

**UNIDAD DIDÁCTICA PARA LA EDUCACIÓN PREVENTIVA DE HIGIENE
PERSONAL Y SANA ALIMENTACIÓN EN EL GRADO TRANSICIÓN DEL JARDÍN
INFANTIL CHIQUILLADAS DE OCAÑA, NORTE DE SANTANDER.**

ADRIANA LICETH MARTÍNEZ CASADIEGO

1721023709

TUTORA:

CAROLINA RINCÓN PINEDA

ESCUELA DE EDUCACIÓN E INNOVACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PARA LA PRIMERA INFANCIA

NOVIEMBRE DE 2020

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	6
JUSTIFICACIÓN	7
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
ANTECEDENTES	13
MÉTODO	17
UNIDAD DIDÁCTICA.....	18
PARA LA EDUCACIÓN DE LOS HÁBITOS DE HIGIENE Y ALIMENTACIÓN SANA Y PREVENTIVA EN INFANTES DE CUATRO A CINCO AÑOS.....	18
Objetivo general de la unidad	18
Objetivos específicos.	19
Tiempo de ejecución.....	19
Contenidos	19
Conceptuales	19
Procedimentales	20
Actitudinales	20
Actividades a desarrollar.....	21
METODOLOGÍA.....	22
Materiales y recursos didácticos	22
Evaluación.....	23
ACTIVIDAD 1	24
Título: Canción “Para jugar”	24
Objetivo.....	24
Contenido.....	24
Descripción de la actividad.....	24
Materiales.....	24
Evaluación.....	25
ACTIVIDAD 2	25
Título: Lotería.....	25
Objetivo.....	25
Contenido.....	25

Descripción de la actividad.....	25
Materiales.....	25
Evaluación.....	26
ACTIVIDAD 3	26
Título: Mis frutas y mis verduras.....	26
Objetivo:	26
Contenido:.....	26
Descripción de la actividad.....	26
Materiales.....	27
Evaluación:	27
ACTIVIDAD 4	28
Título: El baile de la ensalada.....	28
Objetivo.....	28
Contenido.....	28
Descripción de la actividad.....	28
Materiales.....	28
Evaluación.....	29
ACTIVIDAD 5	29
Título: El cuerpo humano.	29
Objetivo.....	29
Contenido.....	29
Descripción de la actividad.....	29
Materiales.....	30
Evaluación.....	30
ACTIVIDAD 6	30
Título: El mantenimiento de mis espacios.	30
Objetivo.....	30
Contenido.....	30
Descripción de la actividad.....	31
Materiales.....	31
Evaluación.....	31

ACTIVIDAD 7	32
Título: La Higiene y el bullying.....	32
Objetivo.....	32
Contenido.....	32
Descripción de la actividad.....	32
Materiales.....	32
Evaluación.....	33
ACTIVIDAD 8	33
Título: Rompecabezas sobre la forma de comer y vestir.....	33
Objetivo.....	33
Contenido.....	33
Descripción de la actividad.....	33
Materiales.....	34
Evaluación.....	34
CONCLUSIONES Y REFLEXIONES FINALES.....	35
REFERENCIAS.....	37

LISTA DE APÉNDICES

Apéndice A.....	41
Apéndice B.....	42
Apéndice C.....	43
Apéndice D.....	45
Apéndice E.....	46

INTRODUCCIÓN

La higiene la describe Morón (2010) como el conjunto de cuidados que necesita el cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Para fortalecer estos procesos se debe trabajar desde la intervención educativa que, según Folgueira y Subías (2018) les proporciona a los niños y niñas experiencias para interactuar con el medio físico y social con diferentes capacidades expresadas desde su corporalidad, influyendo como criterios que se complementan en el ámbito de la higiene, estado físico y emocional, eso sí, teniendo en cuenta las variables en cuanto a las condiciones sociales, económicas y políticas en donde viven.

Se habla de la higiene personal, que está dentro de las ramas de la higiene, se ocupa de las normas del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo; con el objetivo de crear y mantener las condiciones óptimas de salud en las personas (Segredo, 2007).

En otras palabras se debe definir como prioridad para los menores “el aseo personal, la alimentación adecuada, así como el descanso y la recreación garantizan y conservan la salud” así lo afirma Carballo (2012), debido a que los alumnos de todas las Instituciones están en formación y en proceso de maduración física y mental, que deben ser atendidas para evitar o combatir alteraciones en el organismo que den lugar a enfermedades causadas por falta de aseo personal ocasionado por gérmenes o bacterias que enferman al cuerpo, haciéndolo que tenga distintos padecimientos de la piel, gastrointestinales, etc. Originando trastornos en el desarrollo, y no solamente eso sino también deficiencias en la escolaridad.

Por lo tanto, este proyecto pretende abordar desde la intervención educativa el manejo que se le está dando a la creación de hábitos con el cuidado de la higiene y la sana alimentación para el ciclo de transición en el Jardín Infantil Chiquillas donde se observaron varios casos de presentación personal que se considera inadecuada, no solo por lo que genera una mala

aparición o de la presencia de los malos olores, sino porque se puede llegar a convertir en una fuente de acumulación de bacterias causantes de enfermedades en la piel, problemas digestivos y gastrointestinales como lo describe Sánchez (2014, pág. 9), haciendo que en algunos casos pueden complicar la salud de los niños y niñas de la Institución.

Aun en su PEI el Jardín maneja campañas una vez al mes con énfasis en cuidados de la salud y prevención de malos hábitos. Entre los talleres, se presentan actividades para el buen consumo de los alimentos y el cuidado personal; sin embargo, es un proceso de formación tanto para los niños y niñas como para los padres de familia, a fin de que realicen un seguimiento de aprendizaje en sus hogares.

En este sentido y a partir del análisis de las falencias encontradas, se van a presentar estrategias que buscan crear hábitos de higiene y sana alimentación a través del uso de imágenes, señales y sonidos, método basado en Caravallo (2018) que le permitan a los niños y niñas atender de una mejor manera las campañas pedagógicas que realizan en Jardín Infantil, generando indicadores de seguimiento en los hogares con respecto al estado físico y la presentación personal. Se utilizó un método descriptivo – observacional, que sirvió para reconocer las fortalezas y debilidades de las actividades que los niños y niñas están realizando como parte de la educación preventiva, útil para el desarrollo de cada uno de ellos no pierdan sus buenos hábitos y buenas costumbres.

JUSTIFICACIÓN

Este seguimiento por parte de las Instituciones y entidades encargadas de prevalecer el bienestar, desarrollo y derechos sobre las conductas de riesgo y de factores de riesgo de niños y niñas, sugiere que la promoción de conductas saludables a edades tempranas, podría tener efectos positivos a través de la vida. Varios estudios han mostrado resultados relativos en las

intervenciones tradicionales para mejorar la actividad física y la nutrición en la población escolar (Álvarez, 2012).

En cuanto a la educación alimentaria y nutricional no se ha manejado en forma sistemática como aspecto pedagógico en el PEI de las Instituciones Infantiles en Colombia. Como lo describe la Organización de las Naciones Unidas (**FAO** por sus siglas en inglés) (2012) se ven limitaciones para la alimentación y la agricultura. También es posible evidenciar falencias en el manejo que los docentes le han dado a la información sobre nutrición, sumándole a ello, la falta de recursos educativos adecuados para la enseñanza de la temática, junto con un enfoque que permita identificar buenos y malos hábitos que se tienen dentro de la institución y los que provienen del hogar.

