



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

Informe final previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Educación Parvularia.

TEMA:

LOS HÁBITOS DE HIGIENE EN EL DESARROLLO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "17 DE ABRIL" DEL CANTON QUERO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

AUTORA: Ligia Elena Oyasa Pilla

TUTORA: Mg. Franklin Rolando Álvarez Gallo

AMBATO - ECUADOR

2015

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, **Mg. Franklin Rolando Álvarez Gallo**. CC 180194324 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LOS HÁBITOS DE HIGIENE EN EL DESARROLLO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "17 DE ABRIL" DEL CANTON QUERO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA” desarrollado por la egresada Ligia Elena Oyasa Pilla considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....
TUTOR: Mg. ~~Franklin Rolando Álvarez Gallo~~.

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quién basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



Oyasa Pilla Ligia Elena

C.C: 1804791273

AUTORA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Centro los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LOS HÁBITOS DE HIGIENE EN EL DESARROLLO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "17 DE ABRIL" DEL CANTON QUERO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regularizaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Oyasa Pilla Ligia Elena

C.C: 1804791273

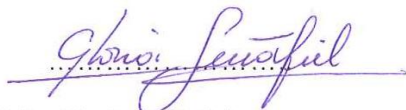
AUTORA

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

La Comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LOS HÁBITOS DE HIGIENE EN EL DESARROLLO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "17 DE ABRIL" DEL CANTON QUERO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA“, presentada por la Srta Oyasa Pilla Ligia Elena Egresada de la Carrera de Parvularia promoción: _____, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN



Mg. Gloria Peñafiel
MIEMBROS DEL TRIBUNAL



Mg. Daniel Hidalgo
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Mi tesis le dedico con todo mi amor y cariño.

A ti DIOS que me diste la oportunidad de vivir y de regalarme una familia maravillosa.

Con mucho cariño principalmente a mis padres que me dieron la vida y han estado conmigo en todo momento.

Gracias por todo papá y mamá por darme una carrera para mi futuro y por creer en mi, aunque hemos pasado momentos difíciles siempre han estado apoyándome y brindándome todo su amor, por todo esto les agradezco de todo corazón el que estén conmigo a mi lado.

Los quiero con todo mi corazón y en este trabajo también lo dedico a mi amado hijo por la fuerza que me ha dado.

A mis hermanas gracias por estar conmigo y apoyarme siempre, los quiero mucho.

Ligia Elena Oyasa Pilla

AGRADECIMIENTO

A Dios.

Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mi Hogar

Gracias a DIOS por permitirme tener y disfrutar de mi familia, gracias por apoyarme en cada decisión, gracias a la vida porque cada día me demuestran lo hermoso que es la vida, gracias por creer en mí y gracias DIOS por permitirme vivir.

A mis Padres.

Por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por sus motivaciones constante que me han permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor.

Ligia Elena Oyasa Pilla

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	1
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	i
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	ii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iii
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE CUADROS.....	x
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA	3
1.1 TEMA DE INVESTIGACIÓN.	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.3 CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
1.4 ÁRBOL DE PROBLEMAS	5
1.5 ANÁLISIS CRÍTICO.....	6
1.6 PROGNOSIS	7
1.6.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	7
1.6.2 PREGUNTAS DIRECTRICES.	7
1.7 DELIMITACIÓN.....	8
1.8 JUSTIFICACIÓN.....	8
1.9 OBJETIVOS.....	9
1.9.1 OBJETIVO GENERAL.....	9
1.9.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	9
CAPÍTULO II	10
MARCO TEÓRICO.....	10
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	10
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA	16
2.3 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA	16

2.4 FUNDAMENTACIÓN LEGAL	17
2.5 CATEGORIZACIÓN DE LAS VARIABLES.	19
CONCEPTUALIZACIÓN DE VARIABLES	22
2.5.1 VARIABLE INDEPENDIENTE: HÁBITO DE HIGIENE.....	22
2.6 HIPÓTESIS.	34
2.7 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS.	34
2.7.1 VARIABLE INDEPENDIENTE.....	34
2.7.2 VARIABLE DEPENDIENTE.....	34
CAPÍTULO III.....	35
METODOLOGÍA	35
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	35
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	35
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	36
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.	36
3.4.1 POBLACIÓN.....	37
3.4.2 MUESTRA.	37
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	38
3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	40
3.8 PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN. 41	
CAPITULO IV.....	42
4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	42
ENCUESTA APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA	52
4.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.	59
4.2.1 PLANTEAMIENTO DE LA HIPOTESIS	60
4.2.2 SELECCIÓN DEL NIVEL DE SIGNIFICACIÓN.....	60
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN.....	60
4.2.3. ESPECIFICACIÓN DEL ESTADISTICO.....	60
4.2.4 ESPECIFICACIÓN DE LAS REGIONES DE ACEPTACIÓN Y RECHAZO.....	61
4.2.5. RECOLECCIÓN DE DATOS Y CÁLCULO DE LOS ESTADÍSTICOS	62
4.2.6. DECISIÓN ESTADÍSTICA.....	64
CAPÍTULO V.....	65

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	65
5.1 CONCLUSIONES:	65
5.2 RECOMENDACIONES	66
CAPÍTULO VI.....	67
PROPUESTA.....	67
6.1. DATOS INFORMATIVOS	67
6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	68
6.3 JUSTIFICACIÓN.....	69
6.4 OBJETIVOS.....	70
6.4.1 OBJETIVO GENERAL.....	70
6.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	70
6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	71
6.6. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	71
6.7. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA	72
6.8. MODELO OPERATIVO	92
6.8.1 METODOLOGÍA DEL MODELO OPERATIVO	93
6.8.2 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA	94
6.9. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN	94
BIBLIOGRAFÍA.	95
WEBGRAFÍA.....	¡Error! Marcador no definido.
ANEXOS	105

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1 Población.....	37
Cuadro 2 Operación de las variables (Variable independiente).....	38
Cuadro 3 Operación de las variables (variable dependiente).....	39
Cuadro 4 Matriz de interrogantes de Investigación.	40
Cuadro 5.....	42
Cuadro 6.....	44
Cuadro 7.....	46
Cuadro 8.....	47
Cuadro 9.....	48
Cuadro 10.....	49
Cuadro 11.....	50
Cuadro 12.....	52
Cuadro 13.....	53
Cuadro 14.....	54
Cuadro 15.....	55
Cuadro 16.....	56
Cuadro 17.....	57
Cuadro 18.....	58
Cuadro 19 Frecuencias Observadas.....	62
Cuadro 20 Frecuencias Esperadas.....	62
Cuadro 21 Chi -Cuadrado.....	63
Cuadro 22.....	86
Cuadro 23.....	88

Cuadro 24 Modelo Operativo	92
Cuadro 25 Administración de la Propuesta	94
Cuadro 26 Previsión de la Evaluación	94

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 2 Árbol de Problema	5
Gráfico 3 Categorización de Variables	19
Gráfico 4 Constelación de ideas de la variable independiente.....	20
Gráfico 5 Constelación de ideas de la variable dependiente	21
Gráfico 6 La adquisición de hábitos y costumbres de higiene personal	42
Gráfico 7 Hábitos de higiene heredados influyen en su salud.....	44
Gráfico 8 Buenos hábitos y costumbres	46
Gráfico 9 El uso diario de hábitos de higiene	47
Gráfico 10 El cuidado de su higiene personal.....	48
Gráfico 11 Correcto hábito de higiene y cuidado.....	49
Gráfico 12 Se alimenta de forma balanceada	51
Gráfico 13 El niño/a se alimenta adecuadamente.	52
Gráfico 14 El niño/a recibe los nutrientes necesarios	53
Gráfico 15 El niño/a posee un peso adecuado.....	54
Gráfico 16 El niño/a tiene la talla apropiada.....	56
Gráfico 17 El niño/a experimenta desnutrición o anemia	56
Gráfico 18 Le enseñan hábitos de aseo e higiene personal.....	57
Gráfico 19 El niño/a se baña habitualmente.....	58
Gráfico 20 Representación Gráfico	61

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LOS HÁBITOS DE HIGIENE EN EL DESARROLLO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "17 DE ABRIL" DEL CANTÓN QUERO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”

Autora: Jenny Maricela Mariño Oleas

Tutor: Mg. Franklin Rolando Álvarez Gallo

El presente trabajo investigativo se desarrolla sobre el tema: " Los hábitos de higiene en el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa "17 de abril" del Cantón Quero, Provincia de Tungurahua”.

El enfoque es un paradigma cuantitativo, la metodología utilizada responde a las exigencias de la construcción científica del conocimiento, especialmente en la modalidad de campo completamente con la revisión bibliográfica.

Los principales resultados obtenidos tienen íntima relación con los objetivos y operacionalización de variables de la hipótesis, los mismos que han sido analizados e interpretados hasta llegar a la hipótesis.

Sin embargo la propuesta brinda una gran ayuda porque a través de la misma se va a demostrar la importancia de los hábitos de higiene en el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años, además se propone analizar, el instrumento empleado que favorece a la interpretación el cual fue: Encuestas a docentes y ficha de observación a los niños y niñas, los resultados obtenidos mediante esta evaluación permiten identificar conjuntos de variables que están directamente relacionados con los hábitos de higiene en el desarrollo nutricional.

Los términos relevantes.

Hábitos, Higiene, Desarrollo, nutrición, enfermedades, desnutrición,

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION
Early Childhood Education & Career
Blended learning

EXECUTIVE SUMMARY

TOPIC: "THE HABITS OF HYGIENE NUTRITION DEVELOPMENT OF CHILDREN FROM 4 TO 5 YEARS OF EDUCATIONAL UNIT" APRIL 17 "CANTON Quero, Tungurahua province."

Author: Jenny Maricela Marino Oleas

Tutor: Mg. Franklin Rolando Álvarez Gallo

This research work is developed on the theme: "The hygiene in the nutritional development of children aged 4-5 years in the Education Unit" April 17 "the Canton Quero, Tungurahua Province".

The approach is a quantitative paradigm, the methodology meets the requirements of the scientific construction of knowledge, especially in the form of field completely with the literature review.

The main results are closely related to the objectives and operationalization of variables of the hypothesis, the same that have been analyzed and interpreted to reach the hypothesis.

However, the proposal provides a great help because through it is to demonstrate the importance of hygiene in the nutritional development of children aged 4-5 years, in addition it is proposed to analyze the instrument used that favors the interpretation which was: Polls teachers and observation sheet to children, the results obtained from this evaluation to identify sets of variables that are directly related to hygiene in nutritional development.

The relevant terms.

Habits, hygiene, development, nutrition, diseases, malnutrition.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación tiene como tema: “Los hábitos de higiene en el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa "17 de abril" del Cantón Quero, Provincia de Tungurahua", es el resultado de un análisis de investigación coordinada con la aplicación de la observación al contexto en el que se desenvuelven los y las estudiantes.

Caracterizado por la conceptualización teórica en las diferentes etapas del plan investigativo.

Se plantea la aplicación de una Guía Didáctica, con la cual se diseñan actividades lúdicas, dinámicas y participativas, todo esto acorde a las necesidades de nuestra comunidad educativa como herramienta de apoyo pedagógico que servirá para potenciar el desarrollo nutricional, siendo los beneficiarios los niños y niñas de la Institución. El objetivo de esta investigación es dar a conocer la importancia que tiene la práctica de una buena higiene y alimentación en la salud física, intelectual familiar y social en el desarrollo de un mejor estilo de vida y por ende en el mejoramiento del rendimiento académico y un eficiente proceso enseñanza-aprendizaje.

El presente trabajo comprende seis capítulos, que a continuación se describen:

En el Capítulo I Se hace referencia al problema, planteamiento del problema, delimitación del problema, justificación, objetivo general y específico, hipótesis, variable dependiente e independiente.

Capítulo II Se dará a conocer en el marco teórico con los aspectos de cada variable iniciando con los antecedentes investigativos, fundamentaciones filosóficas; pedagógica, epistemológica, axiológicas; legal y sobre las categorías fundamentales en las que se desglosan los siguientes contenidos desarrollo de la

hábitos de higiene, higiene personal, actividades cotidianas, Desarrollo personal, en la variable dependiente se da conocer desarrollo nutricional, beneficios de una buena nutrición, Desnutrición, enfermedad, la hipótesis y el señalamiento de variables.

En el Capítulo III Se desarrolla la metodología, la modalidad básica de la investigación, los niveles o tipos de investigación, la población y la muestra, la operacionalización de variables, recolección de información y el plan de procesamiento de la información. La que consta de enfoque, modalidad de investigación, el nivel que alcanza la población.

En el Capítulo IV Encontramos el análisis e interpretación de los resultados a través de un resumen estadístico con cuadros y pasteles, los que conducen a establecer la verificación de la hipótesis a través de la prueba estadística del Chi cuadrado.

En el Capítulo V Contiene las conclusiones y recomendaciones obtenidas del desarrollo de encuestas establecidas a los niños/as y docentes del centro educativo investigado.

En el Capítulo VI Se establece la propuesta como un proyecto alternativo que logrará alcanzar los fines que en ella se plantean, así como la forma de poder implementar en la institución para mejorar los procesos de aprendizaje en los estudiantes.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA DE INVESTIGACIÓN.

LOS HÁBITOS DE HIGIENE EN EL DESARROLLO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "17 DE ABRIL" DEL CANTON QUERO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.3 CONTEXTUALIZACIÓN.

En Ecuador se tienen datos muy alarmantes sobre la desnutrición que existen en la primera infancia es así que el 22% de la población a nivel nacional tiene problemas de desnutrición o anemia. En el país el problema no es la falta de alimentos, si no diversos factores como la inadecuada manipulación de los alimentos, falta de conocimiento por parte de las personas que los manipulan.

Los hábitos de higiene nos permiten estar alejados de enfermedades y evitar malos olores. Tener una higiene personal depende de uno mismo. Es muy importante que en las instituciones educativas eduquen a los niños y niñas aprendan a desarrollar hábitos de higiene tanto en la institución como en su entorno. Pero en la adquisición de estos hábitos la familia juega un papel importante debido a que son la primera escuela y también es la que le da continuidad a las cosas aprendidas en la institución.

Esta deficiencia nutricional pudo haber empezado en el vientre de la madre, desde la gestación y en los tres primeros años de vida, la desnutrición crónica y la anemia afectan de manera irreversible la capacidad física, intelectual, emocional y social de los niños, este deterioro reduce su capacidad de aprendizaje en la etapa

escolar y limita sus posibilidades de acceder a otros niveles de educación. En el futuro estos niños se convertirán en un adulto con capacidades físicas e intelectuales escasas lo que no le permitirá insertarse en la vida laboral.

- En **Tungurahua** es la parte donde más alto porcentaje de desnutrición se evidencia; una de las razones de este problema es la falta de higiene que se le da a los alimentos y la higiene personal, puesto que si un alimento se contamina de por factores, **Físicos:** como la exposición a la luz solar, que influye en la pérdida de vitaminas o la exposición a una temperatura inadecuada, que favorece la reproducción de microorganismos, **Químicos:** oxidación de las grasas, acidificación por reacciones en latas de conserva, **Biológicos:** agresiones por acción de los insectos o invasión de microorganismos (hongos, virus, bacterias o parásitos), esto conlleva a que el organismo no asimile los nutrientes que tienen los alimentos.

En la Unidad Educativa “17 de Abril” del cantón Quero de la Provincia de Tungurahua, se evidencia que los niños y niñas de 4 a 5 años, existe muy pocos conocimientos de hábitos de higiene, puesto que al digerir los alimentos sin el respectivo aseo van a provocar una asimilación poco nutritiva de los alimentos que digieren niños y niñas, este factor puede ocasionar diversos problemas como causar enfermedades a la piel y enfermedades diarreicas, esto último desencadena en una mala nutrición del niño y niña.

Este problema se presenta por la falta de información y capacitación en el tema, también se debe al no tener hábitos de higiene por ende no pueden transmitir una adecuada información sobre el correcto manejo de los alimentos para que puedan ser ingeridos y así lleven un buen desarrollo nutricional y educativo de sus hijos.

1.4 ÁRBOL DE PROBLEMAS

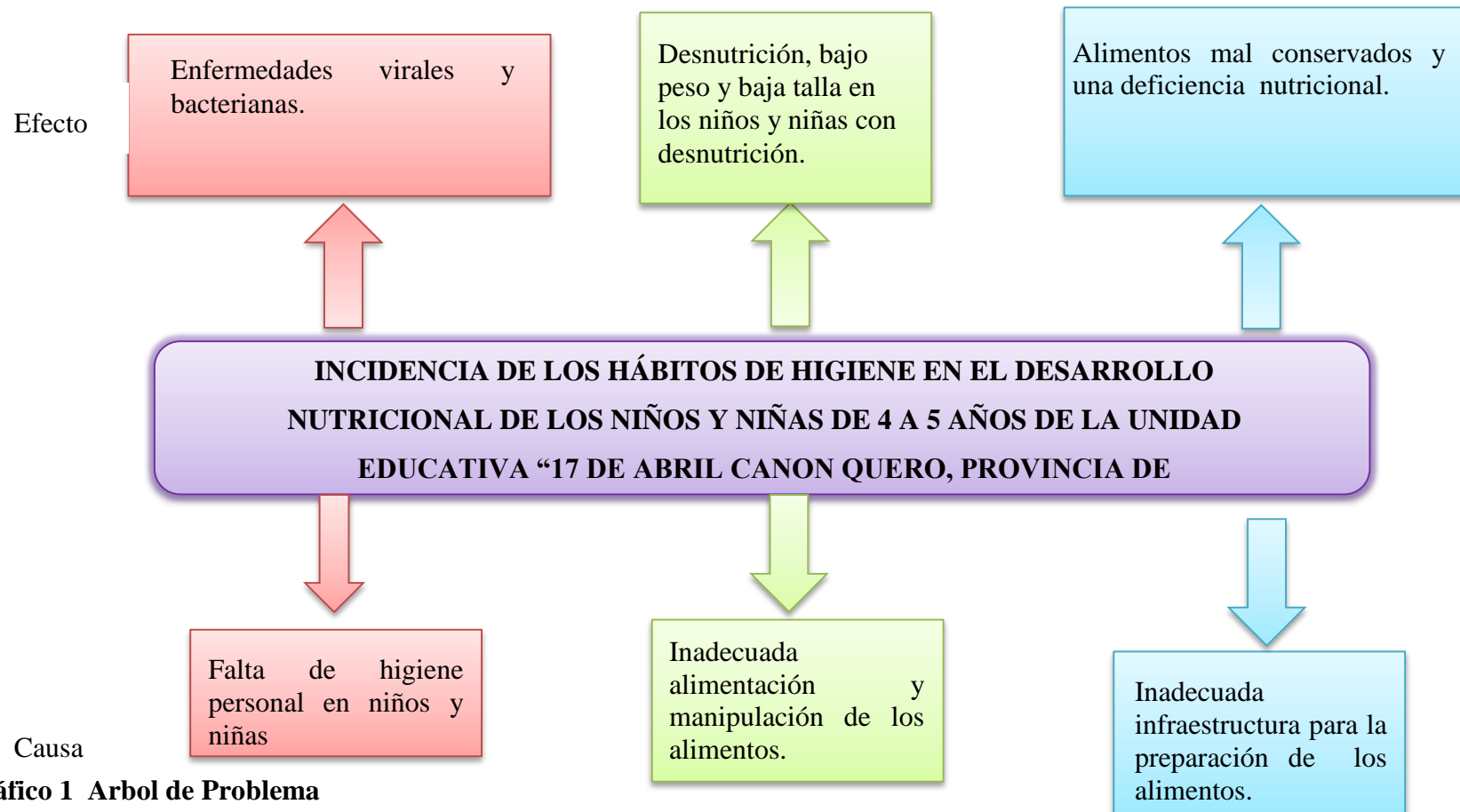


Gráfico 1 Arbol de Problema

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla

1.5 ANÁLISIS CRÍTICO.

En la Unidad Educativa “17 de Abril” del cantón Quero de la Provincia de Tungurahua, se ha detectado lo siguiente:

Se observó en la institución que algunos niños y niñas poseen inadecuados hábitos de higiene, este problema puede originar en el hogar ya que es el espacio en donde se asimila los primeros aprendizajes que ha futuro se convertirá en el punto de partida en la formación integral de los niños.

También se evidencia la falta de higiene en la preparación de los alimentos tanto en el hogar como en la escuela, debido a que las personas que los preparan no tienen información de las consecuencias que esto ocasiona, como por ejemplo alimentos contaminados que pueden ocasionar enfermedades diarreicas agudas (EDA), dando como resultado niños con bajo peso y talla, además los micronutrientes que contienen no son asimilados por el organismo de manera adecuada.

La inadecuada infraestructura de la Institución en donde el niño y niña se desenvuelven necesita permanecer limpia puesto que puede ser un foco de contaminación.

Una deficiencia nutricional en los niños y niñas durante la primera infancia ocasiona un bajo nivel de desarrollo tanto físico como intelectual, debido a que los micronutrientes de los alimentos no llegan con eficacia ni eficiencia al organismo del niño, lo que influirá en su desarrollo biopsicosocial.

1.6 PROGNOSIS

Es necesario considerar que al no existir una capacitación en el desarrollo adecuado de hábitos de higiene surgirá enfermedades virales y bacterianas a los niños, no se podrá dar solución a la desnutrición, bajo peso, y baja talla existente en la primera infancia y que tanto daño causa.

La falta de higiene personal, la inadecuada infraestructura un incorrecto manejo de alimentos puede afectar en el estado nutricional de los niños y niñas. En el desarrollo biopsicosocial (Julián, Definición de, 2016), debido a la nutrición inadecuada por la contaminación de alimentos, esto provocara bajo desarrollo físico y en algunos casos la presencia de la anemia.

1.6.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

¿Inciden los hábitos de higiene en el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa "17 de Abril" del cantón Quero, provincia de Tungurahua?

1.6.2 PREGUNTAS DIRECTRICES.

¿Qué estrategias se puede utilizar para desarrollar los hábitos de higiene y mejorar el desarrollo nutricional de niños y niñas?

¿Determinar el nivel de desarrollo nutricional?

¿Existe una alternativa de solución a la problemática de la falta de hábitos de higiene y su influencia en el desarrollo nutricional de los niños y niñas?

1.7 DELIMITACIÓN.

De contenido

- **Campo:** Educativo.
- **Área:** Hábitos de Higiene.
- **Aspecto:** Desarrollo Nutricional.

Delimitación espacial

Esta investigación se realizó en la Unidad Educativa "17 de Abril" del cantón Quero, Provincia de Tungurahua.

Delimitación temporal

Esta investigación se desarrolló en el año 2015-2016.

1.8 JUSTIFICACIÓN.

El presente trabajo de investigación se desarrollara como respuesta a la escasa práctica de hábitos de higiene observada en los niños y niñas de la Unidad Educativa "17 de Abril".

Se desea con esta **investigación** lograr que los padres, maestros y los estudiantes, adquieran conciencia de los hábitos de higiene ya que así mejoraran su desarrollo nutricional dentro y fuera de la institución.

El presente trabajo es **importante** ya que se dará a conocer los aspectos positivos si se los practica y negativos si no se practican los hábitos de higiene en los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa "17 de Abril" con lo cual se ayudará a que cada niño mejore su aspecto personal y por consiguiente su desarrollo nutricional

Esta investigación es útil ya que se realizará con el **propósito** de encontrar soluciones al problema de la falta de hábitos de higiene en los niños y niñas de la Institución y sus deficientes desarrollo nutricional. Los **beneficiarios** de dicha investigación serán los estudiantes, padres de familia y profesores.

El **impacto** que se desea alcanzar, si es posible en todas las personas involucradas en dicha investigación es que tomen conciencia sobre la importancia de los hábitos de higiene y lo importante que será para su desarrollo nutricional.

Esta investigación es **factible** porque contará con todos los recursos tanto materiales como humanos y sobretodo con el lugar donde se realizó la investigación.

1.9 OBJETIVOS.

1.9.1 OBJETIVO GENERAL.

Determinar la incidencia de los hábitos de higiene en el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa "17 de Abril" del cantón Quero, provincia de Tungurahua en el año 2015.

1.9.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Diagnosticar como incide la carencia de hábitos de higiene en el desarrollo nutricional de los niños y niñas.
- Analizar las estrategias apropiadas que mejoren el desarrollo nutricional en los niños y niñas.
- Analizar el desarrollo nutricional con la implementación de hábitos de higiene en los niños y niñas de 4 a 5 años de edad.
- Elaborar una guía didáctica con sugerencias y ejercicios para facilitar la implementación de hábitos de aseo que ayudarán al desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Esta investigación está basada en trabajos de personas interesadas en los hábitos de higiene que contribuyan al desarrollo nutricional de los niños y niñas de la Unidad Educativa “17 de Abril “del cantón Quero, provincia de Tungurahua, luego de una entrevista con las autoridades de la institución no se han encontrado investigaciones iguales en sus variables al tema a ser investigado, pero sí existen otras tesis que tienen cierta similitud, de las cuales se da a conocer a continuación:

1. Tema: “CUIDADO Y NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO FÍSICO DE LOS NIÑOS /AS DE 4 A 5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL MONSEÑOR VICENTE CISNEROS DEL CANTÓN PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

Autora: Anabel del Rosario Mayorga Peñafiel. Tutor: Ing. Ricardo Medina.

Conclusiones:

- El cuidado y nutrición en los Niños/as de 4 a 5 años del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros, ha repercutido en el diario vivir del estudiante, los padres de familia tienen desconocimientos sobre los productos que contienen nutrientes para favorecer el desarrollo físico de los niños/as.
- Las maestras solo cumplen un papel protagónico de enseñar, educar, querer, a sus educandos, pero no existe el suficiente interés por parte de las mismas para involucrarse en el desarrollo físico de los Niños/as de 4 a 5 años.

- No existe un Manual de Alimentación Escolar Saludable que mejore el Cuidado y Nutrición en el desarrollo físico de los Niños de 4 a 5 años.
- Proponer un Manual de Alimentación Escolar Saludable que mejore el Cuidado y Nutrición en los Niños/as de 4 a 5 años porque de ello dependerá que crezcan sanos y felices, lo cual va a permitir en un futuro ser personas que aporten positivamente a nuestra sociedad.

Recomendaciones:

- Motivar a los padres de familia sobre el cuidado y nutrición para la formación de buenos hábitos alimentarios que deben consumir los niños /as las cinco raciones diarias de alimentos y orientar a los mismos para que aprovechen las horas libres para compartir con su hijo.
- Capacitar a las/os maestros/as y padres sobre productos que contienen nutrientes para favorecer el desarrollo físico de los Niños/as de 4 a 5 años del Centro de Educación Inicial “Monseñor Vicente Cisneros”, y fomentar a que se escojan alimentos saludables para su consumo.
- Debe de existir un Manual de Alimentación Escolar Saludable que mejore el Cuidado y Nutrición en el desarrollo físico de los niños de 4 a 5 años, a sus estudiantes, deben involucrarse en el tema alimentario de sus parvularios para proteger la salud y bienestar.
- Aplicar un Manual de Alimentación Escolar Saludable, que mejore el cuidado y nutrición en los Niños/as de 4 a 5 años del centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua.

Comentario:

Se tiene que desarrollar, capacitaciones, charlas, talleres, etc. en el tema de nutrición y cómo influye esto en el desarrollo físico y cognitivo de los niños y niñas; estas charlas no solo tienen que dictarse a los padres sino también a los y las docentes, así también como a la comunidad en general; para que tomen conciencia de que un buen desarrollo físico es de suma importancia en la primera infancia.

