

**LA LÚDICA-PEDAGÓGICA COMO ESTRATEGIA PARA LA ADQUISICIÓN DE
HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y SUEÑO EN EL GRADO
TRANSICIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ELIECER GAITÁN**

**YENI FERNANDA MORENO PATIÑO
ERIKA LILIANA VARGAS RINCÓN
YESICA FERNANDA CRUZ VARÓN**

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título en
Licenciado en Pedagogía Infantil**

**Director
XIMENA MESA
Magíster en Educación**

**UNIVERSIDAD DEL TOLIMA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA - IDEAD
PROGRAMA LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA INFANTIL
IBAGUE – TOLIMA**

2017

Nota de Aceptación

El proyecto de Investigación Formativa Realizado en el Programa de Licenciatura en Pedagogía Infantil de la Universidad del Tolima que lleva como nombre “**LA LÚDICA-PEDAGÓGICA COMO ESTRATEGIA PARA LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y SUEÑO EN EL GRADO TRANSICIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ELIECER GAITÁN**”, fue aprobado con una calificación de **3.8**; fue presentado y sustentado por las estudiantes Moreno Patiño Yeni Fernanda (082903032012), Vargas Rincon Erika Liliana (082903532012) y Cruz Varon Yesica Fernanda (082902632012).


GIMENA ROCÍO RAMÍREZ SUAREZ

*Directora del Programa Licenciatura en Pedagogía Infantil
IDEAD / Wilmer M.A. - Asistente/*

Ibagué, 27 de Enero de 2017

AGRADECIMIENTOS

Agradecer a Dios por ser nuestra luz y nuestra fortaleza en este camino largo, a nuestros padres por ser los principales promotores de nuestros sueños y anhelos, gracias a ellos por cada día confiar en nosotras, en nuestras expectativas por cada día desear lo mejor para nuestras vidas, por los consejos y por cada una de sus palabras que nos permitieron llegar a este punto y no desfallecer.

Gracias a la universidad por permitirnos estudiar ahí y salir profesionales, a nuestras compañeras por los agradables e inolvidables momentos que pasamos, lo nuevo que aprendimos y nos llevamos en nuestros corazones, a nuestros hermanos por ser nuestros cómplices, y ayudar a que cada noche de estudio fuese más llevadera, con interrupciones o palabras de ánimo.

A todos aquellos que dijeron “no pueden” ¡gracias! Por qué hicieron que esas palabras fueran el impulso para aguantar a cada adversidad que se nos presentara, y decir yo quiero, puedo y lo voy a lograr, a las personas que confiaron en nosotras y con su voz de aliento se hicieron presentes en este proceso.

Gracias a la vida por este nuevo triunfo, gracias a todas las personas que nos apoyaron y creyeron en la realización de esta tesis.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	12
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	14
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
2. OBJETIVOS	17
2.1 OBJETIVO GENERAL	17
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	17
3. JUSTIFICACIÓN	18
4. MARCO REFERENCIAL	20
4.1 ANTECEDENTES	20
4.2 MARCO TEÓRICO.....	24
4.2.1 Hábitos y su Importancia.....	24
4.2.2 Salud. Tobón y García,	25
4.2.3 Hábitos Saludables	25
4.2.4 Hábitos Alimentarios..	26
4.2.5 Hábito de Dormir.	27
4.2.6 Desarrollo Integral y su Importancia.....	28
4.2.7 Aprendizaje.	31
4.2.8 Influencia del Hábito de Dormir en el Aprendizaje.....	32
4.2.9 Influencia la Alimentación Saludable en el Aprendizaje.	33
4.3 MARCO CONTEXTUAL.....	35
4.4 MARCO LEGAL	37
4.4.1 Internacional.....	38
4.4.2 Nacional.	40

4.4.3 Territorial o Local.....	48
4.4.4 A Institucional.....	49
5. METODOLOGIA	52
5.1 ESTRUCTURA METODOLÓGICA.....	52
5.2 DESCRIPCIÓN FASE I.....	53
5.3 DESCRIPCIÓN FASE II.....	56
5.4 ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	59
5.4.1 Validez.....	59
5.4.2 Confiabilidad.....	62
6. EVALUACION Y SEGUIMIENTO	64
6.1 EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO FASE I.....	64
6.2 EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO FASE II.....	65
7. EL PROYECTO DE INTERVENCIÓN PEDAGOGÍA.....	69
7.1 ESQUEMA GENERAL	69
8. ACTIVIDADES INTEGRADORAS DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN.....	71
8.1 ACTIVIDADES PARA DIRECTIVOS Y DOCENTES.....	71
8.1.2 Actividades Integradoras para los Padres de Familia.....	72
8.1.3 Actividades Integradoras ´para Niños.....	74
9. EXPERIENCIA PEDAGÓGICA	80
10. CONCLUSIONES	83
RECOMENDACIONES	85
REFERENCIAS	86

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Instrumentos para recolección de información de la Fase I.....	56
Tabla 2. Instrumentos para recolección de información de la Fase II.....	58
Tabla 3. Evaluación y seguimiento del proyecto Fase 1.....	65
Tabla 4. Matriz para la evaluación y seguimiento de la Fase II.	67
Tabla 5. Actividades integradoras para directivos y docentes	72
Tabla 6. Actividades integradoras para padres de familia	73
Tabla 7. Actividades integradoras para niños	75
Tabla 8. Actividad para niños.....	77

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo A. Institución Educativa Jorge Eliécer Gaitán sede central	94
Anexo B. Actividades Integradoras	95
Anexo C. Entrevista.....	102
Anexo D. Preguntas dirigidas a padres de familia.....	104
Anexo E. Folletos para padres	106
Anexo F. Tablas de datos General.....	107
Anexo G. Evidencias de actividades	110

RESUMEN

El siguiente proyecto de investigación describe el desarrollo de las actividades lúdico pedagógicas para estimular el proceso de adquisición de hábitos saludables de sueño y alimentación de los niños del grado transición, fortaleciendo y explorando cada uno de los factores que inciden en el proceso de desarrollo y aprendizaje de ellos, teniendo en cuenta las necesidades, saberes y procesos útiles en el desarrollo como ser partícipe de la sociedad.

De igual forma el proceso permite unir el conocimiento adquirido en la universidad con lo visto en la escuela, al desarrollarse durante la investigación dándole de esta manera un sentido a la práctica pedagógica de las investigadoras, con la finalidad de brindar un estilo de pedagogía activa, desde los diferentes aportes obtenidos por teóricos que fundamentan el papel los hábitos saludables de sueño y alimentación en los niños para la obtención de una mejor calidad de vida.

Desde este mismo aspecto se diseña un proyecto pedagógico de aula “jugando y descubriendo hábitos saludables” como elemento de intervención que facilitará el proceso de adquisición de hábitos saludables de sueño y alimentación en los niños del aula de transición, explorando su contexto y vinculación de los agentes educativos(docentes-directivos, comunidad y padres de familia) que apoyan este proceso de forma permanente; optimizando la calidad de vida de los niños y su gusto por adquirir hábitos saludables de sueño y alimentación dentro y fuera de su ambiente escolar.

Palabras claves: hábitos saludables, desarrollo integral, lúdico, necesidades educativas, desarrollo integral

ABSTRACT

The following research project describes the development of playful pedagogical activities to stimulate the process of acquiring healthy sleep and feeding habits of transition grade children, strengthening and exploring each of the factors that influence the process of development and learning. Of them, taking into account the needs, knowledge and processes useful in the development as being a participant of the society.

In the same way the process allows to unite the knowledge acquired in the university with what was seen in the school, to be developed during the investigation giving to this way a sense to the pedagogical practice of the researchers, with the purpose of offering a style of active pedagogy, From the different contributions obtained by theorists who base the role of healthy habits of sleep and feeding in children to obtain a better quality of life.

From the same point of view, a classroom pedagogical project "playing and discovering healthy habits" is designed as an element of intervention that will facilitate the process of acquiring healthy sleep and eating habits in children in the transition classroom, exploring their context and linking the Educational agents (teachers-managers, community and parents) who support this process on a permanent basis; Optimizing the quality of life of children and their desire to acquire healthy habits of sleep and food inside and outside their school environment.

Keywords: healthy habits, integral development, playful, educational needs, integral development

INTRODUCCIÓN

Muchos autores han definido a la educación como un proceso dinámico entre dos o más personas que pretende el perfeccionamiento del individuo y el desarrollo integral como persona. Por tanto, es un proceso mutuo en donde, el individuo interactúa con su entorno recibiendo la información a través experiencias, con el propósito de que, el sujeto adquiera conocimientos y genere cultura y a la vez, se exija así mismo. La educación, en pocas palabras es aquella capacidad de los hombres para desarrollarse en un campo que les permita conocerse a sí mismos y con criterios propios.

A partir de esto se considera la educación inicial como un proceso muy importante e imprescindible en los primeros 6 años de vida, debido a que en este ciclo el niño desarrolla gran parte de los aprendizajes y hábitos, los cuales se conservan para toda la vida” esto lo afirma el teórico (Martínez - Salanova Sánchez, 2002)

No cabe duda, que la atención en la primera infancia para que sea integral depende esencialmente de los estímulos que se den y de las condiciones en que se desenvuelva, por tanto es suma importancia que el niño reciba una atención adecuada teniendo en cuenta, los derechos a educación inicial, atención, cuidado, nutrición y salud en los diversos contextos (familiar, social e institucional).

Dos de los elementos que se revisaran referente a atención adecuada para la primera infancia, se tomara a la educación y la salud, los cuales requieren de procesos... procesos adecuados, los cuales se deben llevar a cabo a través de la educación mediante una serie de estrategias que permitan fortalecer positivamente las habilidades y destrezas de los niños, es importante tener en cuenta la influencia que cada una de ellas tiene en cuanto al desarrollo integral del menor.

Por tal motivo los proyectos de intervención como medio de fortalecimiento pedagógico favorecen el quehacer pedagógico dado que no sólo convoca a la comunidad

institucional, sino que la comprometen en acciones concretas de transformación y mejoramiento del entorno educativo institucional, por lo tanto el proceso de investigación se concreta con la definición de una propuesta para transformar las problemáticas identificadas en cuanto a las prácticas de hábitos saludables.

Es así como se logra aportar a la institución y los agentes educativos; (familia, docentes, directivos) una serie de herramientas y conocimientos para que, desde su práctica, promuevan experiencias significativas y ambientes enriquecidos en los que el desarrollo integral de las niñas y los niños se potencie. Esto de la mano con la convivencia y comunicación que se logró generar en ellos. A partir de la cual se motivan a reflexionar sobre sus saberes y experiencias que contribuyan significativamente al mejoramiento de la calidad de la educación y la salud.

Así mismo, el desarrollo del proceso contempla que la investigación formativa permite explorar en ámbitos sociales y educativos, como lo es la familia y la escuela, reconociendo problemáticas y proponiendo soluciones alternativas. En este proceso de investigación de tipo cualitativo, se logró acercamiento e intervención con los niños del nivel transición 1 de la institución educativa Jorge Eliecer Gaitán, a partir de un proceso de observación y reconocimiento de la realidad, para condensarse en un proceso de intervención pedagógica que propone estrategias lúdico - pedagógicas.

A partir del desarrollo del proyecto, se logra incidir en el medio escolar de la institución educativa Jorge Eliecer Gaitán, y fortalecer los hábitos saludables como lo es el este caso la alimentación y el sueño en los niños del nivel transición con el compromiso, responsabilidad y participación de los diferentes actores institucionales. Con la expectativa de que la experiencia de investigación, sea significativa para los, docentes, padres de familia, directivos y los niños al sensibilizar, convocar y movilizar a las comunidades educativas en un solo propósito: mejorar la calidad de vida de los infantes en cuanto a los hábitos saludable.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

A partir de las observaciones realizadas en la institución educativa Jorge Eliecer Gaitán en el grado transición, se pudo evidenciar que un gran porcentaje de estudiantes ingresaba al aula de clase sin desayunar ni dormir bien, información que se corroboró con información de la docente, lo cual generaba que los alumnos iniciaran el día desmotivados, cansados y sin ánimo de prestar atención y realizar las actividades propuestas por la maestra.