Ahora bien, la UNICEF (2018) afirma que desde los diferentes contextos en los que interactúan los menores, especialmente, en el contexto social enfocado en las relaciones interpersonales (la escuela), este es el espacio de socialización por excelencia que ocupa la mayor parte del tiempo, y por ende, se convierte en un factor determinante para el mejoramiento de la formación integral, condiciones de salud y rendimiento académico. En cuanto a los fundamentos teóricos que se deben trabajar en las aulas de clases, Warncke (2018) sugiere que se debe partir de la noción de que los hábitos, ya sean alimentarios, de higiene o las normas de conducta, se adquieren por imitación y por repetición. Para la correcta creación y consolidación de hábitos saludables en los niños, se han de vivenciar y desarrollar de manera individual e independiente.

Se quiere construir hábitos desde la pedagogía por eso es necesario que el docente primero identifique el estilo de aprendizaje de sus alumnos si aprenden visual, auditiva o kinestésico. Para entender el término ‘estilos de aprendizaje’ se cita la descripción de Trujillo (2017) como

“aludir a que cada persona puede utilizar un método particular o alguna estrategia específica que le facilite la comprensión de cualquier tema”. A pesar de que las estrategias son variadas acorde al tópico de lo que se quiera aprender, cada individuo tiende a desarrollar determinadas preferencias o tendencias que contribuyen a la definición del estilo de aprendizaje. Entonces se deben aplicar estrategias de aprendizaje que según Romero son: “aquellos procedimientos utilizados para regular una actividad. Estos procedimientos permiten seleccionar, aplicar y evaluar determinadas acciones para alcanzar la meta propuesta” (2016, pág. 2). En definitiva, el uso de estrategias supone aplicar herramientas que facilitan la consecución de objetivos.

De acuerdo a lo expuesto anteriormente, el desarrollo de esta propuesta permite mostrar la realidad del manejo e importancia que se le da a esta temática no solo en el Jardín Infantil Chiquilladas de Ocaña, sino evidenciar de forma general, las falencias en la pedagogía que describen algunos autores sobre los aspectos realmente importantes que se deben tener en cuenta dentro del PEI en primer ciclo de la educación a nivel local, regional y nacional. Estas postulaciones se tendrán en cuenta para construir estrategias y acciones que constituyen una guía para definir intervenciones sobre la educación preventiva que promueve los adecuados hábitos de higiene personal en los niños y niñas del grado transición del Jardín Infantil Chiquilladas y los padres de familia.

De igual manera, se aplicarán los conocimientos adquiridos en la carrera de Licenciatura en Educación para la Primera Infancia, aspecto que permite facilitar la búsqueda de estrategias y pedagogías aplicativas a la problemática, y finalmente, ayudar a nuestros niños y niñas.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La higiene personal según Sánchez (2014) se entiende como aquella acción donde se realiza un conjunto de actividades tales como: baño diario, alimentación adecuada, deporte, sueño reparador, estilos de vida saludables, que procuran tener para el individuo las condiciones apropiadas en busca de facilitar la construcción de relaciones interpersonales, hábitos, desarrollo psicosocial y mejorar la autoestima. Al momento de inferir en este tema, se hace necesario tener en cuenta diferentes aspectos tales como los hábitos para el desarrollo de la higiene infantil, los que son descritos a continuación.

Tabla 1. *Hábitos para el desarrollo de la higiene.*

HÁBITOS PARA EL DESARROLLO DE LA HIGIENE INFANTIL	
Limpieza de Manos	Todos los niños y niñas están en contacto permanente con diferentes objetos, los cuales utilizan de forma continua y constante. Por tal motivo se hace necesario implementar una limpieza adecuada de las manos en los diferentes momentos del día, especialmente al momento de ingerir alimentos e ir al baño. Corregir los hábitos inadecuados como el tener constantemente las manos en la boca o comerse las uñas, es de vital importancia
Cuidado del cabello	Uno de los casos comúnmente vistos en las instituciones educativas es la proliferación de piojos y liendres, por tal motivo la comunicación entre los docentes y los padres de familia debe ser continua, con el fin de erradicar estos parásitos, previniendo que se conviertan en plagas.
Limpieza bucal	Implementar de forma correcta este hábito desde temprana edad es necesario. Las instituciones educativas deberán promover el lavado de dientes 3 veces al día, de igual forma la enseñanza del uso adecuado de la crema de dientes y el cepillo, prevención del hábito a el consumo de azúcares excesivos.

Nota: En la siguiente tabla se describen los aspectos en donde se debe enfatizar el educador al momento de instaurar hábitos adecuados de higiene en infantes. Adaptado de (Carrascosa, 2010) en www.enfoqueseducativos.es/transversalidad/transversalidad_16

Para llegar a tener una higiene ideal se debe tener en cuenta el puente de la educación como lo describe Castiblanco (2016) los hábitos aparecen por aprendizajes y hasta por las experiencias,

por lo tanto, es tarea de la educación promover la formación para que los individuos puedan preservar su salud desde su cotidianidad, que si es un reto para la educación formal que tiene lugar en las aulas.

Para las Instituciones llevar a cabo una formación de hábitos de higiene, es necesario un compromiso entre los estudiantes y el ambiente social, aunque, como lo expone Torrens (2013) “modificar los hábitos que no nos favorecen significará la obtención de un mejor estilo de vida, y, por lo tanto, de una vida más saludable”. De acuerdo a esta postura, el rol de la Institución a través del docente es trabajar para que se puedan adquirir hábitos saludables desde edades tempranas para la prevención de enfermedades y que lleven una alimentación sana, excelente presentación personal cuidado de sus dientes, cabello, piel, que posibilitan mejorar el rendimiento escolar y el bienestar personal. La alimentación sana entra dentro de ese bienestar personal y es considerada como un deber de función vital del organismo humano, pero también es un fenómeno social y cultural (Álzate, 2019). Una alimentación desequilibrada y una falta de actividad física, además de los resultantes del exceso de peso y de la obesidad, dan lugar a enfermedades degenerativas.

En la educación inicial, el niño o niña comienza a independizarse, lo que implica muchas veces utilizar erradamente el dinero que se le entrega para comprar la colación en la unidad educativa que lo acoge. El ingreso al colegio o al jardín infantil implica una separación de sus adultos tutores, muchas veces no se elige una colación adecuada, situación que puede traer peligros puesto que es en esta etapa de la vida donde se adquieren los patrones alimentarios (Carcamo & Mena, 2006).

Destaca la UNICEF (2019):

Uno de cada tres niños menores de 5 años presenta retraso en el crecimiento, emaciación o sobrepeso y, en algunos casos, sufre una combinación de dos de estas formas de malnutrición. A este número hay que añadir los niños que padecen hambre oculta, que puede perjudicar su supervivencia, su crecimiento y su desarrollo en todas las etapas de la vida. (p.12)

En un informe sobre la relación entre la infancia y la alimentación, unas cifras que son preocupantes.