2. El que los niños adquieran actitudes y hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como del entorno, es importante dentro de las actuaciones de Educación para la salud que se realizan en los centros docentes, sobre todo con los más pequeños

En la adquisición de estos hábitos juega un papel fundamental la familia. El niño tiende a hacer aquello que ve, aunque en el colegio se hable sobre higiene y se tenga establecida una serie de hábitos, difícilmente llegarán a formar parte de su estilo de vida si sus padres con su actitud y comportamiento no contribuyen a ello. Es importante que el niño disponga de todos los útiles necesarios para su aseo: jabón, papel higiénico, cepillo de dientes, peine, toalla... y se sienta responsable de ellos. Sí come en el colegio sería interesante que dispusiera de una bolsita de aseo o al menos cepillo y pasta dental. Por supuesto en el colegio debe haber siempre papel higiénico, jabón y toalla

Los padres y educadores se encuentran con frecuencia con el problema de que los niños no quieren lavarse. Hay que abandonar posiciones moralistas, en las que la limpieza es buena y la suciedad es mala, es necesario insistir en la higiene del entorno y el aseo personal como fuente de bienestar y vivencias agradables. Lavarse no es un deber ingrato impuesto, sino algo que puede hacer que el niño/a se sienta a gusto. No martillar al niño/a con conductas aconsejables, se debe dejar que el niño experimente por sí mismo las diversas sensaciones, ensuciarse puede ser agradable y lavarse luego también. La limpieza no debe ser una obsesión ni para el profesor ni para los padres, más

que decirle al niño que no se ensucie ni ensucie, hay que enseñarle a limpiarse, a mantener el entorno limpio y proporcionarle los medios y el tiempo necesario para ello. La higiene es un concepto que va mucho más allá de la limpieza o asco: comprende otra serie de aspectos como el ejercicio físico, la alimentación, el sueño, la higiene personal y del entorno son básicas para mejorar la salud. La limpieza aumenta la sensación de bienestar personal y facilita el acercamiento de los demás y en consecuencia, las relaciones interpersonales. El ambiente en que se desenvuelve el individuo debe reunir unas condiciones higiénicas adecuadas (aireación suficiente, ausencia de humedad y polvo, sistema de eliminación de aguas.. .) para mantener un óptimo estado de salud. Es importante que los niños aprendan a valorar el hecho de la higiene como medida para el logro de un mayor bienestar personal con los demás. Padres .y educadores tienen un papel fundamental en la adquisición de estos hábitos.

Promueve la salud y el bienestar personal, ayuda a mejorar la vitalidad del cuerpo y mantenerlo en un estado saludable.

Los hábitos de higiene y salud **ayudan al niño a cuidar y a valorar su propio cuerpo** y a **percibir con satisfacción la limpieza como bienestar personal**. (por ello, es importante crear hábitos de higiene en el niño, desde edades muy tempranas, les transmite sensación de bienestar y de seguridad). (Josefina, Garber, C, & Raúl, s.f.)

Comentario:

La higiene personal tiene un gran impacto en los niños y niñas no solo por la presentación y apariencia que van a dar ante las demás personas; si no también a que si se tienen una correcta higiene personal se puede prevenir enfermedades de tipo bacteriana o viral las que afectan en el desarrollo integral de los niños y niñas.

3. Nutrición humana en el mundo en desarrollo estudia los problemas nutricionales más importantes de los países en desarrollo y sugiere programas y políticas apropiados para su solución. Suministra información científica sobre los alimentos, los nutrientes, las causas de la malnutrición, y los desórdenes nutricionales y su prevención. Tres son los requisitos de una nutrición apropiada: la seguridad alimentaria, la buena salud y los cuidados adecuados. De especial importancia son los enfoques multidisciplinarios prácticos para el alivio de la malnutrición. Las estrategias que se basan en los alimentos son el único medio sostenible para mejorar el estado nutricional de toda la población. El aumento de los recursos agrícolas puede tener efectos positivos en los suministros alimentarios, el empleo y los ingresos, y posibilitar el consumo de dietas adecuadas en los países en desarrollo. Esta publicación, que servirá de introducción general a los problemas nutricionales de los mencionados países, se ha concebido como texto de referencia para los trabajadores agrícolas, de la salud, la educación y de otros campos que pretenden resolver, mediante acciones simples y prácticas, los problemas nutricionales en el contexto del desarrollo. La publicación será especialmente útil para los extensionistas que trabajan con poblaciones rurales. (Latham)

Comentario:

Una correcta nutrición es importante para el desarrollo físico y mental del cuerpo humano, es muy importante llevar una dieta balanceada enriquecida en proteínas, carbohidratos, verduras y grasas no saturadas, una buena alimentación nos da una mejor calidad de vida y al estar enriquecida en vitaminas y minerales nos proporciona la energía que nuestro cuerpo necesita para desempeñar mejor nuestras funciones.

4. Crecimiento y desarrollo configuran un proceso complejo, por lo que el organismo aumenta de tamaño y experimenta cambios madurativos, morfológicos y funcionales que le conducen al ser humano adulto. Se trata del fenómeno más característico del organismo infantil, por lo que ofrece el marco

y la base sustancial de la asistencia pediátrica. Muchas enfermedades, aparentes u ocultas, menoscaban la evolución estatura del niño transitoria o definitivamente, según los casos y la duración de esta.

De hecho, el estudio del crecimiento es un buen índice del estado de salud del niño, que debe emplearse como una de las bases en la práctica de la medicina preventiva infantil. El médico debe esforzarse en controlar la evolución de este fenómeno biológico, de forma que una adecuada interpretación de sus manifestaciones pueda permitir la identificación de eventuales trastornos en la salud del niño.

Las causas más frecuentes, entre las responsables de la alteración del crecimiento, son infecciosas y nutricionales, que afectan muy preferentemente a las clases sociales más desfavorecidas, mientras que son infrecuentes en la sociedad desarrollada. Esto explica, en buena parte, la diferencia estatura entre ambas poblaciones, además de evidenciar que el crecimiento, como fenómeno social, no se reduce al ambiente sanitario. El crecimiento en un grupo social o de una nación es el mejor índice de su bienestar social y tiene más capacidad pronostica que el producto interno bruto. Paradójicamente, mientras los índices sanitarios de nuestro país en la actualidad son superponibles al resto de Europa y el crecimiento y maduración de sus niños jóvenes es indistinguible del común de las referencias europeas, son más numerosas las consultas que tienen como objeto el crecimiento. (GONZALEZ, s.f.)

Comentario:

El crecimiento y el desarrollo constituyen un factor importante para el buen estado físico y mental del niño, tan es así que diversos trastornos que afectan al adulto pueden tener su origen en la infancia, como pueden ser varias enfermedades, de ahí la importancia del seguimiento nutricional para el desarrollo integral y multifacético del niño.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La presente investigación tiene un enfoque crítico propositivo, que analiza cada una de las causas del porque se originó el problema de la falta de hábitos de higiene en los niños, y propositivo porque se buscará plantear soluciones satisfactorias para el problema investigado.

En la parte **sociológica**, podemos acotar que los hábitos de higiene son parte del diario vivir y que nos llevan un estilo de vida saludable lo que beneficia también en la interacción social de los niños y niñas, debido a que esto permite establecer relaciones sociales, y un buen desarrollo físico y nutricional lo que permitirá al niño y niña desarrollarse correctamente sin tener problemas de nutrición.

En la **psicopedagogía** nos sustentamos en las teorías de Ausubel del aprendizaje significativo, en donde nos menciona que cada aprendizaje el niño lo asimila y lo hace suyo, sacando ese conocimiento en otras circunstancias de su vida, esto lo evidenciamos en el momento que al niño o niña le brindamos el conocimiento de cómo de los hábitos de aseo, y el los hace parte de su diario vivir y de sus costumbres.

En la parte **pedagógica** nos sustentamos en la teoría de Vygotsky en las que nos habla de las zonas de desarrollo y el papel que tiene el adulto como mediador; es así que si nosotros como docentes le presentamos al niño experiencias enriquecedoras para que el niño y niña se logren desarrollar integralmente, completando de esta manera la teoría de Ausubel.

En la parte **axiológica** el adulto y el niño y niña son personas sociables es decir que somos capaces de establecer normas y costumbres que favorezcan a su desarrollo integral.

2.3 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

Lo importante de este aprendizaje no consiste en compartir u oír experiencias, sino en vivirlas, de tal forma que puedan ser asimiladas e incorporadas a la vida. Por eso se dice que aprender es cambiar. En algunos casos se debe desaprender lo

aprendido y cambiar algunos aspectos del mal aprendizaje, lo que constituye la intencionalidad de la educación en salud. Esto obliga a la persona a reflexionar con sinceridad sobre todo aquello que considera haber aprendido y comprendido, y reconocer que todo aprendizaje es progresivo y siempre incompleto. Por ejemplo, el que aprendió a comer las frutas sin lavarlas previamente y desea aprender cómo no enfermarse de diarrea, debe modificar el hábito adquirido y desaprender lo aprendido, para adquirir nuevas habilidades y aptitudes que determinarán un estilo de vida saludable.

En síntesis aprender a aprender es el proceso mediante el cual se obtienen conocimientos, habilidades o actitudes a través de experiencias vividas que producen algún cambio en nuestro modo de ser o actuar. El aprender da la oportunidad de crecer, de asimilar la realidad y transformarla, para lograr una existencia más plena y más profunda. (Clara)

2.4 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

La constitución del estado ecuatoriano en sus artículos dice lo siguiente:

ART. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

ART. 14.- Se reconoce el derecho de la población a vivir en un ambiente sano y ecológicamente equilibrado, que garantice la sostenibilidad y el buen vivir, *sumak kawsay*.

ART. 46.- El Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes:

1.- Atención a menores de 6 años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos.

ART. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

ART. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar. (CONSTITUCIÓN DEL, 2008).

2.5 CATEGORIZACIÓN DE LAS VARIABLES.

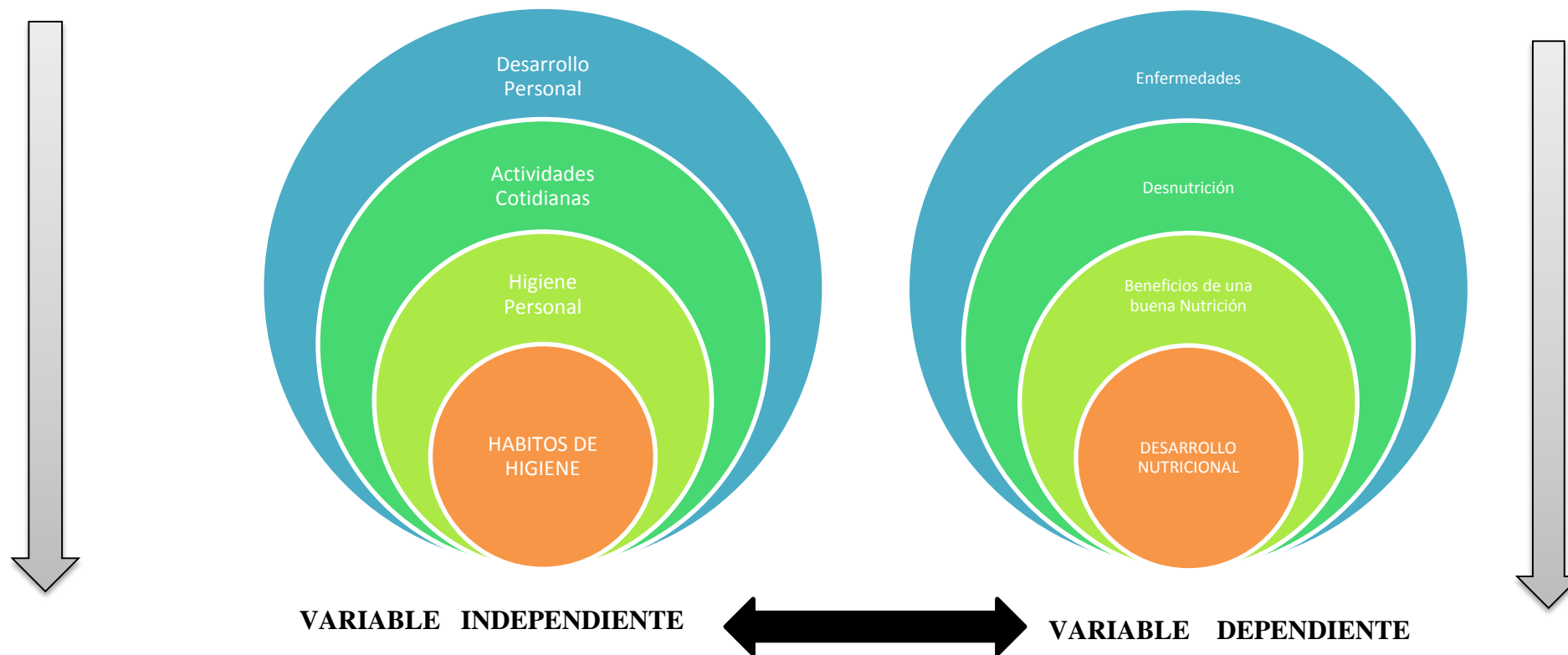
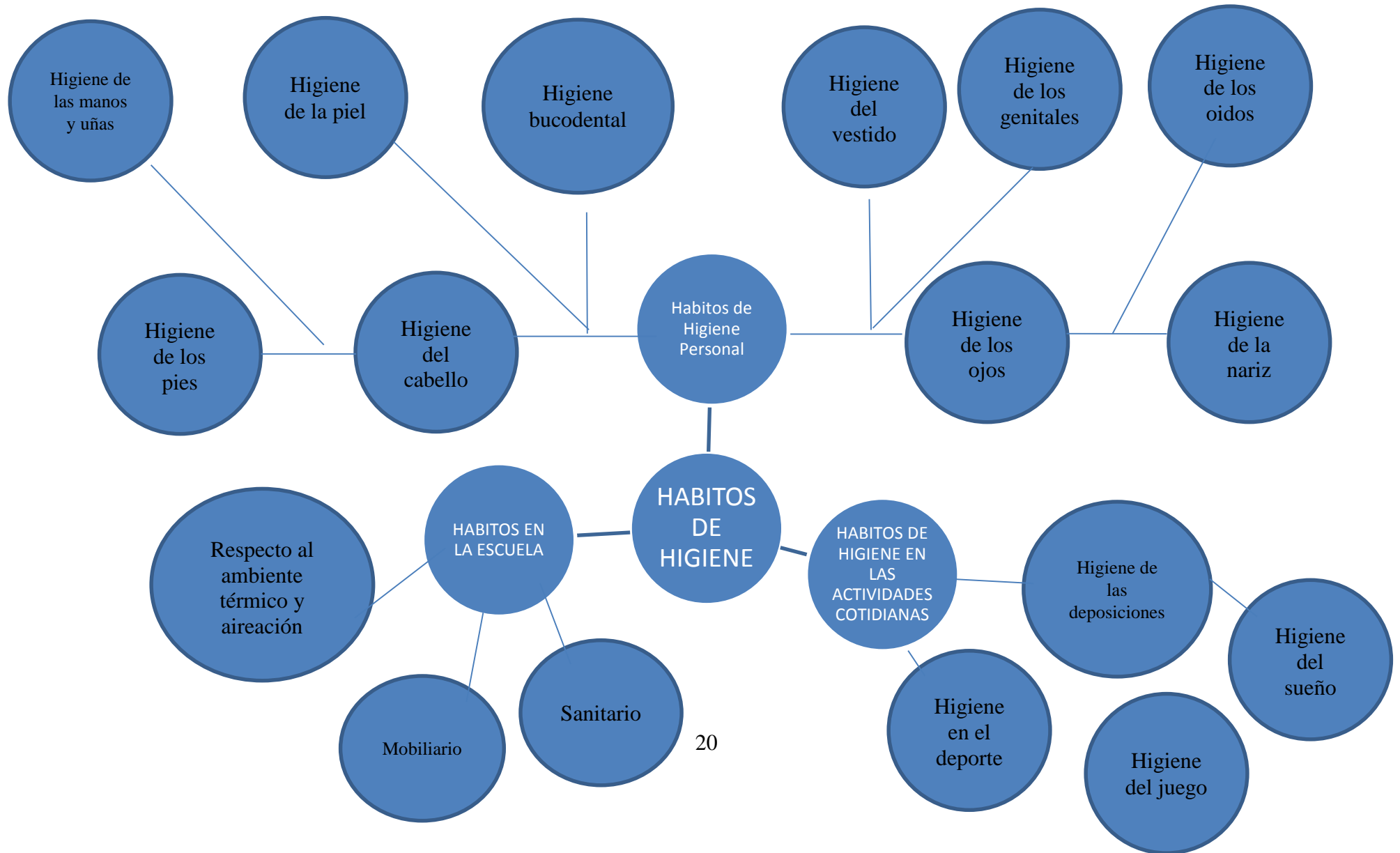


Gráfico 2 Categorización de Variables

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla

Gráfico 3 Constelación de ideas de la variable independiente

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla



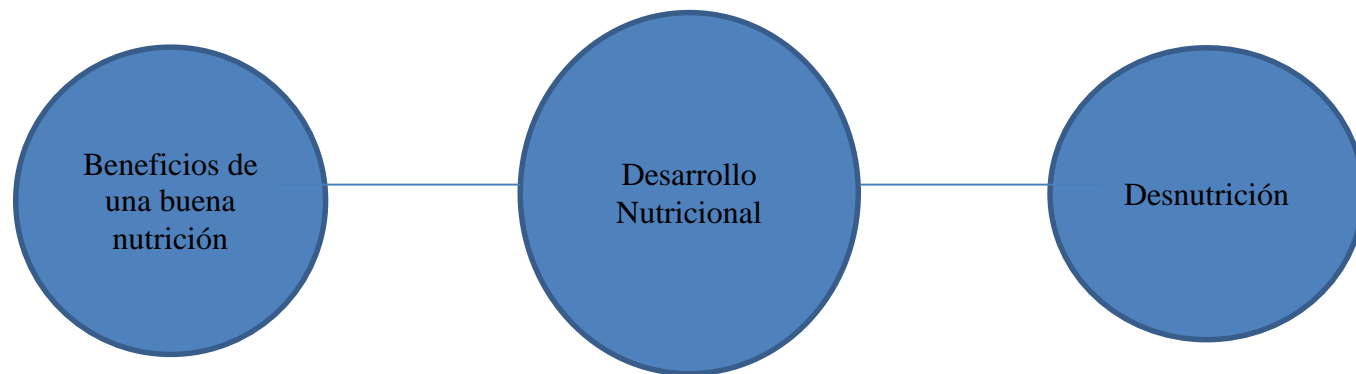


Gráfico 4 Constelación de ideas de la variable dependiente

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla

CONCEPTUALIZACIÓN DE VARIABLES

2.5.1 VARIABLE INDEPENDIENTE: HÁBITO DE HIGIENE.

Es el conjunto de pautas de conducta y hábitos de conducta cotidianos de una persona. (REMES, 2007), viene a ser una forma de vivir, se relaciona con los aspectos de la salud.

Los hábitos de higiene nos permiten estar alejados de enfermedades y evitar malos olores. Tener una buena higiene personal depende de uno mismo.

Es muy importante que en las instituciones educativas eduquen a los niños y niñas para obtener hábitos de higiene tanto en la institución como en su entorno. Pero en la adquisición de estos hábitos la familia juega un papel importante debido a que son la primera escuela y también es la que le da continuidad a las cosas aprendidas en la institución.

Hábitos de higiene personal.

- **Higiene de la piel**

La piel constituye una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio, es además un órgano de relación porque en ella está el sentido del tacto.

El baño es importante para la limpieza de la piel, la estimulación y la musculación del niño. Es preferible que el baño sea siempre a la misma hora, es recomendable que sea por la noche ya que ayuda a relajarse al niño, y siempre antes de la cena o de la comida.

Conviene ducharse o bañarse al menos 3 ó 4 veces a la semana. Es recomendable en épocas de verano diariamente. En niños y niñas menores de 3 años es conveniente que sea diario con jabones neutros. Es mejor utilizar nuestras propias manos haciendo masaje, pero si se emplean manoplas o esponjas, deben ser de uso individual. Es conveniente en niños y niñas menores de 2 años aplicarles crema hidratante por todo el cuerpo para hidratarle y a la vez para masajear al

niño o niña para ayudarle a relajarse y establecer contacto físico que les proporciona seguridad, fomentando la relación afectiva con el adulto.

- **Higiene de las manos y uñas**

Las manos, por su relación directa y constante con el medio, son uno de los más importantes vehículos de transmisión de infecciones. Hay que lavárselas con agua y jabón:

- Al levantarse de la cama.
- Después de tocar animales
- Cada vez que estén sucias
- Antes de manipular alimentos
- Antes y después de curar cualquier herida después de ir al baño higiénico
- Cuando se ha estado en contacto con posibles fuentes de contaminación y/o intoxicación (basura, estiércol, tierra, productos tóxicos...)
- Es importante lavarse las manos antes y después de cada comida, después de ir al baño y siempre que estén sucias. Por ejemplo, hemos jugado en el parque con la tierra, hemos estado tocando cualquier animal (perro, gato, etc.), después de manipular arcilla, plastilina, pinceles, etc.

Especial atención merecen las uñas ya que su estructura hace que se acumule fácilmente la suciedad esto hace necesario la utilización de cepillo para limpiarlas. Es aconsejable cortárselas frecuentemente. El corte debe ser de forma redondeada las uñas de las manos y la de los pies el corte debe ser recto para no provocar uñeros. Esta actividad debe de realizarse de 1 a 2 veces por semana, en niños y niñas menores de 3 años por su rápido crecimiento así evitaremos que se arañen, arañen a otros niños y cojan enfermedades, ya que tienden a chuparse las manos con frecuencia

Es aconsejable lavarse las manos con jabón y secarse correctamente con la toalla. Es recomendable empezar este hábito y rutina entre los 12 y 18 meses, ayudándoles para que poco a poco lo puedan hacer ellos de forma autónoma.

- **Higiene de los pies**

La limpieza de los pies merece un tratamiento especial. Conviene lavar diariamente los pies (sobre todo en las épocas de verano) por la sudoración excesiva que se produce, para no producir un olor desagradable, y para que no aparezcan ampollas (por la poca ventilación que tiene algunos calzados). Haciendo especial hincapié en la limpieza entre los dedos. Las uñas de los pies deben cortarse después de la ducha o baño y en línea recta para no producir encarnaduras.

Los zapatos deberán ser cómodos, preferentemente de materiales naturales, para facilitar la transpiración y adecuados al tamaño del pie, pues un zapato excesivamente amplio puede ser incómodo y dar lugar a torceduras, por el contrario si es demasiado estrecho impide el desenvolvimiento natural del pie, produciendo durezas, rozaduras e incluso deformaciones (juanetes).

- **Higiene del cabello**

El cabello se ensucia con mucha facilidad porque retiene el polvo, las secreciones del cuero cabelludo y su descamación (la caspa). En niños mayores 3 años es recomendable lavarse la cabeza entre dos y tres veces por la semana. Para la realización de una buena limpieza es conveniente poner shampoo en el cabello friccionando con la yema de los dedos de manera prolongada. Al final se ha de lavar bien para asegurar que no haya quedado restos de jabón.

Estas medidas generales deben de modificarse en casos especiales como en el supuesto de existir piojos. Dada la facilidad de contagio y el hecho de que cualquiera, niño o adulto, siendo limpio, pueda ser contagiado, es necesario:

- Revisión periódica del pelo.
- Ante la aparición de piojos usar un champú o loción antiparasitaria adecuados, existen muchos en el mercado. Consulte a su farmacéutico y él le indicará el más conveniente.
- El éxito del tratamiento radica en aplicar el antiparásito a todos los niños y adultos al mismo tiempo y repetir la operación de nuevo a la semana
- El uso de shampoo antiparasitarios de forma preventiva puede crear resistencia en los piojos y problemas de piel, por lo que no está recomendado.

- **Higiene bucodental**

Introducir el hábito en edades tempranas ya que dicha adquisición es importante para el futuro de su salud dental, dicho hábito debe introducirse sobre los 18 meses, solo con el cepillo sin aplicar pasta de dientes para que vayan tomando contacto y adquiriendo el hábito. A partir de los 3 años se puede utilizar pasta de dientes especial para niños, antes no es conveniente aplicarla ya que ellos no son capaces de enjuagarse ellos solos y se comen la pasta de dientes. Conviene cepillarse los dientes después de cada comida, siendo el más importante el cepillado antes de irse a dormir, ya que es por la noche cuando la proliferación de bacterias es más activa.

- **Higiene del vestido**

Al igual que el cuerpo, y por estar en contacto con él, la ropa y el calzado deben ser objeto de especial atención.

Es indispensable cambiarse de ropa después de la ducha o baño. La ropa interior se deberá cambiar diariamente ya que puede estar sucio porque los niños pueden no limpiarse bien. No se debe intercambiar ropa usada por otros niños (puede estar sudada, desprender malos olores, u otros)

Los niños y niñas deberán llevar ropas cómodas, no muy ajustadas de fácil lavado y adecuadas a cada momento y situación del día.

Para dormir tendrán que utilizar ropa amplia y diferente a la usarla durante el día. Se debe tener en cuenta la temperatura ambiente y llevar ropas, adaptadas a la misma.

Los zapatos deben ser cómodos y adecuados al tamaño del pie. Para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad.

Conviene que el vestido esté limpio, y esté adecuado a la estación del año en que nos encontremos, en invierno necesitaremos llevar ropa de abrigo. En cuanto a la ropa interior se aconseja llevar camiseta interior para prevenir del frío.

- **Higiene de los genitales**

Los genitales, al estar tan próximos a los orificios de salida de la orina y las heces son una parte del cuerpo que requieren especial atención. Tanto la vulva como el pene tienen una serie de pliegues que hay que separar para lavarlos correctamente, ya que estos facilitan la acumulación de restos de orina y secreciones diversas.

Las niñas deben lavarse de delante hacia atrás; para no arrastrar restos de heces a la vagina. La regla no contraindica la limpieza, por el contrario, exige una mayor frecuencia. Los niños deben bajar la piel del prepucio y limpiar el glande.

- **Higiene de los oídos**

Se lavará diariamente las orejas y el oído externo con agua y jabón, evitando la entrada de agua en el oído medio, esto consigue inclinando la cabeza hacia el

lado que se está limpiando. Los cotonetes de algodón se deben utilizar sólo para secar los pliegues pero nunca para la limpieza del oído, ya que empujarían la cera dentro en lugar de eliminarla, y contribuye a la formación de tapones.

Si se observa en el niño o niña la existencia de secreciones, picor persistente, disminución de la audición es aconsejable consultar al médico.

- **Higiene de los ojos**

Aunque los ojos tienen un mecanismo propio de limpieza, construido por el sistema lagrimal se deben lavar diariamente con agua, especialmente al levantarse para eliminar las legañas producidas durante el sueño.

Como medida de protección de los ojos hay que tener en cuenta:

- Usar una buena luz para estudiar y leer, que entre por la izquierda para los diestros y por la derecha para los zurdos. Si es artificial es aconsejable que sea de 60 watts y color azul.
- No leer en vehículos en movimiento ya que provoca variaciones continuas en la distancia entre el ojo y el texto.
- Mantener una distancia adecuada cuando se utilizan ordenadores o se ve la TV (1,5 metros).

Los padres y maestros pueden detectar deficiencias en la visión en los niños y niñas, observando su actitud en relación a la lectura, escritura y la pizarra. Es aconsejable que la visión sea valorada por el médico periódicamente y usar gafas en caso de estar indicadas.

- **Higiene de la nariz**

La nariz además de tener una función fundamental en el sentido del olfato, interviene en la respiración acondicionando el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuada y libre de partículas extrañas. La producción de moco como lubricante y filtro para el aire es importante pero el exceso de mucosidad obstruye las fosas nasales y dificulta la respiración, la limpieza de la nariz consiste en la eliminación del moco y las partículas retenidas con el paso del aire. Esta eliminación debe hacerse utilizando un pañuelo limpio y tapando alternativamente una ventana nasal y luego la otra y sin expulsar el aire con mucha fuerza.

Los niños y niñas deben llevar siempre un pañuelo limpio y evitar tocarse la nariz con las manos sucias, pues pueden producirse infecciones.

Hábitos de higiene en actividades cotidianas.

- **Higiene en las deposiciones**

Después de defecar hay que limpiarse bien, utilizando papel higiénico suficiente, de forma que no queden restos (el último trozo de papel usado deberá quedar limpio). Las niñas deben limpiarse hacia atrás para no arrastrar restos de heces a la vagina. Inmediatamente después hay que lavarse las manos con agua y jabón, esta medida es especialmente importante, puesto que con ella se evitan ciertas enfermedades infecciosas que se transmiten por vía oral-fecal a través de las manos.

