alimentos saludables.

## Material

- Frutas
- Pincho
- Miel
- Cortadores de figuras



FUENTE: elaboración propia



## LONCHERA DIVERTIDA

### DESARROLLO

Solicitar a padres de familia que envíen un desayuno balanceado con formas divertidas, que contenga una fruta, verdura, una bebida saludable y un sandwich o alimento que le guste a cada niño. En un espacio planificado de clase consumir el desayuno y preguntar si les gusta o no, y el porqué.

### Objetivo

Brindar a los niños y niñas un desayuno diferente y nutritivo que les permita el consumo de frutas y verduras.

### Material

Alimentos saludables



FUENTE: elaboración propia  
<https://www.cocinafacil.com.mx/recetas/desayunos-para-ninos/>



# MI FRUTA / VERDURA

## DESARROLLO

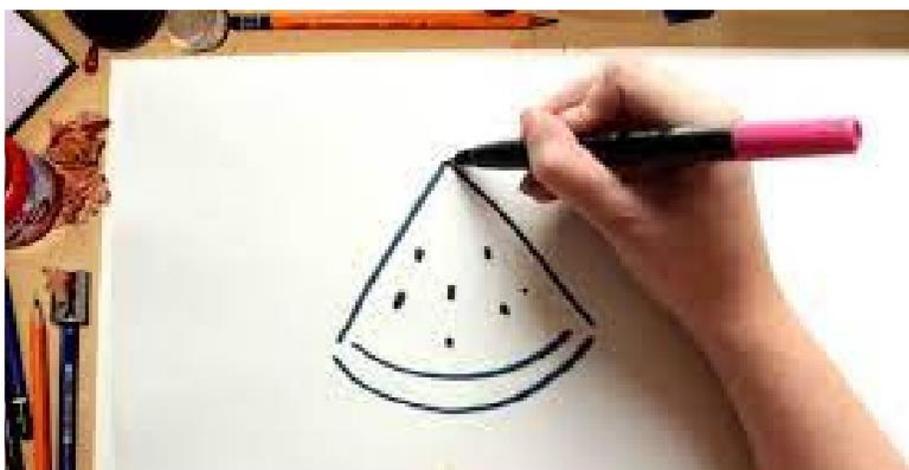
Solicitar a cada niño y niña que intente dibujar y colorear su fruta o verdura favorita. Al finalizar comentar en clase porque le gusta esa fruta o verdura.

## Objetivo

Que cada niño o niña identifique cuál es su fruta o verdura favorita.

## Material

Hoja blanca  
Crayones de colores



FUENTE: <https://www.youtube.com/watch?v=DB6kd04kXiw>



## LA SANDIA

### DESARROLLO

Brindar a cada niño un juego de rompecabezas para que sea armado en clase y puedan identificar la fruta que se presenta que es la sandía. Además, que puede quedarse con el y jugar en otro momento.

### Objetivo

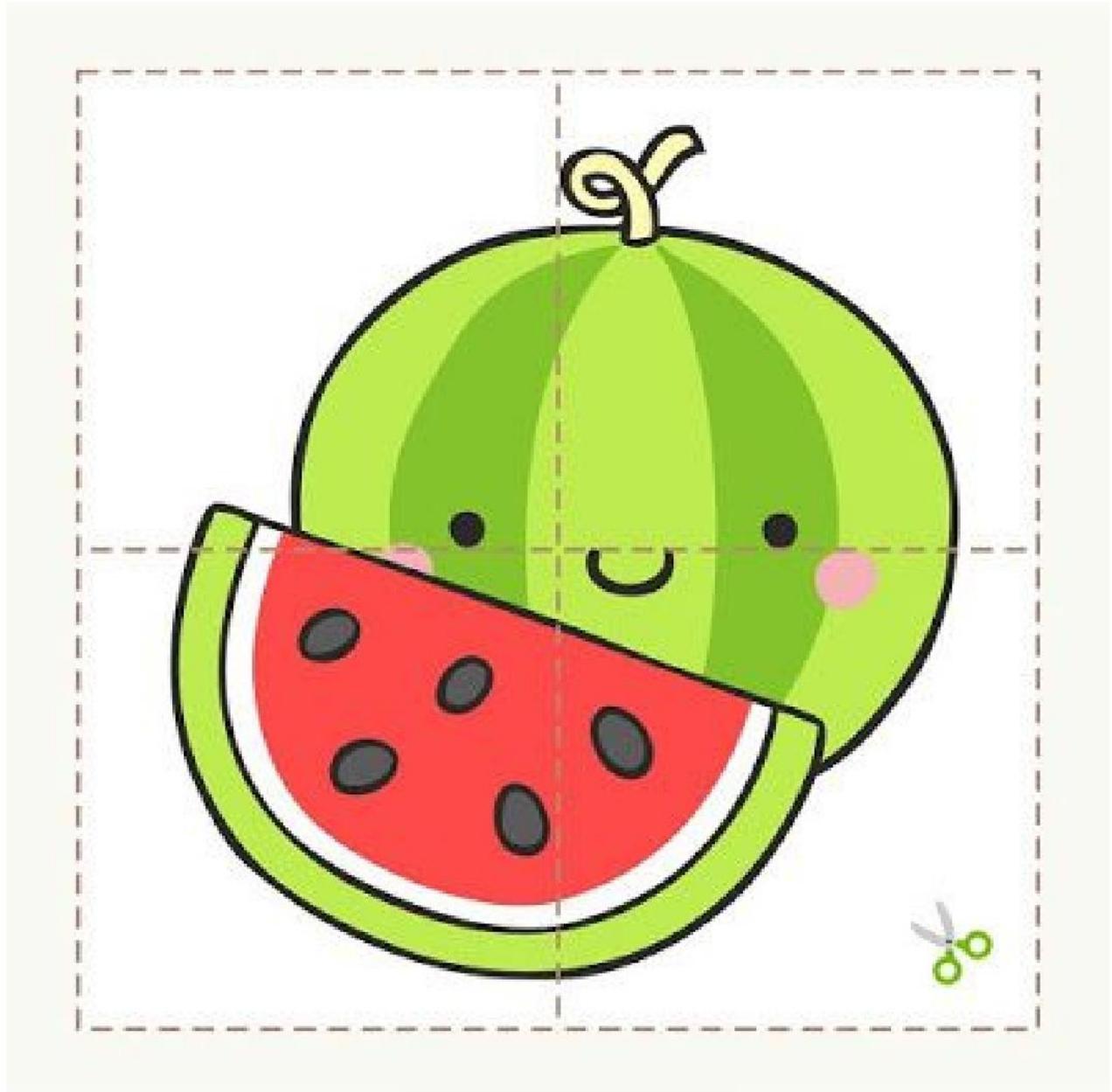
Que reconozcan mejor las formas y los colores, y la capacidad de concentración y la memoria.

### Material

Hoja de rompecabezas

FUENTE: <http://www.mundoderukkia.com/2020/06/rompecabezas-de-frutas.html>

# Hoja de trabajo





# MI PACHÓN

## DESARROLLO

Solicitar un pachón de agua para cada niño, decorarlo como a ellos les guste para fomentar el consumo de agua se deben de marcar tres rayas y cuando el agua este en la última volver a llenar el pachón.

## Objetivo

De una forma divertida potenciar el consumo de agua.

## Material

Pachón  
Listón  
stikers



FUENTE: elaboración propia

# Hábitos saludables en higiene



## Actividad No. 11



# CUIDO MIS MANOS

## DESARROLLO

La educadora debe de enseñar a los niños y niñas el lavado correcto de manos como lo establece la cartilla, seguidamente acompañarlos al lavado para que pongan en práctica lo aprendido.

## Objetivo

Practicar el correcto lavado de manos con los niños y niñas

## Material

Cartilla

Jabón

Agua

FUENTE: <https://www.mspbs.gov.py/dependencias/porta/fotos/925f4e-prueba.jpg>



Usar siempre agua  
segura y jabón



Enjabonar y fregar  
palma con palma



No olvidar los dorsos  
de las manos



Lavar bien cada dedo  
y entre ellos



Frotar debajo de las uñas  
y las muñecas



Secar con papel  
descartable

## Actividad No. 12



# JABÓN MÁGICO

## DESARROLLO

Se desarrollará con los alumnos un experimento el cual consiste en colocar un plato con un poco de agua, se echará pimienta y se le solicitará a los niños introducir un dedo, seguidamente al darse cuenta que están manchados se les proporcionará una gotita de jabón y volverán a ingresar su dedo, se darán cuenta que se limpió el dedo y se separó la pimienta.

## Objetivo

Mostrar a los niños la importancia de lavar las manos.

## Material

Platos  
agua  
Pimienta  
Jabón líquido

FUENTE: <https://www.youtube.com/watch?v=pVevJ4WvXG8>



## Actividad No. 13



# TEATRÍN

## DESARROLLO

Presentar a los alumnos el cuento que se presenta a continuación con dos mayonetas y un escenario de teatro para obtener la atención de los niños y niñas.

## Objetivo

Estimular la concentración del niño y niña en torno al tema.