Cárcamo y Mena (2006) exponen que:

Los hábitos se forman tempranamente en la infancia, entonces se debe orientar el trabajo a la generación de políticas escolares que apoyen la alimentación saludable y la actividad física, considerando que la escuela influye en la vida de la mayor parte de los niños/as (p.30)

Los autores señalan que en las escuelas hay que enseñar higiene y promoción de una alimentación sana, para generar conciencia sobre la disponibilidad de productos procesados con alto contenido de sal, azúcar y grasas, considerados perjudiciales a mediano y largo plazo, e intentar interponer en los horarios alimenticios comidas verdaderamente saludables como frutas, verduras y consumo de agua, debido a que es en la etapa preescolar donde los niños inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por los alimentos, a preferir algunos de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, a ser monótonos (Moreno y Galiano, 2015).

En el Jardín Infantil Chiquilladas de Ocaña se identificó que los niños y niñas, aunque están siendo formados a propósito de la higiene personal y la sana alimentación, se están presentando

algunas deficiencias en los tiempos de ingesta, un elevado consumo de bebidas gaseosas y azucaradas, el desagrado a las frutas y verduras y preferencias por productos de grasas saturadas, dulces procesados, además, la desmotivación en la actividad física y recreación, junto con una higiene personal incompleta, aspecto que impacta en su autoestima, salud y procesos de socialización.

Ante estos hallazgos, es necesario analizar la pedagogía que se está implementando a fin que la Institución pueda ver reflejada la situación sobre los hábitos que ha estado creando en los infantes, con el objeto de instaurar estrategias para la formación en estos ámbitos. Se busca entonces, reforzar esta temática con aspectos metodológicos que complementa sobre todo las buenas prácticas que se realizan desde la intervención educativa.

¿Qué estrategias se deben implementar en el mejoramiento de la educación preventiva de la higiene personal y alimentación saludable en el grado de transición del Jardín Infantil Chiquilladas de Ocaña?

ANTECEDENTES

Solano et al, (2017) en su investigación llamada “Hábitos saludables en la primera infancia y en sus familias” observan el comportamiento de los hábitos familiares en cuanto a la alimentación y descanso, y de qué manera estos influyen en la vida escolar de los hijos de edades entre 3-5 años. Los autores expresan que la importancia de tener buenos hábitos depende netamente del hogar, por ello, la investigación de los autores muestra la satisfacción de 52 familias (51 madres y 40 padres, 25 niños y 21 niñas, respecto a su consumo de alimentos considerados saludables como verduras, frutas, proteínas no grasas, en relación a la cantidad por horas de descanso y actividad física. El resultado del muestreo indicó que las familias en general

consumen altos contenidos de dulces, productos artificiales, grasas, en concordancia con el bajo consumo de frutas y verduras, la poca actividad física y las pocas horas de sueño, llevándolos a que están en sobrepeso y con bajo autoestima por no estar contentos con la tonificación de su cuerpo.

Por su parte, Warncke (2018) en su trabajo de investigación “Alimentación y hábitos de vida saludable en Educación Infantil” muestra la importancia de la adquisición de buenos hábitos alimenticios en la edad temprana. Tenía como objetivo inculcar hábitos de vida saludables en la infancia y que los niños, desde edades tempranas, fuesen interiorizándolos y poniéndolos en práctica tanto en la escuela como en casa. Se llevó a cabo gracias al diseño de una propuesta de intervención educativa en la que se incluía una serie de actividades dirigidas al alumnado, así como valiosa información destinada a las familias, con el fin de que les sirviera de guía y/o apoyo en el proceso.

De acuerdo con lo estipulado por Ibarra (2007) en su aporte a la educación en “Estrategias didácticas para la formación de hábitos de higiene en el niño preescolar” para el Municipio de Guanajuato, México, aplicado al preescolar de niños de 3 a 6 años, esperaba lograr un aporte a las campañas para la conservación de la salud y la sana alimentación con la prevención de enfermedades, donde se pueda mejorar el dinamismo que tienen los niños y la perspectiva sobre la educación en salud. Lo característico de este estudio es que se indica que primero se tiene que trabajar la mente para tener un cuerpo sano, enfocándose en la autoestima, la capacidad de sentirse complacidos y alegres con su cuerpo.

El objetivo de esta investigación de Ibarra es concientizar a los niños y padres de familia sobre lo importante que es para la salud adquirir hábitos de higiene personal aplicando estrategias desde la cotidianidad y repetición de situaciones que conlleven a mejorar la

autoestima y la motivación. Como resultado importante fue el apoyo de los padres de familia en la construcción de actividades que eran consecución de lo planteado para la asimilación del cuerpo, comportamiento, identificación de malos hábitos, personalidad, estrategias de integración y acompañamiento por parte del cuerpo docente y padres de familia.

De otra manera, Amar et al, (2016) dan como aporte en el libro “Infancia: prácticas de cuidado en la primera infancia” unas pautas para el mejoramiento de la atención a la primera infancia en la higiene y alimentación en las familias de zonas rurales del Departamento del Atlántico. El ejemplo mencionado de la estrategia “De Cero a Siempre”, estaría dirigida a los 5.132.000 niños y niñas de 0 a 5 años del país, sin dejar a nadie excluido. El propósito del actual Plan Nacional de Desarrollo busca atender de forma integral y con calidad, como mínimo a 1.200.000 niños y niñas en todo el territorio nacional, empezando por quienes se encuentran en mayor condición de vulnerabilidad y pobreza, pero con el compromiso de avanzar progresivamente hacia la universalización de la atención.

Por otra parte, la investigación de Arias y Carmona (2017) llamada “Fortalecimiento del autocuidado en un grupo de niños del grado jardín del Centro de Desarrollo Integral del corregimiento Puerto Caldas de Pereira Risaralda, tuvo como objetivo la enseñanza de la higiene personal enfocada en el autocuidado en un grupo de tres niños con la finalidad de implantar una cultura del cuidado. Esta investigación tuvo como resultado que los infantes comprendieran cómo la educación en la higiene es un proceso importante para la preservación de la salud. En cuanto a las herramientas de autocuidado se les entregaron unas guías para la higiene oral, lavado de manos y presentación personal, aunque se reconocen problemas en que el impacto no fue el esperado debido a que no se involucraron positivamente los padres de familia.

En cuanto a métodos pedagógicos para enseñar la higiene Torres y Ramírez (2010), desarrollaron “El uso de la lectura y la escritura como estrategia para enseñar la higiene en la escuela colombiana de los Albores del Siglo XX”, su finalidad era corroborar la incidencia del proceso de lectoescritura con fines de implantar la promoción de la higiene en las instituciones nacionales. La preocupación por los problemas higiénicos en las clases menos favorecidas y la idea de mejorar la raza trajo consigo el reconocimiento de otro ideal, que se esperaba alcanzar por medio de la instrucción y la alfabetización, sin embargo, ajenos a encontrar soluciones a las necesidades escolares que se presentaban, se buscó borrar lo autóctono y originario de los niños, porque implicaba “decadencia y degeneramiento”, para promover lo ajeno y extranjero.