- **Higiene del sueño**

El sueño es necesario para que el cuerpo se recupere de la actividad diaria. Las necesidades del sueño varían según la edad y la actividad de los individuos (los niños y niñas de 4 a 12 años necesitan aproximadamente 10 horas de sueño y los adolescentes de 8 a 10). A mayor actividad física y mental, más número de horas de sueño se necesitan.

La falta de sueño produce en los niños y niñas fatiga, dificultad en el aprendizaje e influye negativamente en su equilibrio personal.

Los niños y niñas deben acostarse y levantarse todos los días aproximadamente a la misma hora. Hay algunos elementos y situaciones que facilitan el sueño: una habitación silenciosa, oscura y aireada con temperatura moderada, una cama dura y plana, cena ligera y bebidas no excitantes, actividades relajantes antes de dormir

- **Higiene en el deporte**

Al hacer ejercicio la sudoración aumenta por lo que hay que ducharse después de practicar cualquier deporte. Para hacer deporte hay que usar una ropa específica que habrá que cambiar cuando haya finalizado el ejercicio. Lo mismo ocurre con el calzado de deporte; si su uso se hace extensivo a todo el día se dificulta la transpiración de los pies y se pueden producir infecciones en la piel. La ropa de deporte será ligera para facilitar el movimiento y la transpiración. Conviene no hacer deporte durante la digestión y tampoco con el estómago vacío, asimismo, hay que evitar el sobreesfuerzo: el deporte debe ser adecuado a las posibilidades del niño.

- **Higiene del juego**

La actividad principal en la vida del niño y niña es el juego, y el juego implica la mayoría de las veces que se ensucien; este hecho debe ser aceptado por los adultos, que al mismo tiempo deben enseñar a los niños que una vez concluido el juego, si es necesario, hay que lavarse y cambiarse de ropa. De todos modos debemos enseñar a los niños a evitar:

- Jugar en lugares donde se acumulen basuras y desperdicios.
- Tocar objetos punzantes o que representen peligro. jugar en zonas donde haya aguas estancadas.
- Beber aguas sucias o no potables.
- Chupar pegamentos.
- Usar gafas de plástico que perjudiquen la vista.
- Jugar en zonas de terreno con pozos, cuevas, cambios bruscos de altura, lugares próximos a carreteras...

- **Higiene en la escuela**

La escuela es el lugar donde los niños y las niñas pasan gran parte del día. Si adquieren hábitos de higiene respecto a la escuela, es probable que estos se generalicen a los demás ámbitos de su entorno para que esto ocurra, debe ser la escuela la primera en reunir unas condiciones mínimas que hagan un ambiente sano.

Respecto al ambiente térmico y aireación:

Debería de existir una temperatura constante, a ser posible entre 20 y 22 grados. Debe tratarse de aulas ventiladas, donde se produzcan corrientes de aire. El lugar

donde se realice el deporte debe estar especialmente aireado y no expuesto a temperaturas altas o muy frías.

Mobiliario:

Las mesas y las sillas deben de ser adecuadas al tamaño de los niños para que puedan mantener una postura correcta. La espalda se apoyará en el respaldo de la silla, los pies reposarán totalmente en el suelo, la mesa será apropiada al tamaño de la silla de forma que el niño pueda apoyar cómodamente los antebrazos sobre la mesa. La pizarra debe de colocarse de forma que todos los niños puedan verla desde sus asientos, evitando el reflejo de la luz. Deben de haber papeleras en las aulas, en los pasillos y en el patio.

Sanitarios:

Tienen que estar adaptados al tamaño de los niños para que puedan usarlos correctamente. Esto significa tirar de la cisterna cada vez que se use, utilizar solo la cantidad necesaria de papel higiénico y tirarlo a la papeleras para evitar que se atasque. Como son usados por todos los niños de la escuela, tendrían que extremarse las normas de higiene. Habrá papel, jabón y toallas a disposición de cualquier alumno.

Muy importante es que los niños sientan que ellos puedan contribuir al mantenimiento de la limpieza del colegio (tirando los desperdicios a las papeleras, ordenando los objetos después de usados).

Cuando se bebe agua, se debe de evitar el contacto directo con la boca del grifo o fuente para prevenir infecciones.

2.5.2 VARIABLE DEPENDIENTE: DESARROLLO NUTRICIONAL.

La nutrición se refiere a todo lo que el niño y niña come y bebe. El cuerpo del niño y niña usa los nutrientes de los alimentos para funcionar apropiadamente y mantenerse sano. Los nutrientes incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. En las cantidades correctas, estos nutrientes le dan a su hijo la energía para crecer, aprender y estar activo. El cuerpo de su hijo almacena lo que no se necesita para la energía como grasa corporal.

Una mala nutrición puede causar problemas de salud, desnutrición, sobrepeso y obesidad. Algunos de los problemas de salud asociados con una mala nutrición pueden ser graves e incluso pueden producir la muerte, en especial cuando su el niño y la niña crece y entra en la adolescencia y luego en la edad adulta.

Beneficios de una buena nutrición.

- Peso saludable según la altura
- Bienestar mental: sentirse bien
- Pensar con claridad y buen desempeño escolar
- Huesos y músculos fuertes
- Buen nivel de energía
- Capacidad de combatir las enfermedades
- Cicatrización saludable de heridas
- Recuperación fácil de enfermedades o lesiones

- Riesgo disminuido de enfermedad del corazón, derrame cerebral (embolia o apoplejía), diabetes, cáncer y enfermedades de los huesos como osteoporosis en el futuro

Desnutrición

Los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 8 años) pueden ser devastadores y duraderos. Pueden impedir el desarrollo conductual y cognitivo, el rendimiento escolar y la salud reproductiva, debilitando así la futura productividad en el trabajo. Dado que el retraso en el crecimiento ocurre casi exclusivamente durante el periodo intrauterino y en los 2 primeros años de vida, es importante que las intervenciones de prevención de la atrofia, la anemia o la xeroftalmia ocurran en la edad temprana.

Si el niño está o no bien alimentado durante los primeros años de vida, puede tener un efecto profundo en su salud, así como en su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas. Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida. "Cuando no hay suficiente comida, el cuerpo tiene que tomar una decisión sobre cómo invertir la cantidad limitada de sustancias alimenticias disponibles. Primero está la supervivencia, luego el crecimiento. En cuanto a la nutrición, el cuerpo parece que está obligado a clasificar el aprendizaje en último lugar. Es mejor ser estúpido y estar vivo a ser inteligente y estar muerto". (DRYUYAN, 1994).

Algunos de los problemas de desarrollo experimentados por niños desnutridos son causados por limitaciones fisiológicas tales como el crecimiento retardado del cerebro y el bajo peso al nacer, mientras que otros problemas son el resultado de

una interacción limitada y estimulación anormal, las cuales son vitales para el desarrollo saludable.

Una buena nutrición y una buena salud están directamente conectadas a través del tiempo de vida, pero la conexión es aún más vital durante la infancia. Más de la mitad de la mortalidad infantil en países de bajos ingresos puede atribuirse a la desnutrición.

2.6 HIPÓTESIS.

H1 Los hábitos de higiene influyen en el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años.

H2 Los hábitos de higiene NO influyen en el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años.

2.7 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS.

2.7.1 VARIABLE INDEPENDIENTE.

Hábitos de higiene.

2.7.2 VARIABLE DEPENDIENTE.

Desarrollo nutricional.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.

Esta investigación tiene un enfoque cualitativo y cuantitativo debido a que se va a analizar datos obtenidos de la aplicación de herramientas de recolección las cuales fueron diseñadas luego de haber estudiado teoría sobre las variables planteadas lo que nos servirá para comprender la relación existente entre los hábitos de higiene y el desarrollo nutricional de los niños de 4 a 5 años, mientras que con los datos obtenidos se tabularán y se presentarán de manera estadística para probar la hipótesis planteada.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.

De Campo: es una investigación de campo, porque la información obtenida se la realiza directamente en la Unidad Educativa “17 de Abril” del cantón Quero, Provincia Tungurahua.

Bibliográfica Documental: debido a que la investigación tiene sus bases en investigaciones anteriores de diversos autores, lo que permitió poder consultar libros, textos, documentos en internet, entre otros, acerca de la problemática planteada.

Experimental: En este proyecto investigativo se desarrolló estudios preliminares porque por medio de lo que nosotros realicemos con una de las variables podemos modificar la otra.

Investigación explicativa: es aquella que tiene relación causal; no sólo persigue describir o acercarse a un problema, sino que intenta encontrar las causas del mismo. Existen diseños experimentales y NO experimental.

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Descriptiva.- Porque se lograra en el momento de registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes y también en el momento de observar las relaciones causa-efecto entre las variables de estudio.

Asociativa.- Porque vinculamos dos o más variables, con la finalidad de encontrar desigualdad o igualdad en un nivel altamente significativo. Buscamos además establecer las modificaciones que se suscitan el cambiarse alguna de las variables, a manera que se establezca la reciprocidad.

Correlacional.- Porque permite relacionar las variables, estableciendo un estudio entre las mismas.

Explicativa.- es aquella que tiene relación causal; no sólo persigue describir o acercarse a un problema, sino que intenta encontrar las causas del mismo. Existen diseños experimentales y NO experimental.

Exploratoria.- Porque se consiguió información por parte de los encuestados, con el fin de obtener datos necesarios para la investigación y así comprobar o no la hipótesis propuesta.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.

La población de esta investigación está integrada por padres de familia, estudiantes y maestras de los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa “17 de Abril” del cantón Quero, Provincia de Tungurahua, de acuerdo al siguiente cuadro.

3.4.1 POBLACIÓN.

Los elementos de la población son los siguientes:

Cuadro 1 Población.

ESTRATOS	Frecuencia	%
Niños y niñas	40	49.02%
Madres y Padres de familia	40	49.02%
Docentes	3	1.96%
TOTAL	83	100 %

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla

3.4.2 MUESTRA.

Está conformada por los niños y docentes de la unidad educativa “17 de abril”, para la investigación se trabajó con todos los elementos de la población.

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: Hábitos de higiene.

CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEM	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Es el conjunto de pautas de conducta y hábitos cotidianos de una persona, viene a ser una forma de vivir, se relaciona con los aspectos de la salud, y esto permitirá estar libre de enfermedades.	<ul style="list-style-type: none"> • Conductas. • Hábitos cotidianos. • Buena Salud 	<ul style="list-style-type: none"> • Adquiridos. • Heredados. • Independiente. • Sociable • Cuidado • Prevención • Alimentación adecuada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Considera importante la adquisición de hábitos y costumbres de higiene personal. • Cree usted que los hábitos de higiene heredados son beneficiosos para su salud • La práctica cotidiana de buenos hábitos fortalecen la independencia y educación del niño/a. • El uso diario de hábitos de higiene le permiten socializarse sin dificultad. • Considera importante el cuidado de su higiene personal. • Cree usted que se puede prevenir enfermedades a través de un correcto hábito de higiene • Una alimentación balanceada contribuyen a la buena salud del niño/a. 	<p>Técnica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación • Entrevista <p>Instrumento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ficha de observación • Encuesta

Cuadro 2 Operación de las variables (Variable independiente)

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla

VARIABLE DEPENDIENTE: Desarrollo Nutricional.

CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEM	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>La nutrición se refiere a todo lo que el niño y niña come y bebe. El cuerpo del niño y niña usa los nutrientes de los alimentos para funcionar apropiadamente y mantenerse sano.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación correcta. • Buena nutrición • Niño Sano 	<ul style="list-style-type: none"> • Se alimenta de manera correcta. • Mantiene una nutrición balanceada. • Mantiene una buena nutrición. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿El niño/a niña se alimenta adecuadamente? • ¿El niño/a recibe los nutrientes necesarios para su edad? • ¿El niño/a posee un peso adecuado? • ¿El niño/a tiene una talla apropiada? • ¿El niño/a experimenta desnutrición o anemia? 	<p>Técnica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación • Entrevista <p>Instrumento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ficha de observación • Encuesta

Cuadro 3 Operación de las variables (variable dependiente)

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla.

3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

Cuadro 4 Matriz de interrogantes de Investigación.

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
2. ¿A qué personas o sujetos?	Niños y niñas, Docente, padres y madres de familia.
3. ¿Sobre qué aspectos?	Hábitos de higiene en el desarrollo nutricional
4. ¿Cuántas veces?	1 vez
5. ¿Quién?	Ligia Elena Oyasa Pilla
6. ¿Cuándo?	En el año 2015.
7. ¿Dónde?	Unidad Educativa "17 de Abril"
8. ¿Qué técnica de recolección?	Observación y entrevista
9. ¿Con qué?	Ficha de observación y encuesta
10. ¿En qué situación?	Personalmente con cada niño y niña, al igual que con cada madre y padre de familia.

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla

La recolección de información de la presente investigación se desarrollará de la siguiente manera:

- Elaboración de una entrevista para ser aplicada a las madres de familia de los niños y niñas; también se elaborará una ficha de observación o test para aplicarla con los niños y niñas los cuales tendrán resultados de toma de datos antropométricos.
- Aplicación de la encuesta a las madres de familia y de la ficha de observación a los niños y niñas.

3.8 PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.

Luego de haber aplicado las herramientas de recolección de datos como son la encuesta y la ficha de observación se va a proceder de la siguiente manera:

- Tabulación de datos obtenidos de la encuesta realizada a madres de familia y de la ficha de observación aplicada a los niños y niñas, los cuales se representarán en cuadros estadísticos.
- Graficación de resultados obtenidos de la tabulación de los mismos, los cuales se presentarán en gráficos estadísticos en forma de pastel con valores y porcentajes.
- Análisis e interpretación de los datos obtenidos
- Una vez analizados e interpretados los datos obtenidos procederemos a comprobar o rechazar la hipótesis planteada.
- Como último paso procederemos a establecer conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS
ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Pregunta 1 ¿Considera importante la adquisición de hábitos y costumbres de higiene personal?

Cuadro 5

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
SI	26	70%
NO	14	30 %
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla.

Fuente: Ficha de observación.

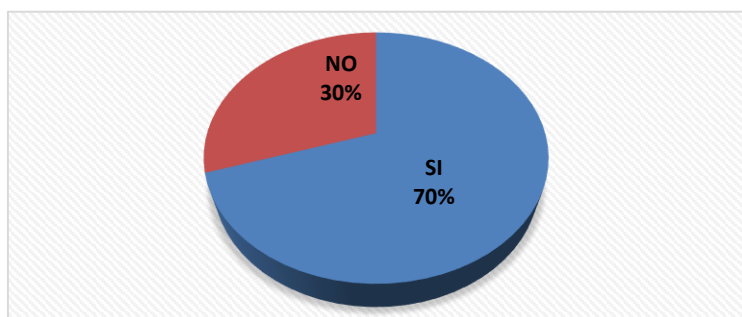


Gráfico 5 La adquisición de hábitos y costumbres de higiene personal

Análisis

De los 40 estudiantes entrevistados, 26 estudiantes que representan al 70%, respondieron que están de acuerdo en la adquisición de hábitos y costumbres de higiene personal, 14 estudiantes que representa un 30%, respondieron que no

están de acuerdo.

Interpretación

Se puede manifestar que un alto porcentaje de estudiantes considera importante la adquisición de hábitos y costumbres de higiene personal, esto permitirá mejorar su nutrición y desarrollo normal de actividades cotidianas, pero de igual manera existe un porcentaje que no ha desarrollado este tipo de costumbres lo cual se refleja en el deterioro de su salud y buen estado de ánimo.

Pregunta 2 ¿Los hábitos de higiene heredados influyen en su salud?

Cuadro 6

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
SI	30	75%
NO	10	25%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla

Fuente: Encuesta: Ficha de observación.

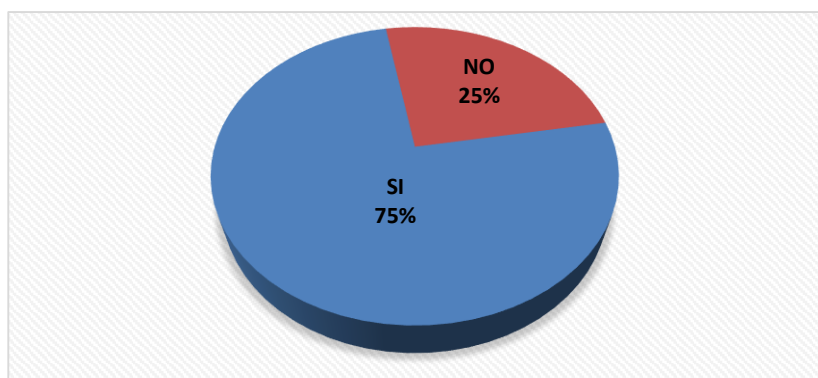


Gráfico 6 Hábitos de higiene heredados influyen en su salud

Análisis

De los 40 estudiantes entrevistados, 30 estudiantes que representa un 75%, respondieron que los hábitos de higiene heredados si influyen en su salud, 10 estudiantes que corresponden a 25%, respondieron que no

Interpretación

Se puede indicar que la mayor parte de los estudiantes suponen que los hábitos de higiene heredados influyen en su salud lo que se refleja en la práctica adecuada de normas y conductas de cuidado personal que permiten gozar de una buena salud, por otra parte si no fuera ese el caso es necesario fomentar en los niños/as una correcta rutina de actividades que permitan el fortalecimiento de una cultura de aseo y limpieza.

Pregunta 3 ¿La práctica cotidiana de buenos hábitos y costumbres fortalecen su independencia y educación?

Cuadro 7

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
SI	25	67%
NO	15	33%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla
Fuente: Encuesta Aplicada

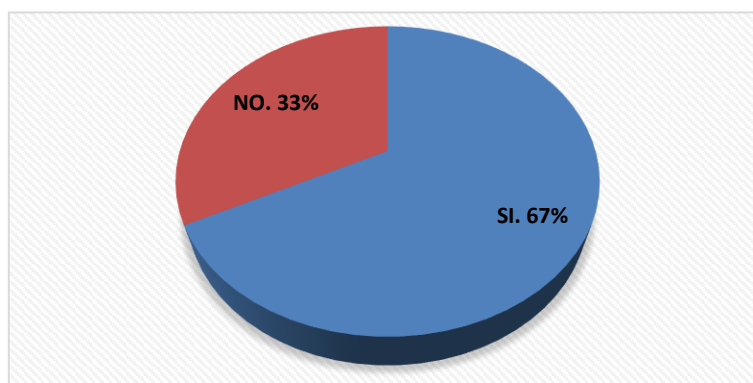


Gráfico 7 Buenos hábitos y costumbres

Análisis

De los 40 estudiantes entrevistados, 25 estudiantes que representa un 67%, respondieron que están de acuerdo en la práctica cotidiana de buenos hábitos y costumbres si fortalecen su independencia y educación, 15 estudiantes que corresponde a un 33% respondieron que no están de acuerdo.

Interpretación

Podemos darnos cuenta que la mayoría de los estudiantes realiza la práctica cotidiana de buenos hábitos y costumbres lo que permite el fortalecimiento de su independencia y educación personal, familiar, social contribuyendo grandemente a su salud física, intelectual y emocional.

Pregunta 4 ¿El uso diario de hábitos de higiene le permite socializarse sin dificultad?

Cuadro 8

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
SI	22	55%
NO	18	45%
TOTAL	40	4,50%

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla.

Fuente: Encuesta Ficha de observación.

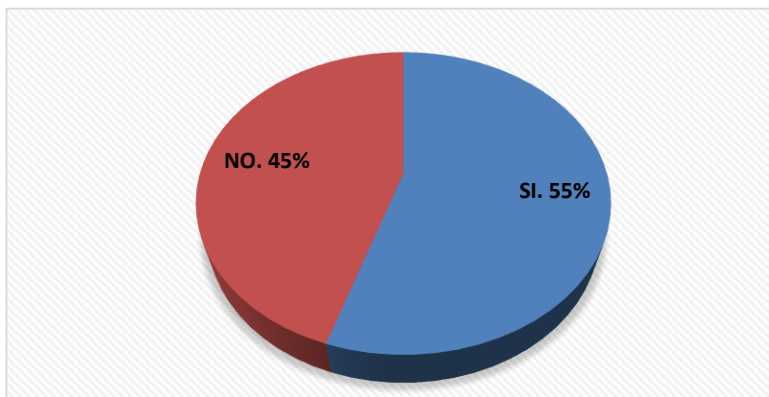


Gráfico 8 El uso diario de hábitos de higiene

Análisis

De los 40 estudiantes entrevistados, 22 estudiantes que representa un 55%, respondieron que el uso diario de hábitos de higiene si le permite socializarse sin dificultad, 18 estudiantes que corresponde a un 45% respondieron que no.

Interpretación

Según los resultados obtenidos la mayoría de los estudiantes consideran que el uso diario de hábitos de higiene les permite socializarse sin dificultad, facilitando enormemente su relación con los compañeros, el trabajo en equipo y la práctica de valores adquiridos dentro y fuera de la institución educativa.

Pregunta 5 ¿Considera importante el cuidado de su higiene personal?

Cuadro 9

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
SI	30	87%
NO	10	13%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla

Fuente: Ficha de observación.

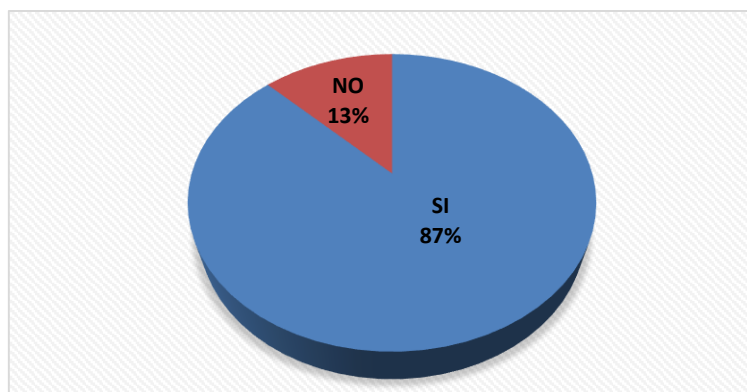


Gráfico 9 El cuidado de su higiene personal

Análisis

De los 40 estudiantes entrevistados, 30 estudiantes que representa un 87%, respondieron que si están de acuerdo en el cuidado de su higiene personal, 10 estudiantes que corresponde a un 13% respondieron que no están de acuerdo.

Interpretación

Según los resultados obtenidos podemos afirmar que los estudiantes consideran importante el cuidado de su higiene personal, esto contribuye al desarrollo de hábitos y costumbres que le permitan disfrutar de una vida sana y alegre.

Pregunta 6 ¿Previene enfermedades a través de un correcto hábito de higiene y cuidado?

Cuadro 10

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
SI	16	37%
NO	24	63%
TOTAL	40	9,10%

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla
Fuente: Ficha de observación.

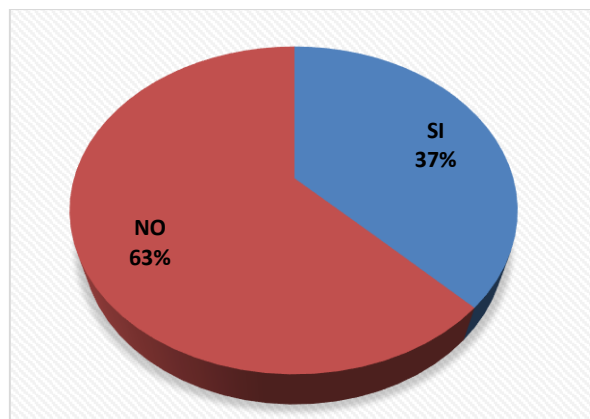


Gráfico 10 Correcto hábito de higiene y cuidado

Análisis

De los 40 estudiantes entrevistados, 24 estudiantes que representa un 63%, respondieron que no previene enfermedades a través de un correcto hábito de higiene y cuidado, 16 estudiantes que corresponde a un 37% respondieron que sí.

Interpretación

Se puede manifestar que la mayoría de estudiantes no ha desarrollado un correcto hábito de higiene y cuidado que les permita prevenir enfermedades, lo que se ve reflejado en las continuas afecciones de parásitos y virus que se pueden evitar con una adecuada rutina de limpieza

Pregunta 7 ¿Se alimenta de forma balanceada para lograr una buena salud?

Cuadro 11

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
SI	16	32%
NO	34	68%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla

Fuente: Ficha de observación.

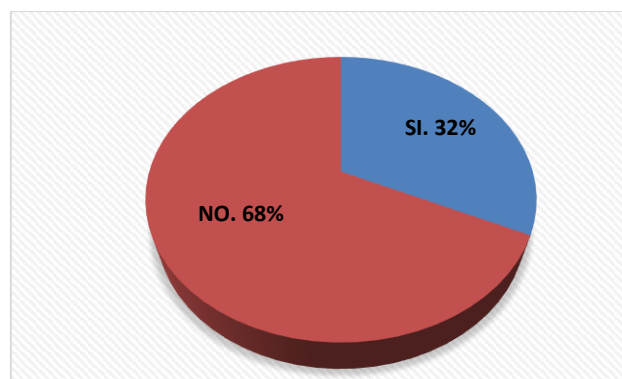


Gráfico 11 Se alimenta de forma balanceada y esto contribuye a su buena salud

Análisis

De los 40 estudiantes entrevistados, 31 estudiantes que representa un 68%, respondieron que están de acuerdo que no se alimenta de forma balanceada para lograr una buena salud, 19 estudiantes que corresponde a un 32% respondieron que sí .

Interpretación

Se puede indicar que los estudiantes en su mayoría coinciden en que no se alimentan de forma balanceada para lograr una buena salud, esto se debe al elevado consumo de comida chatarra, golosinas, la falta de orientación nutricional en la escuela y en el hogar.

ENCUESTA APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA

Pregunta 1 ¿El niño/a se alimenta adecuadamente?

Cuadro 12

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
SI	18	45%
NO	22	55%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla

Fuente: Encuesta Aplicada a los padres.

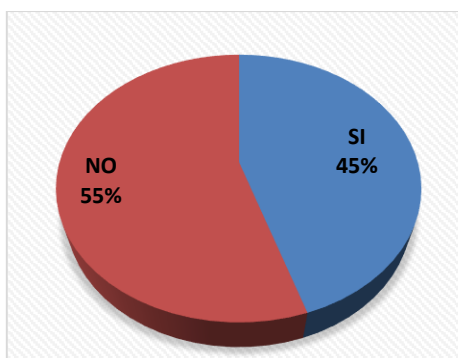


Gráfico 12 El niño/a se alimenta adecuadamente.

Análisis

De las respuestas obtenidas por 40 padres de familia, 22 padres de familia que representa al 55% respondieron que el niño/a no se alimenta adecuadamente, 18 padres de familia que corresponden a un 45%, respondieron que sí.

Interpretación

Se concluye que la mayoría de padres de familia no alimenta de forma adecuada a sus hijos, esto incide significativamente en su desarrollo psicomotor e intelectual haciéndoles propensos a malestares y enfermedades provocadas por esta situación.

Pregunta 2 ¿El niño/a recibe los nutrientes necesarios para su edad?

Cuadro 13

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
SI	16	40 %
NO	24	60%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla

Fuente: Encuesta Aplicada a los padres.

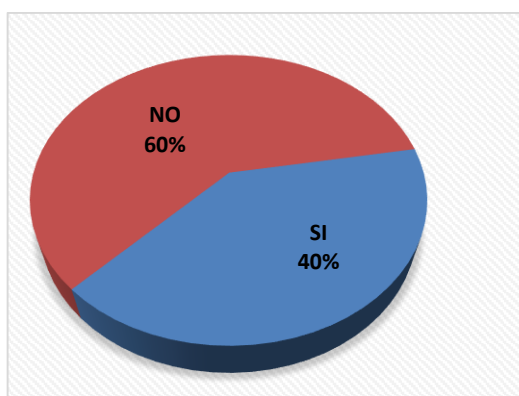


Gráfico 13 El niño/a recibe los nutrientes necesarios

Análisis

De las respuestas obtenidas por 40 padres de familia, 24 padres de familia que representa al 60% respondieron que el niño/a no recibe los nutrientes necesarios para su edad, 16 padres de familia que corresponden a un 40%, respondieron que sí

Interpretación

Los padres de familia manifiestan que sus hijos no recibe los nutrientes necesarios para su edad esto se puede deber al desconocimiento de sus progenitores, la situación económica o simplemente porque no les dan la importancia del caso.

Pregunta 3 ¿El niño/a posee un peso adecuado?