## Material

Teatrín  
Mayonetas

FUENTE:

<https://seguridaddelpaciente.es/resources/documentos/HigieneManos/Madrid/cuento.pdf>  
<https://www.cocinafacil.com.mx/recetas/desayunos-para-ninos/>

### Manola y Manolo

Manola era una mano muy amiga del agua y el jabón y por eso era blanca, estaba siempre limpia y olía muy bien. Manolo sin embargo, se llevaba fatal con el agua... no la quería ver ni en pintura. A Manola le encantaba jugar con otras manos. Era muy alegre y tenía muchos amigos con los que compartía su comida, los juguetes, los lápices...eso sí, de vez en cuando iba a ver a sus amigos agua y jabón.

Un día, Manola se dio cuenta de que Manolo estaba sucio y se le habían quedado pegados muchos microbios. Manola trató de convencer a Manolo de que tenía que lavarse porque si no se iba a poner enfermo, pero era muy testarudo y no había manera. Manola tuvo que dejar de jugar y de compartir sus cosas con el, porque no quería estar sucia.

Un día Manolo se puso enfermo. Manola estaba triste, pero ella sabía cómo podía ayudarlo. Llevó a Manolo a ver a sus amigos agua y jabón y consiguió que se diera un buen remojón. De repente todos los microbios desaparecieron y Manolo se puso tan blanco como Manola. Desde entonces Manolo, Manola, agua y jabón fueron una pandilla inseparable y tuvieron claro que los microbios... ¡no se comparten!

## Actividad No. 14



# CANTEMOS

## DESARROLLO

Presentar a los alumnos el video musical y cantar con ellos realizando el lavado de manos.

## Objetivo

Fortalecer el lavado de manos de forma didáctica.

## Material

Video musical:

<https://youtu.be/Ei0TJQj79MQ>

FUENTE: Las Manos a Lavar - Gallina Pintadita 3  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ei0TJQj79MQ>

### Las manos a lavar

La, la, la  
Las manos a lavar, a lavar  
La, la, la  
Las manos a lavar, a lavar  
Para tomar un pan  
Las manitas a lavar  
Antes de comer el luch  
Las manitas a lavar  
Si fuiste al baño entonces  
Las manitas a lavar  
Si agarraste algo sucio  
Las manitas a lavar  
A lavar las manos  
chic chic chic  
A lavar las manos  
Chic chic chic  
La, la, la, la, la, la, la  
Las manos a lavar

## Actividad No. 15



# A CEPILLAR

## DESARROLLO

Brindar la hoja de trabajo a los alumnos para que puedan eliminar las manchas que se encuentran en los dientes. Cada hoja debe ser impresa y colocado en un porta hojas transparente para que las manchas del marcador puedan ser removidas.

## Objetivo

Presentar la importancia de lavarse los dientes de forma didáctica.

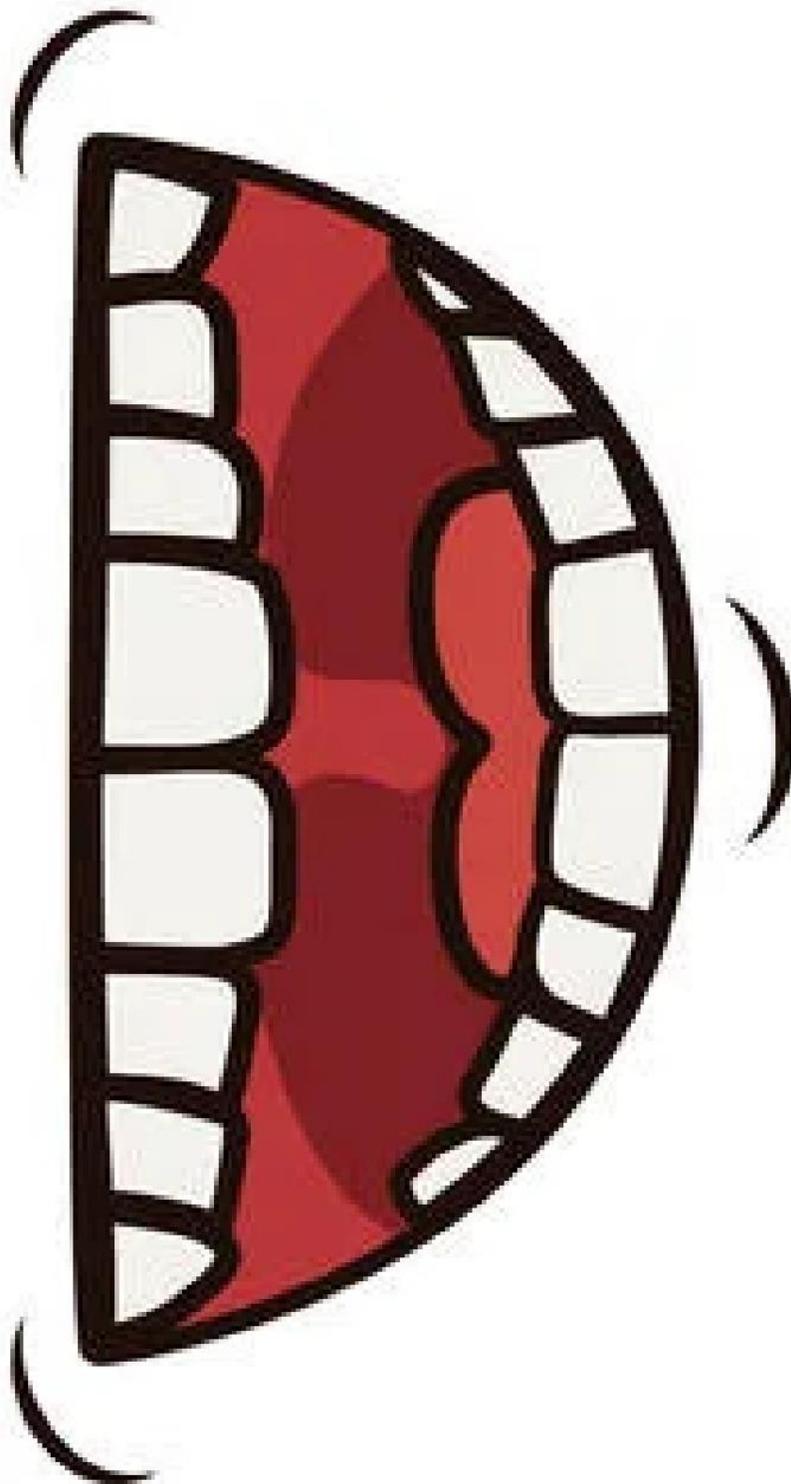
## Material

Hoja de trabajo  
Marcadores  
Cepillo de dientes



FUENTE:  
<https://www.manualidadesinfantiles.org/juego-lavarse-los-dientes>

# Hoja de trabajo



## Actividad No. 16



# CEPILLADO

## DESARROLLO

Brindar la hoja de trabajo a los alumnos para que puedan identificar los pasos correctos en el cepillado, recortar las imágenes y describir cada una para que ellos la peguen en el espacio que corresponda.

## Objetivo

Presentar el orden correcto del lavado de dientes.

## Material

Hoja de trabajo  
Tijera  
Goma

FUENTE:  
<https://ar.pinterest.com/pin/807199933201486277/>

# Hoja de trabajo

Instrucciones: colorear las imágenes, recortar y colocarlas en el orden en el que te cepillas tus dientes.

1

2

3

4

5



## Actividad No. 17



# CUIDANDO MI CARA

## DESARROLLO

Brindar material de trabajo a nivel de clase y explicar el lavado de rostro, los cuidados y beneficios.

## Objetivo

Potenciar habilidades de concentración y motricidad fina.

## Material

Marcadores



FUENTE: <https://m.facebook.com/preescolarceneval/videos/actividad-para-aprender-a-lavar-la-cara/3076180049280565/>

## Actividad No. 18



# LA BASURA EN SU LUGAR

## DESARROLLO

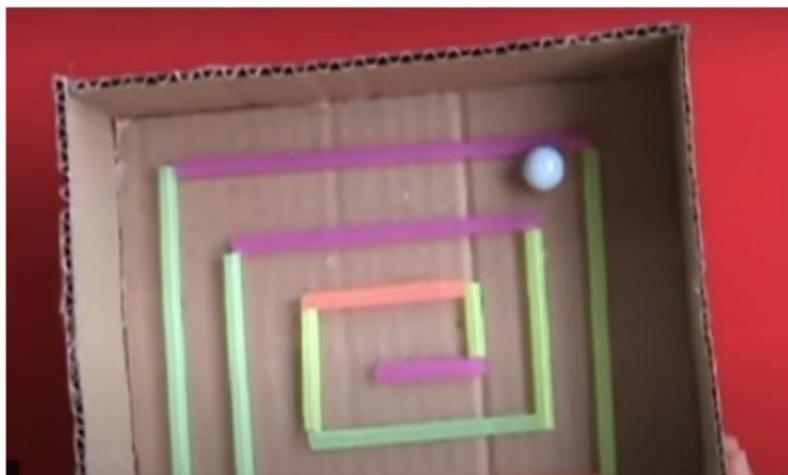
Cada educadora elaborará un juego dinámico el recorrido del laberinto debe finalizar con la imagen de un bote de basura, que permita a los niños y niñas comprender que la basura debe ser colocada en su lugar.

## Objetivo

Potenciar la práctica de limpieza.