En el contexto de la alimentación sana se debe tener en cuenta la importancia de la nutrición en la primera etapa de vida, Gómez y Riaño (2017) en su estudio “Estrategia de recuperación nutricional en la primera infancia programa seguridad alimentaria y nutricional” aplicado a las madres comunitarias del Municipio de Soacha en Cundinamarca, buscaron brindarles la atención requerida en el manejo de la adecuada preparación de alimentos, planeación de menús nutricionales y construcción de ambientes saludables. Esta estrategia le apuntó a poder recuperar el estado nutricional de niños y niñas mayores de 6 meses -menores de 5 años, madres gestantes y madres lactantes del Municipio a través de programas dirigidos por las madres comunitarias ya totalmente capacitadas para ejecutarlos. El gran aporte fue que la estrategia se convirtió en un programa municipal de tal forma que más madres comunitarias se fueron integrando, participando en las actividades con claras metas planteadas a corto plazo y con el objetivo de llevar las capacitaciones a municipios aledaños, así de esta manera bajar los niveles de desnutrición del Municipio de 35% a un 20% en 2 años.

MÉTODO

El procedimiento se basa en la observación de los puntos problemáticos que se habían descrito, para iniciar con una prueba inicial con el objetivo de relacionar los malos hábitos de los niños y niñas de transición, en relación con varios aspectos sociales, culturales, emocionales y físicos. Luego se gestiona la implementación de los objetivos en un grupo focal escogido por sus características de sobrepeso, desnutrición, faltas en el observador por uso indebido del uniforme, asistencia por piojos, anotaciones por la falta de higiene en boca, cara, cabello y manos, son seleccionados por conveniencia para realizar unas actividades donde se utiliza el aprendizaje a través de imágenes, sonidos, gestos y sentidos, de forma repetitiva con el fin de que ellos asocien estas actividades con los hábitos que llevan. Esta propuesta didáctica, principalmente, propicia el desarrollo y refuerzo de la pedagogía de la higiene y sana alimentación, donde se propone la implementación de una unidad didáctica para el fortalecimiento de los buenos hábitos, por ende, la aplicación de estas actividades se enfoca en la utilización del aprendizaje por medios visuales, auditivos y kinestésicos, que permitirán al alumno desarrollar su capacidad de comprender el entorno y la realidad sobre la importancia que genera tener una excelente higiene e ir adquiriendo actitudes que le permitan tomar la determinación de participar diariamente en su alimentación y su actividad física y así, el estudiante pueda poner en práctica lo aprendido.

La unidad se dividirá en etapas en las cuales se presentarán de manera didáctica los contenidos que corresponden a métodos utilizados con resultados satisfactorios, que involucra pedagogías de fácil aprendizaje.

UNIDAD DIDÁCTICA

PARA LA EDUCACIÓN DE LOS HÁBITOS DE HIGIENE Y ALIMENTACIÓN SANA Y PREVENTIVA EN INFANTES DE CUATRO A CINCO AÑOS

La higiene en la educación infantil y los buenos hábitos alimenticios en menores que están entre los 4 y 5 años de vida son de las acciones principales que se deben desarrollar e implementar en los centros educativos. La elaboración de la presente unidad didáctica nace de la observación constante y experiencias tenidas como educadora de los niños del jardín infantil Chiquilladas.

Los infantes que pertenecen a esta institución educativa pertenecen a familias de los estratos 2 y 3; hijos de empleados o trabajadores independientes, en donde sus horarios laborales en diversas ocasiones imposibilitan la labor de enseñanza a sus hijos. Por esta razón, algunos de los niños que llegan a la institución educativa, si bien es cierto acuden en condiciones de limpieza aceptables, no poseen ninguna educación en su cuidado personal y alimentación adecuada.

Es por esto que se pretende lograr que los niños y las niñas tengan la mayor autonomía posible en estas labores, crear en los niños de 4 a 5 años, buenos hábitos de higiene y alimentación sana, que les ayudará a mantener una buena salud física y emocional, a través de diferentes estrategias, logrando un avance progresivo y satisfactorio.

Objetivo general de la unidad

Promover y formar en los alumnos de transición del Jardín Infantil Chiquilladas el desarrollo de hábitos alimenticios saludables y de la higiene personal.

Objetivos específicos.

- Identificar los componentes básicos para mantener la higiene personal
- Colaborar en la recolección de los objetos utilizados en el baño.
- Conocer los alimentos adecuados para un consumo sano y saludable.
- Identificar la utilidad de los alimentos que consumo.
- Mantener limpio mi cuerpo.
- Ser capaz de mantener aseado el baño, la mesa, los platos.
- Realizar un compartir con mis compañeros sobre la influencia positiva o negativa que pueden tener mis palabras y acciones sobre la higiene.
- Saber que un uniforme limpio y comer saludable es la mejor forma de llevar una vida saludable.

Tiempo de ejecución

La unidad estará diseñada para un mes y tres semanas. La idea es hacer 2 veces a la semana una actividad que se compone por introducción, ejecución y refuerzo. Se realizará a primera hora los lunes, primera hora los miércoles y la última hora de clase del viernes. Se estima que la duración de cada actividad propuesta se comprenda entre 20 a 30 minutos.

Contenidos

Conceptuales

- Conocimiento de las reglas de uso y cuidado del baño.
- Las instalaciones del baño, reconocimiento.
- Funciones de los utensilios esenciales en la higiene personal: Jabón, Shampoo, Esponja, Toalla, Peinilla.

- Conocimiento del uso de los materiales.
- Funciones de las frutas y vegetales en la alimentación.
- Actividades de limpieza en el hogar para evitar enfermedades.
- El cuidado del cuerpo: rutinas, normas y actividades de aseo personal.
- Conocer las nociones básicas de la higiene y de la salud en el manejo de la alimentación.
- Respeto y valoración positiva de las diferencias corporales y emocionales de los compañeros.

Procedimentales

- Adquirir hábitos de higiene corporal.
- Adquirir hábitos de relación abierta y respetuosa en la participación de actividades colectivas.
- Memorización del vocabulario de los alimentos saludables
- Uso correcto del baño.
- Uso adecuado de los utensilios de aseo.
- Realización correcta del lavado de cara y de manos.
- Identificación de las cualidades de los productos.
- Formar grupos de 4 o 5 alumnos que reflexionen sobre estos documentos y que saquen algunas conclusiones.

Actitudinales

- Mostrar interés por respetar y cuidar el propio cuerpo.
- Valorar un desarrollo físico y psíquico equilibrado y de la salud.

Actividades a desarrollar

Se plantean una serie de actividades en torno al cumplimiento de los objetivos que fortalezcan el uso de unidades didácticas como estrategia fundamental para promover hábitos de vida saludable.

1. Canción “Para jugar”, es un video visto en el portal de YouTube en el enlace <https://www.youtube.com/watch?v=Cdaf0RWJAAI>, donde los niños y niñas cantaran y bailaran de tal forma que asemejan la rutina de higiene que deben realizar diariamente.
2. Encuentra la pareja de accesorios de aseo, consiste en por medio del juego de “lotería” encuentran las parejas correspondientes a utensilios de aseo.
3. Dibujar las frutas y verduras favoritas, se hace para fomentar ese gusto por las frutas y verduras, resaltando las que más les gusta.
4. Canción “Pica - Pica - El baile de la ensalada” es un video visto en el portal de YouTube en el enlace <https://www.youtube.com/watch?v=nAYVNeU3uzc> donde los niños ven de forma divertida comer ensalada compuesta por vegetales y hortalizas, que son alimentos saludables.
5. Conocer el cuerpo humano, identificando a través de muñecos de pasta las partes del cuerpo y la importancia de mantenerlo aseado constantemente, implementando buenas prácticas de higiene en los niños y niñas que les permita experimentar esa conexión con ellos mismo.
6. Charla sobre mantener aseado mi baño, mesa, platos, es una actividad técnica para ampliar los conceptos sobre la temática a tratar.