Cuadro 14

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
SI	29	72%
NO	11	28%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla

Fuente: Encuesta Aplicada a los padres.

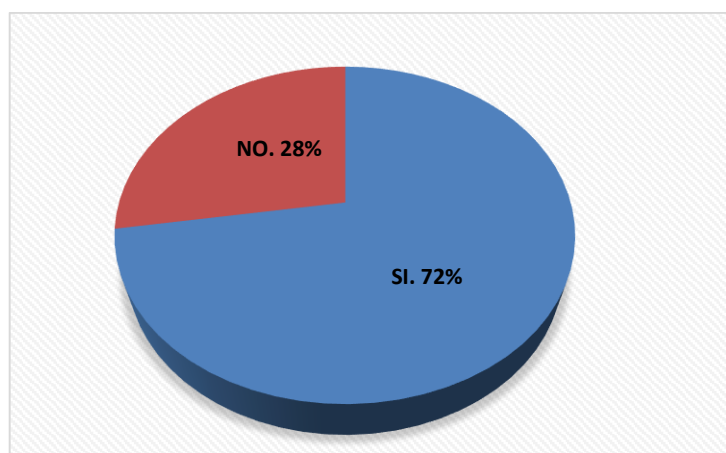


Gráfico 14 El niño/a posee un peso adecuado.

Análisis

De las respuestas obtenidas por 40 padres de familia, 29 padres de familia que representa al 72% respondieron que el niño/a si posee un peso adecuado, 11 padres de familia que corresponden a un 28%, respondieron que no

Interpretación

Existe un alto porcentaje de padres de familia que manifiestan que sus hijos no poseen un peso adecuado, esto se puede deber a que no están siendo alimentados correctamente, a algún tipo de enfermedad, a los parásitos o simplemente a la falta de cuidado en aseo e higiene personal.

Pregunta 4 ¿El niño/a tiene la talla apropiada?

cuadro 15

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
SI	30	75%
NO	10	25%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla
Fuente: Encuesta Aplicada a los padres.

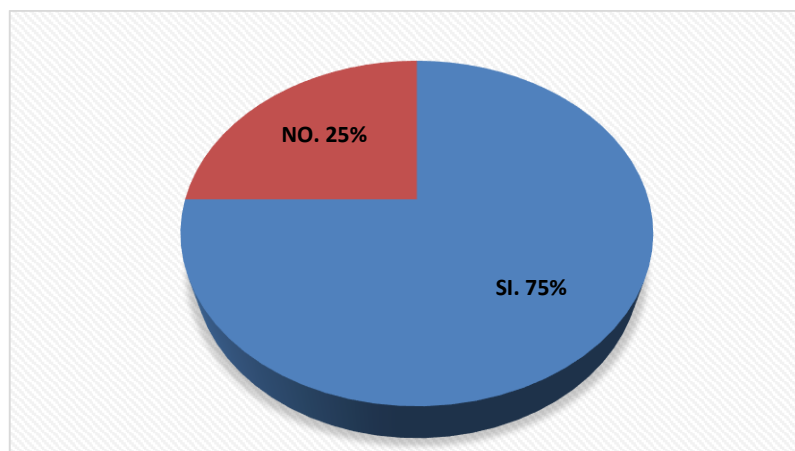


Gráfico 15 El niño/a tiene la talla apropiada

Análisis

De las respuestas obtenidas por 40 padres de familia, 30 padres de familia que representa al 75%, respondieron que el niño/a si posee una talla adecuada, 10 padres de familia que corresponden a un 25%, respondieron que no.

Interpretación.

Se confirmó que la mayor parte de padres de familia indican que sus hijos tiene la talla apropiada, esto es beneficioso ya que potenciará un adecuado desarrollo evolutivo, corporal e intelectual

Pregunta 5 ¿El niño/a experimenta desnutrición o anemia?

Cuadro 16

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
SI	18	45%
NO	22	55%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla

Fuente: Encuesta Aplicada a los padres.

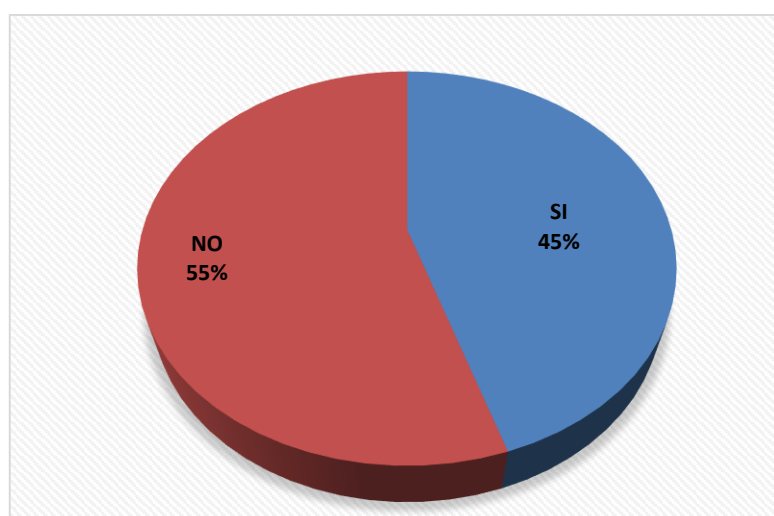


Gráfico 16 El niño/a experimenta desnutrición o anemia

Análisis

De las respuestas obtenidas por 40 padres de familia, 22 padres de familia que representa al 55%, respondieron que el niño/a no experimenta desnutrición o anemia, 18 padres de familia que corresponden a un 45%, respondieron que sí.

Interpretación.

Se puede deducir que la mayor parte de los niños no a experimenta desnutrición o anemia gracias al cuidado que ponen sus padres en la alimentación o la práctico de buenos hábitos de salud e higiene personal.

Pregunta 6 ¿Le enseñan hábitos de aseo e higiene personal?

Cuadro 17

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
SI	37	92%
NO	3	8%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla

Fuente: Encuesta Aplicada a los padres.

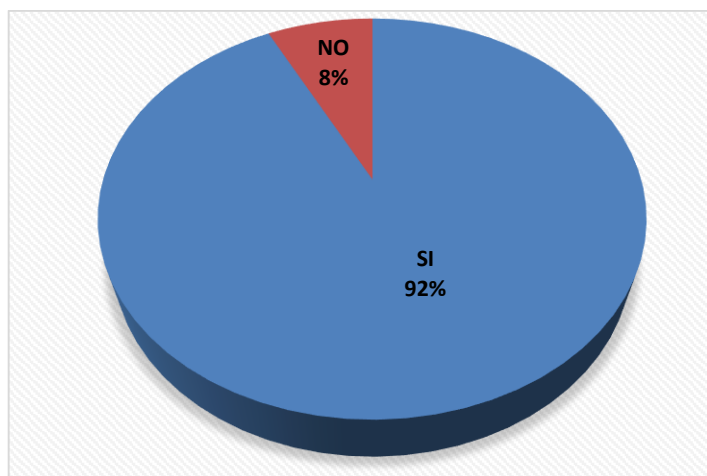


Gráfico 17 Le enseñan hábitos de aseo e higiene personal

Análisis

De las respuestas obtenidas por 40 padres de familia, 37 padres de familia que representa al 92%, respondieron que si le enseñan hábitos de aseo e higiene personal a sus hijos, 3 padres de familia que corresponden a un 85%, respondieron que no.

Interpretación

Un alto porcentaje de padres de familia manifestaron que a sus hijos si les enseñan hábitos de aseo e higiene personal, esto es favorable para el niño/a ya que posibilitará una vida saludable y un verdadero desarrollo integral.

Pregunta 7 ¿El niño/a se baña habitualmente?

Cuadro 18

ALTERNATIVAS	RESPUESTA	%
SI	26	65%
NO	14	35%
TOTAL	40	100%

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla.

Fuente: Encuesta Aplicada a los padres.

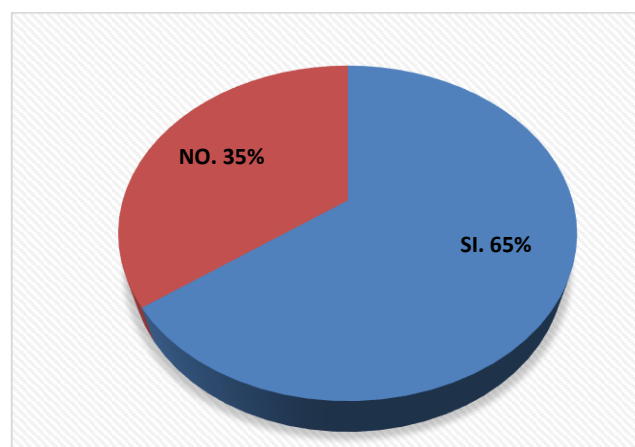


Gráfico 18 El niño/a se baña habitualmente

Análisis

De las respuestas obtenidas por 40 padres de familia, 26 padres de familia que representa al 65%, respondieron que el niño/a si se baña habitualmente, 14 padres de familia que corresponden a un 35%, respondieron que no.

Interpretación

Concluimos que la mayoría de los niños/as se baña habitualmente, desarrollando el hábito de la limpieza, del cuidado personal, nutricional y fundamentalmente la conservación de una buena salud física y emocional.

4.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.

La hipótesis nos permite establecer la relación entre dos variables y se utiliza un estadígrafo para ello necesitamos trabajar con las preguntas más relevantes aplicadas en la encuesta y ficha de observación con las cuales se verificara la hipótesis.

“LOS HÁBITOS DE HIGIENE EN EL DESARROLLO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "17 DE ABRIL" DEL CANTON QUERO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”

VARIABLES:

Variable Independiente: Hábitos de higiene.

Variable Dependiente: Desarrollo nutricional.

4.2.1 PLANTEAMIENTO DE LA HIPOTESIS

H0: Los hábitos de higiene no influyen en el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa “17 de Abril” del Cantón Mocha, Provincia de Tungurahua.

H1: Los hábitos de higiene influyen en el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa “17 de Abril” del Cantón Mocha, Provincia de Tungurahua.

4.2.2 SELECCIÓN DEL NIVEL DE SIGNIFICACIÓN

Para la verificación hipotética se utilizará el nivel de $\alpha=0.05$

DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

En la correspondiente investigación se establece la población de 40 niños y niñas, 40 padres de familia y 3 docentes de los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa “17 de Abril” del Cantón Mocha, Provincia de Tungurahua.

4.2.3. ESPECIFICACIÓN DEL ESTADISTICO

Se presenta un cuadro de contingencia de 5 filas y 2 columnas con la aplicación de la siguiente fórmula estadística.

Las filas hacen referencia a las preguntas en este caso se han tomado 5 preguntas del total de la encuesta y las columnas hace referencia a la alternativa de la pregunta en este caso cada pregunta tiene 2 alternativas (Si- No).

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

(Fórmula del Chi-cuadrado)

4.2.4 ESPECIFICACIÓN DE LAS REGIONES DE ACEPTACIÓN Y RECHAZO

Se procede a determinar los grados de libertad considerando que el cuadro tiene 5 filas y 2 columnas.

$$gl = (f-1)(c-1)$$

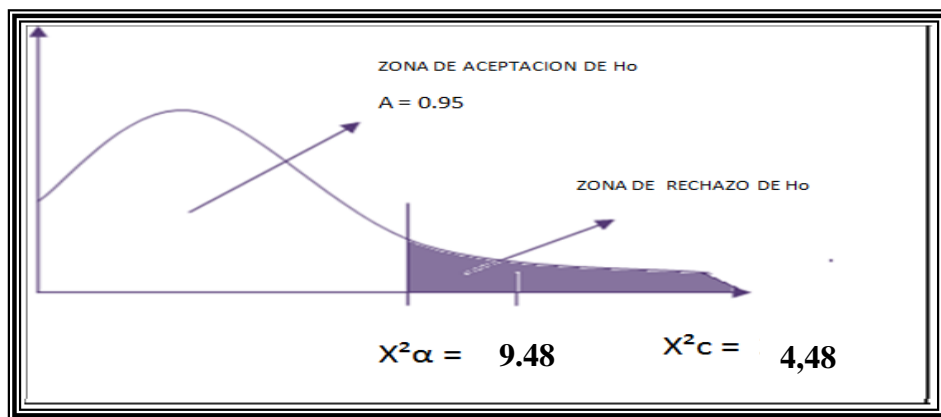
$$gl = (3-1)(3-1)$$

$$gl = (2)(2)$$

$$gl = 4.$$

Por lo tanto con 4 grados de libertad y un nivel de 0.05 la tabla del $\chi^2_{t=9,48}$ por dicho motivo si $\chi^2_t \leq \chi^2$ se aceptará la H_0 caso contrario se la rechazará. $\chi^2_t = 9,48$ la podemos graficar de la siguiente manera.

Gráfico 19 Representación Gráfico



Fuente: Encuesta a Padres de Familia y Ficha de observación a Estudiantes

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla

4.2.5. RECOLECCIÓN DE DATOS Y CÁLCULO DE LOS ESTADÍSTICOS

Cuadro 19 Frecuencias Observadas

PREGUNTAS	SI	NO	TOTAL
¿Considera importante la adquisición de hábitos y costumbres de higiene personal?	26	14	40
¿La práctica cotidiana de buenos hábitos y costumbres fortalecen su independencia y educación?	25	15	40
¿Considera importante el cuidado de su higiene personal?	30	10	40
¿Previene enfermedades a través de un correcto hábito de higiene y cuidado?	16	24	40
TOTAL	97	63	160

Fuente: Encuesta a Padres de Familia y Ficha de observación a Estudiantes

Elaborado por: Ligia Oyasa.

Cuadro 20 Frecuencias Esperadas

PREGUNTAS	SI	NO	TOTAL
¿Considera importante la adquisición de hábitos y costumbres de higiene personal?	24,3	15,7	40
¿La práctica cotidiana de buenos hábitos y costumbres fortalecen su independencia y educación?	24,3	15,7	40
¿Considera importante el cuidado de su higiene personal?	24,3	15,7	40
¿Previene enfermedades a través de un correcto hábito de higiene y cuidado?	24,3	15,7	40
TOTAL	97	63	160

Fuente: Encuesta a Padres de Familia y Ficha de observación a Estudiantes

Elaborado por: Ligia Oyasa.

CALCULO DEL CHI CUADRADO

Cuadro 21 Chi -Cuadrado

FO	FE	(FO-FE)	(FO-FE) ²	(FO-FE) ² /FE
26	24,3	1,7	3,4	0,14
25	15,7	9,3	18,6	1,18
30	24,3	5,7	11,4	0,5
16	15,7	0,3	0,6	0,04
14	24,3	-10,3	-20,6	2,83
15	15,7	-0,7	-1,4	-0,09
10	24,3	-14,3	-28,6	-1,18
24	15,7	8,3	16,6	1,06
TOTAL				4,48

Fuente: Encuesta a Padres de Familia y Ficha de observación a Estudiantes

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla.

4.2.6. DECISIÓN ESTADÍSTICA

Con 4 grados de libertad y con un nivel de significación de 0,05 donde el X^2 es de 4,48 cantidad que es menor a 9,48 (nivel de significación) valor por el cual se hallan portando en la región de rechazo, por esta razón se rechaza la hipótesis nula (H_0) por ser superior a X^2 por lo tanto se acepta la hipótesis alternativa (H_1) que es: Los hábitos de higiene influyen en el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa “17 de Abril” del Cantón Quero, Provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES:

- Se determinó que el niño/a no tiene un adecuado hábito de higiene y cuidado personal lo que hace difícil que pueda prevenir enfermedades causadas por la falta de buenas costumbres de aseo, se evidencia además que la alimentación es poco balanceada lo que se evidencia en el deterioro de su salud física e intelectual.
- Los padres de familia no alimentan de forma correcta a sus hijos, y por ende los niños no reciben los nutrientes necesarios de acuerdo a su edad esto trae como consecuencia un inadecuado desarrollo nutricional, complicaciones en su salud, en su desarrollo motor e intelectual y provocará un bajo rendimiento académico.
- Los padres de familia con frecuencia enseñan hábitos de aseo e higiene personal a sus hijos, esto ha evitado que tengan tallas y pesos bajos pero esto no es suficiente porque se hace necesario que tomen conciencia que una forma de vivir saludable es fortaleciendo desde pequeños la costumbre de buenos hábitos de limpieza que garanticen un eficaz desarrollo personal, familiar y social.
- Una adecuada nutrición acompañada de la práctica de hábitos y rutinas de aseo e higiene personal fortalecerán significativamente la salud mental, corporal y emocional de los niños/as logrando formar personas inteligentes, prácticas, innovadoras, útiles y generadoras de grandes beneficios para la sociedad.

5.2 RECOMENDACIONES

- Es primordial que los niños/as desarrollen hábitos de higiene y aseo personal que les permitan generar defensas hacia afecciones, virus y parásitos del entorno mejorando de esta manera su calidad de vida través de una buena salud física e intelectual.
- Los padres de familia deben tomar particular interés en lograr una correcta alimentación en sus hijos dotándoles de los nutrientes necesarios para promover un adecuado desarrollo nutricional, mejorando su salud, e impulsando verdaderos aprendizajes significativos
- Es necesario que los padres de familia fortalezcan en sus hijos desde pequeños la costumbre de buenos hábitos de limpieza que garanticen un eficaz desarrollo personal, familiar y social asegurando una forma de vida saludable.
- Se recomienda fomentar en los niños/as y padres de familia una adecuada alimentación asistida de la práctica de hábitos y rutinas de aseo e higiene personal que promuevan acciones encamadas a la consecución de una apropiada salud mental, corporal y emocional.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. DATOS INFORMATIVOS

Título:

Elaboración de una guía sobre hábitos de higiene para mejorar el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa “17 de Abril”, del Cantón Quero, Provincia de Tungurahua.

INSTITUCIÓN EJECUTORA:

- Unidad Educativa “17, de Abril”.

BENEFICIARIOS:

Beneficiarios directos

- Niños/y niñas
- Docentes y padres de familia de la Unidad Educativa “17 de Abril”

Beneficiarios indirectos

- Comunidad educativa

UBICACIÓN:

País: Ecuador.

Región: Sierra.

Provincia: Tungurahua.

Cantón: Quero.

Parroquia:

Tipo de plantel: Mixto.

Sostenimiento: Fiscal

EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE:

Investigadora: Ligia Elena Oyasa Pilla.

6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

De los resultados de la investigación realizada en la Unidad Educativa “17 de Abril”, se determinó que el niño/a no tiene un adecuado hábito de higiene y cuidado personal lo que hace difícil que pueda prevenir enfermedades causadas por la falta de buenas costumbres de aseo, se evidencia además que la alimentación es poco balanceada lo que se evidencia en el deterioro de su salud física e intelectual.

Los padres de familia no alimentan de forma correcta a sus hijos, y por ende los niños no reciben los nutrientes necesarios de acuerdo a su edad esto trae como consecuencia un inadecuado desarrollo nutricional, complicaciones en su salud, en su desarrollo motor e intelectual y provocará un bajo rendimiento académico.

Los padres de familia con frecuencia enseñan hábitos de aseo e higiene personal a sus hijos, esto ha evitado que tengan tallas y pesos bajos pero esto no es suficiente porque se hace necesario que tomen conciencia que una forma de vivir saludable es fortaleciendo desde pequeños la costumbre de buenos hábitos de limpieza que garanticen un eficaz desarrollo personal, familiar y social.

Una adecuada nutrición acompañada de la práctica de hábitos y rutinas de aseo e higiene personal fortalecerán significativamente la salud mental, corporal y emocional de los niños/as logrando formar personas inteligentes, prácticas, innovadoras, útiles y generadoras de grandes beneficios para la sociedad.

6.3 JUSTIFICACIÓN.

La presente investigación tiene su eficacia en la planificación, elaboración, socialización, evaluación de una guía relacionada con la formación de hábitos de higiene para mejorar el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa “17 de Abril”, del Cantón Quero, Provincia de Tungurahua., promoviendo una adecuada salud física e intelectual a través de una alimentación sana y balanceada que beneficien al desarrollo psicomotor y aseguren un buen rendimiento académico en los niños y niñas de Educación Pre- escolar.

La propuesta presentada tiene su importancia teórica práctica porque permite fortalecer el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años mediante la formación de hábitos de higiene, fomentando la participación activa de la educadora parvularia, promoviendo la buena salud, estimulando la psicomotricidad y un eficaz desarrollo personal, familiar y social.

La guía de formación de hábitos de higiene para mejorar el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años es novedosa al estimular las buenas costumbres de limpieza e higiene personal, mejorando sustancialmente la salud, la alimentación y fortaleciendo significativamente el proceso enseñanza aprendizaje.

La guía relacionada con la formación de hábitos de higiene para mejorar el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años, es de utilidad al considerar que una buena rutina nutricional, de limpieza e higiene personal contribuyen enormemente al desarrollo físico, psíquico, neurológico y a su vez promuevan un verdadero desarrollo integral.

La formación de hábitos de higiene para mejorar el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años es de impacto porque mediante una buena nutrición que es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles se quiere

potenciar el desarrollo de habilidades cognitivas, físicas, motoras, conductivas y actitudinales que permitan disfrutar de una mejor calidad de vida

La propuesta es factible porque se tomará en cuenta los conocimientos relacionados con la nutrición, el crecimiento y el desarrollo infantil, a través de la promoción de una herramienta útil y práctica que logren la participación activa de maestros, estudiantes y padres de familia en la consecución del mejoramiento de los hábitos alimentarios y de salud. Apoyar la aplicación de una guía de hábitos de higiene como estrategia activa que permitan contribuir al fortalecimiento del desarrollo mental, físico y emocional de los niños y niñas de educación inicial.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar una Guía acerca de los hábitos de higiene para mejorar el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa “17 de Abril”, del Cantón Quero, Provincia de Tungurahua

6.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Socializar la utilidad que tienen los hábitos de higiene en el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa “17 de Abril”, del Cantón Quero, Provincia de Tungurahua
- Planificar una guía para incentivar la cultura de una adecuada higiene y nutrición que sirva de apoyo para la formación de buenos hábitos de salud y alimentación tanto para padres como maestros de la institución educativa
- Ejecutar actividades de la guía para que los niños y niñas de la institución se motiven en la práctica de buenos hábitos de salud e higiene logrando de esta manera un adecuado desarrollo nutricional.

- Evaluar el uso, manejo y aplicación de la guía de hábitos de higiene en el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años.

6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

La propuesta será factible por cuanto el investigador cuenta con la colaboración del equipo institucional para realizar la investigación, contó con el material necesario para aplicar las encuestas y dispuso de los recursos económicos para la adquisición de material necesario.

Con la ejecución de esta propuesta se verá beneficiada la unidad Educativa “17 de Abril”, que con la aplicación de una guía de hábitos de higiene potenciará el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años, desarrollando buenas prácticas de salud, y alimentación.

Lo cual contribuirá al progreso del nivel educativo de los estudiantes permitiendo una superación y excelencia en el desarrollo de sus capacidades tanto físicas como intelectuales, es así que se puede aplicar la propuesta la misma que no necesita de mucha inversión económica y por todo lo mencionado anteriormente es factible sin ningún inconveniente aplicar y verificar la validez de la misma.

6.6. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Con la finalidad de sustentar adecuadamente la presente investigación se realizó un análisis de documentos bibliográficos, libros e Internet que contienen información sobre los ámbitos de esta investigación, seleccionando aquellas propuestas teóricas más relevantes que fundamentan la elaboración de la propuesta y solución del problema.

6.7. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

Hábitos de higiene

Los hábitos son unas pautas de comportamiento que ayudan a los niños/as a estructurarse, a orientarse y a formarse mejor. La adquisición de los diferentes hábitos les permite ser más autónomos, hace posible que tengan una convivencia positiva con los demás y son necesarios en la adquisición de los nuevos aprendizajes. (Sonia, 2009)

De acuerdo a lo expuesto, un hábito es una acción repetida de forma constante o periódica por parte de una persona, ya sea consciente o inconscientemente. Los hábitos más que ninguna otra cosa nos definen como personas, es decir, la persona que eres actualmente es producto directo de tus hábitos actuales. Los hábitos son individuales y normalmente cambian, se agregan unos y se desechan otros, durante la vida de una persona.

Hábitos de Higiene

Uno de los aprendizajes más importantes de la primera infancia son los hábitos de salud. Inicialmente son los padres quienes los van conformando, pero más adelante es en el colegio donde se pueden volver a aprender en un entorno distinto, que permite al niño comprender mejor el significado de esos hábitos y adquirir una responsabilidad creciente sobre su propia salud.

Se encuentran vinculadas con el Estilo de Vida que se define como "el conjunto de pautas de conducta y hábitos cotidianos de una persona"(Remes, 2007, p.8), viene a ser una forma de vivir, se relaciona con los aspectos de la salud.

Se observan tres elementos básicos de los hábitos de salud: la alimentación, la higiene y el sueño.

En los niños, los hábitos de salud son un conjunto de comportamientos aprendidos por los cuales el niño mantiene un buen estado de salud porque se alimenta correctamente, cuida su higiene y descansa lo suficiente diariamente. Aunque inicialmente son los padres los que van creando esos hábitos, es necesario que a medida que el niño es más mayor se conviertan en comportamientos. (Martín, 2004, p.3)

Entre los hábitos de salud un componente fundamental son los hábitos de higiene, éstos tienen como objeto colocar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio individuo, lo cual, va a ser fundamental en la prevención de enfermedades.

Importancia de los Hábitos de Higiene

Un análisis reciente de datos históricos realizado por el catedrático V. W. Greene, de la Universidad de Minnesota en EEUU, sugiere que el espectacular descenso de la mortalidad infantil mundial, que pasó de 179 de cada 1000 en 1850 a 50 de cada 1000 en 1940, se puede atribuir a una asociación temporal entre el estado de la higiene personal y la incidencia de las enfermedades. El análisis de un factor común, el grado de limpieza, continúa siendo un indicativo coherente del nivel de salud.

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad.

La higiene trata sobre las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud. La práctica de las normas de higiene, con el transcurso del tiempo, se hace un hábito. De allí la relación inseparable de Los Hábitos de Higiene. Es

conveniente para el aprendizaje, práctica y valoración de los hábitos de higiene que los adultos den el ejemplo a los niños, niñas y jóvenes con la práctica cotidiana de adecuados hábitos de higiene, para que se consoliden los conocimientos conceptuales, actitudinales y procedimentales sobre el tema.

En el año 2000, un informe publicado por la entidad de la Organización de Naciones Unidas para la Infancia UNICEF titulado "School Sanitation and Hygienes Education" reveló que una tercera parte de la población mundial – 2400 millones de personas- tenía dificultades para el acceso a la satisfacción de la higiene básica. Según la entidad, los niños son los más vulnerables a esta situación, factor que impidió detener el avance de algunas enfermedades relacionadas con la ausencia de limpieza.

Lo más interesante de este informe radica no sólo en la relación inversa que existe entre pobreza e higiene. Lo realmente revelador es que la entidad comprende que la solución de los problemas higiénicos no está determinada exclusivamente- por la inversión en infraestructura básica de saneamiento ambiental (agua potable, sistemas de acueducto y alcantarillado), sino por una educación integral.

Los hábitos higiénicos guardan relación con las demás actividades fundamentales que a diario ocupan al niño: comer, dormir, jugar, control de esfínteres y mantener el cuerpo limpio y convenientemente vestido. La mayor parte de estos hábitos son adquiridos en los primeros 3 ó 4 años de vida. Una vez establecidos no se olvidan jamás.

Los hábitos higiénicos presentan las siguientes ventajas:

- Contribuyen al bienestar físico del organismo.
- Colaboran con el bienestar psíquico del niño/a.
- Son elementos esenciales en el comportamiento adecuado del individuo.

- Permiten economizar tiempo y esfuerzo intelectual en el cumplimiento de una serie de actos rutinarios de la vida diaria.

Formación de Hábitos de Higiene

La práctica de la higiene personal es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación, correspondiente a padres y profesorado, por ello he de destacar que es un tema básico en el desarrollo de los programas de la educación para la salud. Cuando el niño/a acude a la escuela presenta unos hábitos de higiene, más o menos adquiridos en el domicilio familiar; en la escuela estos hábitos han de ser reforzados o sustituidos según su carácter.