A partir de esto, también se reflejaron algunas causas tales como: la falta de interés o de tiempo de los padres para estar pendiente de los niños en cuanto al desayuno y a establecer horarios de sueño, el desinterés del colegio por desarrollar hábitos en sus estudiantes, carencia de recursos monetarios para ofrecerles una alimentación balanceada y de conocimiento acerca de la importancia de estos dos hábitos en el desarrollo integral.

En consecuencia de lo anteriormente mencionado, se genera en los niños, poca socialización, baja autoestima, algunas enfermedades, bajo rendimiento escolar y poca empatía elementos primordiales para el buen desarrollo intelectual y físico. Partiendo del hecho de que los hábitos saludables son aquellos que responden a los requerimientos que cada sociedad selecciona y considera adecuados para sus habitantes, siempre en busca un estado de completo bienestar físico, mental y social.

A partir de lo evidenciado, se logró justificar la poca importancia que le da el colegio, al desarrollo de hábitos saludables en los niños, mediante la falta de implementación de estrategias básicas y necesarias que involucren tanto a los padres como a los estudiantes al ser la familia su principal ejemplo y guía para el desarrollo adecuado e integral de los niños.

Por esta razón, se busca implementar por medio de estrategias lúdico-pedagógicas, el desarrollo equilibrado y armónico de los hábitos saludables de los educandos, en especial el hábito del sueño y la alimentación, de esta forma, crear espacios reales en los que se establezcan diversas relaciones entre la comunidad educativa, donde se aprenda y practique la importancia de los hábitos saludables, especialmente del nivel preescolar para que contribuyan al fortalecimiento de las dimensiones , planteadas por el Ministerio de Educación para el desarrollo integral de los infantes.

A partir del planteamiento propuesto en el Proyecto Pedagógico de Aula, jugando y descubriendo hábitos saludables se busca la manera de posibilitar el conocimiento y la práctica de los hábitos saludables y así cubrir mayor parte de las necesidades de esta institución en cuanto a la problemática evidenciada, poniendo en práctica todo idea para lograr intervenir, con un solo fin y es el de dar solución a dicha situación.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

A partir de la falta de hábitos saludables como problemática del proyecto de investigación se formula la siguiente pregunta:

- ¿Cómo influyen los hábitos saludables de sueño y alimentación en los procesos de aprendizaje del niño?

Figura 1. Planteamiento del problema



Fuente: El autor

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

Implementar la lúdica- pedagógica como estrategia para desarrollar los hábitos saludables de sueño y alimentación, y así fortalecer los procesos de en niños y niñas de grado transición de la institución educativa Jorge Eliecer Gaitán.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover con las directivas de la institución un currículo acorde a las necesidades de los niños y niñas, a fin desarrollar hábitos saludables en los niños de grado transición de la institución educativa Jorge Eliecer Gaitán.
- Implementar estrategias de interacción social junto a los docentes para que fortalezcan su quehacer pedagógico tanto en conocimientos como en metodologías y actúen dentro y fuera del aula en la institución educativa Jorge Eliecer Gaitán.
- Propiciar a los padres de familia y educandos de la institución educativa Jorge Eliecer Gaitán espacios de integración con el fin de que se reconozca la importancia de los hábitos saludables en el desarrollo integral de los niños.
- Diseñar actividades de intervención pedagógica a través del P.P.A para fortalecer la formación y desarrollo de los hábitos saludables en los niños del grado transición de la institución educativa Jorge Eliecer Gaitán.

3. JUSTIFICACIÓN

Considerando la problemática dada surge la necesidad de esta propuesta pedagógica, donde se considera importante tener en cuenta los hábitos saludables, en este caso dándole prioridad a la importancia del sueño y la alimentación en los niños y las niñas de grado transición, ya que es en esta etapa escolar donde se van modelando las conductas que dañan o benefician los procesos de aprendizaje y el desarrollo integral de los infantes.

Por esta razón, el objetivo de este proyecto de investigación, es fortalecer el desarrollo de los hábitos saludables del sueño y alimentación en los niños y niñas de la institución educativa Jorge Eliecer Gaitán, implementando estrategias lúdico-pedagógicas que fortalezcan el conocimiento y aplicación de los hábitos en su cotidianidad, y así se beneficie su vida en general.

La importancia de este proyecto radica, en reivindicar la educación en hábitos saludables como el principal factor para tener una calidad de vida excelente en todos los niveles y edades de formación humana en el que se construyen las bases para el desarrollo adecuado tanto intelectual como físico.

Por lo tanto la escuela y la familia son las encargadas de propiciar y facilitar la construcción de dichos procesos, a través de la implementación de estrategias y quehaceres pedagógicos para el progreso educativo.

Teniendo un ejemplo claro, es el documento expuesto por el Ministerio de Educación Nacional de cero a siempre el cual plantea que las condiciones y estados que se materializan en la vida de cada niña y cada niño, y que hacen posible su desarrollo integral. Son benéficos y posibles si se actúa sobre los diferentes escenarios donde transcurre la vida de los niños y las niñas, como el hogar, los espacios públicos, los espacios educativos, entre muchos otros.

Para lograr esto, es necesario entrar a observar las situaciones ocurridas en el aula de clase y, si es necesario corregir aspectos a través de estrategias lúdico-pedagógicas con el fin de mejorar la educación del niño, fortaleciendo relaciones entre docente y alumno, en el que el docente deja de ser quien transmite conocimientos y controla al aprendiz, para convertirse en un acompañante del ser en formación, vivir experiencias juntos y aprender de las mismas.

Además, esto se alcanzaría, bajo el estudio de la interacción social de cada uno de los estudiantes y entes educativos, no sólo con el fin de hacer una crítica, sino de buscar alternativas de solución y transformar cada una de las problemáticas evidenciadas en el campo de práctica y la consolidación de las bases de una sociedad preocupada por los problemas que afectan a los niños.

Así este proyecto, busca diseñar actividades de intervención pedagógica para la formación de los hábitos saludables de sueño y alimentación en los niños y niñas del grado transición, optando una manera didáctica en la que ellos participen, se apropien del tema y se sientan motivados produciendo aprendizajes significativos y de interés.

Con todo lo anterior, esta propuesta, busca entregar a la Universidad del Tolima, algunos elementos de análisis sobre la responsabilidad que tienen las instituciones educativas en la formación de ciudadanos, que reivindiquen los hábitos que hoy en día se han ido perdiendo por múltiples factores.

4. MARCO REFERENCIAL

En este marco se hace mención de los referentes que fundamentan la investigación sobre la importancia de los hábitos saludables en el desarrollo de los niños.

4.1 ANTECEDENTES

En la exploración de los antecedentes para el desarrollo de este proyecto se tuvo que acudir a bibliográficas e investigaciones documentales mediante consultas realizadas en bases de datos, páginas web, tesis y proyectos universitarios, los cuales han aportado y dado importancia a la adquisición de hábitos de alimentación y sueño como componentes importantes en el desarrollo integral del niño y su aprendizaje, sin duda alguna y con referencia a este proyecto de investigación los más destacados por sustentar y enriquecer su campo teórico y metodológico son los siguientes:

Un proyecto de investigación formativa de la universidad del Tolima realizado en el 2014 por un grupo de estudiantes de licenciatura en pedagogía infantil, expone la importancia que tiene el componente lúdico, como estrategia fundamental en el proceso de aprendizaje en niños y niñas de edad preescolar, generando actividades lúdicas que contribuyan a la apropiación de conocimientos, favoreciendo la participación activa de los estudiantes en el proceso educativo.

Vásquez de Velasco, (2012) una propuesta llamada, “Alimentación Escolar como Oportunidad de Aprendizaje infantil” (p. 1), la base de este escrito a cerca de una investigación basada en la importancia de mejorar y certificar una seguridad alimentaria de determinados grupos poblaciones respondiendo a situaciones reales, propias y actuales de las personas incorporando las dimensiones pedagógica, psicológica y sociales al análisis conceptual y estratégico de la situación incorporando estrategias innovadoras aportando al desarrollo del aprendizaje de la alimentación escolar.

Uno de los aportes más significativos de esta propuesta, es la relevancia que desde la perspectiva pedagógica y con la intención de ofrecer situaciones y oportunidades de

aprendizaje a partir de la alimentación escolar, involucra el rol activo del docente como mediador y orientación del estudiante lo cual “permita adquirir las capacidades necesarias para favorecer una mejora del estado nutricional” (Vásquez de Velasco, 2012, p. 5) y privilegiar el aprendizaje activo de los estudiantes.

Ello supone tanto la adquisición de conocimientos en nutrición como la modificación de conductas alimentarias, considerando sus experiencias de vida, en su familia y comunidad, y asegurando la participación de los padres, madres de familia y comunidad educativa para contar con una pertinencia o permanencia de lo que se propone.

Este proyecto desarrollado apporto a esta investigación, aspectos importantes, al presentar la alimentación escolar como una gran oportunidad para promover el desarrollo del aprendizaje en los escolares, involucrando en este esfuerzo a todos los actores de la comunidad educativa y la familia, desde una perspectiva de seguridad alimentaria y nutricional

Por otro lado Barriga Arrellano, (2008) en su investigación sueño en los adolescentes describe como la crónica del sueño impacta el aprendizaje, al verificar que la mayoría de los estudiantes permanecen adormitados en las clases generando problemas académicos y de conducta como atrasos, falta de interés, irritabilidad, decaimiento , bajas calificaciones y Dificultades a la hora de desarrollar actividades.

El propósito de este estudio es demostrar la importancia del sueño, sus implicaciones en la vida y en el aprendizaje de las personas, destacando el cerebro como el órgano que controla el sueño con diferentes propósitos para el bienestar del organismo, puntualizando el dormir como una necesidad de vida y relacionando la perturbación de este con la calidad de los hábitos, creencias y desempeño diario.

Esta investigación contribuye a la educación en cuanto a los aspectos que, los docentes deben tener en cuenta a la hora de plantear estrategias pedagógicas y realizar

actividades en el aula para mitigar las alteraciones y los cambios cerebrales que sufren los estudiantes en consecuencia de la privación del sueño.

A demás aporta a este proyecto de investigación las causas, consecuencias y posibles estrategias de solución a la problemática que se evidencia en cuanto a la privación de sueño que sufren los estudiantes por distintos factores y estilos de vida que llevan en el entorno en el que se desarrollan.

A hora bien una revista colombiana de psicología en el 2005 retoma una investigación realizada en España por Miró, Cano-Lozano y Buela-Casal, (2005) acerca del “sueño y calidad de vida” (p. 1), en su artículo explica la interrelación de los procesos de sueño, el estado general de salud física y psicológica de las personas.

El fin de esta investigación es analizar el impacto de los diferentes patrones de sueño (patrón de sueño corto, intermedio y largo) y de la calidad del sueño (sueño eficiente/no eficiente) en la salud y la calidad de vida; Examinando las consecuencias de ciertos cambios en el sueño sobre la salud, con el propósito de desarrollar estrategias preventivas y de intervención que reduzcan las alteraciones del sueño para mejorar la calidad de vida de las personas.

A su vez el Ministerio de Educación Nacional, (2016) presenta una estrategia de “Atención Integral a la Primera Infancia” (p. 1) de cero a siempre la cual se fundamenta en la importancia de lograr coherencia al reorganizar los servicios y unificar criterios entre sectores al momento de garantizar las diversas atenciones que requieren los niños y las niñas para lograr su desarrollo integral a partir del análisis coherente con los diferentes escenarios característicos en el proceso de desarrollo integral de los niños y niñas, así como en la preparación, formación y acompañamiento a las familias.

Con esta propuesta el Ministerio de Educación Nacional busca que la salud, sea fundamental en el desarrollo integral del niño y que desde los diferentes escenarios como

son la familia, la escuela, el entorno se promueva el bienestar y la salud propios de la Educación Inicial, garantizando un abordaje integral en la atención.