7. Cuento “Juanito el sucio”, se hace con el fin de concientizar sobre la higiene, el impacto social que representa tener un aseo personal inadecuado y la influencia de la amistad en esta situación.
8. Hago un rompecabezas sobre la forma de comer y vestir, de manera didáctica se entenderá como es la forma debida de vestirse y alimentarse.

METODOLOGÍA

La unidad está diseñada a la medida del ciclo de transición del Jardín Infantil Chiquilladas basada en la identificación de la problemática, por ello la forma como se debe llevar las actividades está asociada al método de enseñanza por medio de imágenes, sonidos, gestos y sentidos. Lo anterior permite que todos accedan a esta experiencia indiferentemente de su canal predilecto de aprendizaje. Los profesores tendrán que haber identificado el tipo de aprendizaje y separarlos por grupos focales, esto como preámbulo. Luego, se inicia con las reglas de juego, estas son las indicaciones de cada actividad, del rol que va a tener cada uno, de la atención que se debe prestar y el tiempo requerido para cumplir con el objetivo. De esta manera, en el contexto los alumnos serán indagados sobre la manera correcta de vestir, comer, asearse, sensibilizarse con los compañeros sobre su cuerpo y manera de hacer las actividades. Finalmente, en una rápida intervención de un representante de cada grupo presentará una corta reflexión.

Materiales y recursos didácticos

Se intentará trabajar de la forma más sencilla posible para evitar aglomeraciones, pérdidas de tiempo, y desenfoque de la actividad.

Los materiales a utilizar son:

- Computador Portátil

- Internet
- Papel bond - Pliegos
- Revistas
- Juguetes en forma de fruta
- Colores
- Pegante
- Lápiz
- Borrador
- Tijeras
- Tela
- Cartón
- Frutas
- Verduras
- Fichas didácticas
- Cinta
- Kit de aseo personal

Evaluación

La evaluación es de tipo cualitativo finalizando la clase se formulará una pregunta, ¿De qué manera la forma como estamos comiendo nos afecta?, valorando por medio de esta pregunta la eficacia de la aplicación de la propuesta didáctica.

ACTIVIDAD 1

Título: Canción “Para jugar”

Objetivo

- Conocer los componentes básicos para mantener la higiene personal

Contenido

- El cuidado del cuerpo: rutinas, normas y actividades de aseo personal.

Descripción de la actividad

Como ya se había presupuestado de 15 máximo 20 minutos de la duración de la actividad, que inicia con las “reglas de juego” y asignación de roles, en este caso la actividad es grupal. Luego mediante un video por el Portal Web YouTube o el video descargado en el PC “Canción para Jugar - Mi perro Chócolo”, los alumnos bailan y cantan llevando el mensaje de la higiene y la sana alimentación; la idea con este material audiovisual, es que se sigan los pasos de los personajes que aparecen en el. Para el final, se deben elegir a dos representantes del aula para que repitan los pasos para todos sus compañeros. Se formula la pregunta para tres alumnos escogidos aleatoriamente para que puedan dar una reflexión.

Materiales

- Computador Portátil
- Video “Para Jugar” Online o descargado
de <https://www.youtube.com/watch?v=Cdaf0RWJAAI>
- Sitio para realizar la actividad.

Evaluación

Se le formulara la pregunta al grupo de estudiantes ¿Qué debo hacer para que mi cara, cabello, manos, dientes, estén limpios?, en donde todos a una sola voz responderán.

ACTIVIDAD 2

Título: Lotería

Objetivo

- Colaborar en la recolección de los objetos utilizados en el baño.

Contenido

- Funciones de los utensilios esenciales en la higiene personal: Jabón, Shampoo, Esponja, Toalla, Peinilla.

Descripción de la actividad

Consiste en participar en el juego didáctico “Lotería” que trata acerca de encontrar las parejas de imágenes dichas al azar por el docente. Estas imágenes son de varios utensilios reales para el baño, cuyo número y complejidad irá aumentando. En un primer momento, se dejará que los niños y niñas intercambien las imágenes para que se familiaricen con los mismos, después y con preguntas directas les preguntaremos el nombre de cada uno y para qué sirve. Después, la educadora pide todos aquellos objetos que sean necesarios para realizar un buen procedimiento en la higiene, como el lavado de manos.

Materiales

- Juego de “lotería” con imágenes de utensilios de aseo.
- Sitio para realizar la actividad (salón de clase).

- Uvas
- Guía
- Colores

Evaluación

Para la Evaluación se tendrá en cuenta el siguiente interrogante ¿Qué herramientas o utensilios debo usar para tener una buena higiene?; para lo cual se dividirán en grupos de a dos y le es entregara una guía en donde se encuentren los dibujos de los utensilios vistos en una columna y las partes del cuerpo en donde se pueden utilizar en la otra; cada par de estudiantes debe colocar del mismo el utensilio con la parte del cuerpo en donde se requiere. Al finalizar se les dará una recompensa de un ramillete de uvas a los primeros 3 parejas en terminar.

ACTIVIDAD 3

Título: Mis frutas y mis verduras

Objetivo:

- Identificar los alimentos adecuados para un consumo sano y saludable.

Contenido:

- Funciones de las frutas y vegetales en la alimentación.

Descripción de la actividad

Para iniciar la actividad se le pedirá a cada uno de los niños y niñas que en voz alta digan cuál es su fruta y verdura favorita; dependiendo su respuesta, se les explicara en un tiempo no mayor a 10 minutos que es una fruta y la importancia de consumirlas, se les colocara fichas en el tablero, de las frutas comúnmente consumidas, este mismo proceso se llevará a cabo con los

vegetales. Una vez explicado cada punto se les pedirá que dibujen la fruta o vegetal que más les llamó la atención y lo coloreen, adicionalmente se les indicará que roten la imagen para que cada compañero conozca su elección.

Materiales

- Papel
- Cinta
- Fichas didácticas.
- Colores
- Lápiz
- Borrador
- Caja de cartón
- Juguetes en forma de frutas y verduras
- Sitio de la actividad

Evaluación:

Se colocará una caja de cartón, los diferentes juguetes en forma de frutas y vegetales y en grupos de a dos pasarán y deberán clasificar los juguetes de la caja, al lado derecha del escritorio las frutas y al lado izquierdo los vegetales.

De esta forma se logrará identificar que hubiesen tenido claridad al momento de entender que es una fruta y que un vegetal.

ACTIVIDAD 4

Título: El baile de la ensalada

Objetivo

- Identificar la utilidad de los alimentos que consumo.

Contenido

- Actividades en el hogar para la sana alimentación

Descripción de la actividad

Para este caso la actividad es grupal, con el video por el Portal Web YouTube o ya el video descargado en el PC “Pica - Pica el baile de la ensalada”, la idea es que con ese material audiovisual se sigan los pasos de los personajes que aparecen. Luego, elegir a dos representantes del aula para que repitan los pasos para todos sus compañeros; finalmente, tres alumnos son escogidos aleatoriamente para que representen la coreografía de la canción, y puedan dar una reflexión de la sana alimentación.