Para ello, en la escuela se deben dar una serie de condiciones, como son un medio ambiente adecuado (aire, agua y suelo, etc.), unos suficientes medios materiales para seguir una higiene personal (lavabos, retrete, papel, toallas, jabón, etc.), un ambiente favorecedor de trabajo (iluminación, ausencia de ruidos, etc.), y una organización adecuada de las actividades escolares (duración de la jornada, distribución del tiempo de trabajo y del descanso). (Martín, 2004).

La escuela tiene un propósito netamente educativo, y educar es fundamentalmente desarrollar hábitos. Los hábitos pueden ser definidos como la segunda naturaleza de lo humano. El hábito es lo que tenemos como propio y asociado necesariamente a uno mismo. Es la proyección del ser en el hacer: (Noro, 2006, p.5).

Según los expertos de UNICEF (2000) indica que:

El proceso de inculcar hábitos higiénicos en los niños se facilita si se toman en cuenta seis consejos básicos que deberán seguir los padres y los educadores:

1. Predicar con el ejemplo. Tanto en la higiene personal como en la del hogar.
2. Inculcar hábitos desde pequeños. Repetir y repetir y repetir el porqué de la higiene.
3. Regularidad. Los hábitos deben repetirse diariamente.
4. Entorno propicio. Los artículos de higiene personal deben estar al alcance de los niños; jabón, pasta dental, papel higiénico, etcétera.
5. El aseo debe ser grato. No amenazar con castigos, sino mostrarle los beneficios que obtendrá.
6. Creatividad. Si un método para crear hábitos higiénicos no da resultado, además de pacientes, debemos ser creativos e inventar tácticas nuevas.

En acuerdo con (deconceptos.com, habitos de higiene, 2010) revela que:

- **Hábitos de Higiene**

El aseo es una virtud, y se adquiere practicándolo en forma cotidiana. Podemos definirlo como la repetición de acciones de limpieza en la persona, atuendos y entorno (casa, animales domésticos con los que se convive, muebles, etcétera) respetando los recursos, o sea sin derrochar agua, ni usando productos que puedan dañar el medio ambiente, con el fin de preservar la salud.

Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, luego de viajar o de salir de compras, o de tocar dinero; bañarse en forma diaria, lavarse los dientes luego de ingerir alimentos, son hábitos de higiene personal, que se adquieren desde la más temprana infancia, en el núcleo familiar y se refuerzan o reeducan en la escuela.

Mantener limpios los utensilios de uso personal y los que se usan en la cocina, las toallas, la ropa de cama, los animales que conviven con nosotros, los sanitarios, complementan este saludable hábito, que no consiste en usar agua en exceso, sino solo la necesaria.

En lugares públicos, y como responsabilidad del Estado, o de sus dueños si son empresas privadas, el cuidado de la higiene es un servicio esencial (por ejemplo en cines, escuelas, hospitales, consultorios) pues puede poner en peligro la salud de la población por ser fuentes importantes de contagio, especialmente en el sector de baños. Proveer de agua potable es un servicio esencial que el Estado debe cumplir.

También se habla de higiene mental, cuando el individuo se libera de pensamientos negativos, y puede mantener un equilibrio psicológico frente al stress que pueden provocar las situaciones cotidianas.

Ocho hábitos esenciales de higiene personal

Una higiene personal correcta depende de cada uno de nosotros; aquí la autoestima juega un papel esencial, por que quien se aprecia y valora hace el esfuerzo por verse y mantenerse bien.

A continuación se enumeran diversos hábitos esenciales para cuidar nuestra higiene:

1. Al bañarnos eliminamos los olores naturales generados al sudar o transpirar, un baño correcto previene la presencia de gérmenes y bacterias que pueden afectar la salud de la piel, es importante usar champú al menos dos veces por semana.
2. Limpiemos y cortemos frecuentemente las uñas de dedos y pies, esto nos ayuda a evitar que aparezcan y que se propaguen bacterias.
3. Los ojos son órganos muy delicados, no hay que tocarlos con las manos sucias, ni con pañuelos u otro tipo de objetos, su mecanismo natural de limpieza son las lágrimas.
4. Es necesario evitar que nuestra vista se esfuerce demasiado, mantener bien iluminados los lugares donde estemos. Es importante acudir al oftalmólogo con frecuencia.

5. Una buena respiración también es fundamental para nuestra higiene, los mocos que secretamos por la nariz funcionan como filtros de aire para su limpieza, sin embargo es importante sonarnos con cierta frecuencia diario, por que los mocos contienen organismos que pueden producir enfermedades. Hay que evitar meternos cosas en la nariz.
6. Lavarnos con frecuencia las manos; con ellas tocamos todo: nuestra cara, ojos, algunos alimentos, a los bebés y a otras personas.
7. Es importante lavarnos la boca. Al hacer esto evitamos enfermedades en los dientes como la ya bien conocida caries. Usar enjuagues bucales también es benéfico para la salud oral.
8. Evitar que el agua entre a los oídos, se deben limpiar constantemente tomando en cuenta las recomendaciones del médico, el lavado de oídos debe practicarlo un experto. Con esto se puede mejorar la escucha.
9. Debemos limpiar nuestras zonas genitales a diario, para evitar malos olores y enfermedades. (Sánchez, 2012)

Para (Acosta, 2011) manifiesta que:

Principales hábitos de higiene personal en la educación infantil.

Para comenzar este artículo, decir que la higiene desempeña un papel fundamental en la etapa de Infantil, pues además de ser una necesidad, constituye una actividad de fuerte carga afectiva para los niños y niñas, ya que repercute en el desarrollo de la personalidad.

Entendemos por “higiene personal” el conjunto de cuidados que tienen por objeto la conservación de todas las funciones del organismo y el incremento de la salud.

- **Hábitos de higiene personal**

Vamos a ver en este apartado cuáles son los principales hábitos de higiene que trabajaremos con nuestros alumnos:

La ducha diaria. Es la mejor forma de aseo, a través de ella se elimina la suciedad, el sudor y el mal olor. Con esta práctica se controlan los olores naturales de nuestro cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor. De igual forma evitamos la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel.

Requiere especial atención, durante la ducha, la higiene de genitales al estar estos próximos a orificios de salida de orina y heces

El lavado del cabello debe realizarse por lo menos dos veces por semana, teniendo cuidado de usar un champú acorde al tipo de cabello. La caspa no es necesariamente sinónimo de desaseo, puede darse por resequedad del cuero cabelludo.

Los piojos son parásitos que se adhieren al cuero cabelludo (los niños más pequeños son los más afectados). Se propagan fácilmente, especialmente en lugares donde muchos niños, conviven o comparten gran parte de su tiempo, de ahí que la escuela sea un lugar propicio para su propagación.

La higiene de las manos es la mejor barrera para evitar muchas enfermedades. Gracias a las manos nos es posible desarrollar todas las actividades de la casa, la escuela y el trabajo. El contacto permanente de estas con papeles, alimentos crudos, objetos, dinero, animales o ambientes sucios, favorece el transporte de gérmenes y bacterias causantes de enfermedades como la conjuntivitis, el herpes e infecciones gastrointestinales.

Debemos mantenerlas limpias porque con ellas nos tocamos la cara, los ojos, la boca, cogemos algunos alimentos y tocamos a los bebés y otras personas. Un hábito fundamental debe ser el lavado de las manos después de ir al baño y también antes y después de tocar o consumir los alimentos, además de cada

vez que se entre en contacto con un ser vivo o un objeto sucio y después de ir al retrete, tanto en la casa como en la escuela y en cualquier otro lugar.

La higiene de los pies. Al estar poco ventilados se acumula en ellos el sudor que favorece la aparición de infecciones y mal olor. Debemos lavarlos a diario, principalmente después del ejercicio físico, secarlos muy bien, sobre todo entre los dedos y cortar las uña con frecuencia y en línea recta.

El aseo de las uñas evita la presencia de gérmenes. La limpieza y corte de las uñas de manos y pies, evita la adquisición de gérmenes y bacterias así como infecciones.

La higiene de la boca evita diversas enfermedades. El mal aliento así como los malos olores, es en una de las principales de rechazo a las personas. La mejor forma de prevenirlo es haciendo un adecuado y periódico lavado de los dientes.

De esta forma también prevenimos las caries dental y la enfermedad periodontal (debilidad y sangrado de las encías). El cepillado en forma de “barrido” de los dientes con una crema fluorada tras cada comida, y la limpieza entre los dientes con seda dental es la medida de prevención más importante. El uso de enjuagues también fortalece la salud oral.

La higiene de los oídos facilita la buena escucha. Es conveniente evitar que el agua entre a los oídos, y su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta las recomendaciones de un médico. Es importante tener en cuenta que no se deben introducir objetos en los oídos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. El lavado de los oídos debe practicarlo un experto.

El cuidado de los ojos previene enfermedades e infecciones. Los ojos son órganos muy delicados. Por lo tanto no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas.

La higiene de la nariz es fundamental para lograr una buena respiración. La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas, y libres de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire. Sin embargo, es necesario retirarlos varias veces al día, pues además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden propiciar enfermedades. Es conveniente evitar meterse objetos en la nariz.

Para terminar decir que una de las rutinas fundamentales en la Educación Infantil la constituyen la Rutina de la Higiene, que servirá a los niños además de para estructurar el tiempo, para fomentar la autonomía, para socializarse y para desarrollar su autoestima de manera positiva

Desarrollo Nutricional.

Nutrición, crecimiento y desarrollo

Según (Breña Pílares, 2010) en su artículo manifiesta que:

Nutrición

Definición.- Capacidad que tienen los seres vivos de captar continuamente desde su medio ambiente los materiales que le proporcionan el substrato y la energía necesarios para su desarrollo, reproducción y mantenimiento. Estos materiales son: El oxígeno. El agua. Los alimentos.

Alimentos.- Tejidos de plantas y animales que se encontraban antes con vida, así como elementos minerales que ingerimos como miembros de la cadena alimenticia. Tipos de alimentos: Nutrientes, no nutrientes.

Nutrientes.- Constituyentes alimentarios que promueven el crecimiento y desarrollo y que mantienen la salud. Son: proteínas carbohidratos grasas minerales vitaminas fuentes energéticas agua

Estado Nutricional.- Resultante final del balance entre ingesta y el requerimiento de nutrientes.

Necesidades Nutricionales

- Son aquellas requeridas para mantener el equilibrio energético que significa mantener un peso corporal estable.
- La insuficiencia se manifiesta por pérdida de peso-La sobreabundancia lleva a aumento de peso (obesidad).
- También se debe tomar en cuenta el impacto de la enfermedad sobre dichas necesidades.

NECESIDADES = IMR + energía de actividad
ENERGÉTICAS física + gasto por
DIARIAS enfermedad + TID

IMR = Índice del metabolismo en reposo o índice del metabolismo basal.

TID = Termogénesis inducida por la dieta o acción térmica del alimento.

Cálculo del índice metabólico en reposo (IMR).

Basado en las ecuaciones de Harris y Benedict:

$$\text{IMR}_{\text{mujer}} = 65 + (9,5 \times P) + (1,8 \times A) - (4,7 \times E)$$

$$\text{IMR}_{\text{varón}} = 66 + (13,7 \times P) + (5 \times A) - (6,8 \times E)$$

P = peso en kg. A = altura en cm. E = edad en años.

Cálculo del índice metabólico en reposo (IMR):

Edad en Años	Varón kcal (h)	Mujer kcal (h)
3 – 10	peso x 22,7 + 505	peso x 20,3 + 486
10 – 18	peso x 17,7 + 659	peso x 13,4 + 693
18 - 30	peso x 15,1 + 693	peso x 14,8 + 487
30 - 60	peso x 11,5 + 1113	peso x 8,1 + 846
> 60	peso x 11,7 + 588	peso x 9,1 + 659

Evaluación del estado nutricional

1. Anamnesis nutricional: Tipo de dieta, frecuencia, cantidad.
2. Examen físico: control de peso y talla, antropometría signos clínicos asociados a alteraciones nutricionales
3. Exámenes de laboratorio: Proteínas plasmáticas, hemoglobina, hematocrito. Ca.- P-fosfatasa alcalina, etc.

Principales trastornos o malnutrición.

I.- En déficit - Desnutrición

Principales formas de desnutrición calóricoproteica:

- a) Marasmo: desnutrición grave con pérdida de grasa subcutánea, pérdida de masa muscular, disminución de la elasticidad de la piel. Pérdida marcada de peso
- b) Caquexia: consunción intensa con ausencia total de panículo adiposo y pérdida marcada de masa muscular
- c) Kwashiorkor: niveles bajos de proteínas séricas con edema acompañante. Engañosos porque no aparentan la intensa consunción grasa y muscular del marasmo.

II.- En exceso - Obesidad

Crecimiento y maduración

- Proceso continuo que se inicia en el momento de la concepción y concluye al término de la adolescencia alrededor de los 18 años.
- Se realiza en función de un patrón genético individual más la participación de factores ambientales, alimentarios, hormonales, psicológicos y patológicos.-
Crecimiento: incremento en longitud, por acción de la hormona de crecimiento. Dado por la talla.
- Maduración: conjunto de transformaciones orgánicas, funcionales y psicológicas (comportamiento) desde la concepción hasta el término de la misma.

Alimentación del preescolar de 2 a 5 años

La edad preescolar, comprendida entre los 2 a 5 años, es una etapa de progresivos y evidentes cambios en el crecimiento y desarrollo de los niños.

Aunque la velocidad de crecimiento disminuye, este crecimiento es más estable.

Los niños ganan una media de 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla al año.

Como los niños preescolares tienen una gran actividad física, su gasto energético aumenta considerablemente, por lo tanto la alimentación debe adecuarse al consumo de calorías.

En este periodo, el niño tiene mayor madurez del aparato digestivo. Esto le permite comer la mayoría de alimentos. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite comer solo. Además, empieza su predilección por ciertos alimentos, porque ya es capaz de reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto.

Así, durante este periodo, se forman muchos hábitos de alimentación e higiene que perdurarán toda la vida. La práctica de hábitos incorrectos, predispone a que se presenten problemas de malnutrición por carencia o por exceso.

Control del crecimiento y desarrollo del niño

Los niños crecen y se desarrollan adecuadamente si están sanos, se alimentan de acuerdo a sus requerimientos y se encuentran en un ambiente de protección y amor.

Una de las maneras de asegurar el crecimiento y desarrollo adecuado en los niños es realizar controles frecuentes con personal calificado, que puede identificar problemas de forma oportuna y alentar a los padres o cuidadores.

Se llama crecimiento al aumento de talla y de peso del niño. Desarrollo es el proceso de organización y maduración de las diferentes capacidades, tales como moverse, pensar, experimentar sentimientos, relacionarse y comunicarse con los otros.

Durante la consulta médica, el profesional valorará al niño en su peso, talla, estado nutricional y realizará un examen físico completo; evaluará su desarrollo, identificará signos de peligro y compartirá con padres y cuidadores indicaciones que mejoren la calidad de vida del niño y su familia.

Es importante recalcar que los padres son los primeros agentes de salud. En especial la madre, es quien, en primera instancia decide sobre la salud familiar, quien está o no está enfermo, qué tratamiento (natural o farmacológico) necesita, se encarga de administrarlo y vigila todo el proceso salud-enfermedad. Por esto se dice que la madre es la primera médica y la primera maestra.

Por lo tanto, para que usted tenga una idea más precisa del crecimiento de su hijo/hija, ingrese a nuestra página web, donde podrá encontrar las curvas de crecimiento de la OMS y la respectiva calculadora.

Modelo de dieta para el niño preescolar

En esta etapa de la vida, su niño debe consumir, entre 1400 y 1600 calorías, distribuidas de la siguiente manera:

La alimentación debe repartirse en 5 comidas diarias: 3 comidas principales y 2 refrigerios.

Cuadro 22

DISTRIBUCIÓN DIETÉTICA	%
Desayuno	25%
Almuerzo	30%
Merienda	15%
Cena	30%

Comidas principales:

Desayuno:

Es una de las comidas más importantes del día. Debe cubrir el 25% de las necesidades nutricionales diarias. Si un niño no desayuna, no tendrá suficiente energía; su salud y desempeño intelectual serán deficientes.

Un desayuno adecuado debe incluir:

- Productos lácteos (vaso de leche, yogur, o ración de queso) cereales, galletas o tostadas.
- Frutas (en pieza entera o en jugo).

Es necesario variar el tipo de desayuno para que el niño no se canse de comer siempre lo mismo y aprenda a comer de todo un poco.

Almuerzo:

Constituye aproximadamente el 30% de las necesidades nutricionales. Puede estar compuesto por dos platos o por un plato único. Se debe incluir alimentos de todos los grupos:

- Cereales y tubérculos (pan, pasta, arroz o papas)
- Verduras
- Alimentos proteicos (carne, pescado, huevo)
- Fruta
- Lácteos.

Cena:

Los grupos de alimentos que se pueden preparar para la cena son los que se han citado para la comida, aunque conviene variarlos para que el niño tenga variedad y los acepte fácilmente.

Antes de llevar al niño a dormir se le puede ofrecer un vaso de leche o un yogur.

Refrigerios:

Entre las comidas principales se dará 2 refrigerios al niño: uno por la mañana y el otro por la tarde.

Es importante proporcionar alimentos de calidad como frutas (en pedazos, jugos o ensaladas sin azúcar), galletas de cereales o lácteos.

Se puede mezclar leche con frutas y/o cereales para preparar coladas o refrescos pero sin añadir azúcar.

Luego de cada comida, incluso el vaso de leche o yogur antes de dormir, el niño debe lavarse los dientes.

Porciones.

En el siguiente cuadro se resumen las porciones que el niño debe consumir al día durante sus cinco comidas:

Cuadro 23

PORCIÓN	GRUPO	EJEMPLO
4 a 6	Hidratos de carbono	En esta edad, el niño debe consumir diariamente 6 porciones de estos alimentos. Ejemplos de porciones: Media taza de cereales(quinua, fideo cocido), rodaja de pan,
2	Legumbres	Media taza de menestra de lenteja o frejol.
2	Verduras y tubérculos	Zapallo, tomate, zanahoria, acelga, col.
2	Frutas	Media taza de papaya picada. Naranja, mandarina, plátano, pera, ciruela, manzana.
3	Lácteos	Leche, yogur, queso, hasta los dos años de edad mantener la lactancia materna.
1	Carne y huevo	Carne, pollo, pescado, atún, huevo bien cocido.
½	Aceite	Aceite vegetal (oliva, soya, girasol, maíz) aporta los ácidos grasos esenciales necesarios para el crecimiento.
Cucharaditas	Azúcar	Este último está incluido en los alimentos como por ejemplo frutas y jugos.

El niño/La niña necesita tomar la leche

Hasta los 2 años de edad el niño debe recibir leche materna que representa la mejor leche para el crecimiento y desarrollo del niño. A los 2 años, se puede seguir con el amamantamiento, pero en caso que se acabe la lactancia materna, es importante proporcionar leche de vaca y lácteos en cantidad. Los lácteos son fuentes de proteínas y de calcio, esenciales para el crecimiento y desarrollo del niño.

Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos del cuerpo y para que pueda funcionar correctamente.

El calcio es esencial para que los huesos crezcan y se mantengan sanos y firmes.

Sobre los líquidos y el agua

A veces se piensa que los niños no requieren tomar mucha agua. Todo lo contrario, por su actividad física los niños requieren de aproximadamente un litro y medio para cubrir sus necesidades y procesar los alimentos. Esta cantidad puede administrarse como jugos naturales, leche o como agua bien hervida.

Que alimentos evitar

- Dulces, en exceso
- Bebidas gaseosas, gelatina, jugos procesados y otros alimentos muy azucarados
- Alimentos grasosos, frituras y comida chatarra
- Café, té
- Dosificar la cantidad de sal
- Mayonesa, salsa de tomate procesada
- Condimentos fuertes
- Tener mucho cuidado con las pepas de las frutas y con alimentos “pequeños”, como arvejas y frutos secos por el riesgo de atragantamiento
- No dé a su niño o a cualquier miembro de su familia alimentos comprados en la calle de dudosa procedencia
- Evite el exceso de hidratos de carbono y grasa, porque el niño obeso de hoy es el adulto enfermo de mañana.

Buenos hábitos alimentarios

En esta época de la vida, empiezan a crearse hábitos alimentarios saludables, que repercutirán en los siguientes años. Estos hábitos se ven influenciados

fundamentalmente por el medio que rodea al niño: su familia, amigos, vecinos o centro infantil.

Aquí algunas sugerencias que crearán buenos hábitos alimentarios:

1. Hay que crear un ambiente favorable durante la comida, un ambiente positivo, tranquilo, libre de tensiones, peleas o gritos. La alimentación no sólo es física, sino también espiritual y los niños perciben esto muy bien.
2. Es preferible que el niño se reúna con la familia u otros niños durante las comidas. Esto crea un ambiente positivo de sociabilidad y apoyo. Al observar, el niño aprende por imitación de las personas que lo acompañan.
3. El niño debe tener su sitio en la mesa, su silla y su vajilla propia. Insistir a que el niño coma sentado y no corriendo alrededor de la mesa, para evitar atragantamiento y fomentar buenos hábitos.
4. Se debe evitar comer con la televisión o con juguetes en la mesa que puedan distraer al niño. En la hora de la comida hay que comer, y en la de los juegos que jugar.
5. Es importante establecer y mantener claramente los horarios de comidas y organizados en desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y cena. Tampoco no se debe ser estricto e inflexible, a tal punto que el horario vuelva a la comida un suplicio. Más bien, esta regularidad debe ser parte del entrenamiento práctico sobre normas sociales y responsabilidades para el niño.
6. Otros hábitos, como lavarse las manos antes de comer, agradecer por los alimentos, esperar que todos empiecen deben estimularse. Uno de los grandes problemas que las familias enfrentan es la disminución de apetito e interés por alimentos a partir de los tres años más o menos. Para afrontar esta situación se debe tener mucha constancia y paciencia en las horas de la comida. No se debe alimentar al niño con apuro o brusquedad. Además el “picoteo” de comida chatarra entre las comidas quita el apetito, por lo tanto no dar “chucherías” entre las comidas, peor aún como recompensa.

7. El niño va a ir aprendiendo a desarrollar sus preferencias y gustos en cuanto a sabores, olores y texturas. Para ello se le ofrecerá una gran variedad de alimentos. Una presentación atractiva de los nuevos alimentos facilitará que el niño los acepte. Si los rechaza es mejor no obligarle a que se los coma, y pasado un tiempo se probará de nuevo a dárselos en pequeñas cantidades para que se anime a comerlos. La reiteración es la manera más eficaz para conseguir que el niño coma de todo, pero siempre respetando, en la medida de lo posible, las preferencias y rechazos del niño.
8. Tanto los centros de estimulación temprana (antes llamados guarderías) y la escuela pueden convertirse en excelentes sitios de experiencia en relación a la comida, porque el proceso de socialización a través de la alimentación se amplía y se adquiere nuevos hábitos, que se esperan sean los correctos. Esto último depende del régimen alimentario escolar, que debe ser organizado y vigilado por personal calificado.
9. Cuando prepare los alimentos tenga cuidado en la higiene. Lávese las manos frecuentemente. Siempre lave las verduras y frutas. Utilice agua hervida para cualquier preparación y utensilios limpios.
10. Si en ocasiones el niño tiene menos ganas de comer no se le debe forzar a hacerlo, pero hay que vigilar esta inapetencia. (saluddealtura.com, 2008).

6.8. MODELO OPERATIVO

Cuadro 24 Modelo Operativo

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE	EVALUACIÓN
Socialización	Socializar a los docentes, padres de familia y estudiantes sobre la importancia que tiene la guía de hábitos de higiene.	Realizar una reunión para la explicación de los beneficios de la guía de hábitos de higiene y procesos de trabajo a ejecutarse. Recopilación y selección de actividades de salud, higiene y nutrición a utilizar.	Diapositivas, Proyector, hojas de papel bond, lápices	05-10-2015 al 08-10-2015	Director Autora Docentes	Docentes y estudiantes con conocimientos sobre el tema de la propuesta.
Planificación	Planificar con los involucrados para la presentación sobre el manejo de la guía de hábitos de higiene.	Desarrollar los pasos que contiene la guía de hábitos de higiene.	Talento Humano, motivación, manual, papelote, marcadores, pizarrón	12-10-2015 al 19-10-2015	Autora	Los estudiantes y docentes se sensibilizan de la importante que tiene la guía de hábitos de higiene en el desarrollo nutricional de las personas.
Ejecución	Ejecutar las actividades de la guía a través del uso y aplicación de hábitos de higiene que estimulen el desarrollo nutricional de los niños y niñas.	Presentación / taller de socialización y charlas de una adecuada salud, higiene y nutrición que estimule el desarrollo nutricional de los niños y niñas	Guía de hábitos de higiene. Equipo multimedia	09-11-2015 al 12-11-2015	Autora	Los docentes, los estudiantes son motivados y conocen la importancia del desarrollo nutricional.
Evaluación	Valorar la utilidad que ha generado las actividades de la guía de hábitos de higiene.	Utilización de un formulario de encuesta a estudiantes. Manejo de rutinas de alimentación, software didáctico, juegos interactivos de salud e higiene	Cuestionario de encuesta, la entrevista	12-11-2015 al 20-11-2015	Autora	Los docentes, padres de familia, los estudiantes se concientizan que la educación es muy importante dentro de una sociedad competitiva.

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla.

6.8.1 METODOLOGÍA DEL MODELO OPERATIVO

Para la aplicación de la propuesta se realizarán diferentes actividades que permitirán obtener los resultados deseados; reunidas en una guía de hábitos de higiene en el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años., las cuales son detalladas a continuación de manera técnica para posteriormente plasmarlas de forma descriptiva en el documento propuesto.

¿Cómo construir Guías didácticas?

Las guías en el proceso enseñanza aprendizaje son una herramienta más para el uso del alumno que como su nombre lo indica apoyan, conducen, muestran un camino, orientan, encauzan, tutelan, entrenan, etc.

Como hay múltiples guías didácticas y todas tienen objetivos distintos es necesario conocer algunos requisitos básicos que deberíamos tener presentes al confeccionar una guía.

1. Objetivo
2. Estructura
3. Nivel del alumno
4. Contextualización
5. Duración
6. Evaluación

Esquema de contenidos

Métodos y técnicas que contendrá la guía didáctica.

6.8.2 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Cuadro 25 Administración de la Propuesta

ACCIÓN	RESPONSABLE
Sensibilización	Autoridades del plantel educativo. Equipo Evaluador.
Período de Capacitación	Ligia Oyasa.
Taller de capacitación sobre el empleo de la guía de recursos didácticos.	Ligia Oyasa.
Evaluación	Autoridades del Plantel Educativo. Docente Estudiantes

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla.

6.9. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

Cuadro 26 Previsión de la Evaluación

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Qué evaluar?	Los contenidos y la aplicación de los ejercicios de la guía de hábitos de higiene.
2. ¿Por qué evaluar?	Determinar la funcionalidad de la guía de hábitos de higiene y realizar reajustes si es necesario
3. ¿Para qué evaluar?	Para alcanzar los objetos planteados con la guía de hábitos de higiene.
4. ¿Con qué criterios?	Pertinencia, coherencia, afectividad
5. Indicadores	Datos cualitativos obtenidos de las encuestas
6. ¿Quién evalúa?	Las autoridades y docentes de la institución
7. ¿Cuándo evaluar?	Evaluación permanente durante las fases de implementación y aplicación de la guía de hábitos de higiene
8. ¿Cómo evaluar?	Se evaluará en las aulas del plantel.
9. Fuentes de información	Libros , tesis, internet y periódico
10. ¿Con qué evaluar?	Técnica encuesta. Instrumento cuestionario estructurado.

Elaborado por: Ligia Elena Oyasa Pilla.

BIBLIOGRAFÍA.