Desde el punto de vista de la atención integral, la escuela y la familia con un escenario para que las acciones de salud y nutrición sean realizadas con calidad, asimismo son un escenario propicio para la formación de hábitos de vida saludable. En este sentido, incluyendo además unas propuestas pedagógicas en aspectos relacionados con la creación de hábitos saludables y la generación de espacios que garanticen el desarrollo integral, reconociendo que el desarrollo nutricional es importante en cuanto hace parte del desarrollo integral del niño y la niña promoviendo estilos de vida saludables y favoreciendo el aprendizaje; al garantizar y promover una alimentación balanceada de acuerdo a la edad de los niños y las niñas; expresando un ambiente saludable.

Con este trabajo el Ministerio de Educación Nacional brinda ayuda importante al establecimiento educativo para comprender el proceso de institucionalización de la atención de la salud en la primera infancia bajo una perspectiva de desarrollo integral y de reconocimiento a los ritmos particulares de cada uno, haciéndola parte del proceso de cada niño a la hora de aprender y desarrollarse.

La anterior propuesta aporta a este proyecto los ámbitos y factores que se deben tener en cuenta a la hora de potenciar y promover estilos de vida saludables a partir de la adquisición de hábitos saludables.

A su vez una investigación realizada por de la hoz. González, Guzmán, Martínez y Ruiz, (2001) estudiantes del politécnico gran colombiano, afirman en su trabajo que la calidad de vida depende la calidad de sueño y de las horas dedicadas a dormir, y que una las dificultades para dormir puede generarse por problemas cotidianos, lo cual conlleva a la tensión muscular, presentando al día siguiente cansancio, dificultades para controlar los pensamientos, el crear ideas y soluciones para los inconvenientes en su diario.

Por lo tanto se puede presentar estrés y frustración al no poder alcanzar logros o metas, implicando disminución en la realización de actividades, agotamiento, resistencia y ansiedad, también permite que el sujeto no se esfuerce por afrontar y controlar las situaciones que resultan problemáticas.

El aporte de esta investigación está asentado en el impacto que tiene la falta de sueño en los procesos de aprendizaje y rendimiento académico, describiéndolo como uno de los factores más importantes que se tienen en el momento de procesar información, planteando que la memoria y el cuerpo no opera a un 100% si las horas y calidad de sueño no son las adecuadas y que de ahí depende el fracaso académico y laboral.

4.2 MARCO TEÓRICO

Hoy en día, la salud no se considera simplemente como ausencia de enfermedad. Se entiende que una persona sana es aquella que goza de un bienestar general, tanto físico como psíquico o social, y es precisamente en la infancia donde se van modelando las conductas que dañan o benefician la salud, concepto que actualmente se conoce como estilo de vida saludable.

Los hábitos son el resultado del ejercicio de actividades para poseer un bien o para lograr un fin determinado siendo la capacidad que el hombre tiene de disponerse de un modo distinto de cómo es por naturaleza, aunque no vaya en contra de ella por lo tanto solo el ser humano es capaz de adquirir hábitos. (Aspe & López, 1999)

4.2.1 Hábitos y su Importancia. Los hábitos en la vida cotidiana del hombre cumplen una función destacada en el día a día de todo individuo: simplifican los pasos necesarios para obtener un determinado resultado, hacen que dichos pasos sean más adaptativos y exactos, y disminuyen la fatiga. Asimismo, hacen que la atención consciente dedicada a la ejecución de esos actos sea menor, automatizando la conducta y haciéndola más fluida. (William, 2000)

En psicología Los buenos hábitos son aquellos que encaminan la existencia personal a la consecución de objetivos que mejoran la calidad de vida y deben determinarse en función de la satisfacción que generen a quien los posea.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, lo define como un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria. El proceso de formación de hábitos en los niños y las niñas, se basa en la construcción de rutinas.

4.2.2 Salud. Tobón y García, (2004) La salud es un concepto relativo de cada persona, grupo social y situación concreta; es un proceso de adaptación que se mueve entre posibilidades y realidad, de manera que no se puede concebir como una meta a conquistar o un lugar a donde hay que llegar; la salud es entonces, una sensación de satisfacción vital, es sentirse bien o tener bienestar, el cual está dado por la capacidad de hacer; es decir, por la capacidad de desempeñar el papel asignado culturalmente a hábitos saludables para una vida mejor sin embargo, “El concepto de salud está perdido, porque no puede ser utilizado como único ni como uniforme, se lo debe relacionar con los aspectos individuales de cada persona”. (Gellon De Salluzi, 1968, p. 1)

La salud no es solamente la ausencia de enfermedades sino la resultante de un complejo proceso donde interactúan factores biológicos, económicos, sociales, políticos y ambientales en la generación de las condiciones que permiten el desarrollo pleno de las capacidades y potencialidades humanas, entendiendo al hombre como un ser individual y social

4.2.3 Hábitos Saludables. Un estilo de vida saludable es aquel que responde a los requerimientos o elementos que cada sociedad seleccione y considere adecuados para sus habitantes, en la medida que estos, los puedan llevar a cabo de manera satisfactoria, siempre en busca del bienestar y el equilibrio biológico, sin prejuicio de su relación ambiental, laboral y social.

Para Maya, (1997) Los estilos de vida saludable son: “Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida”. (p. 3)

4.2.4 Hábitos Alimentarios. La alimentación hoy en día se ve como el simple hecho de comer, sin tener en cuenta que es la que permite adquirir los nutrientes necesarios para un desarrollo adecuado del cuerpo y la mente conservando la salud en buen estado.

De ahí que los hábitos alimenticios concretos y estado de salud, no depende únicamente del estrato, edad, tiempo, conocimiento sino también de los gustos que tiene cada persona en cuanto a los alimentos que les gusta consumir basándose en las costumbres e ideales, y estilos de vida diferentes que generan que en su día a día no atiendan sus necesidades alimentarias sino aquellas que permitan que se identifique con su propia cultura.

Por su parte Ruiz Moreno, Del Pozo de la Calle, Valero Gaspar, Ávila Torres, y Varela-Moreiras, (2001) dicen que definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales.

Borgues, (2005) los hábitos implican cierto automatismo, acompañado de ciertos elementos conscientes; por lo tanto, un hábito se conserva por ser útil, cómodo y agradable, llegando a ser parte de la vida de un individuo, determinando en muchas ocasiones su modo de actuar, preferencias y elecciones Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales

por su parte la Organización Mundial de la Salud, (2016) plante que los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida Y la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, como la reducción del riesgo de presentar sobrepeso y obesidad y de sufrir enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida, por ello que alimentación saludable para el ser humano es aquella que combina de manera apropiada todos los diferentes alimentos que se encuentran en la naturaleza

Considerando que los alimentos que se ingieren son los que permiten una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) siendo según la Organización Mundial de la Salud, (2016) la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo elemento fundamental de la buena salud.

La falta de hábitos alimenticios se puede tomar en cuenta como la explicación a los problemas de nutrición, bajo rendimiento académico, debido a que dañan la salud al ser deficientes o excesivos, por lo que deben combatirse mediante opciones viables y que favorezcan la adquisición de ellos.

4.2.5 Hábito de Dormir. Brailowsky, (2002):

La compleja y delicada estructura del sueño está sujeta a perturbaciones que afectan la capacidad de estar despierto o de dormir. El sueño excesivo, insuficiente o desbalanceado disminuye la calidad de vida y afecta el funcionamiento biopsicosocial de la persona.

Desde la década del 50 la investigación en la fisiología y patología del sueño ha venido desarrollándose de manera acelerada por el esfuerzo de psiquiatras y neurólogos. Recientemente otros especialistas como

neumólogos, urólogos y cardiólogos se han interesado en el campo de tomar conciencia de la importancia de trastornos como la apnea obstructiva del sueño que se asocia significativamente con hipertensión arterial, arritmias cardíacas y otros problemas cardiovasculares. Hasta un 15% de la población padece problemas de sueño. Estos además, se presentan en más del 50% de pacientes psiquiátricos. (p. 1)

Siegel, (2008) “el sueño no sólo es un fenómeno normal, sino que en la actualidad es considerado como un proceso fisiológico de vital importancia para la salud integral de los seres humanos” por lo tanto la ausencia de sueño (privación), induce distintas alteraciones conductuales y fisiológicas, además de que genera una “deuda” acumulativa de sueño que eventualmente deberá recuperarse (citado por Vassalli, 2009, p. 3).

De forma general mencionaremos que desde el punto de vista funcional se conceptualiza que en la regulación global del sueño participan tres subsistemas anatómico-funcionales: 1) un sistema homeostático que regula la duración, la cantidad y la profundidad del sueño, en este sistema se ha involucrado especialmente el área pre óptica de hipotálamo, 2) un sistema responsable de la alternancia cíclica entre el sueño REM y no REM que ocurre en cada episodio de sueño, en el que se ha involucrado primordialmente al tallo cerebral rostral, y 3) un sistema circadiano que regula el momento en el que ocurre el sueño y el estado de alerta, en el cual se ha involucrado el hipotálamo anterior. (Rosenwasser, 2009, p. 5)

4.2.6 Desarrollo Integral y su Importancia. El Ministerio de Educación Nacional concibe la familia por excelencia como el escenario en el cual se inicia la atención integral la cual perfilara al ser humano, qué significa entonces decir que alguien está desarrollado integralmente. Y puesto que la familia es el primer agente socializador y educador es en ella y desde la gestación, donde se configura un proceso de interacción con el niño y la niña orientado hacia su desarrollo integral con calidad, por medio de una atención

adecuada para su crecimiento sano y la vivencia de experiencias afectivas y sociales que le permiten comprender el mundo y transitar por él como sujeto de derechos.

De acuerdo a lo que explica el psicólogo Martínez Miguélez, (2011) el ser humano es un todo integrado y formado por muchos subsistemas perfectamente coordinados: el subsistema físico, el químico, el biológico, el psicológico, el social, el cultural, el ético-moral y el espiritual. Todos juntos e integrados constituyen la personalidad, y su falta de integración o coordinación desencadena procesos patológicos de diferente índole: orgánica, psicológica, social, o varias juntas. Por esto, el llevar a un ser humano a su pleno desarrollo y madurez, en su realidad integral, constituye la empresa más difícil y ambiciosa que pueda proponerse una persona, una institución e, incluso, una sociedad completa. Sin embargo, caminar en esa dirección, abriendo horizontes e iluminando caminos, es la meta que se propone, en general, toda verdadera educación y desarrollo pleno del ser humano.

Según Amar, Abelló Llanos y Tirado García, (2005) diversos factores intervienen en el desarrollo infantil: biológicos, ambientales y psicosociales. Para que el niño logre un adecuado desarrollo físico, motor y cognitivo, debe brindársele una buena nutrición un buen cuidado de la salud, el ambiente debe proveerle del tipo de estimulación adecuada para que pueda aprender y desarrollar la inteligencia. De igual manera, la calidad del ambiente influye en el tipo de experiencias productivas que pudiese tener para aprender. Al niño debe proporcionársele seguridad, para que pueda tener un adecuado desarrollo emocional, relaciones cálidas e interacciones sociales para un adecuado desarrollo psico-social.

- Característica general de la acción lúdica. En el ámbito escolar la lúdica se convierte en una estrategia pedagógica fundamental en el proceso de aprendizaje de los niños, debido a que por ser una necesidad innata del ser humano, estimula y favorece el desarrollo del pensamiento y la creatividad, generando disfrute por la adquisición de nuevos conocimientos.

Medina, (1999) quien define la lúdica como:

El conjunto de actividades dirigidas a crear unas condiciones de aprendizaje mediadas por experiencias gratificantes y placenteras, a través de propuestas metodológicas y didácticas no convencionales en las que se aprende a aprender, se aprende a pensar, se aprende a hacer, se aprende a ser, se aprende a convivir y se aprende a enternecer.