## Material

Laberinto interactivo



FUENTE: <https://www.educacionrespuntocero.com/familias/juegos-actividades-ninos-aprendan-reciclar/>

## Actividad No. 19



# MI CUBREBOCAS

## DESARROLLO

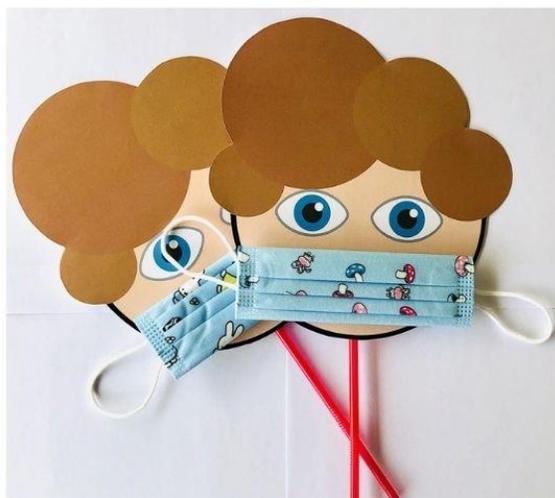
Realizar con los niños y niñas una marioneta a la que pueda colocar su cubrebocas para potenciar cuidados en salud.

## Objetivo

Potenciar su motricidad fina mientras identifica el cuidado en salud.

## Material

papel de colores  
Goma  
cubreboca



FUENTE: <https://www.guiainfantil.com/educacion/juegos/quien-esta-tras-la-mascarilla-juego-casero-para-ninos-en-la-pandemia/>

## Actividad No. 20



# ASEO PERSONAL

## DESARROLLO

Cada educadora brindará una hoja de trabajo a los alumnos para que identifiquen que elementos de aseo personal debe de utilizarse según las imágenes.

## Objetivo

Potenciar su memoria y razonamiento.

## Material

Hoja de trabajo  
Crayones

FUENTE:

<https://i.pinimg.com/originals/ed/2e/66/ed2e66d747d6cf50f7d29f20c9416d32>



# Hoja de trabajo

Instrucciones: unir las imágenes con el objeto que corresponda.



# Hábitos actividad física





## ESTIRANDO

### DESARROLLO

Salir al patio de la escuela y realizar los ejercicios que se presentan en la cartilla.

### Objetivo

Realizar ejercicios de estiramiento que mejoren la postura de los niños y niñas.

### Material

Bocina  
Material auditivo



FUENTE:

[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQLjmz4YGUcU66ufHBtgwrSVx-](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQLjmz4YGUcU66ufHBtgwrSVx-KRaeKuMYLoQ&usqp=CAU)

[KRaeKuMYLoQ&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQLjmz4YGUcU66ufHBtgwrSVx-KRaeKuMYLoQ&usqp=CAU)

## Actividad No. 22

# BAILANDO



## DESARROLLO

Colocar la canción y reproducir movimientos que corresponden para identificar los diversos utensilios de cocina.

## Objetivo

Realizar actividad física por medio del baile además de fortalecer el conocimiento de utensilios de cocina.

## Material

Bocina  
Material auditivo

## Complemento

Video: <https://youtu.be/cgEnBkmcpuQ>

### Soy una taza...

Taza, tetera, cuchara, cucharón  
plato hondo, plato llano, cuchillito, tenedor  
salero, azucarero, batidora, olla express

Soy una taza, una tetera  
una cuchara y un cucharón  
un plato hondo, un plato llano  
un cuchillito y un tenedor  
Soy un salero, azucarero  
la batidora y una olla express  
Chu chu

FUENTE: <https://youtu.be/cgEnBkmcpuQ>

## Actividad No. 23

# EJERCICIO



## DESARROLLO

Brindar la hoja de trabajo para que los niños y niñas colorean, además que identifiquen la parte del cuerpo que se utiliza para cada ejercicio.

## Objetivo

Identificar partes del cuerpo y conocer nuevos ejercicios.

## Material

Hoja de trabajo  
Crayones

## Complemento

Realizar los ejercicios en clase.

FUENTE: <https://i.pinimg.com/736x/23/28/fd/2328fdc9d03077e70daefde441ffd7bb.jpg>

# Hoja de trabajo

Instrucciones: colorear e identificar las partes del cuerpo que se utilizan para cada ejercicio.



Salta sobre un  
pie



Levanta las dos  
manos



Flexiono las  
rodillas

## Actividad No. 24



# HULA-HULA

## DESARROLLO

Salir al patio de la escuela y realizar ejercicio con hula hula, además de crear un circuito con cada hula hula para que los niños lo crucen saltando dentro de cada uno.

## Objetivo

Realizar actividad física y mejorar la concentración de los alumnos.

## Material

Bocina  
Material auditivo  
Hula-hulas



FUENTE: [https://4.bp.blogspot.com/-AR\\_TXySphG8/WJPGvn-crwI/AAAAAAAAAJuE/-4aZvEErX5Y9On84naEthP9GocB5VUYrwCLcB/s1600/ni%25C3%25B1os%2Bjugando%2Bcon%2BBaros.jpg](https://4.bp.blogspot.com/-AR_TXySphG8/WJPGvn-crwI/AAAAAAAAAJuE/-4aZvEErX5Y9On84naEthP9GocB5VUYrwCLcB/s1600/ni%25C3%25B1os%2Bjugando%2Bcon%2BBaros.jpg)

## Actividad No. 25



# MAR Y TIERRA

## DESARROLLO

Organizar al grupo en una línea, resaltar las instrucciones el lado derechos será tierra y el lado izquierdo mar. Juego clásico que contribuye a la realización de actividad física.

## Objetivo

Realizar actividad física y potenciar habilidades de orientación.

## Material

Ninguno

Orientación de educadora



**FUENTE:** <https://www.facebook.com/445930842264656/posts/juego-cielo-tierra-y-mar-con-este-juego-nos-enfocamos-en-el-desarrollo-de-litera/790108737846863/>



# SALTO, SALTO

## DESARROLLO

Los niños y niñas deben de saltar cada vez que escuchen el sonido que hace el silbato, para realizar actividad física.

## Objetivo

Realizar actividad física.

## Material

Silbato

FUENTE: <https://www.vectorizados.com/muestras/2015/05/ninos-saltando.gif>



## Actividad No. 27



# ME EXPRESO

## DESARROLLO

Realizar diversos movimientos con las partes del rostro para mayor gesticulación y poder realizar movimiento con todas las partes del cuerpo.

## Objetivo

Realizar actividad física y sentir sensaciones corporales.

## Material

Ninguno

Orientación de educadora

Ejercicios como abrir y cerrar los ojos, mirar arriba, abajo, a un lado y otro, sonreír y enojarse.



FUENTE: <https://es.dreamstime.com/imagen-del-personaje>





# PASA LA PELOTA

## DESARROLLO

El grupo formará un círculo, la educadora se debe colocar en el centro y pasará una pelota a un niño o niña quien debe atraparla y decir una fruta o verdura y pasarla a otro compañero.

## Objetivo

Realizar actividad física, mejorar reflejos y generar socialización.

## Material

Pelotas de diversos tamaños



FUENTE:

<https://i.pinimg.com/736x/8e/8f/61/8e8f61fcaebb5af582a882b5d9f0c32d.jpg>

# Actividad No. 29



## CORRE

### DESARROLLO

Se colocará una pizarra dividida en dos, donde estará el grupo de frutas y verduras. En el otro extremo estará una cesta con dibujos de frutas y verduras, cada niño debe de agarrar un dibujo y correr para colocarlo en la pizarra.

### Objetivo

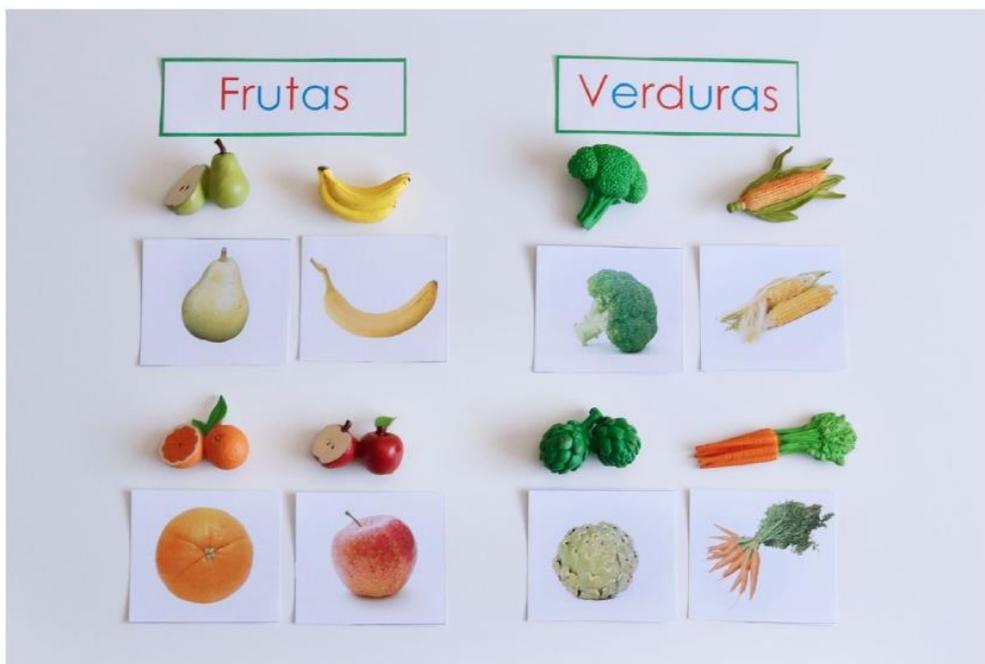
Realizar actividad física y fortalecer conocimientos adquiridos.