- Hebert, S. (14 de 8 de 2012). *La higiene personal es divertida*. Recuperado el 26 de 15 de 2015, de La higiene personal es divertida: <http://duberlyesperaza.blogspot.com/2012/08/juego-para-ensenar-habitos-de-higiene.html>
- Ireland, K. (22 de 8 de 2009). *livestrong*. Recuperado el 25 de 8 de 2015, de Juegos para enseñarle a los chicos acerca de la higiene personal: http://www.livestrong.com/es/juegos-ensenarle-chicos-lista_31661/
- Roswith, H. (1986). *conocimientos y teorías*. Lima: Saeta.
- Roxo Mejía, J. (1648). *Historia*. Asunción: Socrer.
- Titerenet. (13 de 12 de 2005). *que-es-un-titere/*. Recuperado el 26 de 07 de 2014, de que-es-un-titere/: <http://titerenet.com/2007/05/18/%C2%BFque-es-un-titere/>
- about.com. (5 de 2 de 2014). *about.com/od/Glosario/g/Qu-E-Es-Salud.htm*. Recuperado el 2 de 8 de 2014, de about.com/od/Glosario/g/Qu-E-Es-Salud.htm: <http://saludinfantil.about.com/od/Glosario/g/Qu-E-Es-Salud.htm>
- Acosta, Y. (21 de 6 de 2011). *conociendo los hábitos de higiene personal*. Recuperado el 25 de 8 de 2015, de Principales hábitos de higiene personal: <http://yuraima-acosta.blogspot.com/2011/06/principales-habitos-de-higiene-personal.html>
- Aguilar, f. (2003). "Módulo de Estudio Metodología del Aprendizaje". *Del PLAN 50 del Programa de Capacitación Pedagógica*. Madrid: Omán.
- Álvarez, N. (2010). *El Material Didáctico y su Incidencia en el Aprendizaje de los Niños y Niñas*. Ambato: Uta.
- Arévalo, C. R. (s.f.). <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/20/39>. Recuperado el 26 de 01 de 2017
- aulafacil.com. (28 de 8 de 2005). *aulafacil.com/administracionempresas/Lecc-13.htm*. Recuperado el 2 de 8 de 2014, de aulafacil.com/administracionempresas/Lecc-13.htm: <http://www.aulafacil.com/administracionempresas/Lecc-13.htm>
- Ausubel, N. H. (1983). *Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. Mexico: Trillas.
- Beuchot, M. (2003). *Hermenéutica analógica y del umbral*. San Esteban: Salamanca.
- Blog, A. (05 de 10 de 2009). *definicion-de-estrategia-didactica*. Obtenido de definicion-de-estrategia-didactica:

<http://antonio6519.wordpress.com/2009/10/05/definicion-de-estrategia-didactica/trackback/>

- Bohm, D. (1992). *La totalidad y el orden implicado*. Barcelona: KAIROS.
- Bonilla, E. (2005). *“Más Allá del Dilema de los Métodos”*. . Quito: Norma.
- Breña Pilares, C. (1 de 6 de 2010). *Scrib*. Recuperado el 25 de 8 de 2015, de Nutrición crecimiento y desarrollo: <http://es.scribd.com/doc/32345842/NUTRICION-CRECIMIENTO-Y-DESARROLLO#scribd>
- Brown, R. E. (10 al 12 de 07 de de 2000.). *congreso6/REBautista.htm*. Recuperado el 05 de 04 de 2014, de *congreso6/REBautista.htm*: <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso6/REBautista.htm>
- Buchelli., D. (23 de 6 de 2013). *biblioteca-etapa27.htm*. Obtenido de *biblioteca-etapa27.htm*: <http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-etapa27.htm>
- Buenas tareas.com. (04 de 4 de 2012). *Tipos-De-Estrategias-Didacticas-Tecnicas-Didacticas*. Obtenido de *Tipos-De-Estrategias-Didacticas-Tecnicas-Didacticas*: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Tipos-De-Estrategias-Didacticas-Tecnicas-Didacticas/4022606.html>
- Calidad sanitaria. (5 de 9 de 2008). *Salud Madrid*. Recuperado el 27 de 8 de 2015, de Hábitos de salud en los niños: <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3DH%C3%A1bitos+saludables+en+los+ni%C3%B1os.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1271566209118&ssbinary=>
- Carrasco, J. B. (2009). *“Técnicas y Recursos Para Motivar a los Alumnos”*. madrid: Ediciones Rialp.
- Castañeda, S. (2004). *Educación, Aprendizaje y Cognición. Teoría en la práctica*. México: Manual Moderno.
- Chuquimarca, R. (0 de 0 de 2011). *:chibuleo&catid=85:pueblos*. Recuperado el 15 de junio de 2014, de *:chibuleo&catid=85:pueblos*: http://www.codenpe.gob.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=143:chibuleo&catid=85:pueblos
- Clara, R. d. (s.f.). <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/20/39>. Recuperado el 26 de 01 de 2017
- Constitución de la República del Ecuador. (27 de 4 de 2014). *TITULO I ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DEL ESTADO*. Obtenido de *CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR* : http://cancilleria.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/02/constitucion_mreci.pdf

- CONSTITUCIÓN DEL, E. (2008). *Constitución del Ecuador*. Montecristi.
- Corrales Palomo, m., & Sierras Gómez, M. (2002). *Diseño de medios y recursos didácticos*. Málaga: Innova.
- Cortez, E. (9 de 12 de 2011). Recuperado el 2 de 8 de 2014, de [miportal.edu.sv/blogs/blog/ErvinC/didactica-general](http://www.miportal.edu.sv/blogs/blog/ErvinC/didactica-general):
<http://www.miportal.edu.sv/blogs/blog/ErvinC/didactica-general/2011/12/09/la-importancia>
- cosasdelainfancia.com. (26 de 5 de 2014). *biblioteca-psico06.htm*. Recuperado el 20 de 3 de 2015, de [biblioteca-psico06.htm](http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-psico06.htm):
<http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-psico06.htm>
- Cuento, S. (2003). Eficacia escolar en escuelas bilingües en Puno, Perú. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, P. 1, 2.
- Curriculum. (12 de 8 de 2009). *docencia/pd/node24.html*. Obtenido de [docencia/pd/node24.html](http://www.infor.uva.es/~descuder/docencia/pd/node24.html):
<http://www.infor.uva.es/~descuder/docencia/pd/node24.html>
- Da Fonseca, O. (2008). *Ontogénesis de la motricidad*. Madrid: García Núñez.
- DARDER., P. (2000). *“Educació Emocional”*. Barcelona: Kairos.
- deconceptos.com. (12 de 4 de 2010). *habitos de higiene*. Recuperado el 25 de 8 de 2015, de [habitos de higiene](http://deconceptos.com/ciencias-sociales/habitos-de-higiene): <http://deconceptos.com/ciencias-sociales/habitos-de-higiene>
- deconceptos.com. (13 de 2 de 2011). *metodo*. Recuperado el 17 de 3 de 2015, de [metodo](http://deconceptos.com/general/metodo): <http://deconceptos.com/general/metodo>
- deconceptos.com. (19 de 10 de 2012). *tecnica*. Obtenido de [tecnica](http://deconceptos.com/general/tecnica):
<http://deconceptos.com/general/tecnica>
- deconceptos.com. (10 de 7 de 2014). *deconceptos.com/general/recursos*. Recuperado el 2 de 8 de 2014, de deconceptos.com/general/recursos:
<http://deconceptos.com/general/recursos>
- definicion.de. (25 de 3 de 2012). *recursos-didacticos/*. Recuperado el 20 de 3 de 2015, de [recursos-didacticos/](http://definicion.de/recursos-didacticos/): <http://definicion.de/recursos-didacticos/>
- definicion.org. (14 de 7 de 2014). *definicion.org/actividad*. Recuperado el 2 de 8 de 2014, de [definicion.org/actividad](http://www.definicion.org/actividad): <http://www.definicion.org/actividad>
- definicionabc.com. (12 de 9 de 2012). *metodologia.php*. Recuperado el 13 de 4 de 2015, de [metodologia.php](http://www.definicionabc.com/ciencia/metodologia.php):
<http://www.definicionabc.com/ciencia/metodologia.php>
- definicionabc.com. (12 de 7 de 2013). *definicionabc.com/general/capacidad.php*. Recuperado el 2 de 8 de 2014, de [definicionabc.com/general/capacidad.php](http://www.definicionabc.com/general/capacidad.php):
<http://www.definicionabc.com/general/capacidad.php>

- Días Barriga, F. (1998). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México: McGraw-Hill.
- Dontrens, R. (2008). *DONTRENS, Robert. Didáctica en la Escuela Primaria*. New York: Saeta.
- DRYUYAN, S. Y. (1994). "Literacy - The Path to a More Prosperous. Less Dangerous America.". Parade Magazine.
- Echeverría, J. (2001). "Las TIC en educación". *Revista Iberoamericana*, 24.
- Ecured. (15 de 07 de 2014). *Expresión_Oral*. Recuperado el 26 de 07 de 2014, de Expresión_Oral: http://www.ecured.cu/index.php/Expresi%C3%B3n_Oral
- ecured.cu. (14 de 5 de 2012). *Recursos_did%C3%A1cticos*. Obtenido de Recursos_did%C3%A1cticos: http://www.ecured.cu/index.php/Recursos_did%C3%A1cticos
- educapeques.com. (25 de 11 de 2013). *psicomotricidad-fina.html*. Obtenido de psicomotricidad-fina.html: <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/psicomotricidad-fina.html>
- educarchile. (11 de 7 de 2014). *educarchile.cl/ech/pro/app/detalle*. Recuperado el 2 de 8 de 2014, de educarchile.cl/ech/pro/app/detalle: <http://www.educarchile.cl/ech/pro/app/detalle?id=223725>
- Eisenberg, N., & Fabes, R. (1998). *The relation of young children's vicarious emotional responding to social competence*. Merrill-Palmer: Quarterly.
- El rincón del vago. (20 de 6 de 2014). *desarrollo-socioafectivo.html*. Obtenido de desarrollo-socioafectivo.html: <http://html.rincondelvago.com/desarrollo-socioafectivo.html>
- entretelones.blogcindario. (4 de 8 de 2008). *-la-voz-que-es.html*. Recuperado el 26 de 7 de 2014, de -la-voz-que-es.html: <http://entretelones.blogcindario.com/2008/08/00011-la-voz-que-es.html>
- Espacio Raíces. (22 de 5 de 2013). *espacioraices.blogspot.com*. Recuperado el 26 de 07 de 2014, de espacioraices.blogspot.com: http://espacioraices.blogspot.com/p/blog-page_26.html
- Eularía, S. (18 de marzo de 2012). */teoria-de-juegos-e-interaccion-estrategica/*. Recuperado el 30 de junio de 2014, de /teoria-de-juegos-e-interaccion-estrategica/: <http://rodrigodelolmo.wordpress.com/2012/03/18/teoria-de-juegos-e-interaccion-estrategica/>
- Everest. (1987). *Everest*. España: Everest.
- Feijoo Atencia, N. (2013). *LA MOTRICIDAD FINA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIGRAFÍA DE LOS NIÑOS DE SEGUNDO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL ALFREDO PÉREZ GUERRERO DE LA PARROQUIA ELOY ALFARO, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA*". Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Ferrater Mora, J. (1979). *De la materia a la razón*. Madrid: Alianza.

- Florensano, U. (1998.). *Familia y salud de los jovenenes*. Santiago Chile: ediciones Universidad Católica.
- Flores, W. (2000). *Fisiología médica*. Mexico: Modern.
- formared.blogspot.com. (19 de 02 de 2013). *formared.blogspot.com/2013/02/clasificacion-de-medios-didacticos-y.html*. Recuperado el 2 de 8 de 2014, de formared.blogspot.com/2013/02/clasificacion-de-medios-didacticos-y.ht: <http://formared.blogspot.com/2013/02/clasificacion-de-medios-didacticos-y.html>
- Fray Olmos, D. (1633). *Conociendo la historia*. cusco: Enres.
- Freire Medina, L. (2012). *LA COMPRESIÓN LECTORA Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTOGRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA INTERCULTURAL BILINGÜE "TAMBOLOMA" DE LA COMUNIDAD TAMBOLOMA, PARROQUIA PILAHUIN, CANTON AMBATO, PROVINCI*. Ambato: universidad Técnica de Ambato.
- FREIRE., P. (1998). *Cartas a quien pretende enseñar*. México: siglo XXI.
- Frost , S. (3 de 8 de 2009). *ehow*. Recuperado el 26 de 8 de 2015, de Formas divertidas de enseñar a los niños a lavarse las manos: http://www.ehowenespanol.com/formas-divertidas-ensenar-ninos-lavarse-manos-lista_178623/
- GALARZA, D. M. (2011). *CULTURA DE CRIANZA*. QUITO: MIES.
- galeon.com. (23 de 1 de 2014). *fisiklnag.galeon.com/*. Recuperado el 2 de 8 de 2014, de fisiklnag.galeon.com/: <http://fisiklnag.galeon.com/>
- García, J. L. (13 de 3 de 2006). *el-titere-en-la-educacion-del-nino*. Obtenido de el-titere-en-la-educacion-del-nino: <http://titerenet.com/2006/03/13/el-titere-en-la-educacion-del-nino/>
- Gómez Mendoza, M. A. (2001). "Pedagogía: Definición, métodos y modelos". *Revista de Ciencias Humanas*, 26.
- GONZALEZ, H. (s.f.). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2010000200004.
- Guevara, Y. (2005). *Escuela del fracaso al éxito*. España: Amazon.
- guiainfantil.com. (9 de 11 de 2014). *desarrollo-de-la-psicomotricidad-fina.html*. Obtenido de desarrollo-de-la-psicomotricidad-fina.html: <http://www.guiainfantil.com/1600/desarrollo-de-la-psicomotricidad-fina.html>
- Gutiérrez, N. C. (2009). *"Módulo de Teorías y Modelos Pedagógicos"*. México: Trillas.

- Helena, B. (10 al 12 de 8 de 200). *congreso6/REBautista.htm*. Recuperado el 20 de abril de 2014, de [congreso6/REBautista.htm](http://www.redcreacion.org/documentos/congreso6/REBautista.htm): <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso6/REBautista.htm>
- Hernández, P. (2005). *“Educación del pensamiento y de las emociones”*. Madrid: Nancesa.
- Huerta, A. (1616). *Historia Ancestral*. Lima: Seres.
- Iziqua, , p. (23 de 3 de 2012). *ensayos/Enfoques-De-Investigaci%C3%B3n/3760054.html*. Recuperado el 27 de junio de 2014, de [ensayos/Enfoques-De-Investigaci%C3%B3n/3760054.html](http://www.buenastareas.com/ensayos/Enfoques-De-Investigaci%C3%B3n/3760054.html): <http://www.buenastareas.com/ensayos/Enfoques-De-Investigaci%C3%B3n/3760054.html>
- Jhon, A. (08 de marzo de 2012). *Enfoques-De-Investigaci%C3%B3n/4.html*. Recuperado el 27 de junio de 2014, de [Enfoques-De-Investigaci%C3%B3n/4.html](http://www.buenastareas.com/ensayos/Enfoques-De-Investigaci%C3%B3n/4.html): <http://www.buenastareas.com/ensayos/Enfoques-De-Investigaci%C3%B3n/4.html>
- Josefina, A., Garber, S., C, D. W., & Raúl, D. F. (s.f.). <http://ficus.pntic.mec.es/spea0011/ptsc/shhg.htm>. Recuperado el 27 de 01 de 2017
- Julián, P. P. (2016). *Definicion de*. Obtenido de Google.
- Julián, P. P. (2016). *Definicion de*. Obtenido de Google.
- La pagina de la Vida. (20 de 5 de 2014). *influenciasentorno.htm*. Obtenido de [influenciasentorno.htm](http://www.proyectopv.org/2-verdad/influenciasentorno.htm): <http://www.proyectopv.org/2-verdad/influenciasentorno.htm>
- Larrea, E. (2007). *El vinculo socioafectivo*. España: Amazon.
- lasarticulaciones.com. (26 de 2 de 2014). *hlasarticulaciones.com/*. Recuperado el 2 de 8 de 2014, de [hlasarticulaciones.com/](http://www.lasarticulaciones.com/): <http://www.lasarticulaciones.com/>
- Latham, M. C. (s.f.). <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s00.htm>.
- López, C. (2010). *La alimentación de tus niños y niñas*. España: Litografía Arte, .
- Mane, B. (1972). Los titeres en la educacion. *El mundo infantil*, 105.
- Marti, E. (2007). *Psicología educativa*. Barcelona: Anthrosos.
- Marti, J. S. (2003). *MARTI, Jorge Sergio, Historia de la caligrafía*. madrid: ilsa.
- Martínez, E. (1998). *Lingüística, teoría y aplicaciones*. España:.. españa: Masson. S.A.
- Martner, G. (2004). *Planificación y presupuesto por programas* (vigésimosegunda ed.). México, México: Sglo XXI.

- medlineplus. (12 de 4 de 2014). *medlineplus/spanish/mentalhealth.html*. Recuperado el 2 de 8 de 2014, de [medlineplus/spanish/mentalhealth.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/mentalhealth.html): <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/mentalhealth.html>
- Mejeant, L. (1 de 3 de 2001). *mejeant.pdf*. Recuperado el 13 de marzo de 2014, de [mejeant.pdf](http://icci.nativeweb.org/yachaikuna/1/mejeant.pdf): <http://icci.nativeweb.org/yachaikuna/1/mejeant.pdf>
- Ministerio de Educación. (27 de 4 de 2014). *El Ministerio de Educación garantiza el acceso a la educación*. Obtenido de Educación: <http://educacion.gob.ec/el-ministerio-de-educacion-garantiza-el-acceso-a-la-educacion-para-todos-los-ninos-ninas-y-jovenes-inscritos-en-el-ciclo-costa/>
- Molla, T. (2009). *Habilidades Motoras Finas*. Madrid: Selis.
- Moposita Collaguazo, W. (2014). *IMPORTANCIA DE LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN EL ÁREA DE CIENCIAS NATURALES Y SU INCIDENCIA EN EL APROVECHAMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS DE SEXTO Y SÉPTIMO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA JOSÉ MARÍA URBINA DE LA PARROQUIA*. PILLARO: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE A,BATO.
- Narvarte, M. (2000). “*Diversidad en el Aula*”. *Estrategias facilitadoras del Aprendizaje*. Argentina: landeira.
- Navarrete, M. (2000). “*Diversidad en el Aula*”. *Estrategias facilitadoras del Aprendizaje*. MMV B y Landeira Ediciones S.A. Argentina. 2000. Argentina: Landeira.
- Nicolás, M., Arencibia, W., & Espinosa, E. (16 de 9 de 2011). *Actividades lúdicas para el desarrollo de la motricidad fina en niños y niñas de 4 a 5 años de edad*. Obtenido de EFdeportes: <http://www.efdeportes.com>
- Ninasunta Tocte., N. P. (2012). *TALLER DE TÉCNICAS DE EXPRESIÓN PLÁSTICA PARA EL DESARROLLO DEL MOTOR FINO, EN EL AULA TALLER DE LA CARRERA DE PARVULARIA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI SECTOR ELOY ALFARO DEL CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI DURANTE EL PERIODO 2011- 20*. Latacunga: Universida Tècnica de Cotopaxi.
- Obando, W. (10 de 9 de 2010). *T-UTC-0370.pdf*. Recuperado el 23 de abril de 2014, de [T-UTC-0370.pdf](http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/411/1/T-UTC-0370.pdf): <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/411/1/T-UTC-0370.pdf>
- Ortega., R. (06 de 5 de 2012). *Que-Son-Los-Titeres/4643474.html*. Obtenido de [Que-Son-Los-Titeres/4643474.html](http://www.buenastareas.com/ensayos/Que-Son-Los-Titeres/4643474.htm): <http://www.buenastareas.com/ensayos/Que-Son-Los-Titeres/4643474.htm>
- Otero, J. A. (2009). BIBLIOTECA VIRTUAL de Derecho, Economía y Ciencias Sociales. *revista academica virtual*, 1.
- Palacios, J., Marchasi, A., & Coll, C. (1990). *Desarrollo socioafectivo en la infancia*. Madrid: Aliansa.

- Pérez , B. (1631). *Los Incas*. Lima: Buenos Aires.
- Perkins, D. (1995). “*La escuela inteligente. Del adiestramiento de la memoria a la educación de la mente*”. Barcelona: Gedisa.
- PERKINS., D. (1995). *La escuela inteligente. Del adiestramiento de la memoria a la educación de la mente*. Barcelona: Gdisa.
- Peydró, S., Agustí, J., & Company, J. (1997). *La educaciòn de los alumnos con necesidades educativas especiales graves y permanentes*. Mudeco: Copyright.
- Piaget, J. (2005). *La toma de conciencia*. Madrid: Morata.
- Pons, H. (2006). *Planificación*. Cuba: Pueblo y Educación.
- Poyatos, F. (1994). *La comunicación no verbal I y II*. Madrid: Istmo.
- profesorenlinea. (20 de 07 de 2014). *ComunicaconVerbalyNoVerbal.htm*. Recuperado el 26 de 07 de 2014, de *ComunicaconVerbalyNoVerbal.htm*: <http://www.profesorenlinea.cl/castellano/ComunicaconVerbalyNoVerbal.htm>
- proyectosalohogar. (22 de 5 de 2010). *Lengua_habla.htm*. Recuperado el 26 de 7 de 2014, de *Lengua_habla.htm*: http://salonhogar.net/Salones/Espanol/4-6/Lengua_habla.htm
- Publica. (07 de 12 de 2003). Una academia unificará las variantes del kichwa. (R. Ambato, Entrevistador)
- pública. (07 de 12 de 2003). Una academia unificará las variantes del kichwa. (R. Ambato, Entrevistador)
- Puente, V. (14 de 04 de 2013). *valeria4020.blogspot*. Recuperado el 20 de junio de 2014, de *valeria4020.blogspot.*: <http://valeria4020.blogspot.com/search?updated-min=2013-01-01T00:00:00-08:00&updated-max=2014-01-01T00:00:00-08:00&max-results=3>
- Rafael, L. (22 de 5 de 1998). *pueblos-indígenas/escuela-Saraguro-inkasamana*. Obtenido de *pueblos-indígenas/escuela-Saraguro-inkasamana*: PUEBLOS ORIGINARIOS. free.fr/pueblos-indígenas/escuela-Saraguro-inkasamana
- Regalado, L. (2003). “*Métodos y Técnicas de Estudio*”. Quito: Abya.
- REMES. (2007).
- Rigney, J. (1978). *Las estrategias cognoscitivas* . Newyersey: Susaeta.
- Rodríguez, A. (1991). *Psicología Social*. México: Trillas.
- Rodriguez, R. (2008). “*Módulo Compilado. Teorías del Aprendizaje*”. Madrid: Nancea.
- Romero Barello, P. (2 de 5 de 2014). *Ser padres*. Recuperado el 27 de 8 de 2015, de Un menú para niños basado en la piramide nutricional:

<http://www.serpadres.es/familia/alimentacion-recetas/articulo/un-menu-para-ninos-basado-en-la-piramide-nutricional>

- Rondal, J. (2003). *palafraseando*. España: Masson.
- Ruiz, M. (2005). El juego como interacción simbólica. *recreación y tiempo libre*, 3.
- Ruiz, M. (19, 21 de mayo de 2005). *simposis04if/MRuiz.html*. Recuperado el 8 de marzo de 2014, de *simposis04if/MRuiz.html*: <http://www.redcreacion.org/documentos/simposis04if/MRuiz.html>
- Russell , L. (2 de 9 de 2010). *Ehow*. Recuperado el 5 de 6 de 2015, de Actividades para enseñar higiene bucal a los niños: http://www.ehowenespanol.com/acrividades-ensenar-higiene-bucal-ninos-manera_93537/
- Salazar, Y. (2002). “*Teoría y Diseño Curricular*”. Madrid: Limusa.
- saluddealtura.com. (12 de 9 de 2008). *Alimentacion preescolar*. Recuperado el 25 de 8 de 2015, de Alimentacion preescolar: <http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/alimentacion-preescolar/>
- Sánchez, J. (1 de 3 de 2012). *Ocho hábitos esenciales de higiene personal*. Recuperado el 25 de 8 de 2015, de Salud: http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/promocionando_vive_articulos_ocho.html
- Scheiber, D. (s.f.). *relaciones-afectivas*. Obtenido de relaciones-afectivas.
- Schiller, P., & Rossano, J. (1993). *500 actividades para el currículo de educación infantil* (sèptima ed.). Madrid, España: Narcea,S.A. ediciones.
- Serrath, D. (28 de febrero de 2012). *Autismodiarioorg.informacion.noticia.invetigacion.*, págs. <http://autismodiario.org/2012/02/28/mejorando-la-interaccion-social-en-el-autismo-a-traves-del-juego/>.
- Sirvent, Cancino , M. D. (2014). *Antología de Didáctica del Nivel Superior*. Instituto de Estudios Universitarios. A.C. Guayaquil.
- Socasi Paucar, M. (2014). *El DESARROLLO COMPORTAMENTAL Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO DE LA ESCUELA REPÚBLICA ARGENTINA, PARROQUIA AMAGUAÑA, CANTÓN QUITO, PROVINCIA PICHINCHA*. Quito: Universidad Técnica de Ambato.
- Sonia. (11 de 5 de 2009). *Hàbitos de higiene*. Recuperado el 25 de 8 de 2015, de Hàbitos de higiene: <http://loshabitosdehigiene.blogspot.com/>
- Tarnapol, L. (1976). *Guía Médica y Pedagógica: Dificultades para el aprendizaje*. México: Tipografía Benito Juárez. S.A.
- Tébar, L. (2003). *El perfil del profesor mediador*. Madrid: Santillana.

Telenchana, J., & Venegas, J. (2013). *La nutrición en la práctica de la natación de los estudiantes del instituto superior "Guayaquil" de a Ciudad de Ambato*. Ambato: UTA.

TINAJERO, M. D. (2012). *ESTIMULACIÓN TEMPRANA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COGNITIVA*. COLOMBIA: GRUPO CULTURAL.

Tipán, R. (10 de Octubre de 2013). " la desvalorizacion del idioma kichwa incide en la lengua materno. *Universidad Tecnica de Ambato*. Amboto, Tungurahua, sierra: Universidad Tecnica de Ambato.

todopapas.com. (17 de 1 de 2013). *vestirse solo-945*. Recuperado el 27 de 8 de 2015, de [vestirse solo-945: http://www.todopapas.com/ninos/educacion/vestirse-solo-945](http://www.todopapas.com/ninos/educacion/vestirse-solo-945)

Tores, C., & Hernández, c. (1997). *Reflexiones sobre educación y maltrato infantil*. Bogotá: Colciencias.

Trudgill, P. (1974.). *Sociolinguistics: an introduction*. Nueva York: Peguin.

Vasquez, R. (12 de 1 de 2011). *la-socializacion-y-el-desarrollo.html*. Obtenido de [la-socializacion-y-el-desarrollo.html: http://midesarrolloinfantil-rodrigo Vasquez.blogspot.com/2011/01/la-socializacion-y-el-desarrollo.html](http://midesarrolloinfantil-rodrigo Vasquez.blogspot.com/2011/01/la-socializacion-y-el-desarrollo.html)

Vega, C. (1991). *psicologia de la escritura*. Madrid: Iris.

Vera, J. (2011). *LA FAMILIA Y SU IMPACTO EN LA POTENCIACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LA LECTOESCRITURA EN NIÑOS DE PRIMER GRADO*. Latacunga: Universidad Técnica de Cotopaxi.

vivirmejor.org. (20 de 4 de 2014). *vivirmejor.org/que-es-salud-fisica*. Recuperado el 2 de 8 de 2014, de [vivirmejor.org/que-es-salud-fisica: http://www.vivirmejor.org/que-es-salud-fisica](http://www.vivirmejor.org/que-es-salud-fisica)

Weston, T. (2006). *Fundamentos de Administración Financiera. Vol II y III*. La Habana: Félix Varela.