Por tal motivo, es necesario que los espacios que se brinden para el desarrollo del aprendizaje sean lúdicos, es decir que sean agradables para los niños, con el fin de lograr despertar el interés por los temas que se presenten en el aula de clase, de ésta manera los niños estarán más dispuestos a participar en las actividades que se le propongan, mientras disfrutan del proceso de aprender. (p.37)

- Importancia de la lúdica en el proceso de aprendizaje. La lúdica abarca más que sólo el juego, implica el reconocimiento de sí mismo y la relación con el entorno a partir de experiencias agradables. La importancia de esta actividad según Jiménez, (2005) radica en que permite la potencialización de aspectos relacionados con el pensamiento abstracto, creativo e innovador, de igual forma desarrolla habilidades comunicativas y cooperativas, así como la capacidad de entender problemáticas y buscar posibles soluciones frente a ellas. En cuanto al aprendizaje, la lúdica propicia la curiosidad y la imaginación, ligando lo emotivo con lo cognitivo, de tal manera que se procesa mejor la información adquirida, evitando el aprendizaje memorístico y repetitivo; Por tanto, promueve el desarrollo de las relaciones intra e inter personales, siendo estas necesarias para la interacción y la buena convivencia durante el proceso escolar, cuando un niño o niña se siente bien consigo mismo y con sus compañeros lo evidencia a través de sus actitudes en el diario vivir.

4.2.7 Aprendizaje. Feldman, (2005) se puede definir el aprendizaje como un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia.

Rojas Velásquez, (2001):

El aprendizaje supone un cambio conductual o un cambio en la capacidad conductual. En segundo lugar, dicho cambio debe ser perdurable en el tiempo. En tercer lugar, otro criterio fundamental es que el aprendizaje ocurre a través de la práctica o de otras formas de experiencia. (p. 2)

Por lo tanto el “aprendizaje es un sub-producto del pensamiento... Aprendemos pensando, y la calidad del resultado de aprendizaje está determinada por la calidad de nuestros pensamientos” (Beltrán Llera & Bueno Álvarez, 1995, p. 6).

El proceso de aprendizaje es una actividad individual que se desarrolla en un contexto social y cultural. Es el resultado de procesos cognitivos individuales mediante los cuales se asimilan e interiorizan nuevas informaciones (hechos, conceptos, procedimientos, valores), se construyen nuevas representaciones mentales significativas y funcionales (conocimientos), que luego se pueden aplicar en situaciones diferentes a los contextos donde se aprendieron. Aprender no solamente consiste en memorizar información, es necesario también otras operaciones cognitivas que implican: conocer, comprender, aplicar, analizar, sintetizar y valorar. El aprendizaje, siendo una modificación de comportamiento coartado por las experiencias, conlleva un cambio en la estructura física del cerebro Monereo, (1990).

Estas experiencias se relacionan con la memoria, moldeando el cerebro creando así variabilidad entre los individuos. (Feldman, 2005)

4.2.8 Influencia del Hábito de Dormir en el Aprendizaje. Los hábitos en la vida del ser humano son de suma importancia para que este tenga un estilo de vida y un desarrollo integral adecuado, por tanto y reconociendo la importancia de inculcar buenos hábitos de salud en el hogar y en la escuela, algunos estudios se han centrado en investigar acerca de la relación del sueño con los aspectos de la escolaridad de los niños. Las distorsiones en estas edades se centran en aspectos clínicos (apnea y parasomnias) y comportamientos que afectan negativamente al sueño, tales como resistencia a la hora de acostarse, La falta de horas de sueño puede llegar a repercutir en la forma en que un individuo activa todos sus recursos personales con la finalidad de alcanzar el éxito en la resolución de una tarea en un contexto determinado, es decir, lo que conocemos como competencias básicas; considerándose como aquellas imprescindibles que necesitan todos los seres humanos para hacer frente a las exigencias de los diferentes contextos de su vida como ciudadanos siendo fundamentales para muchas áreas de la vida.

El descanso y el sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida, sin sueño y descanso la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye, al tiempo que aumenta la irritabilidad durante el transcurso del sueño tiene lugar una integración cerebral completa, en la cual se modifican todos los procesos fisiológicos; por lo tanto, el sueño puede considerarse una función protectora para la supervivencia. Un sueño adecuado desempeña un papel crítico en el desarrollo del cerebro, en el aprendizaje y en la consolidación de la memoria. Los trastornos del sueño se han relacionado directamente con los problemas de conducta, de rendimiento escolar y una pobre regulación emocional. (Sadeh, Gruber & Raviv, 2003)

Además existen factores bio-fisiológicos, que hacen referencia a las condiciones genéticas de la persona y al funcionamiento de sus aparatos o sistemas u órganos de acuerdo con su edad, etapa de desarrollo y estado general de salud. Los psicológicos que se refieren a sentimientos, pensamientos, emociones, inteligencia, memoria, psicomotricidad, nivel de conciencia, censo percepción y habilidades individuales y de relación, y finalmente los factores socioculturales que se refieren al entorno físico de la

persona y a los aspectos socioculturales de este entorno que están influenciando a la persona. El entorno sociocultural incluye lo relativo a los valores y normas que proporciona la familia, escuela.

La combinación del aprendizaje y de los procesos de memoria, juntamente con aspectos motivacionales, son fundamentales en el rendimiento académico, particularmente en niños que están en pleno proceso de desarrollo (Carskadon, 1990; Carskadon, Vieira y Acebo, 1993; Dahl, 1996, 1998; Edens, 2006; Wolfson y Carskadon, 1998). Por tanto, parece razonable esperar que el sueño tenga efectos en el rendimiento académico.

La mayoría de los estudios que han intentado establecer relaciones entre la cantidad y la calidad del sueño con el rendimiento académico y medidas de habilidades cognitivas han sido realizados con niños pre-adolescentes y adolescentes (de 8 a 18 años). Meijer, (2008) un estudio realizado con niños de 11 años, mostró que la restricción crónica de sueño, medido como deuda de sueño, afecta claramente a la autoevaluación del estudiante y sus calificaciones. A su vez, esta investigación apunta, por la alta correlación test-retest encontrada, que la disminución crónica de sueño tiene una recuperación lenta.

Se asume que el número de horas de sueño mínimo para un niño de 6-7 años es de 11 horas Gulliford, Price, Rona y Chinn, (1990); Klackenberg, (1982), lo cual por una u otra circunstancia no se cumple, ya que los niños tienen a trasnochar porque en ocasiones sus padres no se encuentran en casa para llevarlos a dormir, por ver televisión, jugar o porque no pueden conciliar el sueño con facilidad lo cual genera en ellos desgaste tanto físico como mental ya que la privación del sueño puede afectar al aprendizaje y a la memoria procedimental (Smith, 2001).

4.2.9 Influencia la Alimentación Saludable en el Aprendizaje. Se ve a la importancia de la nutrición como un factor determinante del progreso y el éxito escolares y se sacan algunas conclusiones acerca de las políticas nutricionales y educativas. Uno de los principales argumentos que esgrime Pollitt, (1984) la nutrición en especial y la salud en general que es posible modificar por medio de políticas sociales y educativas apropiadas,

deben considerarse como determinantes esenciales del progreso y el rendimiento escolares.

La escuela, es decir, es uno de los agentes de socialización más poderosos a que están expuestas las personas. Ejerce una influencia benéfica sobre el desarrollo psicosocial, la adquisición y utilización del conocimiento y el progreso económico y social de los individuos y de la sociedad, tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo. Se han encontrado relaciones positivas entre la educación, los ingresos individuales y el nivel de ocupación Beirn, et, al., (1972); Simmons y Alexander, (1975).

Por lo anterior, es necesario resaltar que tanto la escuela como la familia son los agentes educativos primordiales que deben utilizar su rol de manera que generen en los niños el desarrollo de hábitos alimenticios teniendo en cuenta que la nutrición es un factor endógeno que afecta la capacidad general y específica para aprender, antes y después de la escolarización hay elementos para afirmar que la mal nutrición de los niños, es un factor importante de desaprovechamiento escolar lo cual no permite que tenga un buen desarrollo integral y se desenvuelva en la sociedad adecuadamente.

La malnutrición entre los niños tiene graves secuelas en su desarrollo, pues los primeros años de la vida son fundamentales para su crecimiento y desarrollo. Las actitudes y aptitudes básicas se forjan en la primera infancia; además, en ese periodo del desarrollo hay una gran demanda de energía para satisfacer las necesidades biológicas y sociales de crecimiento y maduración. Asimismo, el contexto socioeconómico de malnutrición adquiere toda su importancia a la luz de lo que se conoce sobre los determinantes ambientales del desarrollo psico-biológico. Los niños que sufren de malnutrición pertenecen a las familias con niveles más bajos de ingresos y de educación dentro de la comunidad (Pollitt, 1984)

Por último se puede decir que como todo organismo vivo, el infante en su maduración biológica tiende a un ritmo normal de desarrollo. En otras palabras, los traumatismos precoces pueden corregirse si el niño es ubicado en un ambiente social benéfico, pero

las condiciones ambientales en que viven por lo general los niños que tienen una mala alimentación pueden impedir este proceso de reorientación. En esos casos, las condiciones socioeconómicas de la familia y el medio ambiente biofísico están lejos de ser benéficos. Además, por lo general es raro que este ambiente adverso mejore substancialmente durante el crecimiento del niño. Esta continuidad hace que el desarrollo de los niños que han sufrido de malnutrición no se reorienta hacia la normalidad e interrumpa el aprendizaje de los niños.

4.3 MARCO CONTEXTUAL

La institución educativa Jorge Eliécer Gaitán sede Gaitán lugar donde se llevaron a cabo las practicas pedagógicas del proyecto de investigación que se encuentra ubicada en la comuna 4. fue creada mediante ordenanza N° 0017 de enero 9 de 1999 se le concedió Licencia de Funcionamiento como Instituto Docente Jorge Eliécer Gaitán y con la Resolución número 1497 de Octubre 21 de 1997 se aprobó el Plan de Estudios. Más tarde, mediante Resolución 1609 de noviembre 7 de 1997, se fusionan las Escuelas Jorge Eliécer Gaitán y Manuela Beltrán y el Colegio Jorge Eliécer Gaitán, y se crea el Instituto Educativo Jorge Eliécer Gaitán. Con la Resolución 1461 de noviembre 17 de 1998 se hace reconocimiento del Plan de Estudios como Instituto Educativo Jorge Eliécer Gaitán.

De acuerdo a la investigación realizada el contexto local en donde se encuentra situado el Colegio es un sector residencial y comercial al mismo tiempo debido a que sus alrededores se pueden encontrar almacenes de calzado y textil, pequeños supermercados, diferentes papelería diagonal al colegio se encuentra ubicado el caí de policía del barrio Gaitán colinda con una unidad de salud de Ibagué (USI).

La movilización es muy favorable para los habitantes de este sector, puesto que se encuentra rodeada de avenidas muy transcurridas, las cuales se prestan gracias a los servicios de transporte de bus muy centrales. En las jornadas de recolección de basura la mayoría de las personas cumplen con sacar a la calle la basura en los días

establecidos aunque en lugares como restaurantes y sitios de comidas rápidas cercanas acumulan y en las noches esperan a que el carro recolector haga su recorrido por las avenidas establecidas.

La institución es de carácter oficial y de carácter mixto sus niveles de educación son preescolar educación básica, media académica con modalidad técnica en Procesador de Datos Contables Cuenta con un proyecto educativo institucional PEI y un manual de convivencia. La institución educativa Jorge Eliecer Gaitán, atiende la demanda de (2.500) alumnos en ambas jornadas. Estudiantes provenientes de los alrededores de la institución la gran mayoría y de los barrios adyacentes al igual que alumnos de lugares bastantes retirados ya que el prestigio de la institución traspasa la fronteras de la comuna donde se encuentra ubicada, es de importancia anotar que sus usuarios provienen de familias de muy escasos recursos que se ocupan informalmente y en el llamado rebusque, estando estratificados en los niveles de vida 1 y 2, con múltiples necesidades económicas y sociales. La institución educativa Jorge Eliecer Gaitán está diseñada para atender la población infantil de acuerdo con sus necesidades básicas.