### Material

Pizarra

Marcadores

Dibujos de frutas y verduras



FUENTE:

<https://encryptedtbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRMRTThn6bkEKpPX6qAxHVbPycCiV5aMgwtBWg&usqp=CAU>



# ZUMBA KIDS

## DESARROLLO

Desarrollar con los niños y niñas ejercicios de acorde a su edad en acompañamiento musical, se puede realizar entre 1 o 2 canciones.

## Objetivo

Realizar actividad física, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo.

## Material

Bocina

Video u orientaciones de parte de educadoras



FUENTE: <https://atravesdelossentidos.wordpress.com/2017/04/18/juegos-y-actividades/>

# Guía de observación

## ANEXOS

### Guía de observación de talleres

#### Datos generales

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

#### Datos de taller

No: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Identificar información acerca de la dinámica interna que se desarrolla en el taller.

Aspecto	Si	No	Tal vez	Anotación
Valores				
Respeto a ideas				
Puntualidad				
Participación activa				
Cooperación				

Aspectos para observar
<b>Forma de interacción personal</b>
Comunicación
Interés
Comportamiento colectivo
Expresiones, gestos y actitudes

# ¿Por qué trabajar los hábitos saludables?

Es importante promover el conocimiento y la práctica de los hábitos saludables que engloban alimentación, higiene y actividad física, tienen como fin generar bienestar, mejorar la salud y prevenir enfermedades en niños y niñas. Además, que en la primera infancia se fortalecen los conocimientos para su práctica durante toda la vida.

Se debe brindar orientación adecuada para la realización de adecuados hábitos saludables. La escuela es el segundo hogar de los niños y niñas por lo que la enseñanza es la base y en el hogar deben de fortalecerse las acciones para un trabajo adecuado y de impacto.



GUÍA PARA DESARROLLO DE CAMPAÑA EDUCATIVA

# HÁBITOS Y VIDA SALUDABLE

ORIENTADA A PADRES DE FAMILIA



DALESKA CAAL HERRERA



<b>I</b>	Presentación
<b>II</b>	Marco legal
<b>III</b>	Metodología
<b>IV</b>	Funciones básicas del facilitador
<b>V</b>	Gestón
<b>VI</b>	Objetivo
	Instrumentos para planificar y desarrollar talleres
<b>1</b>	Matriz de diseño metodológico
<b>2</b>	Agenda y Lista de asistencia
<b>3</b>	Observación
<b>4</b>	Dinámicas participativas
<b>5</b>	Evaluación
	Sesiones de trabajo
<b>6</b>	Taller 1 Hábitos saludables
<b>8</b>	Taller 2 Derecho a la salud y las emociones
<b>11</b>	Taller 3 Alimentación saludable
<b>13</b>	Taller 4 Hábitos alimenticios
<b>16</b>	Taller 5 Comiendo saludable
<b>17</b>	Taller 6 Higiene personal en la primera infancia
<b>19</b>	Taller 7 Salud y actividad física
<b>21</b>	Taller 8 Zumba familiar

# PRESENTACIÓN

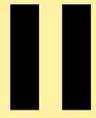
En el marco de una serie de acciones para prevenir enfermedades por malnutrición infantil, la presente guía establece una planificación de trabajo para desarrollar la campaña educativa "Hábitos y vida saludables", con los padres de familia que pertenecen a la comunidad educativa de Villa Hermosa 1. Interviniendo en el ámbito de salud desde el espacio educativo.

Con el apoyo de esta guía se desarrollarán ocho talleres, los cuales tienen el propósito fundamental de promover el conocimiento, práctica, reflexión y sobre todo la transformación entorno a hábitos alimenticios y una alimentación y nutrición saludable en la familia.

Se considera importante el involucramiento y trabajo de parte de la comunidad educativa que se encuentra comprometida para proteger a los niños y niñas he impulsar una atención integral adecuada que a su vez generará beneficios físicos, psicológicos y sociales a la primera infancia.

Se espera que esta guía se convierta fundamentalmente en un instrumento a través del cual, se desarrollen las sesiones de trabajo y se alcance el objetivo de trabajar con los padres y madres de familia para que ellos reconozcan el papel importante de proteger a sus hijos o hijas ante cualquier vulnerabilidad, cumpliendo con sus responsabilidades y compromisos, visualizando así a cada niño o niña como sujetos de derecho.

# MARCO LEGAL



La guía tiene su base en la Política Pública de Desarrollo Integral de la Primera Infancia, responde al componente de salud en el cual se atiende la acción y prevención haciendo énfasis en que los programas de atención integral brindan educación formal, estimulación temprana, atención médica preventiva y curativa, alimentación y recreación. Además, la política establece que para brindar atención integral hay que realizar trabajo con responsables del niño o la niña. Por lo que la escuela de padres tiene la finalidad de informar, orientar y asesorar a los padres de familia en su actuar y lograr así un mayor desarrollo en sus hijos.

Intervenir en salud permite cumplir y garantizar los derechos de la niñez. Este grupo etario se encuentra mayormente expuesto a presentar enfermedades y complicaciones de salud que pueden llegar a afectar su desarrollo, por lo que prevenir y actuar para lograr una vida saludable es una meta por alcanzar, teniendo como fin poder informar y modificar los hábitos saludables de las familias para contribuir al desarrollo de sociedades más dinámicas y productivas.

# METODOLOGÍA



## 1. Fase de preparación

Llenar el instrumento adjunto de planificación de talleres, para cubrir con los datos de preparación de cada sesión en la cual se abordarán cinco temas y tres talleres de forma experimental y/o práctica. Es importante que al momento de registrar el documento se tenga claro el tema y objetivo. Se debe establecer hora, lugar y fecha además de cubrir con los requisitos del instrumento gestionar el material a utilizar.

## 2. Fase de ejecución

En esta fase se debe realizar cada sesión según lo estipulado en la presente guía, presentando adecuadamente cada tema y concretando gestiones para lograr obtener resultados satisfactorios y contribuir a la parte teórica y experimental que desarrollan los talleres, esto con apoyo institucional y de profesionales.

## 3. Fase de evaluación

Es importante respaldar y/o comprobar el desarrollo de cada taller por lo cual se debe tener un registro por parte de un listado de asistencia, que también permitirá evaluar la participación de padres de familia además de contribuir al monitoreo y seguimiento, seguidamente realizar el llenado del instrumento de observación por cada sesión de trabajo.

## FUNCIÓNES BÁSICAS DEL FACILITADOR

El facilitador de la sesión o taller fomenta la comunicación y el aprendizaje, participa con el grupo en la producción de conocimientos. Se sintetiza la tarea del facilitador en lo siguiente:

Es quien organiza, promueve, estimula, apoya, explica y retroalimenta el tema.

El facilitador definido en estas acciones es además un observador-escucha del acontecer grupal, acompaña el proceso. Ayuda a los participantes a trabajar, reconocer y modificar acciones en pro del mejoramiento del ambiente de los niños y niñas.

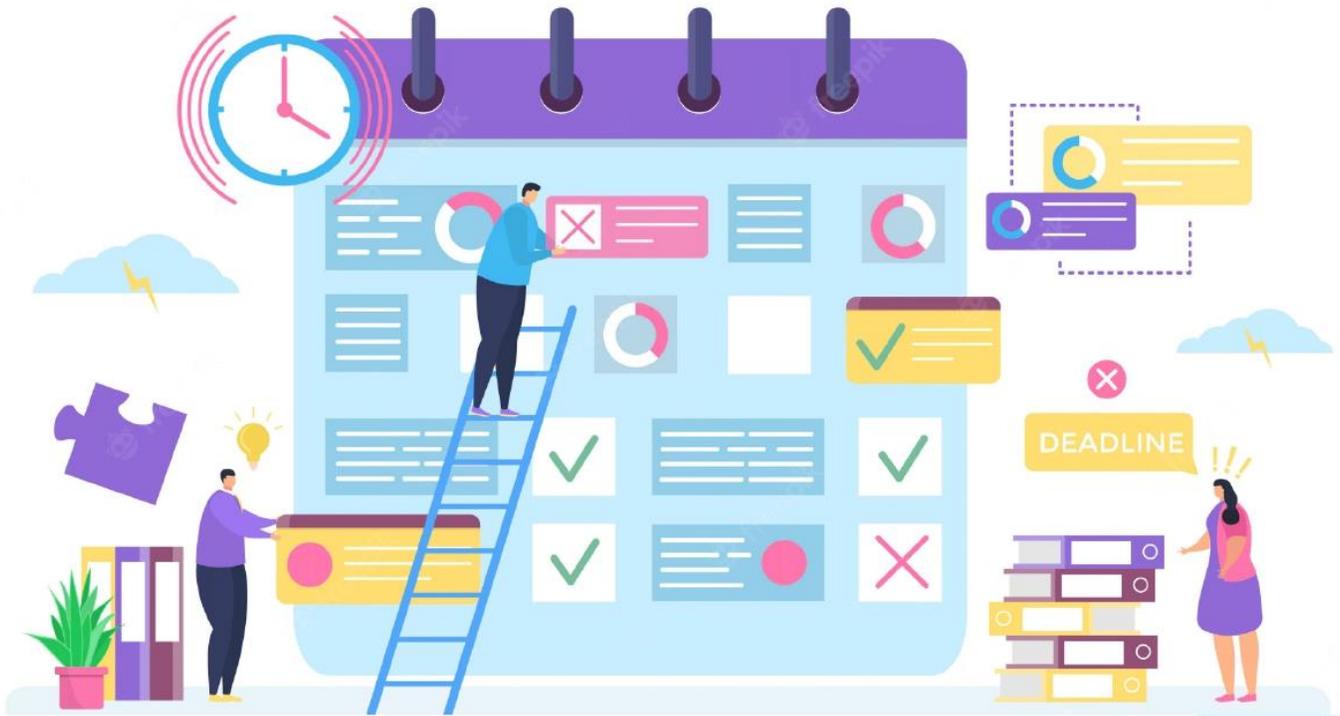
Para que el proceso de la metodología se desarrolle adecuadamente y derive en aprendizajes significativos para la mayoría de participantes, será decisiva la función y competencias que trabaje el facilitador