Wikipedia. (22 de 7 de 2007). *conceptos/definicion-aprendizaje.htm*. Obtenido de [conceptos/definicion-aprendizaje.htm: WIKIPEDIA. http://adelaflo.net/textos/conceptos/definicion-aprendizaje.htm](http://adelaflo.net/textos/conceptos/definicion-aprendizaje.htm)

Wikispaces. (14 de 04 de 2010). *CONCEPTO DE ORALIDAD.html*. Obtenido de [CONCEPTO DE ORALIDAD.html: http://oralidad/gloriaelenaquin%20-%20CONCEPTO%20DE%20ORALIDAD.html](http://oralidad/gloriaelenaquin%20-%20CONCEPTO%20DE%20ORALIDAD.html)

wordpress.com. (8 de 5 de 2008). *habitos infantiles*. Recuperado el 26 de 8 de 2015, de [habitos infantiles: http://www.wordpress.com/habitos infantiles](http://www.wordpress.com/habitos infantiles)

<https://habitosinfantiles.wordpress.com/actividades/para-el-habito-de-la-alimentacion/>

wordpress.com. (2 de 4 de 2012). *actividades para el habito de la higiene/*. Recuperado el 26 de 8 de 2015, de actividades para el habito de la higiene/: <https://habitosinfantiles.wordpress.com/actividades/para-el-habito-de-la-higiene/>

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA

ENCUESTA A MADRES DE FAMILIA

La presente encuesta tiene como objetivo obtener datos reales de acerca de los hábitos de higiene que tiene su hijo o hija.

PREGUNTAS

1. ¿El niño/a se alimenta adecuadamente?
Si () No ()
2. ¿El niño/a recibe los nutrientes necesarios para su edad?
Si () No ()
3. ¿El niño/a posee un peso adecuado?
Si () No ()
4. ¿El niño/a tiene una talla apropiada?
Si () No ()
5. ¿El niño/a experimenta desnutrición o anemia?
Si () No ()
6. ¿Le enseñan hábitos de aseo e higiene personal?
Si () No ()
7. ¿El niño/a se baña constantemente?
Si () No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA

FICHA DE OBSERVACIÓN A LOS NIÑOS Y NIÑAS.

La presente ficha de observación tiene como objetivo obtener datos reales de acerca del desarrollo nutricional y los hábitos de aseo que tienen los niños y niñas.

1. ¿El niño/a considera importante la adquisición de hábitos y costumbres de higiene personal?
Si () No ()

1. ¿Los hábitos de higiene heredados del niño/a influyen en su salud?
Si () No ()

2. ¿La práctica cotidiana de buenos hábitos en el niño/a fortalecen su independencia y educación?
Si () No ()

3. ¿El uso diario de hábitos de higiene en el niño/a le permiten socializarse sin dificultad?
Si () No ()

4. ¿El niño/a considera importante el cuidado de su higiene personal?
Si () No ()

5. ¿El niño/a previene enfermedades a través de un correcto hábito de higiene?
Si () No ()



6. ¿El niño/a se alimenta de forma balanceada para lograr una buena salud?
Si () No ()



GUIA DIDACTICA DE LOS HABITOS DE HIGIENE

PARA FOMENTAR LOS
HABITOS DE HIGIENE EN EL
DESARROLLO
NUTRICIONAL DE LOS
NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5
AÑOS.

AUTORA: LIGIA OYASA
AMBATO- CUADOR
2017



INDICE

GUIA DIDACTICA DE LOS HABITOS DE HIGIENE	109
INTRODUCCIÓN.....	111
TALLER 2.....	116
TALLER 5.....	127
TALLER 6.....	131
TALLER 7.....	134
TALLER 8.....	136
TALLER 9.....	139
TALLER 10.....	141
TALLER 11.....	143
TALLER 12.....	145
TALLER 13.....	148
TALLER 14.....	151
TALLER 15.....	153

INTRODUCCIÓN

La guía de hábitos de higiene para el desarrollo nutricional en niños de 4 a 5 años constituye una herramienta valiosa para el uso de padres de familia, maestros y estudiantes, ya que a través del desarrollo de actividades lúdicas ayudan a demostrar la importancia de la higiene. Ya sea en el salón de clases o en el hogar, los niños aprenden acerca de la importancia de la higiene y la manera indicada de mantenerse aseados, limpios y saludables.

La guía de hábitos de higiene basadas en el elemento lúdico, estimula el conocimiento del cuerpo de los niños y la manera adecuada de cuidarlo a través de una correcta alimentación, salud e higiene personal, en ambientes agradables y motivantes que coadyuven a la generación de aprendizajes significativos aplicables en la vida diaria y en el contexto, evidenciando un buen desarrollo físico, emocional y cognitivo.

Los práctica de buenos hábitos de higiene y alimentación ayudan a que los niños crezcan sanos y fuertes. Es importante que las tareas de limpieza se constituyan en una actividad lúdica y atractiva y que, de ser posible, tenga su espacio fijo en la rutina diaria y para lograr este objetivo padres, madres y educadores deben tener la habilidad necesaria para transmitir al niño que el cuidado de la higiene personal es algo que le dará mayor comodidad y le ayudará en sus relaciones sociales y su integración en el medio, ofreciendo al estudiante diversas posibilidades que le permitan un verdadero desarrollo integral.

En definitiva, la guía hábitos de higiene constituyen una herramienta primordial que media la interacción entre el docente y el estudiante, estimulando el desarrollo nutricional, lo que constituye uno de los ejes principales de la Educación.

PRESENTACIÓN

El deseo de esta guía de hábitos de higiene en el desarrollo nutricional de los niños y niñas d 4 a 5 años sea constituya en una importante herramienta de ayuda útil y práctica para todos, profesores, alumnos y padres de familia.

Esperando que los niños y niñas sientan la necesidad de cultivar los hábitos de limpieza, salud y alimentación adecuada cualidades que le permitirán mejorar tanto su desarrollo físico como intelectual, con estrategias que permitan potenciar, instaurar y/o reeducar la globalidad de la persona saludable, potenciando y mejorando su rendimiento y favoreciendo su éxito escolar.

A las maestras les pedimos que apliquen sistemática y continuamente la guía de hábitos de higiene que incentiven el desarrollo nutricional, pues sabemos por experiencia que los estudiantes son reacios a usarlas por propia iniciativa, aunque las conozcan, no olvidemos que la aplicación de estrategias lúdicas en el mejoramiento del proceso enseñanza-aprendizaje en la actualidad es muy necesario, en vista que se logra que los estudiantes desarrollen la creatividad y se sienta motivados si su profesor valora y ayuda los esfuerzos por aplicar recursos y herramientas interactivas, lo que contribuirá a desarrollar sus cualidades personales, sociales e intelectuales estimulando significativamente un verdadero desarrollo integral.

TALLER 1

TEMA: HIGIENE.

A través de esta actividad los niños adquieren actitudes y hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como del entorno. Es importante que el niño disponga de todos los útiles necesarios para su aseo: jabón, papel higiénico, cepillo de dientes, peine, toalla... y se sienta responsable de ellos.

Objetivo.- Inculcar la prácticos de normas de higiene personal en los niños y niñas, para mejorar sus hábitos de rutina.

Recursos:

- Caja de tizas
- Tiza
- Polvo de tiza.
- Hojas de papel
- Juego de cartas.
- Sombrero

Tiempo.- 40 minutos.

Dinámica (10 minutos)

Canción Pin Pon

Desarrollo: La canción dice así:

Pin pon es un muñeco, con cara de cartón, se lava la carita, con agua y con jabón, con jabón. Se peina los cabellos, con peines de marfil y aunque le den tirones, no llora ni grita ¡hay!.. Cuando las estrellas comienzan a salir. Pin pon se va a la cama y se acuesta a dormir.

Actividad lúdica1.- Juego de la tiza

Alista una caja llena de polvo de tiza. Introduce tus manos. Luego, sacúdelas junto con las de otro niño y pídele que haga lo mismo con los demás niños. Todos tendrán polvo de tiza en sus manos, ¡la misma que vino inicialmente de la caja! Explícales que los gérmenes se esparcen de manera similar. La explicación visual es más efectiva que las palabras para graficar dicho problema a los niños.

Juego de las coincidencias

Puedes jugar un juego de correspondencias que enseñe a los niños las distintas herramientas para la higiene personal y en que partes del cuerpo utilizarlos en la creación de un juego de correspondencias. En un juego de cartas, haz dibujos de jabón, un cepillo de dientes, una corta uñas o enjuague bucal. Luego crear otro juego de cartas que tenga manos, dientes, uñas y boca. Voltea todas las cartas y haz que los niños traten de coincidir la herramienta con la parte del cuerpo.

Buen hábito, mal hábito

Enfócate en la importancia de los hábitos de buena higiene cuando juegues este juego de clasificación con los niños. En pedazos de papel, escribe 10 hábitos de buena higiene, como usar hilo dental todas las noches, lavarse las manos por 20 segundos o cubrir tu boca toses. En otros 10 pedazos de papel, escribe malos hábitos. Dobla todos los pedazos de papel y colócalos en un sombrero. Los niños pueden dibujar uno a la vez y decidir si es un buen hábito o un mal hábito de higiene.

JUEGO DE MÍMICAS SOBRE HIGIENE

Ayuda a los niños a entender la propuesta jugando un juego de mímicas sobre higiene. Un niño elige una acción de higiene, tal como lavarse los dientes, toser en la manga o ducharse. Luego el niño actúa ese hábito de higiene sin usar palabras. El otro niño adivina qué acción está siendo actuada y luego tú hablas acerca de la manera indicada de hacer cada hábito de higiene. (Ireland, 2009)

HIGIENE PERSONAL



Me lavo la cara todas las mañanas.



Me baño todos los días.



Me peino y mantengo limpio mi pelo.



Me lavo las manos frecuentemente.



Me cepillo los dientes después de cada comida.



Mantengo las uñas cortas y limpias.

(Hebert, 2012)

Evaluación.- El niño/a conoce la importancia de la higiene corporal.

TALLER 2

TEMA: LAVADO DE LAS MANOS.

Lavarse las manos es una habilidad de higiene básica para los niños. Cuanto antes aprendan a hacerlo, estarán mejor protegidos contra los gérmenes que pueden causar enfermedades.

Objetivo. Incentivar el aseo y cuidado de las manos, para evitar infecciones y enfermedades.

Recursos:

- Bolsa pequeña de frijoles.
- Brillo o escarcha.
- Recipiente con agua.
- Crayones.

Tiempo.- 50 minutos

Dinámica (10 minutos)

Corriente.

Formación: los jugadores están esparcidos por el campo.

Desarrollo: dada la señal, uno de los jugadores escogido correrá detrás de sus compañeros intentando tocar a alguno de ellos. Los que queden prisioneros darán las manos al que los tocó, y unidos, partirán en persecución de los demás. Así van formando una cadena. Los que no están presos pueden pasar por debajo de los brazos de sus perseguidores. La victoria será del último jugador que quede libre.

Actividad lúdica 2.- Juego de bolsa de frijoles.

Utiliza un juego de lanzamiento de bolsa de frijoles para reforzar la importancia de lavarse las manos. Explica a los niños que hay seis ocasiones en que deben lavarse siempre las manos, que son: después de jugar con una mascota, después de usar el baño, después de estornudar, toser o sonarse la nariz, después de tocar una cortada o una llaga, después de jugar al aire libre, y antes de comer. Con seis bolsas de frijoles, explica a los niños que éstas representan a los gérmenes y que ellos van a tratar de "hundir" los gérmenes en un recipiente.

Gérmenes brillantes

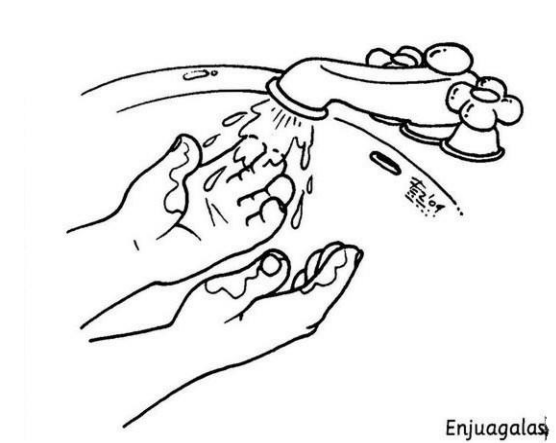
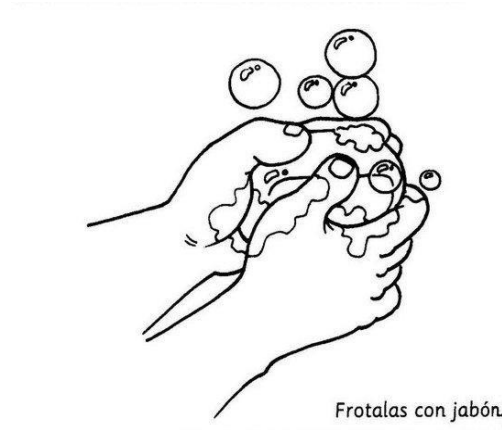
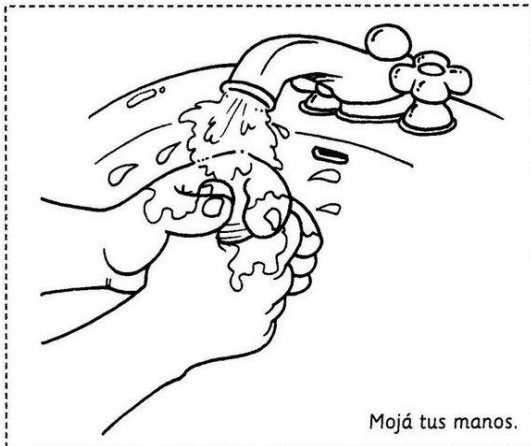
Puedes usar brillo como herramienta de enseñanza en el juego gérmenes de brillo, indica el sitio. Divide al grupo en dos y luego pon un poco de brillo en las manos de cada niño. Instruye al primer grupo para que se laven las manos sin jabón, y al segundo a lavárselas con jabón, deja que comparen sus manos. Discute cómo usar jabón limpia con mayor eficacia el brillo, y los gérmenes, de las manos. También te puedes poner un poco de brillo en las manos y luego tocar las manos, los hombros y el pelo de cada niño para demostrar la facilidad con que el brillo, o los gérmenes, se transmiten de una persona a otra.

Gráfico del lavado de manos

Un gráfico del lavado de manos servirá como un recordatorio para que los niños se laven las manos durante todo el día. Es recomendable lavarse las manos después de manipular alimentos, después de ir al baño, antes y después de atender a un enfermo, después de manipular basura o desechos de mascotas, en el tratamiento de una herida, y después de toser, estornudar o sonarse la nariz. Haz un gráfico con columnas para cada ocasión en la que es necesario lavarse las manos. Los niños ganarán pegatinas cuando recuerden hacerlo sin un aviso. (Frost , 2009)

A COLOREAR

Colorea el orden correcto para el lavado de manos



Seleccionar y colorear las figuras indicando cuando hay que lavarse las manos



Después de tocar a algún animal.



Al llegar a tu casa.



Antes de comer.



Después de jugar.



Después de tocar dinero.



Después de toser o estornudar.

http://www.ehowenespanol.com/formas-divertidas-ensenar-ninos-lavarse-manos-lista_178623/

Evaluación.- El niño/a adquiere el hábito del lavarse las manos ejercita y desarrolla los músculos de sus dedos y manos.

TALLER 3

TEMA: HÁBITOS DE HIGIENE DENTAL.

Enseñar una buena higiene cuando los niños son pequeños, puede prevenir problemas dentales más adelante. De acuerdo con la Asociación Dental Americana. 28% de niños entre 2 y 5 años tienen caries. Por suerte, la buena higiene bucal lo puede prevenir.

Objetivo. Fomentar las habilidades motoras finas.

Recursos:

- Hojas de papel blanco o de colores.
- Pegatinas circulares de las que consigues en la sección de oficina.

Tiempo.- 35 minutos.

Dinámica. (10 minutos)

Síganme los valientes.

Formación: se hacen dos líneas paralelas a una distancia de 10 ó 20 metros una de la otra, que son las metas. En el centro se coloca el perseguidor. Los jugadores están todos detrás de una de las líneas.

Desarrollo: El perseguidor grita: -Que me sigan los valientes. Al oír este llamado, todos los jugadores salen de la línea donde están e intentan alcanzar la meta opuesta. El perseguidor intenta aprisionar el mayor número posible de jugadores. Al repetirse el llamado, los prisioneros ayudarán al perseguidor a capturar más jugadores. Vencerá el último en ser apresado.

Actividad lúdica 3.- Brillantes Dientes

Con los materiales con los que contamos, las maestras podemos crear un rostro grande de niño y de ser necesario otro de niña, sonriendo con la boca abierta y los contornos de cinco dientes dibujados en ella. Luego se pega el rostro en la pared o pizarra. Puede hacerse pegando cartulinas o trozos de corospum de colores, por ejemplo.

A continuación, la maestra pedirá a los niños que le ayuden al del rostro a "cepillarse", para lo cual hará varias preguntas sobre el hábito de lavarse los dientes y los niños que sepan la respuesta levantan la mano. La maestra elige a uno para que responda y si lo hace bien pintará de blanco uno de los dientes, utilizando crayola o témpera. Cuando se terminen los dientes, se usará otra carita diferente y se seguirá con otras preguntas, hasta que todos los niños hayan participado. También se puede organizar a los niños en dos grupos; la maestra intercalará las preguntas entre ellos y los pequeños se irán turnando para representar a su grupo, que le podrá ayudar con la respuesta. Al final, el grupo que haya pintado más dientes será el ganador.

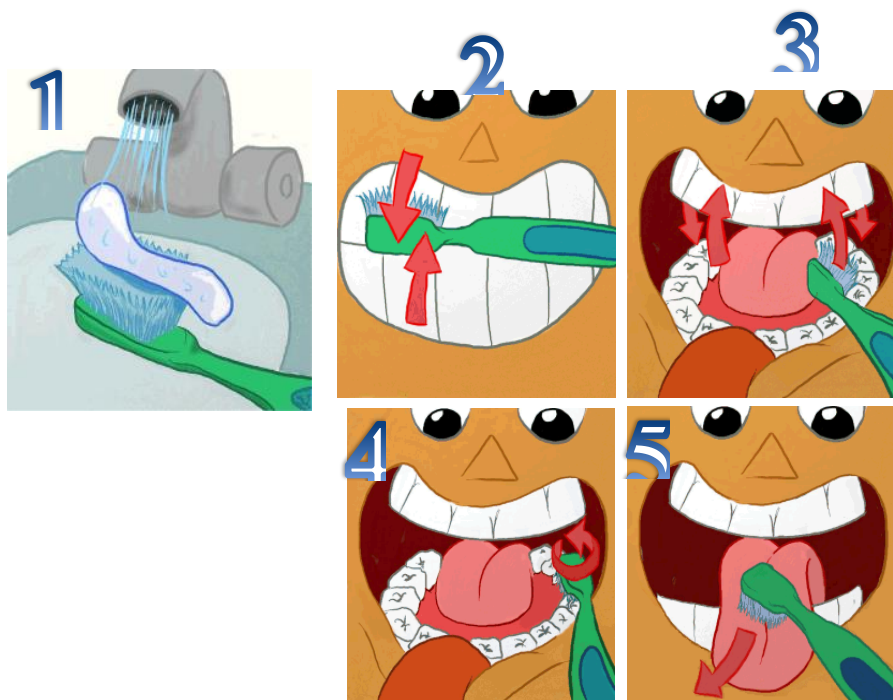
Actividades acerca de la caries

Usa una cámara digital para tomar una fotografía del "antes" a cada niño, donde sonrían y muestren sus dientes blancos y brillantes. Imprime dos veces la misma foto y haz que colorean los dientes de color café en una de las fotos. Usa marcadores de agua de color negro y café para simular caries. Haz que la cuelgue en el baño o úsala como un recordatorio para que se cepillen los dientes más seguido. Si está colgada en la puerta de la casa, puede recordarles que se cepillen antes de salir de la casa. Si la cuelgas en la cocina, puede recordarles que lo hagan después de cada comida.

Experimento de caries

Los niños que han perdido algunos dientes pueden usarlos para hacer un experimento sobre la caries. Haz que coloquen cada diente en una bebida diferente durante un periodo específico. Intenta con café, soda y agua. Luego de una semana más o menos, retira los dientes y compara los resultados. ¿De qué color son los dientes? ¿Qué textura tienen? ¿Qué bebida tuvo el peor efecto? Compara estos dientes con los de tu boca. Intenta cepillar los dientes del experimento, ¿retiraste el daño? Concluye la actividad al discutir la importancia de limpiarse los dientes entre comidas, y no dejar que las bebidas azucaradas se queden en los dientes durante mucho tiempo. (Russell , 2010)

PASOS PARA UN BUEN CEPILLADO



Evaluación.- El estudiante desarrolla la habilidad de realizar un correcto cepillado

TALLER 4

TEMA: QUE LIMPIO ESTOY

Es importante tener en cuenta que debemos inculcarles a nuestros hijos y alumnos las normas de aseo personal para mantener una correcta y saludable higiene corporal, esto implica que desde el hogar se deben manejar y difundir dichas normas para que luego en la escuela sean reforzadas permanentemente.

Objetivo.- Trabajar los hábitos de higiene con el niño de manera lúdica y placentera.

Recursos:

- Muñeco preferido
- Bañera.

Tiempo.- 60 minutos

Dinámica.

Atravesar el arroyo (12 minutos)

Formación: los jugadores forman una columna y a una distancia de tres a cinco metros se trazan dos líneas paralelas con una distancia proporcional a la estatura de los jugadores.

Desarrollo: cada jugador salta por encima del "arroyo". El que no logra alcanzar la otra orilla, cae en el agua y queda mojado; y debe ir a sentarse al sol para secarse la ropa. Cuando todos hayan saltado, se ensancha el arroyo y los que lograron saltarlo la primera vez, vuelven a saltar. Se continúa así el juego hasta

que todos los jugadores hayan caído en el agua. Gana el último que haya quedado seco.

Actividad lúdica 4.- Lavarse es divertido

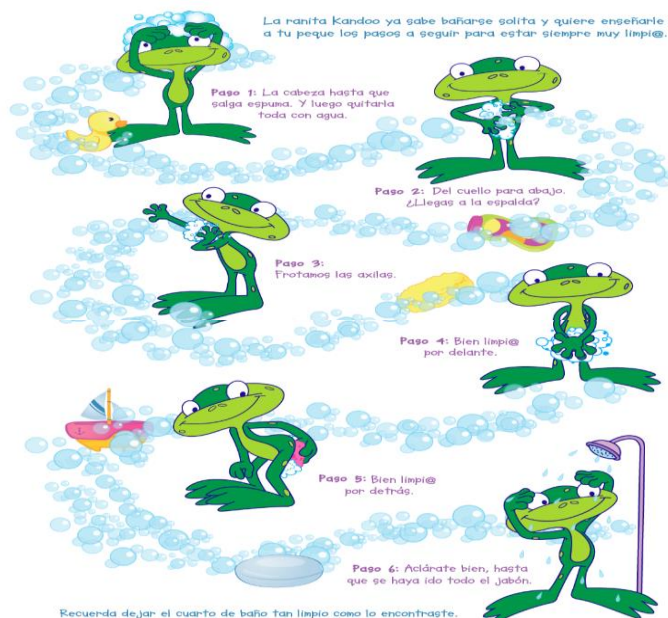
Para que el niño/a aprenda cómo debe realizar el momento del baño, podemos jugar a que sea él quien bañe a sus muñecos, indicándole en qué orden debe lavar todas las partes del cuerpo del muñeco, para facilitar que no se olvide ninguna, y también como debe hacerlo.

Se debe plantear esta actividad como un juego, por lo que hay que intentar que sea motivadora para el niño/a, aunque nuestro fin sea que aprenda. Debemos preparar junto al niño/a todo lo necesario para el momento del baño: toalla, gel, champú, bañera adaptada en caso de utilizarla, la ropa para después de baño, etc.

Una vez todo esté preparado, debe ser el niño quien lave a su muñeco y realice todos los pasos del momento del baño, aunque con nuestras indicaciones y ayuda.

Es como un ensayo para cuando llegue el momento de su baño.

Esta actividad puede realizarse simultáneamente al baño del niño/a o en otro momento a parte. De esta manera el niño/a aprende que debe hacer en el momento del baño para poder hacerlo él solo, aunque sea bajo la supervisión y con la ayuda del adulto. (wordpress.com, actividades para el habito de la higiene/, 2012)



Actividad Lúdica 4.- Cuidando nuestro cuerpo.

El olor corporal de los pequeños no viene de ellos sino de su ropa, por lo que es importante animarlo a cambiarse regularmente –especialmente la ropa interior– y lavar toda la ropa. El desodorante únicamente es necesario luego de la pubertad.



Evaluación.- El estudiante será capaz de conocer y disfrutar de buenos hábitos adecuados de higiene.

TALLER 5

TEMA: HÁBITO PARA IRSE A DORMIR

Pintar con pinceles es una manera muy divertida y sencilla de entretener a los niños. Además de crear obras de arte, la forma en que los niños sostienen el pincel, les ayuda a practicar el agarre de pinza, tan importante en su desarrollo motriz.

Objetivo.- Favorecer la relajación en el momento del sueño mediante una actividad tranquila como el cuento

Recursos:

- Cuento.

Tiempo.- 40 minutos.

Dinámica. (10 minutos)

¿Dónde está el corderito?

Material: una campanilla o un pito y un lienzo.

Formación: los jugadores forman un círculo tomándose de las manos, que encerrará el espacio en que están el pastor y el corderito. En el centro quedan el pastor, con los ojos vendados, y el corderito con la campanilla.

Desarrollo: el corderito hará sonar continuamente la campanilla y el pastor intentará capturarlo. El corderito buscará de todas maneras no dejarse agarrar, pero sin salirse del recinto y sin dejar de tocar la campanilla. En el momento en que el pastor logre agarrarlo, se escogen otros dos para que hagan de pastor y de corderillo y los anteriores se incorporan al círculo.

Actividad Lúdica 5.- A soñar un mundo maravilloso



Cuento: El niño que no quería dormir

Érase una vez, un niño que estaba jugando con su coche preferido. El niño estaba recorriendo el pasillo de su casa de un lado a otro montado en su coche, cuando su madre se acercó y le dijo.

Es hora de ir a dormir.

No quiero – dijo el niño mientras aceleraba con su coche y se fue antes de que su madre pudiera alcanzarlo.

- No había muy lejos el niño con su coche cuando se encontró con un tigre.

¿Jugamos a rugir? – le preguntó el niño al tigre.

No es hora de rugir si no de dormir, vuelve mañana por la mañana y entonces jugaremos – dijo el tigre.

- El niño siguió su camino y se encontró con unos soldados.

¿Jugamos a desfilar? – les preguntó el niño.

La noche no es para desfilar, si no para soñar. Nosotros nos volvemos ya para nuestro castillo a dormir y tú deberías ir a hacer lo mismo.

- Pero el niño no quería volver y se alejó aún más. Después de un tiempo se encontró con un tren.

¿Hacemos una carrera? – preguntó el niño al tren.

La noche es para descansar, no para correr. Me voy a dormir y tú también deberías irte, que ya es hora.

- Pero el niño siguió corriendo hasta que se encontró con una banda de músicos.

¡Hagamos una fiesta y bailemos! – exclamó el niño.

Estamos muy cansados – respondieron los músicos – mejor nos vamos a casa a dormir y por el camino tocamos una nana.

Los músicos tocaron una canción tan dulce que el Sol se quedó dormido y apareció la Luna.

El cochecito iba cada vez más despacio, y más despacio,... Los músicos se quedaron dormidos y el cochecito se detuvo. Se había quedado dormido.

El niño tenía que empujar su coche en la oscuridad pero era muy pesado. Pronto se cansó, no podía dar un paso más y se detuvo, encontrándose solo con el mundo durmiendo a su alrededor. Pero alguien más no dormía que lo estaba buscando, y se acercaba, y se acercaba... Era alguien que tenía mucho sueño, pero no podía acostarse hasta que el niño no estuviera dormido. ¡Era su mamá! Y el niño se echó a sus brazos.

Entonces la mamá llevo al niño y al cochecito de vuelta.

- Vamos a la cama mamá, es hora de dormir- dijo el niño a su mamá mientras bostezaba.
- La mamá acostó al niño en su cama y le dijo dulcemente:
- Buenas noches.
- Buenas noches mamá – respondió con los ojitos ya casi cerrados el niño desde su cama.

Leeremos o contaremos el cuento al niño o la niña cuando ya esté en la cama y antes de dormir, de esta manera, estamos favoreciendo que se relaje mediante una

actividad calmada que le ayudará a conciliar el sueño. Además al ser una actividad placentera, el niño o la niña asociara el momento del sueño con algo positivo.

Canción o retahíla: este niño tiene sueño.

Este niño tiene sueño,
tiene ganas de dormir,
tiene un ojito cerrado
y el otro no lo puede abrir.