Materiales

- Computador Portátil
- Video Pica. Pica -

<https://www.youtube.com/watch?v=nAYVNeU3uzc&list=PLrm7VIvwAK1LPk7msKboeMOzwBe6-Pa9V&index=8&t=0s>” Online o descargado

de <https://www.youtube.com/watch?v=Cdaf0RWJAAI>

- Sitio para realizar la actividad.

Evaluación

Se le preguntará a cada niño si en sus casas se come adecuadamente según lo aprendido en el video del desarrollo de la clase, llevando a responder el interrogante ¿Estoy comiendo saludable?

ACTIVIDAD 5

Título: El cuerpo humano.

Objetivo

- Mantener limpio mi cuerpo.

Contenido

- Respeto y valoración positiva de las diferencias corporales y emocionales de los compañeros.

Descripción de la actividad

Se dará inicio realizando una mesa redonda en donde se hará un preámbulo corto sobre la importancia de mantener el cuerpo limpio, partes como: cabello, cara, dientes, manos y pies, se colocará al estudiante a interactuar, indicando si tienen estos hábitos de aseo en casa y si lo hacen conjuntamente con los padres o no. Posteriormente se formarán 4 grupos de estudiantes de igual número, se le dará a cada grupo una caja con utensilios de aseo, peinilla toalla, jabón; en primera instancia se dejará que saquen los productos para que los niños y niñas experimenten e identifiquen cada uno de ellos y se puedan familiarizar, después de esto se realizarán preguntas directas a cada grupo acerca del nombre del producto y en qué parte de su cuerpo lo puede utilizar, permitiéndoles tener clara la información. Para finalizar la actividad se le entregará a

cada grupo un balde para realizar una dinámica con muñecos de pasta, donde ellos en ayuda de sus compañeros van a hacer el ejercicio de asear adecuadamente al muñeco dado

Materiales

- Jabón
- Shampoo
- Toalla
- Peinilla
- Crema de dientes
- Cepillo
- Balde
- Muñeco de pasta

Evaluación

Para la evaluación de la actividad se le preguntará a los niños y niñas de forma individual ¿por qué es importante mantener el cuerpo limpio?, cada uno dará una razón de las que le quedaron en su aprendizaje y grabará la que sus compañeros compartan.

ACTIVIDAD 6

Título: El mantenimiento de mis espacios.

Objetivo

- Ser capaz de mantener aseado el baño, la mesa, los platos.

Contenido

- Actividades de limpieza en el hogar para evitar enfermedades.

Descripción de la actividad

La idea es hacer una campaña de limpieza y concientización donde como docente se les muestra que deben hacer para limpiar y conservar en ese estado los espacios donde los niños y niñas comen y tienen su proceso de aseo personal. Se les mostrará los utensilios de limpieza, indicándoles que los pueden manipular siempre con la supervisión de un adulto, se les explica que con agua y jabón limpian la mesa, los platos, vasos, donde comen, luego con una toalla limpia se hace el proceso de secado. El baño, se barre y trapea, todo esto se refleja con el apoyo de los padres de familia o acudiente con registro fotográfico mensualmente.

Materiales

- Agua
- Jabón
- Escoba
- Trapero
- Balde
- Toalla
- Pupitre

Evaluación

Se les preguntará a los niños el siguiente cuestionamiento ¿Por qué debo mantener limpio mis espacios? Después de que den sus respuestas, se le entregará a cada alumno, una toalla húmeda para que antes de salir del salón dejen sus sillas de trabajo limpias.

ACTIVIDAD 7

Título: La Higiene y el bullying.

Objetivo

- Lograr implantar en los niños y niñas la importancia de asistir al jardín con el uniforme limpio.

Contenido

- Valorar un desarrollo físico y psíquico equilibrado y de salud.

Descripción de la actividad

Se empezará por ordenar las sillas del salón de clase en forma de media luna. Se procederá a realizar la narración del cuento: “Juanito el Sucio” (Ver apéndice), se proyectarán unas láminas secuenciadas en el tablero a medida de la narración para que vayan recreando las diferentes escenas del cuento. Una vez terminado este ejercicio luego se les preguntará a los niños quien quiere participar en la dramatización, de los que levanten la mano se escogen los personajes necesarios para que a medida que se lee el cuento nuevamente los alumnos selectos realicen las escenas, para esto se les entregará delantales sucios y utensilios de aseo para que realicen adecuadamente este ejercicio.

Materiales

- Espacio para la dramatización
- Delantal sucio
- Jabón
- Agua
- periódico

- Marcadores
- Papel - bond
- Guía Cuento Juanito el Sucio

Evaluación

Para la evaluación se realizarán las siguientes preguntas:

¿Cómo era Juanito?, ¿Por qué los compañeros no querían jugar con Juanito?, ¿Cuál fue la acción de Juanito?, ¿Cómo se sentía Juanito al final?, ¿Los amigos de Juanito al final jugaron con él?

ACTIVIDAD 8

Título: Rompecabezas sobre la forma de comer y vestir

Objetivo

- Saber el concepto de uniforme y comprender que comer saludable es la mejor forma de llevar una vida saludable.

Contenido

Adquirir hábitos de relación abierta y respetuosa en la participación de actividades colectivas.

Descripción de la actividad

Se iniciará dando la explicación acerca de lo que significa tener un buen hábito, del significado que tiene un uniforme para la institución y por último se les dará claridad de la importancia de tener una alimentación balanceada y saludable, se les mostrará diferentes ejemplos con fichas en el tablero que les permita identificar los alimentos que frecuentemente deberían consumir; se formarán grupos de 4 a 5 alumnos, se intercalara el material para cada grupo a uno se les entregará en papel una figura de un niño y una niña, adicionalmente se les

entregará una ficha con prendas de vestir, ellos deberán recortarlas e identificar cuales hacen parte del uniforme y pegarlo encima de las figuras dadas, luego recortaran en el croquis que está en cada figura, formando así un rompecabezas; al otro grupo se le dará en un papel diferentes figuras de alimentos, ellos deberán colorear únicamente aquellos alimentos vistos que son saludables para el consumo y cortaran la imagen por las guías que estén dentro de ellas para formar el rompecabezas.

Una vez termine cada grupo de realizar su actividad se rotarán los rompecabezas con los demás grupos y conjuntamente lo armaran nuevamente, se guardarán la exposición de la semana cultural del centro educativo.

Materiales

- Tijeras
- Pegante
- Lápices de colores
- Lápiz
- borrador
- Revistas
- Cartón
- Papel bond

Evaluación

Se les realizará las siguientes preguntas a los niños y niñas:

¿Les gusto la actividad?, ¿Que representa el uniforme? ¿Cómo lo debemos mantener?,
¿Cuáles son los alimentos que hacen parte de una dieta saludable?, ¿Cuáles de estos les voy a
decir a mis papas que me compren?, ¿Cuáles son las ventajas de llevar una vida saludable?

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES FINALES

La unidad didáctica está diseñada para niños y niñas entre los cuatro y cinco años, en donde se plasman actividades dirigidas con diversos aspectos las cuales promueven una educación en una alimentación sana y cuidado corporal, donde se tipifica detalladamente ocho actividades enfocadas a la creación e implementación del conocimiento y aplicación adecuada por parte de todos los agentes que intervienen en este proceso de enseñanza.