# GESTIÓN

Es importante realizar una fase de gestión para brindar una orientación adecuada a cada taller, se puede trabajar con profesionales o instituciones que promuevan un apoyo para complementar el tema, trabajo que se está desarrollando en cada sesión. Las coordinaciones prudentes pueden realizarse directamente con la Municipalidad y el centro de salud de la zona, debido a que son instituciones que abarcan los temas planteados en la presente guía.

El gestor social debe de desarrollar en conjunto con la comisión de salud de la institución cada sesión de trabajo, además de coordinar y planificar para un desarrollo adecuado. Las gestiones aprobadas deben ser comprobables por medio de convenios, documento donde se especifique los acuerdos y términos con los que se trabajará, estos deben ser añadidos a la planificación que debe realizarse.





# INSTRUMENTOS PARA PLANIFICAR Y DESARROLLAR TALLERES

# MATRIZ DE DISEÑO METODOLÓGICO

Utilizar el siguiente instrumento de planificación para la realización de cada taller, llenar cada espacio que se solicita como lo que indica la imagen, es importante archivar cada matriz de diseño metodológico.

## MATRIZ DE DISEÑO METODOLÓGICO

Lugar: \_\_\_\_\_

Grupo: \_\_\_\_\_

Tema: \_\_\_\_\_

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

Objetivo del tema: \_\_\_\_\_

Estrategia metodológica aplicada: Educación popular

Descripción de la actividad	Dinámica participativa	Recursos	Responsable	Tiempo
<b>Introducción:</b> Bienvenida y presentación de agenda	Dinámicas rompe hielo	Materiales Humanos	Quien realizará la actividad	Duración
<b>Profundización:</b> Presentación del tema	Forma de presentar el tema			
<b>Evaluación:</b> Evaluar o conocer la opinión del grupo	Dinámica de evaluación			

# AGENDA

Después de tener planificado el taller, se debe realizar una agenda que permita obtener de forma específica los puntos a tratar en cada taller para presentárselo al grupo en la parte de introducción.

## Agenda

### 1. Datos Generales:

Fecha: \_\_\_\_\_  
 Lugar: \_\_\_\_\_  
 Horario: \_\_\_\_\_  
 Tema para tratar: \_\_\_\_\_

### 2. Objetivo:

\_\_\_\_\_

### 3. Puntos a tratar:

1. Bienvenida
2. Presentación de agenda
3. Dinámica rompe hielo
4. Presentación de tema
5. Evaluación
6. Refacción (No obligatorio)
7. Firma de asistencia
8. Despedida

# LISTA DE ASISTENCIA

Registrar la presencia de los padres de familia a cada sesión de trabajo.

## LISTA DE ASISTENCIA

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

Nombre completo	Número de teléfono	Firma

# OBSERVACIÓN

Para contribuir al monitoreo y evaluación del proyecto, es importante utilizar la técnica de observación para conocer cómo se desarrolla cada sesión de trabajo e identificar elementos importantes o que llamarán la atención.

## Guía de observación de talleres

### Datos generales

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

### Datos de taller

No: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_

**Objetivo:** \_\_\_\_\_

Aspecto	Si	No	Tal vez	Anotación
Valores				
Respeto a ideas				
Puntualidad				
Participación activa				
Cooperación				

Aspectos para observar
<b>Forma de interacción personal</b>
Comunicación
Interés
Comportamiento colectivo
Expresiones, gestos y actitudes

# DINÁMICAS PARTICIPATIVAS



## Dinámicas grupales

No.	Dinámica	Objetivo	Material
1	Me presento: dependiendo el tamaño del grupo, solicitar a cada uno decir su nombre y una fruta que inicie con su inicial.	Conocer a los participantes y generar confianza.	
2	Una palabra: consiste en dividir en grupos más pequeños y plantear una pregunta. ¿Qué espera de este taller? o ¿Qué significa para usted el título de esta capacitación?	Conocer las ideas que se generan en torno al tema.	
3	Lluvia de ideas: las personas brindan una idea en torno al tema que se propone, mientras son escritas en un papelógrafo.	Escuchar las ideas que el grupo tiene en torno al tema para compartir e intercambiar conocimiento.	Papelógrafo Marcadores Tape
4	Dos verdades y una mentira: escribir tres acontecimientos relacionadas al tema por grupos, el otro grupo debe descubrir cuál es mentira o mito.	Intercambiar conocimientos o mitos populares en torno al tema.	Tarjetas Marcadores Tape
5	Refranes: brindar a las participantes tarjetas en donde se encuentren divididos refranes populares, para que seleccionen uno y encuentren la parte que falta para complementarlo.	Generar mayor confianza y trabajo de equipo al momento de buscar y tratar de coincidir con el complemento del refrán.	Tarjetas
6	Rey pide, se le solicitará un objeto que se encuentre en la sesión o sea personal.	Generar un momento dinámico y de vinculación con el grupo.	Colocar diversos objetos.
7	¡Que no caiga el globo!: dar un globo a cada participante, quien debe inflarlo. Luego, todas las personas deben lanzar los globos al aire y evitar que caigan al suelo. El ejercicio finaliza al cabo de determinado periodo de tiempo o cuando caiga el primer globo al suelo.	Dinámica colaborativa y como método para potenciar la integración de equipos de trabajo.	Globos de colores
8	Pelota preguntona: pasar una pelota con el grupo hasta que se detenga la música. La persona que la tenga debe decir su nombre y comentar que es lo que más ha aprendido durante el proceso.	Conocer los conocimientos adquiridos durante el desarrollo de la campaña educativa.	Pelota Bocina

# EVALUACIÓN DE CADA TALLER

Al finalizar cada taller, brindar a los participantes la siguiente rúbrica para conocer lo aprendido del tema y como le pareció la actividad realizada.

## Cuestionario de evaluación taller de capacitación

No.	Pregunta	Respuesta
1.	¿Qué fue lo que aprendió?	
2.	¿Por qué considera importante este tema?	
3.	¿Qué tal le pareció la actividad de hoy?	

## Cuestionario de evaluación taller práctico

No.	Pregunta	Respuesta
1.	¿Considera que si realizara esta actividad con su familia?	
2.	¿Qué tal le pareció la actividad de hoy?	

# SESIONES DE TRABAJO



# TALLER NO. 1

## TEMA: HÁBITOS SALUDABLES

**Tiempo: 50 minutos a 1 hora**

**Introducción:** dar la bienvenida y recordar el motivo de la sesión, invitar a todos y todas a ser partícipes y comentar dudas del tema, para una mejor dinámica y aprovechamiento de la sesión. Presentar la agenda correspondiente. (15 minutos).

**Profundización:** (30 minutos).



### Hábitos Saludables

#### ¿Qué es un hábito?

Se denomina hábito a la conducta y práctica recurrente de una acción en la vida diaria, inciden de forma positiva o negativa en el bienestar físico, mental y social. Los hábitos se aprenden porque se observan y replican, realizándose así de manera automática, se considera que para adquirir un nuevo hábito hay que practicarlo durante 22 días.

#### ¿Qué son los hábitos saludables?

Prácticas que generan bienestar, ayudan a cuidar el cuerpo y prevenir enfermedades logrando efectos positivos en la salud física, nutricional y social. Los hábitos saludables se dividen en:

- Alimentarios
- Higiene
- Actividad Física

#### Hábitos alimenticios

son 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. (Fundación Española de la Nutrición).

Es importante realizar hábitos saludables en alimentación con los niños y niñas, como el tratar de comer frutas y verduras, el consumo de agua y la limitación de comer grasas, dulces y azúcares. Es importante saber que hay que comer de todo un poco, el exceso es lo que genera daños en la salud de los niños, niñas y adultos.

Buenos hábitos alimentarios permiten prevenir la desnutrición u obesidad infantil. Los niños y niñas se encuentran en una etapa de crecimiento y desarrollo en la que el control de peso y talla es adecuado para que no padezcan de enfermedades antes mencionadas. Además de contribuir en nutrir y fortalecer el cuerpo.

### Hábitos de higiene

Los hábitos como lavarse las manos, cepillarse, bañarse, cuidar la imagen personal, permiten vivir con buena salud y tener una calidad de vida adecuada. Hay que cuidar de la higiene de los niños y niñas, la ropa que utilizan y los modales que tienen. Entre sus beneficios se resalta el prevenir adquirir o transmitir infecciones o enfermedades.