La infraestructura del colegio cumple en mayor parte con las condiciones físicas para el desarrollo de los niños, pues los salones son amplios, tienen buena iluminación y están ambientados, brindando a los niños un buen entorno para aprender y socializasen con los demás. Así mismo cuenta con una cafetería y un comedor escolar. Al igual que con una sala de sistemas que está diseñada y equipada para todas las edades se encuentra contiguo de la sala de profesores que cuenta con (39) docentes en la jornada de la mañana, incluido el rector y (38) docentes en la jornada de la tarde competentes para los diferentes niveles de educación.

Los tipos de familia que predominan en la comunidad educativa son familias reconstruidas, mono parentales y familia nucleares de estrato medio y bajo, con déficit en las condiciones alimentarias, de vivienda y de salud, situación que incide en los estudiantes determinando un bajo rendimiento académico y/o abandono de la institución antes de concluir sus estudios. La mayoría de los estudiantes provienen de hogares

desintegrados, bien sea por efectos de migración de sus progenitores, por la separación de los padres, por la prevalencia de la familia de madres solteras, madre cabeza de hogar o familia múltiple. Muchos padres no asumen responsabilidades frente a la formación de sus hijos y por tal razón, las madres como cabeza de familia tiene que sortear toda clase de dificultades y necesidades. La falta de tiempo de los padres y las madres, por su ocupación laboral como en casas de familia y en almacenes, algunos padres en obras de construcción; limitan su participación en la vida escolar y en la solución de conflictos de sus hijos.

Ahora bien el grupo de preescolar jornada mañana cuenta con diez ocho (18) en total niños diez (10) niñas y ocho (8) niños de niveles sociales medio bajo en estratos 1 y 2 los cuales son de familias reconstruidas, mono parentales y familia nucleares. El salón de clases es un lugar agradable y acogedor donde los niños se sienten cómodos cuenta igualmente con una decoración acogedora con instantes, utilizados no solo como un área donde mostrar cosas, sino también como un espacio de almacenamiento funcional. La ambientación del aula está enfocada a incentivar la imaginación de los niños, creando así para ellos un ambiente acogedor y motivador, que favorezca el desarrollo de procesos cognitivos como la atención, memorización, la discriminación visual, la expresión y oral.

Para concluir, es de suma importancia reconocer que el estudio anteriormente expuesto como marco contextual fue necesario y el más significativo del proceso de observación e indagación, lo que permitió tener un diagnóstico global para la creación del proyecto pedagógico de aula, llevado a cabo en la institución educativa Jorge Eliecer Gaitán.

4.4 MARCO LEGAL

Según la teoría de Basil, (1994) el discurso oficial es una contextualización individual y privada que se basa en un desempeño graduado y está regido por las diferentes leyes, decretos, resoluciones, deberes y derechos los cuales fueron tomados de la ley general de educación 115 -1994 que indica las normas generales que organizan, el Servicio

Público de la Educación en Colombia. En la que señala a los entes encargados y el cómo debe llevarse a cabo la prestación de preescolar, de básica primaria, secundaria, y media, la formal e informal que va encaminada a niños y jóvenes en edad escolar.

El discurso oficial que maneja la institución educativa Jorge Eliecer Gaitán, es un discurso que está encaminado desde la ley General de Educación 115 de febrero de 1994, fortaleciendo y aplicando esta mediante los lineamientos curriculares apoyando el proceso de fundamentación y planeación de las áreas obligatorias y fundamentales definidas por la Ley General de Educación en su artículo 23; esta institución está legalmente establecida y cuenta con un PEI (proyecto educativo institucional)

Basándose en el (Decreto 1860 Capítulo 3, artículo 14) que afirma que:

Todo establecimiento educativo debe elaborar y poner en práctica, con la participación de la comunidad educativa, un proyecto educativo institucional que exprese la forma como se ha decidido alcanzar los fines de la educación definidos por la ley 115, teniendo en cuenta las condiciones sociales, económicas y culturales de su medio. (Ministerio de Educación Nacional, 1994, p. 5).

Buscando la relación de toda una comunidad en general de acuerdo con lo anterior. La realización del PEI se hizo con la participación de la comunidad educativa a través de diferentes grupos de trabajo brindándoles a los padres y estudiantes un alto grado de confiabilidad para hacer uso de sus servicios.

4.4.1 Internacional. Organización Mundial de la Salud, (2016):

Todos los niños tienen derecho a crecer en un ambiente saludable, esto es, a vivir, estudiar y jugar en lugares sanos. Interviniendo para proteger el entorno de los niños es posible salvar millones de vidas, reducir las

enfermedades y conformar un mundo más seguro y saludable para el futuro de nuestros hijos. (p. 11)

La Organización Mundial de la Salud, (2003) está colaborando con diversos asociados y grupos de todo el mundo para establecer una alianza mundial que haga frente a las amenazas ambientales para la salud de los niños. Esta iniciativa fue lanzada en 2002 en la Cumbre Mundial sobre el Desarrollo Sostenible. Aprovechando los puntos fuertes de muchas partes diferentes, la Alianza en pro de los Ambientes Saludables para los Niños pretende movilizar el apoyo e intensificar la acción mundial para hacer de los entornos de los niños lugares seguros y saludables para vivir, jugar y aprender.

En vista, de lo anteriormente lo que busca la organización mundial de la salud, es que los niños puedan crecer en un entorno donde la salud y la educación sean los derechos fundamentales, esta iniciativa lo permite es que los niñas y niños se desarrollen de forma integral, siendo este un paralelo a las soluciones contra las amenazas ambientales para la salud de los niños, siendo está la población más afectada en el mundo por las diversas problemáticas tales como: políticas, sociales, geográficas, ambientales, económicas y culturales.

Por otro lado Organización Mundial de la Salud afirma que los espacios donde los niños pasan mayor tiempo de sus vidas son donde persisten las con más frecuencia las amenazas para la salud de los niños acechan precisamente en los lugares que deberían ser los más seguros: el hogar, la escuela y la comunidad.

Así mismo la El fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, (s.f.) tiene como:

Enfoque de protección integral resulta de un importante tránsito desde un enfoque de atención por parte del Estado a partir de la detección de situaciones irregulares' establecidas en el Código del Menor (Decreto 2737 de 1989) hacia un enfoque de protección integral. (p. 4)

Esta categoría de derechos no es excluyente con el paradigma de la Protección Integral propuesto por la Convención sobre los Derechos del Niño e igualmente establecido en el Código de la Infancia y la Adolescencia. Este se define como “el reconocimiento (de todos los niños, niñas y adolescentes) como sujetos de derechos, la garantía y cumplimiento de los mismos, la prevención de su amenaza o vulneración y la seguridad de su restablecimiento inmediato en desarrollo del principio del interés superior. Este enfoque se materializa en el conjunto de políticas, planes, programas y acciones que se ejecuten en los ámbitos nacional, departamental, distrital y municipal con la correspondiente asignación de recursos financieros, físicos y humanos.

El fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, (s.f.) en el mundo lo que busca es la protección y el cumplimiento de los derechos de los niños, esta organización trabaja con el tres principios básicos con el fin de que los niños estén en un entorno de cuidados, atención y seguridad que les permita sobrevivir y estar físicamente sanos, mentalmente alertas, emocionalmente seguros, socialmente competentes y con capacidad de aprender. Garantiza de que todos los niños tengan acceso a una educación básica de calidad y que la puedan completar. Por último que los adolescentes tengan oportunidades de desarrollar plenamente su capacidad individual en un entorno seguro y acogedor, que les permita participar en su sociedad y contribuir con ella. Así mismo con una Supervivencia y desarrollo del niño: apoyo tanto en situaciones normales como de emergencia y de transición. Trabajo en los programas básicos de salud, nutrición, agua y saneamiento y asistencia materno-infantil en los planos familiar y comunitaria, así como de prestación de servicios y de políticas.

4.4.2 Nacional. Constitución política de Colombia de 1991 artículo 44: Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser De los Derechos Sociales, Económicos y Culturales (Artículos 41-44) Constitución Política Colombia 19 separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica

y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia. La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás. (Colombia, Asamblea Nacional Constituyente, 1991, p. 19)

Artículo 27. El Estado garantiza las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra. (Colombia, Asamblea Nacional Constituyente, 1991, p. 17). Lo que pretende el estado colombiano, así como las entidades encargadas de la protección de los niños es que se creen estrategias que mejoren la calidad de vida de los niños y niñas del país, brindando una educación gratuita, desayunos escolares, refrigerios escolares, protección en salud, garantizando que esta población disfrute de los derechos de todos los y asegurar su desarrollo integral y armónico en el seno de la sociedad colombiana.

Educación preescolar Artículo 15. Definición de educación preescolar. La educación preescolar corresponde a la ofrecida al niño para su desarrollo integral en los aspectos biológico, cognoscitivo, sicomotriz, socio-afectivo y espiritual, a través de experiencias de socialización pedagógicas y recreativas. Artículo 16. Objetivos específicos de la educación preescolar. Son objetivos específicos del nivel preescolar: a) El conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía; b) El crecimiento armónico y equilibrado del niño, de tal manera que facilite la motricidad, el aprestamiento y la motivación para la lecto-escritura y para las soluciones de problemas que impliquen relaciones y operaciones matemáticas; c) El desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje; d) La ubicación espacio-temporal y el ejercicio de la memoria; e) El desarrollo de la capacidad para adquirir formas de expresión, relación y comunicación y para establecer relaciones de

reciprocidad y participación, de acuerdo con normas de respeto, solidaridad y convivencia; f) La participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos; g) El estímulo a la curiosidad para observar y explorar el medio natural, familiar y social; h) El reconocimiento de su dimensión espiritual para fundamentar criterios de comportamiento; i) La vinculación de la familia y la comunidad al proceso educativo para mejorar la calidad de vida de los niños en su medio, y j) La formación de hábitos de alimentación, higiene personal, aseo y orden que generen conciencia sobre el valor y la necesidad de la salud. Artículo 17. Grado obligatorio. El nivel de educación preescolar comprende, como mínimo, un (1) grado obligatorio en los establecimientos educativos estatales para niños menores de seis (6) años de edad. En los municipios donde la cobertura del nivel de educación preescolar no sea total, se generalizará el grado de preescolar en todas las instituciones educativas estatales que tengan primer grado de básica, en un plazo de cinco (5) años contados a partir de la vigencia de la presente Ley, sin perjuicio de los grados existentes en las instituciones educativas que ofrezcan más de un grado de preescolar.

Artículo 18. Ampliación de la atención. El nivel de educación preescolar de tres grados se generalizará en instituciones educativas del Estado o en las instituciones que establezcan programas para la prestación de este servicio, de acuerdo con la programación que determinen las entidades territoriales en sus respectivos planes de desarrollo. Colombia, Asamblea Nacional Constituyente, 1991, p. 13).

Artículo 1°. Finalidad. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

Artículo 7°. Protección integral. Se entiende por protección integral de los niños, niñas y adolescentes el reconocimiento como sujetos de derechos, la garantía y cumplimiento de los mismos, la prevención de su amenaza o vulneración y la seguridad de su restablecimiento inmediato en desarrollo del principio del interés superior.

La protección integral se materializa en el conjunto de políticas, planes, programas y acciones que se ejecuten en los ámbitos nacional, departamental, distrital y municipal con la correspondiente asignación de recursos financieros, físicos y humanos.

Artículo 17. Derecho a la vida y a la calidad de vida y a un ambiente sano. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a la vida, a una buena calidad de vida y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente.

La calidad de vida es esencial para su desarrollo integral acorde con la dignidad de ser humano. Este derecho supone la generación de condiciones que les aseguren desde la concepción cuidado, protección, alimentación nutritiva y equilibrada, acceso a los servicios de salud, educación, vestuario adecuado, recreación y vivienda segura dotada de servicios públicos esenciales en un ambiente sano.