La investigación muestra que el trabajo de concientizar e implementar hábitos en estas edades es complejo, se deben establecer recomendaciones pedagógicas, seguimientos, indicadores, tanto en el Jardín como en el hogar, debido a que aunque es importante que los niños mantengan un consumo constante de alimentos saludables y tengan rutinas de actividades físicas e higiene personal, se debe tener en cuenta el contexto socioeconómico de una zona estrato 2-3 donde los alumnos no están en la mayoría del tiempo con su padres, adicionalmente el adquirir alguna clase de alimentos sale del presupuesto de los padres, es por esto que se incita a minimizar el consumo de grasas, azúcares y alimentos procesados, y referente a la supervisión sobre el aseo personal preservando en las mejores condiciones su cuerpo, el uniforme del Jardín y su ropa casual.

Se resalta la importancia al hablar basado en Rivera (2017) sobre “los hábitos de vida saludable se debe pensar en un conjunto de factores que reunidos representan un estado de bienestar en los aspectos psicológico, físico, mental, social y no solo pensando en la ausencia de enfermedades” entendiéndose que debe principalmente a las peculiaridades personales que

presentan los individuos en esta etapa. Así podemos encontrarnos con las necesidades nutricionales de algunos niños y niñas debido al descuido de sus padres. Aunque partimos de individualidades diferentes tanto por razones económicas, las enfermedades relacionadas con la ingesta inadecuada de alimentos y el sedentarismo siguen siendo importantes.

De la Cruz (2015) infiere que:

Educación sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor conciencia sobre las múltiples funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; y el énfasis que la educación debe asumir, sobre todo en la infancia, en el fomento de conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación. (p.10)

La Educación en Alimentación y Nutrición debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos.

REFERENCIAS

Álvarez, C. (2012). Impacto del modelo del "Juego a la salud" en los estilos de vida saludables de estudiantes de primaria. (U. Nacional, Ed.) *Revista en ciencias de movimientos humano y salud*, 9(2), 1 - 10. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237025095001>

Álzate, T. (2019). Dieta saludable. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 21(1), 9 - 14. Doi: <http://dx.doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a01>

Amar, J., & et. (2016). *Infantia: prácticas*. Universidad del Norte, Barranquilla. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/695544.pdf>

Arias, L., & Carmona, L. (2017). *La educación para el autocuidado en la higiene personal: un aporte a la primera infancia*. Obtenido de <http://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/4538/1/DDEPDH31.pdf>

Carballo, C. (2012). *La importancia de la higiene escolar en el niño de educación primaria*. Universidad Pedagógica Nacional, Ciudad del Carmen.

Caravallo, A. (2018). Comunicación no verbal en el aula. *Aces Educación*. Obtenido de <http://educacion.editorialaces.com/comunicacion-no-verbal-en-el-aula/>

Carcamo, G., & Mena, C. (2006). Alimentación saludable. *Horizontes Educativas*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/979/97917575010.pdf>

Carrascosa, S. (2010). La educación para la salud. *Revista Digital Transversalidad Educativa*. http://www.enfoqueseducativos.es/transversalidad/transversalidad_16

Castilblanco, F. (2016). Aspectos sensibles de la higiene escolar. *Revista Multi-Ensayos*, 2(3), 12 - 21. Obtenido de <https://multiensayos.unan.edu.ni/index.php/multiensayos/article/view/48/48>

De la Cruz, E. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Paradigma*, 36(1). scielo. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512015000100009

FAO. (2012). *Plan de capacitación para la Enseñanza de la Alimentación y Nutrición, dirigido a docentes de primero y segundo ciclo*. Tegucigalpa. Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-at774s.pdf>

Folgueira, M., & Subías, J. (2018). *Educación Infantil*. Ministerio de Educación de España. Obtenido de Folgueira Hernández, M. Folgueira Hernández, M. y Subías Pérez, J. M. (2018). Educación infantil. Ministerio de Educación de España. <https://bibliotecavirtual.uis.edu.co:4259/es/ereader/uis/49451?page=298>

Gómez, E., & Riaño, C. (2017). *Estrategia de recuperación nutricional en la primera infancia del programa seguridad alimentaria y nutricional*. Tesis de pregrado, Corporación Universitaria Minuto de Dios, Trabajo social, Soacha. Obtenido de <https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/7202/Anexo2 ESTRATEGIA%20RECUPERACION%20NUTRICIONAL%20EN%20LA%20PRIMERA%20INFANCIA1.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.

Ibarra, A. (2007). *Estrategias didácticas para la formación de hábitos de higiene en el niño preescolar*. Tesis de pregrado, Universidad Pedagógica Nacional, Zamora.

Moreno, J., & Galiano, M. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral*, 15(4), 268-276. Obtenido de https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf.

Morón, M. (2010). *La autonomía personal infantil: hábitos higiénicos, alimenticios y de actividad y descanso*. Obtenido de

<https://www.feandalucia.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd7498.pdf>

Rivera, J. (2017). *El currículo de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable*. Universidad Santo Tomás, Bogotá. Obtenido de

<http://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/4002/RiveraJose2017.pdf?sequence=1>

Romero, J. (2016). Estrategias de aprendizaje para visuales, auditivos y kinestésicos. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. Obtenido de

<http://www.eumed.net/rev/atlante/2016/05/kinestesicos.html>

Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill.

Sánchez, E. (2014). *Programa Educativo para promover la higiene personal en estudiantes del primer grado de educación secundaria en las Instituciones Educativas Estatales de la Provincia de Chiclayo*. Tesis doctoral, Universidad de Málaga, Ciencias de la Educación.

Segredo, A. (2007). La higiene personal y la salud. (E. N. Pública, Ed.) *Researchgate*. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/303365752>

Solano, N., et al. (2017). Hábitos saludables en la primera infancia y en sus familias. *Artículos de tema libre*, 12(4), 803-821. doi:10.12957/demetra.2017.28657

Torrens, A. (2013). *Importancia de la prevención e higiene aplicadas en educación primaria*. Tesis de Maestría, Universidad de Navarra, Educación, Navarra. Obtenido de <https://academica-e.unavarra.es/xmlui/bitstream/handle/2454/8214/Amanda%20Torrens%20Rivera%20->

[%2073115694M%20-](#)

[%20Importancia%20de%20la%20prevenci%C3%B3n%20e%20higiene%20aplicadas%20en%20](#)

[Educaci%C3%B3n_0.pdf?](#)

Torres, D., & Ramírez, T. (2010). El uso de la lectura y la escritura como estrategia para enseñar la higiene. *Revista Historia de la Educación*, 15, 271 - 298. Obtenido de

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86918064012>

Trujillo, J. (2017). *Proyecto de intervención: Estrategias de enseñanza para implementar según estilos de aprendizaje de los alumnos*. Maestría en Administración de Instituciones Educativas, Pachuca. Obtenido de