La etapa de primera infancia es la base a establecer esos hábitos saludables, hay que potenciar las habilidades de toda la familia para realizar hábitos saludables, como enseñar el adecuado lavado de manos y dientes, preocuparse por su aspecto y apariencia física. Hay que resaltar que los niños les encanta jugar y ensuciarse no está mal, solo hay que fomentar en ellos la limpieza.

### Hábitos de actividad física

Practicar o realizar actividad física de forma regular es de beneficio para cualquier persona, ayuda a aumentar la resistencia del cuerpo, a mejorar postura, desarrollar músculos y huesos fuertes. Mantener buenos patrones de sueño. En los niños y niñas mejorara la motricidad fina, incluyendo el equilibrio, la destreza y la flexibilidad.

Hay que proporcionarle a los niños y niñas espacios de juego y ejercitación, además de practicarlo con ellos para realizar un hábito saludable y generar mayor socialización. Permite también aumentar la confianza y unión familiar. Es adecuado realizar de 2 a 3 veces por semana una actividad física.

### Estrategias para hábitos saludables

- Identificar si estoy realizando un hábito inadecuado o si debo mejorarlos.
- Tratar de reducir el consumo de alimentos poco nutritivos y cambiarlos por los que brinden nutrientes y vitaminas.
- Aumentar el consumo de agua, no tomar muchos refrescos de cola, optar por frescos naturales.
- Realizar actividad física de 2 a 3 veces por semana de manera familiar en un tiempo de 30 minutos a 1 hora.
- Proteger el sueño, limitar el acceso a aparatos electrónicos a niños y adolescentes para que duerman en un horario adecuado. Las horas de descanso nos puede ayudar a mantener la concentración, disminuir la irritabilidad y mantener una buena calidad de vida.
- Cuidar la higiene y la apariencia personal de los niños, niñas y toda la familia.
- Potenciar y practicar los hábitos saludables con todos los integrantes de la familia.

NOTA: SE CONSIDERA ADECUADO COMPLEMENTAR INFORMACIÓN Y REALIZAR MATERIAL INFORMATIVO DE SER REQUERIDO.

**Evaluación:** brindar la evaluación correspondiente, además de proporcionar el listado de asistencia.

**FUENTE:** <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm>

**FUENTE:** <https://www.tinyrockets.app/blog/que-son-habitos-saludables>

## TALLER NO. 2

### TEMA: DERECHO A LA SALUD Y LAS EMOCIONES

**Tiempo: 50 minutos a 1 hora**

**Introducción:** dar la bienvenida y recordar el motivo de la sesión, invitar a todos y todas a ser partícipes y comentar dudas del tema, para una mejor dinámica y aprovechamiento de la sesión. Presentar la agenda correspondiente. (15 minutos).

**Profundización:** (30 minutos).



### DERECHO A LA SALUD

**En la constitución Política de la República de Guatemala se resaltan dos artículos importantes:**

ARTICULO 93. Derecho a la salud. El goce de la salud es derecho fundamental del ser humano, sin discriminación alguna.

ARTICULO 94. Obligación del Estado, sobre salud y asistencia social. El Estado velará por la salud y la asistencia social de todos los habitantes. Desarrollará, a través de sus instituciones, acciones de prevención, promoción, recuperación, rehabilitación, coordinación y las complementarias pertinentes a fin de procurarles el más completo bienestar físico, mental y social.

Tener salud no significa no estar enfermo, sino que viene a ser un compendio entre el bienestar físico, mental y social, y más en los niños, que son más vulnerables a las enfermedades. Los niños deben gozar de los beneficios de la seguridad social, y tener derecho a crecer y desarrollarse en buena salud. La salud tiene una importancia vital para todos los seres humanos. Una persona con mala salud no podrá estudiar o trabajar adecuadamente y no podrá disfrutar completamente de su vida. Por lo tanto, el derecho a la salud constituye un derecho fundamental de todos los seres humanos.

¿Cuándo realizar los controles de salud? Para una adecuada supervisión de salud hay momentos oportunos en el desarrollo de los niños que es importante considerar, por lo que se recomienda el siguiente esquema de controles:

- Bebés de 12 meses: controles cada mes.
- 12-18 meses: controles cada 2 meses.
- 18-24 meses: cada 3 meses.
- 2-3 años: cada 6 meses. • 3-6 años: al comienzo y al final de cada año.
- 6 años en adelante: una vez por año.

El derecho a la salud no interpreta solo el estado físico, sino que también abarca los psíquico, emocional y social. Para el cumplimiento de este derecho se encuentran las fases de prevención y recuperación. Es por esto que se encuentra presente en todos los instantes de supervivencia humana y no solo cuando hay enfermedad, reconoce la adquisición y practica de hábitos los cuales permitan tener una vida sana y plena.

Un desarrollo humano adecuado debe de tener como base la salud, es primordial para la calidad de vida y el goce de otros derechos, una salud optima potenciara todos los actos de la vida por lo que es importante reconocer nuestras acciones y las consecuencias referidas al deterioro de salud porque hay que aprender a mantener el bienestar mediante el cuidado de uno mismo y en este caso los hábitos que se transmitirán a los niños y niñas.

### Salud emocional

Garantizar el derecho a la salud también permite incidir en la salud emocional de los niños y niñas. El estrés diario puede hacer que los padres dejen de un lado lo más importante: cómo se sienten los niños. No hay nada más valioso que permanecer en sintonía con los sentimientos de los hijos, preguntarle cómo está y permitir que abra sus pensamientos, sus impresiones y sus miedos.

### ¿Cómo cuidar la salud emocional de los hijos?

La forma de cuidar la salud emocional de los hijos es cuidando primero la tuya. Para que tus hijos sean emocionalmente fuertes, primero tendrás que serlo tú. Si es necesario busca ayuda de profesionales que te orienten en el camino, pero es necesario que tu optimismo y autoestima estén en buena posición.

Identificar y entender sus emociones. Para que los niños puedan tener empatía, asertividad y resiliencia, es fundamental que entiendan sus emociones. En este sentido, en el hogar las 25 emociones deberán ser prioridad en cualquier conflicto o situación. Enseña a tus hijos a entender sus propias emociones y pronto, también entenderán las de los demás.

No ignores las señales de problemas. Los cambios en el comportamiento habitual de tu hijo pueden indicar que tiene problemas. Si el profesor te dice que tu hijo tiene problemas en la escuela y notas cambios en casa también (o no), no mires hacia otra parte. Si tu hijo tiene más rabietas de lo normal, también puede estar pasando algo que le duele emocionalmente pero que no sabe expresar.

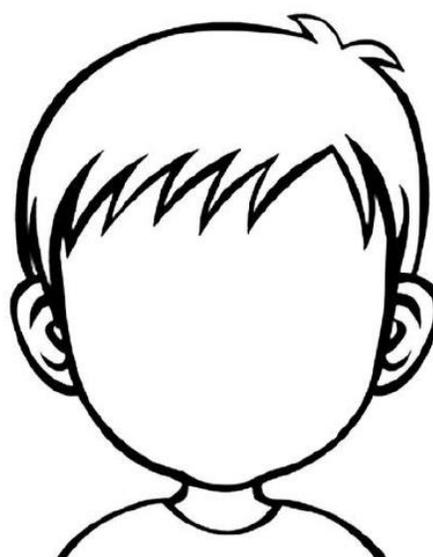
**FUENTE:** Constitución Política de la República de Guatemala

**Evaluación:** brindar la evaluación correspondiente, además de proporcionar el listado de asistencia.

**FUENTE:** <https://educayaprende.com/salud-emocional-del-nino>

# HOJA DE TRABAJO

Tarea Familiar: Hacer un espacio familiar para el niño o niña dibuje una carita que exprese como se sintieron durante el día y comentar ¿por qué?



## TALLER NO. 3

### TEMA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**Tiempo: 50 minutos a 1 hora**



**Introducción:** dar la bienvenida y recordar el motivo de la sesión, invitar a todos y todas a ser partícipes y comentar dudas del tema, para una mejor dinámica y aprovechamiento de la sesión. Presentar la agenda correspondiente. (15 minutos).

**Profundización:** (30 minutos).

#### Alimentación saludable

**En la constitución Política de la República de Guatemala se resalta un artículo importante:**

ARTICULO 99. Alimentación y nutrición. El Estado velará porque la alimentación y nutrición de la población reúna los requisitos mínimos de salud. Las instituciones especializadas del Estado deberán coordinar sus acciones entre sí o con organismos internacionales dedicados a la salud, para lograr un sistema alimentario nacional efectivo.

La alimentación es vital para cualquier niño o adulto. Eso es algo que debemos hacer entender a nuestros hijos, así como educarlos en la solidaridad. Que nuestros niños sean más conscientes de que la alimentación no está garantizada para todos puede hacer que cambien a mejor su relación con la comida.

Lo que está en nuestras manos para garantizar este Derecho a la alimentación es educar a nuestros hijos con cierto sentido de la responsabilidad a la hora de las comidas. Una alimentación saludable, equilibrada y sin derroches enseñará a nuestros hijos que los recursos son limitados y hay que compartirlos. Así podremos hacerlos partícipes de un problema que hoy no les afecta a ellos pero sí a millones de niños en todo el mundo.