Parágrafo. El Estado desarrollará políticas públicas orientadas hacia el fortalecimiento de la primera infancia.

Artículo 24. Derecho a los alimentos. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a los alimentos y demás medios para su desarrollo físico, psicológico, espiritual, moral, cultural y social, de acuerdo con la capacidad económica del alimentante. Se entiende por alimentos todo lo que es indispensable para el sustento, habitación, vestido, asistencia médica, recreación, educación o instrucción y, en general, todo

lo que es necesario para el desarrollo integral de los niños, las niñas y los adolescentes. Los alimentos comprenden la obligación de proporcionar a la madre los gastos de embarazo y parto. (Congreso de la Republica, 2006, p. 4).

- ICBF o Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF, creado en 1968, es la entidad del estado colombiano que trabaja por la prevención y protección integral de la primera infancia, la niñez, la adolescencia y el bienestar de las familias en Colombia. ICBF brinda atención a niños y niñas, adolescentes y familias, especialmente a aquellos en condiciones de amenaza, inobservancia o vulneración de sus derechos.

La Entidad cuenta con 33 regionales y 206 centros zonales en todo el país, llegando a más de 8 millones de colombianos con sus programas y estrategias de atención.

Trabajar con calidad y transparencia por el desarrollo y la protección integral de la primera infancia, la niñez, la adolescencia y el bienestar de las familias colombianas. Que pretende Cambiar el mundo de las nuevas generaciones y sus familias, siendo referente en estándares de calidad y contribuyendo a la construcción de una sociedad en paz, próspera y equitativa. (Congreso de la Republica, 2006)

- Decreto 1804 2016. Artículo 4 desarrollo integral

Artículo 4 Definiciones. Para efectos de la presente ley se presentan dos tipos de Definiciones basadas en los acuerdos y desarrollos conceptuales de la política: conceptos propios de la primera infancia, y conceptos relativos a la gestión de la política.

Conceptos propios de la primera infancia:

- Desarrollo integral. El desarrollo integral en tanto derecho, conforme a lo expresado por la Ley 1098 de 2006 en su artículo 29, es el fin y propósito principal

de esta política. Entiéndase por desarrollo integral el proceso singular de transformaciones y cambios de tipo cualitativo y cuantitativo mediante el cual el sujeto dispone de sus características, capacidades, cualidades y potencialidades para estructurar progresivamente su identidad y su autonomía.

- El desarrollo integral no se sucede de manera lineal, secuencial, acumulativa, siempre ascendente, homogénea, prescriptiva e idéntica para todos los niños y las niñas, sino que se expresa de manera particular en cada uno. La interacción con una amplia variedad de actores, contextos y condiciones es significativa para el potenciamiento de las capacidades y de la autonomía progresiva. El desarrollo ocurre a lo largo de todo el ciclo vital y requiere de acciones de política pública que lo promuevan más allá de la primera infancia.
- Realizaciones. Las realizaciones son las condiciones y estados que se materializan en la vida de cada niña y cada niño, y que hacen posible su desarrollo integral. El Estado colombiano se compromete a través de esta política a trabajar para que cada niño y niña 1 en tiempo presente: Cuento con padre, madre, familiares o cuidadoras principales que le acojan y pongan en práctica pautas de crianza que favorezcan su desarrollo integral:
 - Viva y disfrute del nivel más alto posible de salud.
 - Goce y mantenga un estado nutricional adecuado.
 - Crezca en entornos que favorecen su desarrollo.
 - Construya Su identidad en un marco de diversidad.
 - Exprese sentimientos, ideas y opiniones en sus entornos cotidianos y estos sean tenidos en cuenta.

- Crezca en: entornos que promuevan y garanticen sus derechos y actúen ante la exposición a situaciones de riesgo o vulneración.
- En todos los casos en los que se presenten situaciones de vulneración o riesgo se generarán repuestas para la garantía y restitución de los derechos desde la integralidad propia del desarrollo del niño o la niña.
- Entornos: Los entornos son los espacios físicos, sociales y culturales diversos en los que los niños y las niñas se desenvuelven, con los cuales interactúan, en los que se materializan las acciones de política pública. Estos son determinantes para su desarrollo integral. Corto entornos están el hogar. El entorno de salud, el educativo, el espacio público y otros propios de cada contexto cultural y étnico.

El Estado colombiano se compromete a que en ellos se promueva la protección de sus derechos, se garantice su integridad física, emocional y social, y se promueva el desarrollo integral, de manera tal que los niños y las niñas puedan hacer un ejercicio pleno de sus derechos.

- Conceptos relativos a la gestión de la Política:
- Atención integral. Es el conjunto de acciones intersectoriales, intencionadas, relacionales y efectivas encaminadas a asegurar que en cada uno de los entornos en los que transcurre la vida de los niños y niñas, existan las condiciones humanas, sociales y materiales para garantizar la promoción y potenciación de su desarrollo. Estas acciones son planificadas, continuas y permanentes. Involucran aspectos de carácter técnico. Político, programático, financiero y social, y deben darse en los ámbitos nacional y territorial.

Para asegurar la calidad, la atención integral debe ser:

- ✓ Pertinente. Responde a los intereses, características y potencialidades del niño o la niña l en el momento del ciclo vital por el que atraviesa, ya las características de sus entornos.
- ✓ Oportuna. Se da en el momento propicio y en el lugar en el que corresponde. Es eficaz en el tiempo justo.
- ✓ Flexible. Asegura que esté abierta a adaptarse a las características de las personas, los l contextos y los entornos.
- ✓ Diferencial. Valora a las niñas y niños como sujetos que se construyen y viven de diferentes maneras. Es sensible a sus particularidades en razón de la diversidad de situaciones, condiciones y contextos, y actúa intencionadamente sobre los entornos para transformar situaciones de discriminación en razón a las diferencias.
- ✓ Continua. Ocurre con regularidad y de este modo garantiza los tiempos que requieren los l niños y niñas en su proceso individual de desarrollo.
- ✓ Complementaria. Sus acciones tienen la cualidad de contribuir a la integralidad de la atención como resultado de la interacción y articulación solidaria entre los actores responsables de la protección integral de las niñas y niños en la primera infancia.
- Ruta Integral de Atenciones (RIA). Es la herramienta que contribuye a ordenar la gestión de la atención integral en el territorio de manera articulada, consecuente con la situación de derechos de los niños y las niñas, con la oferta de servicios disponible y con características de las niñas y los niños en sus respectivos contextos. Como herramienta de gestión intersectorial convoca a todos los actores del Sistema Nacional de Bienestar Familiar con presencia, competencias y funciones en el territorio.

- Seguridad Alimentaria y Nutricional. Conjunto de acciones articuladas que busca aportar a la realización de los derechos asociados a la alimentación y la adecuada nutrición de los niños y niñas. Estas acciones buscan promover en las familias hábitos alimentarios y estilos de vida saludables que permitan mejorar el consumo de los alimentos y la nutrición, aportando el mejoramiento de la salud a la prevención de enfermedades ligadas a la alimentación mediante el reconocimiento, valoración e identificación de los haberes y prácticas culinarias. (Congreso de la Republica, 2016, p. 2)

4.4.3 Territorial o Local. Plan territorial de la ciudad para la calidad educativa El presente plan de desarrollo constituye no sólo una carta de navegación por los próximos cuatro años, sino fundamentalmente un compromiso de defender lo público y de evitar que los intereses particulares primen sobre los intereses generales. Por ello los tres grandes mandamientos son: No segregar. Entendemos el territorio desde una visión integradora que reconoce al ser humano en su diversidad cultural, social y política. Nadie debe ser aislado del conjunto de la sociedad por su condición sexual, religiosa, racial o económica. Todos los ibaguereños deben tener acceso en la misma cantidad y calidad a los espacios y servicios públicos. No depredar. La naturaleza es todos para el bien común y el desarrollo económico debe ser responsable con el entorno. El ordenamiento del territorio debe hacerse en torno al agua, elemento vital para la vida y el progreso. La protección de las cuencas hidrográficas, los ecosistemas, el respeto a la biodiversidad, y las zonas de mitigación, se consideran como dimensiones fundamentales de la dignidad humana.

La importancia de una educación de calidad para la ciudad con propósito de mejorar cada día la población infantil así, mismo como un pilar fundamental la Educación para todos, y lo concibe como instrumento poderoso para la lucha contra la inequidad, la pobreza, la marginalidad y la competitividad. Los aspectos educativos del Plan de Desarrollo se enmarcan en los principios generales de la ley 115 de 1994 – Ley general de educación y en las directrices del Ministerio de Educación Nacional en cuanto a: Jornada única, bilingüismo, modelos educativos flexibles, educación para la sexualidad, cátedra paz, articulación y cualificación docente.

También se debe resaltar que tiene como prioridad la salud para todos con especial atención a los infantes se enmarca en lo propuesto por la Ley Estatutaria 1751 de 2015 y por lo tanto busca contribuir a garantizar el derecho fundamental de salud de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes y demás grupos poblacionales, mediante la implementación de servicios de salud individuales y colectivos integrales y basados en el abordaje de los determinantes sociales para así lograr la reducción de las desigualdades, promover el mejoramiento de la salud, prevenir la enfermedad y elevar el nivel de calidad de vida. (Alcaldía Municipal de Ibagué, 2016).

4.4.4 A Institucional. PEI dentro del manual de convivencia se en cuenta artículo 14 del decreto 1290 Con respecto a:

La prestación del nivel preescolar se ofrecerá a los educando de 3 a 5 años en tres grados, así: Pre jardín, 3 años de edad; Jardín, 4 años de edad; los cuales son complementarios y Transición, 5 años de edad con grado obligatorio constitucional (Ministerio de Educación Nacional, 1997, Art. 2).

Para trabajar en estos niveles se desarrollan proyectos educativos transversales, lúdico pedagógicos encaminados a mejorar el avance de las dimensiones de los infantes.

Con respecto a ley 1804 de 2016 el artículo 2°, menciona la importancia que tiene la educación inicial, la cual va encaminada a asegurar que en cada uno de los entornos en los que transcurre la vida de las niñas y los niños existan las condiciones humanas, sociales y materiales para garantizar la promoción y potenciación de su desarrollo. Lo anterior a través de la atención integral que debe asegurarse a cada individuo de acuerdo con su edad, contexto y condición.

A sí mismo en el artículo 4 se mencionan algunas definiciones basadas en los acuerdos y desarrollos conceptuales de la política: conceptos propios de la primera infancia, y conceptos relativos a la gestión de la política. Conceptos propios de la primera infancia como:

- **Desarrollo integral.** El desarrollo integral en tanto derecho, conforme a lo expresado por la Ley 1098 de 2006 en su artículo 29, es el fin y propósito principal de esta política. Entiéndase por desarrollo integral el proceso singular de transformaciones y cambios mediante el cual el sujeto dispone de sus características, capacidades, cualidades y potencialidades para estructurar progresivamente su identidad y su autonomía. El desarrollo ocurre a lo largo de todo el ciclo vital y requiere el desarrollo de estrategias que trasciendan más allá de la primera infancia.
- **Entornos.** Los entornos son los espacios físicos, sociales y culturales diversos en los que los niños y las niñas se desenvuelven, con los cuales interactúan. Estos son determinantes para su desarrollo integral. Corto entornos están el hogar. El entorno de salud, el educativo, el espacio público y otros propios de cada contexto cultural y étnico.
- **Seguridad Alimentaria y Nutricional.** Conjunto de acciones articuladas que busca aportar a la realización de los derechos asociados a la alimentación y la adecuada nutrición de los niños y niñas. Estas acciones buscan promover en las familias hábitos alimentarios y estilos de vida saludables que permitan mejorar el consumo de los alimentos y la nutrición, aportando el mejoramiento de la salud a la prevención de enfermedades ligadas a la alimentación mediante el reconocimiento, valoración e identificación de los haberes y prácticas culinarias. (Congreso de la Republica, 2006)

Según la misión, visión y filosofía que plantea el PEI de la institución educativa Jorge Eliecer Gaitán están enfocadas en convertirse en una institución educativa que lidere a nivel regional la formación en competencias académicas, laborales y ciudadanas necesarias para afrontar responsablemente los cambios que la ciencia y la sociedad les demanda. Contribuyendo a la formación integral de niños, niñas y jóvenes a través de procesos pedagógicos fundamentados en la formación humanística, la cual considera al estudiante como sujeto histórico, constructor del conocimiento y líder del cambio social, a partir de los planteamientos teóricos y metodológicos que orienta la pedagogía social constructivista.