Cantaremos esta canción o simplemente la recitaremos cuando el niño este acostado. Podemos repetirla alguna vez. De esta manera estamos ayudando al niño o a la niña a saber que ha llegado el momento en que tiene que dormir. Si se la repetimos todos los días su efecto de seguridad en el pequeño al saber que toca dormir será mayor.. (wordpress.com, actividades para el habito de la higiene/, 2012)

Evaluación.- El los niños y niñas serán capaces de **reconocer** la importancia de los hábitos de dormir y descansar.

TALLER 6

TEMA: NUTRICION SANA

Comer bien, hacer deporte, beber agua o ver menos televisión son algunas costumbres que los niños deben aprender desde pequeños para llevar una vida sana. No hay que esperar a que nuestro hijo tenga problemas de salud o sobrepeso para establecer unos buenos hábitos de vida.

Objetivo.- Crear el hábito de alimentación en los niños.

Canción: a comer

Si quieres ser muy grande y luego crecer, toma mucha fruta y yogurt también.

Si quieres tener, la fuerza de un tren, carnes y pescados tienes que comer

Y nunca olvides lo que debes hacer...

Lávate las manos antes de comer.

Come despacito y mastica bien.

Luego cuando acabes, no lo pienses más.

Cepíllate los dientes riki, riki, rá.

Si ese resfriado te quiere molestar, toma mucha fruta y así no podrá.

Si quieres saltar, correr y brincar, toma bocadillos para merendar

Y nunca olvides lo que debes hacer...

Lávate las manos antes de comer.

Come despacito y mastica bien.

Luego cuando acabes, no lo pienses más.

Cepíllate los dientes riki, riki, rá

A la hora de comer, justo antes de empezar, cantar esta canción. Se puede cantar solo una parte si no se prefiere para que no sea tan larga, por ejemplo, cantando o recitando solo el estribillo (la parte de lávate las manos antes de comer, come despacito y mastica bien,...). De esta manera ayudamos al niño a saber que llega el momento de comer y además conseguimos que llegue a este momento mediante

una actividad lúdica y agradable para él, lo cual ayudara a que relacione el momento de la comida con un momento placentero.

Cuento: la enfermedad de la mala vida

Hace muchos, muchos años, todas las personas estaban fuertes y sanas. Hacían comidas muy variadas, y les encantaban la fruta, las verduras y el pescado; diariamente hacían ejercicio y disfrutaban de lo lindo saltando y jugando. La tierra era el lugar más sano que se podía imaginar, y se notaba en la vida de la gente y de los niños, que estaban llenas de alegría y buen humor.

Todo aquello enfadaba terriblemente a las brujas negras, quienes sólo pensaban en hacer el mal y fastidiar a todo el mundo.

La peor de todas las brujas, la malvada Caramala, tuvo la más terrible de las ideas: entre todas unirían sus poderes para inventar una poción que quitase las ganas de vivir tan alegremente.

Todas las brujas se juntaron en el bosque de los pantanos y colaboraron para hacer aquel maligno hechizo. Y era tan poderoso y necesitaban tanta energía para hacerlo, que cuando una de las brujas se equivocó en una sola palabra, hubo una explosión tan grande que hizo desaparecer el bosque entero.

La explosión convirtió a todas aquellas malignas brujas en seres tan pequeñitos y minúsculos como un microbio, dejándolas atrapadas en el líquido verde de un pequeño frasco de cristal que quedó perdido entre los pantanos.

Allí estuvieron encerradas durante cientos de años, hasta que un niño encontró el frasco con la poción, y creyendo que se trataba de un refresco, se la bebió entera. Las microscópicas y malvadas brujas aprovecharon la ocasión y aunque eran tan pequeñas que no podían hacer ningún daño, pronto aprendieron a cambiar los gustos del niño para perjudicarlo.

En pocos días, sus pellizquitos en la lengua y la boca consiguieron que el niño ya no quisiera comer las ricas verduras, la fruta o el pescado; y que sólo sintiera ganas de comer helados, pizzas, hamburguesas y golosinas. Y los mordisquitos en todo el cuerpo consiguieron que dejara de parecerle divertidísimo correr y jugar con los amigos por el campo y sólo sintiera que todas aquellas cosas le cansaban, así que prefería quedarse en casa sentado o tumbado.

Así su vida se fue haciendo más aburrida, comenzó a sentirse enfermo, y poco después ya no tenía ilusión por nada; ¡la maligna poción había funcionado! Y lo peor de todo, las brujas aprendieron a saltar de una persona a otra, como los virus, y consiguieron que el malvado efecto de la poción se convirtiera en la más contagiosa de las enfermedades, la de la mala vida.

Tuvo que pasar algún tiempo para que el doctor Saludakis, ayudado de su microscopio, descubriera las brujitas que causaban la enfermedad.

No hubo vacuna ni jarabe que pudiera acabar con ellas, pero el buen doctor descubrió que las brujitas no soportaban la alegría y el buen humor, y que precisamente la mejor cura era esforzarse en tener una vida muy sana, alegre y feliz.

En una persona sana, las brujas aprovechaban cualquier estornudo para huir a toda velocidad.

Desde entonces, sus mejores recetas no eran pastillas ni inyecciones, sino un poquitín de esfuerzo para comer verduras, frutas y pescados, y para hacer un poco de ejercicio. Y cuantos pasaban por su consulta y le hacían caso, terminaban curándose totalmente de la enfermedad de la mala vida.

Este cuento podemos contarlo en cualquier momento, ya que aunque no lo contemos antes de comer, podemos hacer referencia a su contenido en el momento de la comida. De esta manera estamos acercando a los más pequeños a los hábitos de una vida sana, especialmente en relación a la alimentación pero también en cuanto a la actividad física. Además, los cuentos son actividades muy placenteras para los niños y niñas y favorecen la relación afectiva entre padres y niños. Si podemos contarlo antes de la comida, además de los beneficios nombrados anteriormente, también estaremos marcando al niño el paso de una actividad a otra y mostrando la comida como una actividad calmada y placentera. (wordpress.com, habitos infantiles, 2008)

Evaluación.- El los niños y niñas serán capaces de alimentarse de forma balanceada.

TALLER 7

TEMA: A COCINAR SANO

Es importante que los niños participen en la elaboración de los alimentos y se lo haga en familia.

Objetivo.- Establecer hábitos de alimentación adecuados de manera lúdica y afectiva.

Actividad lúdica 7 receta: Panini



Alimentos necesarios:

- Pan
- Tomate frito
- Pechuga de pavo o jamón dulce
- Queso mozzarella
- Orégano
- También podemos añadir: aceitunas, pimientos, champiñones, atún, etc. (a gusto de cada uno)

Preparación:

- Ponemos el horno a calentar a 220°.
- Partimos la barra de pan por la mitad como para hacer un bocadillo. Separamos las dos mitades.
- Untamos el pan con tomate frito.
- Ponemos encima lonchas de pechuga de pavo o de jamón dulce. Cubrimos todo con queso mozzarella.
- Podemos poner unas aceitunas o añadir los ingredientes que queramos.
- Añadimos un poco de orégano por encima para dar un toque de color.
- Introducimos los paninis en el horno ya precalentado y los dejamos aproximadamente 15 minutos.
- Dejamos enfriar un par de minutos y, ¡a comer!

Esta actividad es idónea para hacer más participes a los niños pequeños en la elaboración de su propia comida. De esta manera, además de realizar una comida sana con ingredientes naturales, también están relacionando la comida con un momento de placer y experimentación, disfrutando además de la una relación afectiva y positiva con sus padres. (wordpress.com, habitos infantiles, 2008)

Evaluación.- Los niños aprenden la importancia de la comida hecha en casa y en familia.

TALLER 8

TEMA: ALIMENTARSE NUTRITIVO

Mediante este cuento, estamos mostrando al niño una alimentación sana de una manera lúdica y divertida, para que sea atractiva para él.

Objetivo.- Promover buenos hábitos alimenticios adecuados de manera lúdica y Trabajar la alimentación sana.

Actividad lúdica 8 Jugando con el lobo glotón



Cuento: el lobo glotón

Había una vez, un bosque en el que vivía un lobo, un lobo glotón. En ese bosque, vivían muchos animales, y siempre estaban alerta de cuando pasaba el lobo para esconderse. ¡Que viene el lobo! gritaba la ardilla desde lo alto de un árbol, y todos los demás animales corrían a esconderse en sus casas. Este lobo estaba solo, no quería jugar con nadie, porque tenía mucha hambre y solo quería comer.

Llevaba un tiempo sin comer, y el lobo estaba furioso. Se fue a la puerta de la casa de los cerditos y se propuso hacer guardia hasta que tuviesen que salir.

Algunos pajarillos que volaban por allí lo vieron y fueron a contarle al cazador lo que pasaba.

– Señor cazador, señor cazador, venimos a pedirle ayuda.

– ¿Qué pasa?

– El lobo glotón está en la puerta de la casa de los cerditos y se quedará allí hasta que se los coma. No puede hacer eso, son nuestros amigos y nos gusta jugar con ellos.

– Voy para allá, dijo el cazador.

El cazador llegó hasta donde estaba el lobo.

– ¿Porque te quieres comer a los cerditos? Son tus amigos. Le dijo el cazador al lobo.

– Es que tengo mucha hambre, respondió el lobo.

– ¿Y porque no comes otra cosa?

– ¿Otra cosa? ¿Que mas puedo comer?

– Puedes comer frutas y verduras. Mira, ven.

El cazador se llevó al lobo a la parte de atrás de la casa de los cerditos, donde había un huerto precioso y un montón de árboles frutales. Le dio una pera y le dijo, pruébala.

– Mmmmm, esto está riquísimo.

– Todo esto son verduras: patatas, zanahorias, pimientos, calabacines, berenjenas..... le enseñó el cazador. Y esto de los árboles frutales: peras, manzanas, naranjas, melocotones....

Al lobo le encantó toda esa nueva clase de comida. El cazador habló con los cerditos para que le enseñaran a cultivarla y volvieron a ser amigos. El lobo dejó de ser un peligro para los demás animales del bosque y volvieron a jugar juntos. ¡Y montaron un huerto precioso entre todos!

Este cuento podemos contarlo antes de comer o en cualquier otro ratito de juego con el niño. Si optamos por la segunda opción, siempre podemos recordar al niño su contenido antes de la comida o durante la misma. (wordpress.com, habitos infantiles, 2008)

Evaluación.- Los niños disfrutaban de la comida y saben que es un momento agradable y placentero.

TALLER 9

TEMA: EN LA MESA

Mediante esta actividad el niño forma parte de la rutina de la alimentación de una manera divertida, y así estaremos creando una atmosfera positiva para el momento de empezar la comida, que será vivida así por el niño como algo agradable.

Objetivo.- Promover buenos hábitos alimenticios adecuados de manera lúdica y Trabajar la alimentación sana.

Actividad lúdica 9 El lobo glotón

Cuento: el lobo glotón

Había una vez, un bosque en el que vivía un lobo, un lobo glotón. En ese bosque, vivían muchos animales, y siempre estaban alerta de cuando pasaba el lobo para esconderse. ¡Que viene el lobo! gritaba la ardilla desde lo alto de un árbol, y todos los demás animales corrían a esconderse en sus casas. Este lobo estaba solo, no quería jugar con nadie, porque tenía mucha hambre y solo quería comer.

Llevaba un tiempo sin comer, y el lobo estaba furioso. Se fue a la puerta de la casa de los cerditos y se propuso hacer guardia hasta que tuviesen que salir. Algunos pajarillos que volaban por allí lo vieron y fueron a contarle al cazador lo que pasaba.

– Señor cazador, señor cazador, venimos a pedirle ayuda.

– ¿Qué pasa?

– El lobo glotón está en la puerta de la casa de los cerditos y se quedará allí hasta que se los coma. No puede hacer eso, son nuestros amigos y nos gusta jugar con ellos.

– Voy para allá, dijo el cazador.

El cazador llegó hasta donde estaba el lobo.

– ¿Porque te quieres comer a los cerditos? Son tus amigos. Le dijo el cazador al lobo.

– Es que tengo mucha hambre, respondió el lobo.

– ¿Y porque no comes otra cosa?

– ¿Otra cosa? ¿Qué más puedo comer?

– Puedes comer frutas y verduras. Mira, ven.

El cazador se llevó al lobo a la parte de atrás de la casa de los cerditos, donde había un huerto precioso y un montón de árboles frutales. Le dio una pera y le dijo, pruébala.

– Mmmmm, esto está riquísimo.

– Todo esto son verduras: patatas, zanahorias, pimientos, calabacines, berenjenas..... le enseñó el cazador. Y esto de los árboles frutas: peras, manzanas, naranjas, melocotones....

Al lobo le encantó toda esa nueva clase de comida. El cazador habló con los cerditos para que le enseñaran a cultivarla y volvieron a ser amigos. El lobo dejó de ser un peligro para los demás animales del bosque y volvieron a jugar juntos. ¡Y montaron un huerto precioso entre todos!

Como llevarla a cabo:

Este cuento podemos contarlo antes de comer o en cualquier otro ratito de juego con el niño. Si optamos por la segunda opción, siempre podemos recordar al niño su contenido antes de la comida o durante la misma.

Mediante este cuento, estamos mostrando al niño una alimentación sana de una manera lúdica y divertida, para que sea atractiva para él.

Si lo contamos antes de comer, favorecemos el paso de una actividad a otra, marcando que llega el momento de la comida.

TALLER 10

TEMA: HABITO DE COMER SANO

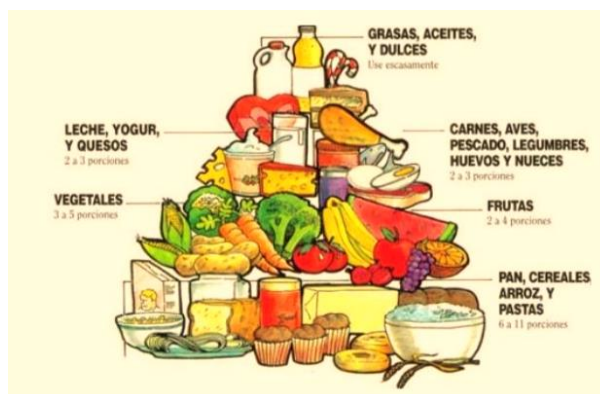
Los alimentos son imprescindibles para la vida y suministran al organismo los nutrientes y energía necesarios para mantenerse saludable.

Objetivo.- conocer las necesidades nutricionales así como la composición de los alimentos.

Actividad lúdica 10 Clasificar los alimentos sanos

1. Leches y derivados.
2. Carnes, pescados y huevos
3. Legumbres, verduras y tubérculos
4. Frutas
5. Cereales, pastas y azúcar
6. Grasas y

aceites



La alimentación se estructura siguiendo un patrón que permita la combinación de alimentos para conseguir una dieta equilibrada y proporcionada. Se recomienda establecer en cinco el número de comidas diarias que se deben realizar.

Desayuno: De 6:30 a 7:30h

Un desayuno adecuado nos proporciona la energía que necesitamos para empezar el día. Debe contener un aporte suficiente de hidratos de carbono de absorción lenta como el pan. Las proteínas y el calcio completan un desayuno equilibrado.

Media mañana: De 10:00 a 10:30h.

Tomar algo a media mañana evitará que pasemos las horas previas al almuerzo con hambre y nos hará rendir más en nuestras tareas.

Podemos elegir un yogur o una fruta.

Almuerzo: De 13:00 a 14:00h.

Empiece la comida con una sopa, un pescado o carne magra, papas o arroz cocinados sin aceite, complementadas con verduras y fruta fresca.

Media tarde: De 16:00 a 16:30h.

Un vaso de leche, galletas integrales, una fruta o un yogur son una excelente opción.

Cena: De 19:00 a 20:00h.

La cena ligera evita las digestiones pesadas y los problemas de sueño.

Incluir alimentos ligeros como patatas o pastas, verduras, fruta y leche estos nos ayudarán a dormir mejor.

No se salte la cena ya que el hambre le impedirá conciliar el sueño.

Cada una de las comidas importantes debe aportar el 25% de la energía total diaria y las de sostén el 25% restante. Se hace especial énfasis en la importancia del desayuno debido a que está íntimamente relacionado con el rendimiento escolar.

Las primeras horas del día suelen ser de actividad escolar intensa y es necesario que el organismo esté provisto de energía suficiente para afrontarlas.

Es muy importante adecuar la dieta a los gustos y al régimen de vida de cada estudiante. También hay que tener en cuenta la actividad física que desarrollan,

las situaciones especiales como los exámenes y todas las condiciones que rodean la vida del estudiante. (Telenchana & Venegas, 2013)

TALLER 11

TEMA: A VESTIRSE SOLO

Alrededor de los dos años el niño ya está preparado para aprender a arreglarse por sí mismo. Es importante que se le permita intentarlo en cuanto se perciba los primeros indicios de querer hacerlo.

Objetivo.- Enseñar al niño a vestirse solo.

Actividad lúdica 11 Trucos para vestirse



Junto con el niño hacer lo siguiente: en una cartulina escribir la secuencia de tareas y él niño debe dibujar cada una de las tareas (Me levanto - Me lavo la cara - Me visto – Me calzo – Desayuno – Me peino...) Luego hay que colgarlo en su habitación. Cuando no recordaba qué venía después de calzarse lo consultaba en su ‘horario’”.

Para enseñarle al niño a ponerse los zapatos del lado correcto escribí en la plantilla izquierda la mitad de su nombre (ELE) y en el zapato derecho la otra mitad (NA). De modo que para ponerse los zapatos bien debía formar su nombre.

Organizar el armario del niño por prendas y colores. Así le resulta más sencillo elegir y encontrar la ropa. También ponía en cada cajón, una etiqueta con el dibujo de lo que contenía. No sólo le facilitaba la búsqueda de las distintas prendas sino que era especialmente útil para ordenarlas después. Sabía en todo momento dónde guardarlas

El niño aprendió a ponerse el abrigo de una forma muy divertida. Prueba lo siguiente: coloca el abrigo abierto y extendido en el suelo frente a él, con la capucha o el cuello al lado de sus pies. Sólo tendrá que meter las manos en las mangas y lanzarlo por encima de la cabeza hacia atrás.

Para evitar que el nudo de la lazada del zapato se deshaga cuando aún no saben atárselos, mójalos ligeramente antes de hacer el lazo. Aguantarán mucho más. (todopapas.com, 2013).

TALLER 12

TEMA: PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

El funcionamiento de la pirámide de los alimentos es sencillo: en la base, aparecen los alimentos que conviene tomar a diario, y en el vértice, aquellos que deberíamos tomar ocasionalmente.

Objetivo.- Conocer de manera simple, qué alimentos debemos incluir en nuestra alimentación

Actividad lúdica 12 Dime que comes y te diré quién eres



http://www.saluddealtura.com/uploads/pics/piramide_alimentaria.jpg

- Así, la base de la pirámide está formada por los hidratos de carbono (cereales, pan, pastas, arroz, patatas...). De estos alimentos debemos tomar entre 4 y 6 raciones diarias, tanto los adultos como los niños.
- Después vienen las frutas (unas 3 raciones diarias) y verduras (2 raciones).
- En el siguiente nivel, se encuentran la carne, el pescado, los huevos y las legumbres, (proteínas), de los que se recomienda una ingesta de 3-4 raciones a la semana.
- En último lugar se sitúan los alimentos que deberíamos consumir ocasionalmente, como los dulces o el embutido.

Cómo interpretar la pirámide de los alimentos

Pero el concepto de “fruta” o la cantidad que nos parece recomendable de carne o pescado varía mucho de una familia a otra. Los pediatras y expertos del Grupo de Gastroenterología pediátrica de la Zona Sur-Oeste de Madrid proponen algunas pautas a los padres para interpretar la pirámide de los alimentos, pensando en los niños:

- Tomar todos los días frutas, verduras y hortalizas, cinco piezas o raciones al día. La fruta fresca no debe sustituirse por los zumos envasados, que son bebidas azucaradas a base de fruta, que aportan más calorías.
- Los cereales (pan, pasta, arroz...), patatas y legumbres son alimentos básicos y tienen que formar parte de nuestra dieta diaria. Los cereales integrales tienen mayor cantidad de vitaminas.
- Si el niño está siendo amamantado continuará con lactancia materna siempre que el niño y la madre lo deseen.
- Los lácteos (leche entera, yogures, quesos...), 500 ml al día.
- Potenciar el consumo de pescado frente a la carne. La carne suele consumirse a diario (embutidos, salchichas, hamburguesas...), pero se recomienda un consumo ocasional.

- El agua debe ser la bebida habitual del niño. El agua es más sana que cualquier refresco o bebida carbonatada. Los refrescos se reservarán para ocasiones especiales.
- Se debe reducir la sal en las comidas y utilizar preferentemente la sal yodada.
- Moderar el consumo de grasa, especialmente las de origen animal. La mejor grasa es el aceite de oliva.
- Los dulces no deben formar parte de la dieta habitual (helados, golosinas, chocolate, azúcar, bollería industrial, zumos envasados, refrescos). Además, el azúcar refinado de dulces y golosinas favorece la caries. (Romero Barelló, 2014)

TALLER 13

TEMA: MENU BASADO EN LA PIRAMIDE NUTRICIONAL

A la hora de hacer la compra y preparar la comida en casa, debemos tener en cuenta que nuestros pequeños necesitan llevar una alimentación completa y equilibrada. Es muy importante que desde pequeños aprendan a comer bien y de todo

Objetivo.- Aprender cómo poner en práctica la pirámide nutricional en el menú diario del niño.

Actividad lúdica 13 Mi comida favorita



© Can Stock Photo - csp11430904

Desayuno

- **Lácteos:** Un yogur, un poco de queso o un **vaso de leche**.
- Cereales: Una tostada de pan con aceite de oliva (la mejor grasa que pueden tomar).
- Fruta.

A media mañana

- Fruta: una pieza para tomar en el recreo. No debe sustituirse por los zumos envasados, que son bebidas azucaradas a base de fruta, que aportan más

calorías. Si para desayunar se ha tomado un zumo (natural) o fruta, a esta hora se puede también tomar un lácteo.

Almuerzo

- Cereales: pasta, arroz, patatas o legumbres son ideales para preparar el primer plato. También un poco de pan para acompañar.
- Proteínas: de segundo, carne o pescado, fomentando el consumo del segundo. Nunca deben faltar a la hora de la comida.
- Verduras: para acompañar o formar parte del primero y el segundo plato. En verano, el gazpacho es lo más completo.
- Agua: debe ser la bebida habitual del niño. Más sana que cualquier refresco o bebida carbonatada. Los refrescos se reservarán para ocasiones especiales.
- Sal: usar preferentemente la yodada y no abusar de ella.
- Grasa: el aceite, siempre de oliva
- Fruta: para el postre una pieza o un zumo natural. Los postres dulces son solo para ocasiones especiales y siempre es mejor, si son caseros.

Merienda

- Lácteos: si por la mañana se ha tomado yogur, ahora un vaso de leche o queso, para que el niño coma variado.
- Cereales: unas galletas, frutos secos o un bocadillo.
- Fruta.

Cena

- Verduras: en ensalada, menestra, puré, crema... cualquier forma es válida.
- Proteínas: huevo (uno al día), carne, pescado... Es bueno, cambiar respecto a la proteína que se ha comido al medio día.
- Fruta: de postre o en un zumo natural para acompañar la comida. (Romero Barello, 2014)

TALLER 14

TEMA: APRENDER A COMER

La educación nutricional exige de los padres paciencia, dedicación, no hacer concesiones inaceptables y un cierto respeto por el apetito del niño, siempre que el crecimiento y desarrollo del mismo, a juicio del pediatra, se encuentre dentro de la normalidad

Objetivo.- Practicar hábitos alimentarios saludables.

Actividad lúdica 14 Plan semanal de comidas para el escolar



De 3 a 6 años

Es una etapa esencial en la formación de hábitos alimentarios. Se debe:

- Educar a “comer de todo”.
- Atender las necesidades de energía, por tratarse de un periodo importante de la vida para el normal crecimiento y desarrollo, y de gran actividad física.
- Cuidar el aporte de proteínas de muy buena calidad (carne, pescados, huevos, lácteos), pues las necesidades son, proporcionalmente, mayores que las de la población adulta.
- Iniciar en el hábito de un desayuno completo.

- Evitar el abuso de dulces, “chucherías” y refrescos.
- Dedicar el tiempo necesario para que el niño aprenda a comer disfrutando. Los alimentos no deben ser percibidos por él como un premio o un castigo. (López, 2010).

<p>LUNES Leche, pan integral con miel o mermelada y zumo de naranja.</p> 	<p>Guiso de carne de ternera con patatas, zanahorias y guisantes. Queso manchego. Manzana.</p> 
<p>MARTES Leche. Pan con tomate, aceite de oliva y jamón serrano.</p> 	<p>Canelones de carne picada. Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento. Naranja.</p>
<p>MIÉRCOLES Leche. Galletas integrales con queso fundido. Zumo.</p>	<p>Potaje de legumbres con verdura: garbanzos, espinacas, patatas y zanahorias. Filetes rusos con ensalada. Yogur.</p>
<p>JUEVES Leche. Tostadas de pan con mermelada y mantequilla. Zumo.</p>	<p>Crema de verduras. Arroz blanco con huevo frito y salsa de tomate. Ensalada de frutas.</p>
<p>VIERNES Leche. Copos de cereales. Zumo.</p> 	<p>Lentejas guisadas con arroz, patatas y zanahorias. Ensalada de pollo. Macedonia de frutas.</p>
<p>SÁBADO Leche con tostadas de pan con aceite de oliva. Zumo de frutas.</p>	<p>Cocido (sopa de fideos, verdura, legumbres, carne, chorizo...). Pera.</p> 
<p>DOMINGO Chocolate con pan tostado. Zumo.</p> 	<p>Carne asada con guarnición de patatas fritas, champiñones y guisantes. Ensalada de lechuga, tomate y espárragos. Manzana asada.</p> 

TALLER 15

TEMA: EJERCICIO

Es importante incluir actividades físicas en la rutina diaria de los niños, éstas les ayudan a mantenerse en forma, a divertirse, a dormir mejor, a socializarse y a prevenir la obesidad y las enfermedades del corazón.

Objetivo.- Ayudar al niño a mantenerse saludable y en forma.

Actividad lúdica 15 Juego con formas



<http://us.123rf.com/450wm/verzh/verzh1203/verzh120300012/12990404-the-illustration-shows-a-boy-who-is-engaged-in-several-sports-illustration-done-on-separate-layers-i.jpg>

A esta edad, el cuerpo del niño es flexible y puede girarlo para hacer varias figuras. ¡Mira todas las figuras que puede hacer!

Qué hay que hacer:

1. Corta una cuerda de igual longitud que la del niño con los brazos en alto.
2. Retira del suelo los obstáculos que pueda haber.
3. Estira la cuerda en el suelo y haz que el niño se tienda sobre ella.
4. Gira la cuerda de modo que forme una curva y haz que el niño se tienda sobre ella formando la misma curva.

5. Modifica la forma de la cuerda para crear nuevas formas para que el niño las siga con el cuerpo, por ejemplo, una curva en S, una V, una línea serpenteante, un círculo, un triángulo, un cuadrado, etc. (Calidad sanitaria, 2008)

Se recomienda hacer al menos media hora de deporte al día, tres días a la semana.

- Lo ideal es que el ejercicio sea continuo, ameno y no sobrecargue demasiado las articulaciones. El deporte ideal en este aspecto es la natación.
- Anime a sus hijos a que jueguen al aire libre con otros niños.
- Asegúrese de que lo hacen en un lugar seguro y que utilizan medidas protectoras adecuadas al deporte que realicen, esto ayudará a prevenir accidentes.
- Ofrezca al niño la posibilidad de elegir las actividades que más le gusten, y que mejor se adapten a sus características. Recuerde que no todos los niños son “de medalla de oro”. Para algunos niños, pasear deprisa es un buen deporte.
- Participe con ellos y cuando sea posible organice actividades en familia en las que todos puedan disfrutar juntos.
- Lo importante es que el niño se lo pase bien haciendo deporte, no que sea competitivo.
- El niño no debe hacer pesas. Eso puede dañar su espalda seriamente. (Calidad sanitaria, 2008)