#### Consecuencias de una mala alimentación en niños y niñas

- Peso y talla fuera de los valores normales. La mala alimentación (por defecto o por exceso) puede suponer que los niños pesen menos o más de lo que deberían para su edad.
- Debilidad en los músculos. Es otro de los síntomas de una mala alimentación. Suele ir acompañada de palidez y de retraso general en el desarrollo del niño.
- Reducción del rendimiento escolar. Un niño que no come adecuadamente irá a la escuela sin energía, perderá la atención durante la clase y se mostrará apático.

- Retraso en el crecimiento. Según datos de Unicef 149 millones de niños y niñas padecen retraso en el crecimiento o son demasiado pequeños para su edad.
- Mal funcionamiento del cerebro. Las vitaminas como la B, C, D o E y los ácidos omega-3 son esenciales para que el cerebro de los niños y niñas funcione correctamente. Una dieta alta en azúcar, por ejemplo, reduce el nivel de vitamina E en la sangre y provoca somnolencia y falta de concentración.

FUENTE: <http://www.incap.int/index.php/es/guias-alimentarias-para-guatemala>

## Presentación y exposición de olla familiar guatemalteca

Alimentación sana

Todos los días

1. Granos (legumbres), cereales y papas (patatas)

2. Hierbas y verduras

3. Frutas

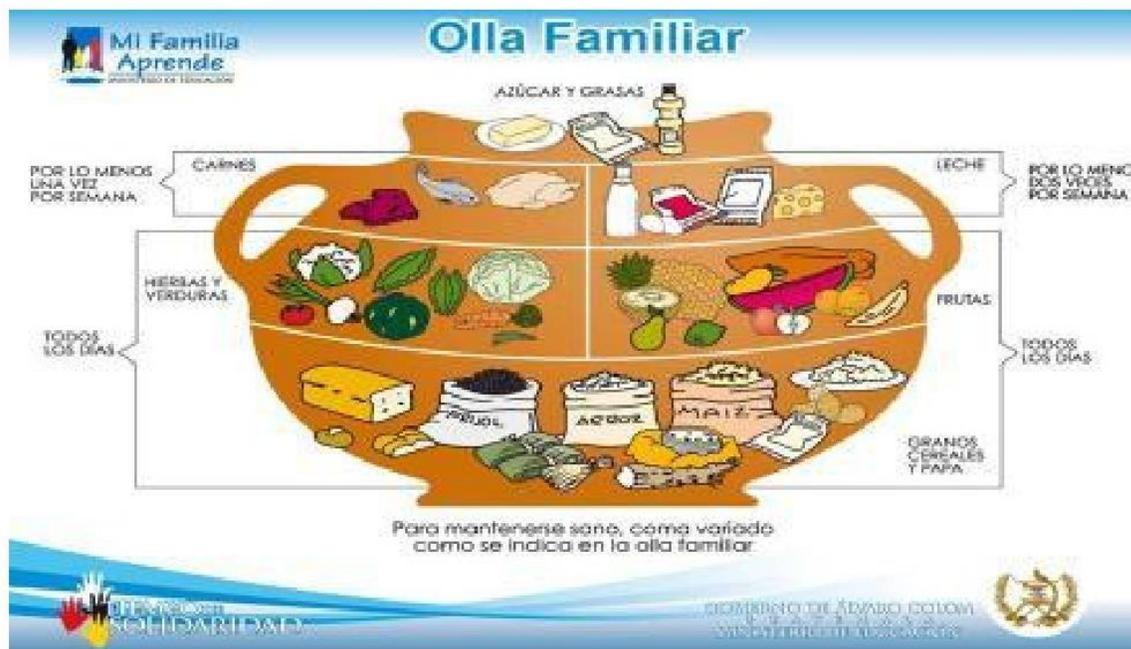
Por lo menos, 1 vez/semana

4. Carnes Por lo menos, 2 veces/semana

5. Leche y derivados

Con moderación

6. Azúcar y grasas



**Evaluación:** brindar la evaluación correspondiente, además de proporcionar el listado de asistencia.

FUENTE: Constitución Política de la República de Guatemala

## TALLER NO. 4

### TEMA: TALLER HÁBITOS ALIMENTICIOS

**Tiempo: 50 minutos a 1 hora**

**Introducción:** dar la bienvenida y recordar el motivo de la sesión, invitar a todos y todas a ser partícipes y comentar dudas del tema, para una mejor dinámica y aprovechamiento de la sesión. Presentar la agenda correspondiente. (15 minutos).

**Profundización:** (30 minutos).

#### Hábitos alimenticios

El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia, la infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. Estos se adquieren por repetición y de forma casi involuntaria, la familia tiene una gran influencia y esta se va reduciendo a medida que los niños crecen. Presentar y demostrar lo que indica la cartilla de las 10 reglas de oro.

#### IMPORTANCIA DE LA PURIFICACIÓN DEL AGUA

El agua es vital para el desarrollo y el buen funcionamiento del cuerpo, por lo que es importante tomar agua de manera habitual, lo recomendable es consumir de 6 a 8 vasos a lo largo del día. Recordemos que nuestro cuerpo está compuesto de 70% de agua, por lo tanto, es una de las cosas que necesitamos para vivir de manera saludable. Sin embargo, no toda el agua tiene la calidad óptima para su consumo, por eso es indispensable llevar a cabo el proceso de purificación del agua mediante el cual se eliminan bacterias y otros contaminantes, para obtener un líquido puro, con calidad, seguro y saludable.

NOTA: Gestionar con profesionales para una demostración adecuada. El centro de salud de la zona pueda brindar el desarrollo del taller.

**Evaluación:** brindar la evaluación correspondiente, además de proporcionar el listado de asistencia.

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

FUENTE: <https://pbs.twimg.com/media/BswlZMiCAAEOwGq.jpg>

# 10 REGLAS DE ORO

## Para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos y agua

- 1** Al comprar alimentos escoja los que se ven frescos y limpios. Los alimentos crudos como frutas y verduras lávelos con agua y cloro



- 2** Hierva el agua que use para tomar y preparar los alimentos



- 3** Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos, después de ir al baño o letrina y cambiar pañales



- 4** Asegúrese que los alimentos estén bien cocidos. El pollo, la carne, los mariscos y la leche pueden estar contaminados con microbios por lo que deben cocinarlos bien



- 5** Evite el contacto entre alimentos crudos y alimentos cocidos



- 6** Sirva y consuma inmediatamente los alimentos después de cocinarlos



- 7** Guarde bien los alimentos que sobren o refrigérelos



- 8** Antes de comer los alimentos caliéntelos bien



- 9** Mantenga los alimentos bien tapados, fuera del alcance de moscas, cucarachas, ratas y otros animales



- 10** Lave los utensilios de la cocina y desinfecte con CLORO todas las superficies



# Técnicas para purificar agua

SODIS	Hervir	Clorar
<p>1 Usar botellas transparentes de plástico y tapas limpias.</p> 	<p>1 Llenar la olla limpia con agua clara.</p> 	<p>1 Llenar en un balde o bidón limpio con agua clara.</p> 
<p>2 Llenar las botellas con agua clara y taparlas bien.</p> 	<p>2 Poner la olla al fuego, cuando aparezcan burbujas dejar hirviendo el agua por cuatro minutos más.</p> 	<p>2 Poner la cantidad de gotas de cloro que se indica en el envase. Fijarse siempre la fecha de vencimiento.</p> 
<p>3 Colocar las botellas al sol en la mañana, en el techo de tu casa o sobre una calamina.</p> 	<p>3 Tapar la olla y dejar enfriar.</p> 	<p>3 Mezclar el agua con el cloro y esperar a que pasen 30 minutos.</p> 
<p>4 Al final del día recoger las botellas. Si el cielo estuvo nublado, se debe dejar las botellas por un día más.</p> 	<p>4 Vaciar directamente el agua hervida de la olla a un vaso o taza limpia.</p> 	<p>4 Guardar el agua clorada en un bidón con tapa y grifo.</p> 
<p>5 Dejar enfriar el agua y tomarla en un vaso o taza limpia.</p> 	<p>5 Tomar el agua hervida, siempre utilizando un vaso o taza limpia.</p> 	<p>5 Tomar el agua clorada en una taza o vaso limpio.</p> 

## TALLER NO. 5

### TEMA: TALLER PRÁCTICO COMIENDO SALUDABLE

**Tiempo: 50 minutos a 1 hora**

**Introducción:** dar la bienvenida y recordar el motivo de la sesión, invitar a todos y todas a ser partícipes y comentar dudas del tema, para una mejor dinámica y aprovechamiento de la sesión. Presentar la agenda correspondiente. (15 minutos).

**Profundización:** (30 minutos).

#### Comiendo saludable

#### Desarrollo:

Gestionar para desarrollar un taller demostrativo por parte de nutricionista, el cuál permita que los padres de familia participen en la realización del plato, se debe presentar al grupo dos recetas nutritivas y que tengan un bajo costo. Además de comentar los beneficios que tiene una alimentación saludable para niños, niñas y demás integrantes de la familia.

#### Objetivo:

Presentar una forma adecuada de utilizar alimentos nutritivos y de forma diferente para que pueda ser replicada en casa.