Cuenta también con el Manual de Convivencia tomando en cuenta lo encaminado por la ley 1098- 2006 ley de la infancia y adolescencia la cual tiene como finalidad garantizar a los niños, niñas y adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalciendo el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

5. METODOLOGIA

5.1 ESTRUCTURA METODOLÓGICA

El diseño metodológico del proyecto está enfocado en la investigación formativa, la cual está orientada a la solución de problemas tanto en el contexto social, cultura, como en el escolar; El modelo empleado para el desarrollo de este proyecto fue el de investigación - acción, definida según Elliott, (1993) como:

Un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma se entiende como una reflexión sobre las acciones humanas y las situaciones sociales vividas por el profesorado que tiene como objetivo ampliar la comprensión (diagnóstico) de los docentes de sus problemas prácticos. Las acciones van encaminadas a modificar la situación una vez que se logre una comprensión más profunda de los problemas.

De manera que es un enfoque que influyó notablemente debido a que permitió reconstruir las prácticas y los discursos sociales Mejorando y transformando la experiencia social y educativa, a la vez que permitió una mejor comprensión de dicha práctica al lograr un acercamiento a los agentes activos observando así la problemática que se evidencia en los niños del grado transición del colegio Jorge Eliecer Gaitán.

Por consiguiente se dará a conocer brevemente el proceso investigativo organizado según las pautas dadas por la universidad del Tolima y específicamente por el programa de Licenciatura en Pedagogía Infantil del Instituto de Educación Abierta y a Distancia IDEAD.

Figura 2. Sublínea de investigación de la universidad del Tolima



Fuente: Rondón Ayala, (2016)

5.2 DESCRIPCIÓN FASE I.

Caracterización de los discursos y prácticas pedagógicas que circulan en la institución educativa de niños menores de 7 años.

Esta fase se desarrolló a través de varios factores que inciden en el desarrollo académico, social, cultural y familiar de lo cual se desarrolla la contextualización en la que se contempla la comunidad educativa, nivel institucional, ubicación geográfica, factor socioeconómico, infraestructura, conformación familiar entre otros, también se conoció y desarrollo el discurso oficial el cual precisa en la normatividad y reglamentación de las leyes educativas colombianas.

Luego se adelantó el discurso cotidiano basado en la práctica pedagógica desarrollada a diario a través de la observación como ayuda para la interpretación de las relaciones sociales y académicas que existen en la escuela, dando paso a la identificación de las problemáticas educativas que se convierten en el elemento de investigación.

Por último en la práctica se examinaron estrategias, enfoques y modelos pedagógicos implementados por la maestra para el desarrollo de su quehacer pedagógico, lo que permitió conocer algunas falencias educativas que inciden significativamente en la problemática identificada.

Para desarrollar el proceso investigativo, fue necesario seleccionar técnicas e instrumentos para la recolección de datos, los cuales permitieron el registro y verificación de la información de manera adecuada, con el fin de alcanzar los objetivos, teniendo también un acercamiento más profundo en cuanto al conocimiento del contexto escolar; Además se emplea la técnica de revisión documental como estrategia metodológica de obtención de información para lograr el desarrollo del marco legal, indagando en los archivos, digitales, de biblioteca y documentos de la institución,

Asimismo, se llevó a cabo las técnicas cualitativas de investigación que ayudan a lograr de manera más precisa lo propuesto, al permitir observar y escuchar a las personas en un entorno cálido mediante técnicas como la observación participante, entrevista, la encuesta, y el diario de campo.

En primer lugar la observación participante, se lleva a cabo en la cotidianidad de la práctica, para así conocer más claramente toda la información que sea necesaria del contexto en el que se realiza el estudio, conociendo las necesidades y problemáticas en que los sujetos viven; esta técnica se orienta a partir del apoyo conceptual y teórico del proceso de la investigación formativa.

En segundo lugar la entrevista, entendida como una forma de diálogo con propósitos investigativos para la obtención de información, Se aplica a los agentes educativos: padres de familia, docentes y directivos realizándola de manera estructurada, individual

y grupal con una serie de preguntas fijas que han sido preparadas con anterioridad y aplicando el mismo tipo de preguntas a todos los entrevistados según la necesidad informativa y la relación que tenga con el sujeto de investigación.

También encontramos la encuesta como herramienta que permitió conocer las diferentes opiniones que tenían los padres de familia, maestros y directivos de acuerdo a la importancia y la influencia que tiene el formar a los niños con hábitos saludables de sueño y alimentación desde edad temprana para que tengan una mejor calidad de vida.

Por último se utilizó el diario de campo para la sistematización de lo observado en la experiencia pedagógica del aula de clase, para luego elaborar y analizar los resultados.

En definitiva se puede afirmar que esta primera fase es un procedimiento de análisis y construcción, que se organiza en el descubrimiento de la problemática objeto de estudio, la cual se selecciona acorde con las necesidades e intereses de una comunidad educativa, especialmente los niños, en donde todos son agentes activos del proceso, permitiendo también encontrar dificultades en el desarrollo del quehacer pedagógico. A continuación se realiza una recopilación de la técnica e instrumentos utilizados en el proceso investigativo.

Tabla 1. Instrumentos para recolección de información de la Fase I

PROCEDIMIENTOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Investigación y documentación sobre el tema	Revisión documental	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión del PEI, Manual de Convivencia. • Documentos legales. • Ficha de contenido o bibliográficas.
Observación (Contexto escolar)	Participante	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de observación • Diarios de campo
Discursos oficiales	No participante	
Discursos cotidianos		
Prácticas pedagógicas		<ul style="list-style-type: none"> • Análisis de la información
Interrogación oral	Entrevista	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevistas informales Aplicada a maestros, padres de familia y niños
Interpretación escrita	Encuestas	Preguntas <ul style="list-style-type: none"> • Abiertas • Cerradas (En relación con las opiniones y actitudes de cada agente educativo).

Fuente: El autor

5.3 DESCRIPCIÓN FASE II

Intervención: “los sentidos pedagógicos de los proyectos de intervención” una vez detectada la problemática se inició la segunda fase, donde se planeó y ejecutó la propuesta de innovación pedagógica con proyección social, donde se relaciona la investigación con la experiencia adquirida en las prácticas pedagógicas realizadas en el contexto y entorno educativo es decir, la realidad en que viven las personas de una institución, buscando dar solución a un problema identificado dentro de la misma y que afecta directamente a los niños, por eso se elabora una propuesta dirigida a directivos, padres de familia, docentes y estudiantes con el fin de dar solución a esta.

El problema reside entonces en la importancia e impacto que tiene el inculcar en la formación de los niños de transición los hábitos saludables, en lo que se refiere a sueño y alimentación sana, por lo tanto esta fase es el espacio oportuno para desarrollar actividades planeadas y orientadas al mejoramiento o posible solución de la problemática evidenciada en el aula de clase.

Del mismo modo para la realización del proyecto de intervención, se plantea como estrategia metodológica un Proyecto Pedagógico de Aula (PPA) el cual se idea, como un medio para facilitar la edificación de una sociedad mejor con el acompañamiento y colaboración de toda la comunidad educativa, donde se construya conocimiento de acuerdo a las necesidades de las personas, por medio de estrategias que motiven a los niños a reconocer el valor y la importancia de adquirir hábitos saludables, como muestra de la necesidad de esto para mejorar la calidad de vida y la de los que se encuentran a su alrededor, y es así como nace el Proyecto de aula jugando y descubriendo hábitos saludables el cual está basado en implementar la lúdica-pedagógica como principal estrategia.

Entonces el PPA se divide en 4 fases; la primera de ellas es el diagnóstico, espacio en donde el investigador da valor a las necesidades e intereses de la comunidad educativa teniendo en cuenta los diferentes aspectos y agentes que influyen en el desarrollo de los infantes, en este caso de los niños del grado transición, realizando unas actividades orientadas a la elección de una temática destacando y dando sentido a los pre saberes de los niños para después de esto responder a conjeturas y preguntas como el ¿Qué? ¿Cómo? ¿Cuándo? Ayudando de esta manera a seleccionar un tema de estudio.

La segunda fase es la de planificación la cual permite adecuar las actividades formativas a desarrollar, de acuerdo a las necesidades, tipo de población y el problema planteado, lo que permita que los participantes manifiesten interés de compartir, trabajar en grupo, opinar y tolerar al otro por medio de actividades innovadoras y lúdicas, teniendo como base para su ejecución el juego.

También está la etapa de ejecución en donde se empiezan a desarrollar todas las actividades propuestas a través de encuentros con niños, directivos, docentes y padres, en medio de la aplicación de estas se puede lograr relacionarse con la mayoría de la comunidad educativa, todo ello de manera amena, con procesos que permiten la comprensión de la realidad y a su vez la solución del problema todo esto con el fin de construir conocimientos significativos para toda la vida y para un mañana mejor de los niños, niñas y las personas que conviven con ellos.

Por último esta la etapa de evaluación la cual permite la obtención de informaciones que permitan la elaboración de juicios «válidos» acerca del alcance de determinado objetivo, de la eficiencia de las estrategias y así poder valorar los resultados obtenidos en términos de los objetivos propuestos, acorde con los recursos utilizados y las condiciones existentes.

La población objeto de estudio en la presente investigación consta de un grupo de dieciocho (18) niños de edad transición (4 años) del colegio Jorge Eliecer Gaitán que cumple con horarios de clase en la jornada de la mañana, los cuales fueron participes de la ejecución de actividades con diferentes propósitos de enseñanza, donde interactuaron y adquirieron aprendizajes significativos.

Tabla 2. Instrumentos para recolección de información de la Fase II.

PROCEDIMIENTOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Indagación sobre el tema	Revisión teórica	<ul style="list-style-type: none"> • Visitas a biblioteca • Uso de internet • Portafolio de los cursos • Diarios de campo
Estrategias de acercamiento a la comunidad educativa	Observación sistemática	<ul style="list-style-type: none"> • Talleres • Reuniones • Diario de campo • Actividades de grupo
		Etapas del PPA

Construcción del micro Proyecto Pedagógico de Aula.	Observación sistemática	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploración ➤ Planeación ➤ Ejecución ➤ Evaluación
Evaluación y retroalimentación general del proyecto	Observación sistemática permanente luego de cada encuentro.	<ul style="list-style-type: none"> • Charlas Informativas. • Lista de Chequeo. Procesos de seguimiento y evaluación (directivos, padres y docentes)

Fuente: El autor

5.4 ANÁLISIS DE RESULTADOS

5.4,1 **Válidez.** Para llegar a un proceso de clasificación y análisis de los resultados, es significativo conocer, los principios de la validez y la confiabilidad ya que son los pilares esenciales del método cualitativo.

Este proyecto tiene aplicabilidad sobre un contexto educativo concediendo validez y confiabilidad de acuerdo a cada uno de los procedimientos dados, teniendo en cuenta los sujetos, escenarios, instrumentos, tiempo, propósitos y fundamentación teórica, abordado desde todas las perspectivas que lleva a establecer el cumplimiento del objetivo general de esta investigación. Así mismo Briones, (2009) afirma que:

El término validez lo uso para referirse a la exigencia según la cual, lo que se dice en una investigación acerca de las características del objeto de estudio se den, realmente en ese objeto. El término confiabilidad se refiere al grado de confianza o seguridad con el cual se pueden aceptar los resultados obtenidos. Sus resultados serán confiables so otro investigador, que siguiera los mismos procedimientos de este trabajo, de investigación, obtendrá los mismos resultados. Esta condición es importante, pues su cumplimiento, quiere decir que las afirmaciones o negaciones que se hagan al término de éste trabajo no las hacemos a título personal, sino están abiertas a las verificaciones de cualquier otro investigador que siga los mismos procedimientos.