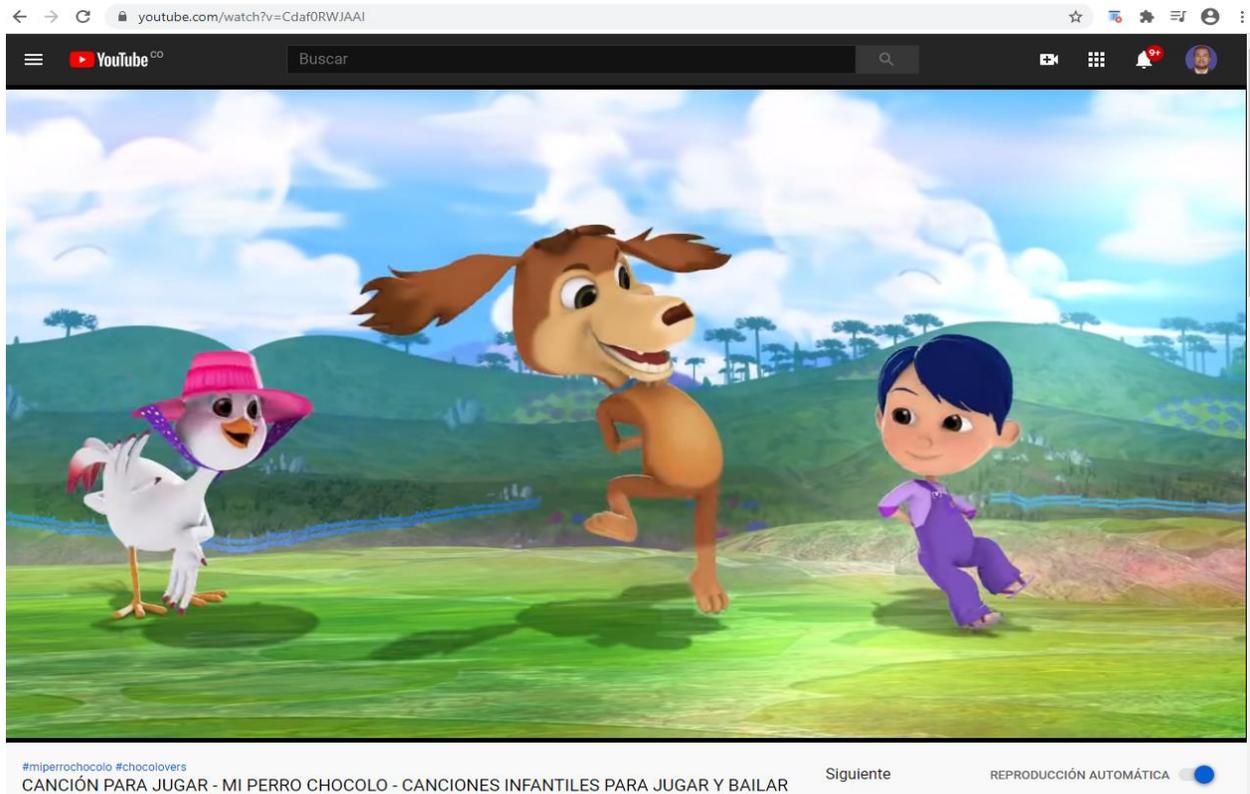
<https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/632880/Estrategias%20de%20ense%C3%B1anza%20para%20implementar%20seg%C3%BAn%20estilos%20de%20aprendizaje%20de%20los%20alumnos.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

UNICEF. (2019). *Niños, alimentos y nutrición*. Estado Mundial de la Infancia 2019. Obtenido de <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>

Apéndice A

Actividad 1. Canción “Para jugar”

Video seleccionado para que los niños comprendan de manera interactiva y divertida la manera correcta de mantener un cuidado personal y alimentación sana.



Apéndice B

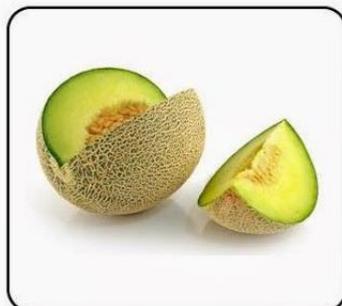
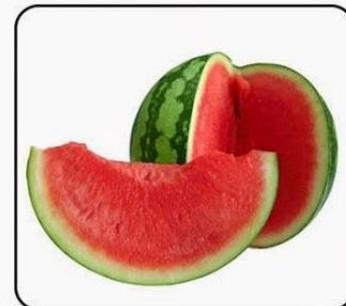
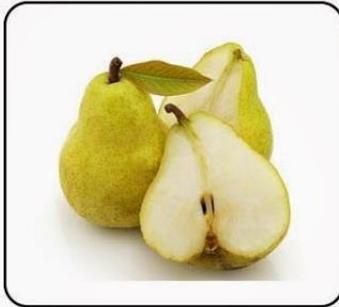
Lotería seleccionada para realizar la Actividad n°2, donde cada niño y niña identificara la pareja respectiva de cada imagen.

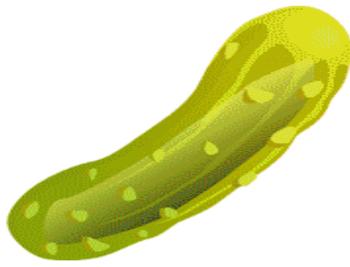


Apéndice C

Actividad n° 3. Frutas y verduras, a través de las fichas y juguetes mostrados a continuación

se les explicará la temática y se les realizará evaluación de refuerzo





pepino



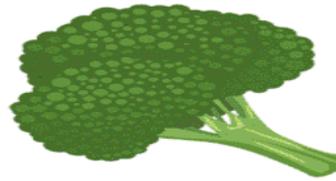
rábano



ajo



zanahoria



brocoli



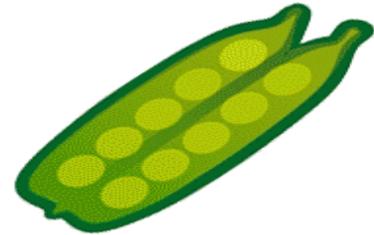
pimiento



cebolla



espinacas



guisantes



Apéndice D

Actividad 4. Canción “Pica-pica, el baile de la ensalada”

Video seleccionado para que los niños comprendan de manera interactiva y divertida algunos de los alimentos ricos y nutritivos que se deben consumir diariamente.



Apéndice E

Actividad 7. Cuento Juanito el Sucio.

JUAN EL SUCIO

Había una vez un niño muy desordenado. Un día, el hada cuidadosa entró en su habitación y le dijo muy enfadada:

Eres muy desordenado. Ve al jardín. Allí encontrarás a alguien dispuesto a jugar contigo.

¿Quieres jugar conmigo? - preguntó Juan a una ardilla.

¡Ni hablar! ¡Yo soy limpieísima! - respondió ella.

Al cabo de un rato llegó un pájaro.

¿Quieres jugar conmigo? - preguntó Juan.

¡No! Yo soy muy cuidadoso con mis plumas-respondió.

El niño siguió esperando. Llegó un gato.

¿Quieres jugar conmigo? -preguntó otra vez Juan.

Ni lo sueñes. A mí me gusta arreglarme y ser limpio.

Por fin, llegó un cerdo.

Buenos días, Juan. Vengo a jugar contigo.

Yo no quiero jugar contigo – dijo enfadado Juan.

Pues te pareces a mí en lo sucio que eres.

En aquel momento apareció el hada Cuidadosa.

¿Te quedas ahí o prefieres bañarte y ser ordenado? - le dijo a Juan.

Juan se fue con el hada sin dudarlo. Desde aquel día, siempre fue limpio y ordenado.