Materiales:

Utensilios de cocina  
Ingredientes para recetas  
Recetario

**Evaluación:** brindar la evaluación correspondiente, además de proporcionar el listado de asistencia.

## TALLER NO. 6

### TEMA: TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO HIGIENE PERSONAL EN LA PRIMERA INFANCIA



**Tiempo: 50 minutos a 1 hora**

**Introducción:** dar la bienvenida y recordar el motivo de la sesión, invitar a todos y todas a ser partícipes y comentar dudas del tema, para una mejor dinámica y aprovechamiento de la sesión. Presentar la agenda correspondiente. (15 minutos).

**Profundización:** (30 minutos).

FUENTE: <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcROSs2OGVSKjMq9d3xDEhP1HdtrbFH->

#### Técnicas para desarrollar en la higiene de niños y niñas

#### Presentar el lavado correcto de las manos

Presentar la cartilla adjunta, realizar la demostración y proporcionar los elementos de higiene para que los padres de familia puedan lavarse las manos correctamente.



# TÉCNICAS PARA FOMENTAR LA HIGIENE PERSONAL EN NIÑOS Y NIÑAS

Tener identificados sus propios útiles de aseo personal como: el jabón, pasta de dientes, cepillo dental, cepillo para el cabello y toallas. Hay que fomentar a los niños y niñas que realicen sus hábitos de higiene.

Lavarse las manos y uñas: acompañamiento en el lavado de manos, verificar el estado de las uñas de los niños y niñas, si están limpias o sucias y si deben ser recortadas.

Preparar una ducha divertida y adecuada, hay que enseñarles a lavar correctamente su cuerpo para lograr autonomía. Es bueno establecer horarios para bañarse.

Cuidar el pelo, buscar la autonomía de los niños y niñas que sean ellos quienes desenredan su pelo y utilizan su propio peine.

Enseñar a secar adecuadamente el cuerpo y pelo.

Cepillarse los dientes tres veces al día, después de cada comida. Presentar la cartilla para orientar la técnica adecuada de lavado de dientes.



FUENTE:

<https://webdelmaestrocmf.com/portal/como-trabajar-y-fomentar-habitos-de-higiene-en-los-ninos/>

**Evaluación:** brindar la evaluación correspondiente, además de proporcionar el listado de asistencia.

# TALLER NO. 7

## TEMA: SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

**Tiempo: 50 minutos a 1 hora**

**Introducción:** dar la bienvenida y recordar el motivo de la sesión, invitar a todos y todas a ser partícipes y comentar dudas del tema, para una mejor dinámica y aprovechamiento de la sesión. Presentar la agenda correspondiente. (15 minutos).

**Profundización:** (30 minutos).

### Salud y actividad física

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Es fundamental que los niños y adultos se mantengan activos, haciendo ejercicio o actividad física, debido a la pandemia y nuestra nueva realidad, todos se encuentran inmersos en la virtualidad, pegados en el teléfono, por lo que estas actividades ayudan a una buena condición física y psicológica, se busca trabajar de una manera completa el cuerpo en áreas musculares y articulares, manteniendo el cuerpo activo. Este tipo de actividades requiere de resistencia, también logra mejorar la flexibilidad y agilidad, en el área psicológica, aporta de manera positiva ya que se libera energía y adrenalina. Además de aportar a la convivencia familiar, permitiendo mejorar la calidad de vida de la familia y el desarrollo de habilidades individuales.

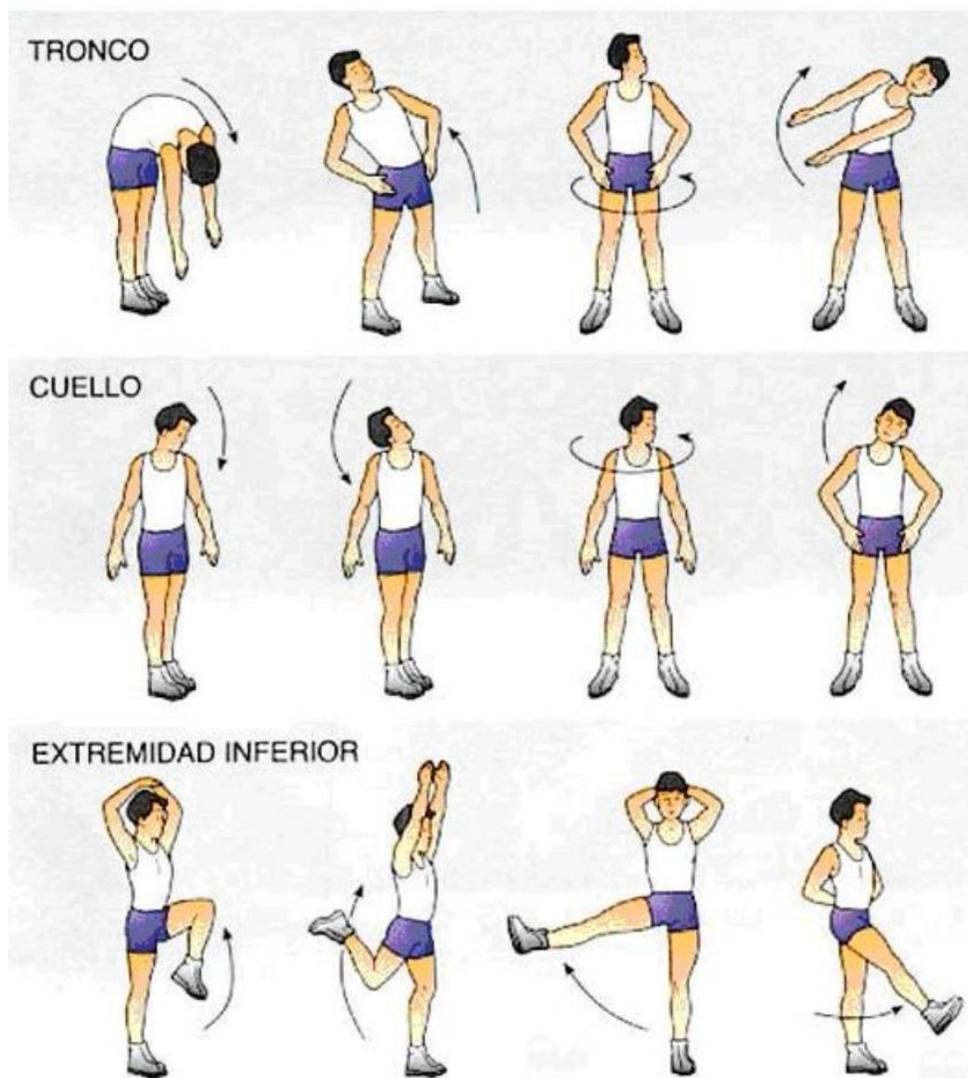
### Beneficios:

- Fortalecer el trabajo en equipo y la unión familiar en el desarrollo de actividades físicas.
- Potenciar la psicomotricidad y coordinación de los niños, niñas y adultos por medio de las actividades físicas.
- Control de peso.
- Reducir la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Fortalecer huesos y músculos.

Complemento: presentación de video informativo, comentar lo relevante del video.  
<https://youtu.be/J5kAKCRMDT8>

Desarrollar en la segunda parte del taller, 10 a 15 minutos de actividad física específicamente movimientos de estiramiento y relajación con los padres de familia. Para fomentar en ellos esta práctica y que la puedan realizar todos los días, debido a que permite liberar tensión, aumentar la flexibilidad, mejoran la movilidad de articulaciones y músculos. Por último, ayuda a mejorar problemas de postura y de alineamiento del cuerpo.

Acompañar la actividad con música o únicamente con las orientaciones de la persona encargada. Son ejercicios fáciles de hacer, por lo que no necesitan de ropa especial.



FUENTE: <https://efdeportes.com/efd196/ejercicios-de-estiramiento-para-voleibol.htm>  
<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/actividad-fisica-en-ninos-es-salud>

**Evaluación:** brindar la evaluación correspondiente, además de proporcionar el listado de asistencia.

# TALLER NO. 8

## TEMA: ZUMBA FAMILIAR

**Tiempo: 40 minutos a 1 hora**

**Introducción:** dar la bienvenida y recordar el motivo de la sesión, invitar a todos y todas a ser partícipes y comentar dudas del tema, para una mejor dinámica y aprovechamiento de la sesión. Presentar la agenda correspondiente. (15 minutos).

**Profundización:** (30 minutos).

### Zumba familiar

#### Desarrollo:

Actividad final que permite una práctica entre padres de familia e hijos, para brindar una experiencia saludable. Para los participantes es fundamental que se mantengan activos, haciendo ejercicio o actividad física ya que ayuda a tener una buena condición física y psicológica, la zumba ayuda a mejorar la coordinación, trabaja de una manera completa el cuerpo en áreas musculares y articulares, este tipo de actividad requiere de resistencia, también logra mejorar la flexibilidad y agilidad, en el área psicológica aporta de manera positiva ya que se libera endorfina, energía y adrenalina, esto les ayuda a disminuir el estrés, descansar mejor, reduciendo el nerviosismo y aumenta la autoestima.

#### Materiales:

Bocina

Video si es necesario

Solicitar a los asistentes ropa cómoda para realizar la actividad

Agua

Tiempo	Actividad
5 minutos	Calentamiento
10 minutos	Movimiento de zumba
5 minutos	Enfriamiento

FUENTE: elaboración propia

Para ejercer una  
influencia benéfica entre  
los niños, es  
indispensable participar  
de sus alegrías.

Don Bosco

Autora: Luz María Daleska Caal Herrera

2022