En relación con esto la validez y la confiabilidad hacen referencia al valor que posee la investigación realizada, de tal forma que lo investigado aporte a futuras

Investigaciones y trabajos de grado como apoyo pedagógico ante las estrategias que se deben desarrollar en cuanto a la motivación y la lúdica, con la intención de incitar interés en los miembros de la comunidad educativa, haciendo más Significativo el proceso de formación académica en el grado de preescolar, promoviendo el desarrollo integral de los estudiantes, permitiendo que la investigación acción reconozca los roles de cada agente educativo y a los niños como participantes activos de las acciones de transformación educativa y social.

Por consiguiente se logró evidenciar las experiencias compartidas con niños, niñas, padres de familia, docentes y directivos, se convierten en experiencias significativas que llevan a plantear interrogantes frente a la educación y el ejercicio pedagógico, donde los proyectos de aula son una herramienta valiosa para trabajar de manera integrada en busca del conocimiento y del desarrollo integral del niño.

Por ende es así como se inicia la ejecución de esta propuesta, comenzando con actividades dirigidas a directivos y docentes, con el fin de sensibilizarlos frente a la importancia de inculcar en la formación de los niños de transición las competencias ciudadanas para la construcción de una sociedad y un mundo mejor.

De igual manera se proporciona a los niños de transición del Colegio Jorge Eliecer Gaitan ambientes significativos que generan seguridad y confianza en ellos, donde se integran saberes de forma global, que proporcionan experiencias significativas y vivenciales.

Otro de los aspectos que se desarrollaron fue el aprendizaje y trabajo cooperativo, donde la información que cada niño aportaba daba lugar al dialogo continuo y a un aprendizaje que se iba construyendo en compañía, el respetar las opiniones de los demás, el amarse

a sí mismo y tolerar las diferencias de los otros, todo esto gracias a las actividades lúdicas y de aprendizaje para todos.

Por otra parte la vinculación de los padres de familia a la propuesta de intervención, enriqueció el trabajo, ya que ellos se dieron cuenta de la importancia de trabajar con los niños y las ventajas que tiene la práctica para reforzar la importancia de los hábitos saludables en su desarrollo integral.

Hay que mencionar, además que partir de la observación se instaura una serie de juicios y reflexiones sobre el propio quehacer pedagógico, los aciertos y desaciertos que se tienen, para encontrar la mejor forma de confrontarlos; donde se adopte una nueva metodología, que además de transformadora logre convertir la realidad educativa de la institución.

Por consiguiente este proyecto logró a través de la lúdica y el juego concientizar a los maestros, padres de familia y alumnos de la importancia de los hábitos saludables en la formación de los niños, Teniendo en cuenta que estos son los que representan el futuro de un país entero. Igualmente la lúdica se debe usar como estrategia de trabajo para llevar a cabo un proceso de enseñanza y aprendizaje ya que ofrece muchas ventajas y fortalece los procesos motivacionales en niños y niñas que permiten el desarrollo integral de cada una de las dimensiones de ellos. La actividad lúdica favorece, en la infancia, la autoconfianza, la autonomía y la formación de la personalidad, convirtiéndose así en una de las actividades recreativas y educativas primordiales.

La validez externa de un proyecto es aquella que permite describir de forma completa y exacta el modo como se actúa, teniendo en cuenta nuevos hechos que han ido apareciendo; Por consiguiente la propuesta se realiza en un contexto habitual con el fin de sensibilizar a los directivos y a los padres de familia sobre la importancia de los hábitos saludables en la vida del niño para así lograr en el la construcción de una persona sana en todas sus dimensiones (física, mental, espiritual y social).

Por consiguiente la planeación y la ejecución del PPA integro de forma lúdica y estratégica las necesidades y los beneficios de los niños, a través del juego, la creatividad y el momento de ser partícipes de espacios y tiempos en donde los padres de familia y la comunidad en general participó activamente al realizar actividades que siempre tenían como mensaje los buenos hábitos saludables.

En el proceso de las actividades se evidencio el acompañamiento de los directivos, docentes y padres de familia debido a que su apoyo sirvió para lograr en los niños la formación en hábitos saludables que les ayudaran a ser una mejores personas en su vida, implementado en la institución educativa y en el hogar lo dicho anteriormente logrando mejorar la calidad escolar, el tiempo compartido en casa con los padres de familia y la colaboración de ellos a la institución en relación a las actividades pedagógicas propuestas.

Se logró como resultado el reconocimiento por un trabajo que originó aceptación a sí mismos para así dar culminación al PPA y sus objetivos alcanzados con satisfacción, voluntad y compromiso a favor del enseñar y educar de modo más transformador y significativo.

5.4.2 Confiabilidad. Como puede apreciarse este proyecto de intervención se basó en la planeación y elaboración de actividades que tenían como objetivo beneficiar espacios en donde se fortaleciera el desarrollo de los hábitos saludables en los niños y niñas de la institución educativa Jorge Eliecer Gaitán , apoyado en la enseñanza, la innovación y la motivación que conduce a la adquisición de excelentes resultados que benefician la práctica de hábitos saludables en los niños y un desarrollo integral, ofreciendo espacios de experiencias y reflexión que beneficiara su diario vivir.

Por lo tanto todo lo anterior conduce al reconocimiento de que el trabajo elaborado fue beneficioso para todos los sujetos de la comunidad educativa, ya que se hizo evidente el agrado que tenían los niños por aprender jugando y el de los padres de familia, maestros

y directivos por hacer parte de un compromiso cooperativo en donde todos contribuyeron para un bien de común.

6. EVALUACION Y SEGUIMIENTO

Durante la duración de la investigación se mantuvo una reflexión y crítica constructiva ante la población estudiada desde la problemáticas detectadas, no solo dando solución sino empleando estrategias, metodologías y técnicas que desde lo pedagógico, aportan a la calidad de vida desde la educación infantil. En este trabajo se tuvo en cuenta los agentes que constituyen el proceso de formación como lo son los estudiantes, los padres así como los directivos y maestros.

Atendiendo a cada una de los períodos del proceso de investigación formativa, se logró determinar los actores, escenarios, procesos metodológicos, tiempos, propósitos, fundamentaciones teóricas y conceptuales que orientaron tanto la caracterización como la intervención misma en la realidad encontrada. Se reconoce, por tanto que en este proceso de Investigación – Acción.

Prosiguiendo con este tema se presentan los principales momentos Para lograr un mejor reconocimiento de los procesos de evaluación y seguimiento alcanzados en cada fase del proceso de investigación.

6.1 EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO FASE I.

Caracterización de las prácticas que se ejercen y de los discursos que circulan sobre la educación de los niños y niñas menores de 7 años. en esta primera fase se responde a las observaciones de las fortalezas, debilidades y necesidades institucionales, que corresponden al contexto, los discursos y las prácticas pedagógicas como objeto de observación y reflexión; identificando los contextos clave para el transcurso de evaluación y de fundamentación misma del proyecto, desde la dinámica interna de la institución y sus importantes actores educativos, para crear una puesta en común de posibles alternativas de intervención, sobre sus primordiales problemáticas o necesidades.

Tabla 3. Evaluación y seguimiento del proyecto Fase 1.

Objeto de la observación	Aspectos positivos	Aspectos a mejorar	Necesidades
Contexto	- El lugar y el ambiente de la institución son propicios para el desarrollo de los niños. Porque cuenta con un mobiliario adecuado.	Mayor aprovechamiento de los escenarios que brinda la institución para construir conocimiento.	Optimización de los ambientes de la institución para que sean también espacios de aprendizaje Desarrollar actividades familiares
Discursos oficiales	Lineamientos curriculares del preescolar. Decreto 247/97. Cumplimiento de la Normatividad.	Reconocer el trabajo por proyectos, para modificar la realidad escolar. Poner en cumplimiento Lo planteado en el PEI.	Revisar y actualizar el PEI, al menos cada año Mayor compromiso de la familia en la formación de sus hijos.
Discursos cotidianos	-Se evidencia una buena comunicación entre directivos, maestros.	-Vinculación de los directivos en las actividades de la Institución.	-Propiciar canales de comunicación de padres de familia con maestros y directivos de forma permanente.
Prácticas pedagógicas	-Formación profesional en Educación infantil por parte de las docentes. -La docente es responsable, creativa, dedicada, comprensiva y es estratégica con el fin de que los niños aprendan.	-Adaptar nuevas estrategias a las necesidades y el Contexto de los niños.	-Plantear estrategias lúdicas en donde los niños reconozcan la importancia de los hábitos saludables. -Involucrar a la comunidad educativa con el fin de alcanzar un bien común.

Fuente El autor

6.2 EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO FASE II.

Los sentidos pedagógicos de los proyectos de intervención. Esta segunda fase consiste en la planeación conjunta de actividades entre todos los colaboradores de la comunidad educativa como los directivos, docentes y padres de familia, quienes con el trabajo cooperativo obtuvieron dar solución y respuesta a la problemática encontrada en la primera fase e involucra la visión de las investigadoras para la detección de tres momentos consistentes en la evolución del proyecto, que corresponden a:

- El ayer. Aquí se identifican las necesidades primordiales y problemáticas que presentan los niños y que se relacionan con la vivencia y la educación de los hábitos saludables, que corresponde con una falta en el proceso metodológico y de construcción de valores de los niños del grado transición, causada especialmente por factores familiares, sociales y culturales, afectando su desempeño, convivencia y adaptación en el ambiente escolar.
- El hoy. Da a conocer cómo desde las acciones propuestas en el PPA, se instalan nuevos lugares educativos y pedagógicos para los niños, los padres y la docente. Permitiendo trasladar al aula y a la institución actividades basadas en la lúdica-pedagógica como estrategia para la construcción de buenos hábitos saludables.
- El mañana: este último momento proyecta a la institución acciones pedagógicas que favorecen el apropiado desarrollo de los hábitos saludables de los niños y niñas, incorporando a la familia y acorde a las características del contexto social.

Igualmente es necesario recalcar que el trabajo del grupo de investigación siempre tuvo como finalidad transformar la realidad escolar teniendo como estrategia la lúdica, causando un impacto y dejando una huella.

Tabla 4. Matriz para la evaluación y seguimiento de la Fase II.

Comunidad	Aspectos a mejorar (ayer)	Logros alcanzados (hoy)	Proyección (mañana)
Directivos	Participación en las actividades realizadas para los estudiantes.	Se concientizo a la comunidad acerca de la importancia que tienen los hábitos saludables en los primeros años de edad.	Continuidad con la implementación de la lúdica como estrategia del proceso de aprendizaje.
Docentes	Se observó la falta de estrategias novedosas que motiven a los niños para el proceso de enseñanza y aprendizaje.	Importancia de la enseñanza por medio de la lúdica y el juego, nutriendo las bases de buenos hábitos saludables.	Dar seguimiento al proceso de desarrollo en las actividades desde los PPA.
FAMILIA	Poca participación de los padres de familia a los eventos y reuniones planeadas por la institución educativa.	Se logró una mayor integración y participación de los padres de familia en las actividades realizadas dentro de la institución.	Acompañamiento activo y participante sobre los procesos educativos de los niños y no olvidar que la educación es tarea de maestros y padres de familia también.
Niños	Una participación más activa en el desarrollo de las actividades en clase, propuestas por la docente.	Los niños se vieron más motivados y alegres a la hora de desarrollar las actividades.	Niños más saludables, más activos y más participativos
Grupo investigador	-Falta de motivación a la hora de realizar trabajos en grupo	-Adopción de la realidad para promover estrategias que permita	-Continuar desarrollando estrategias y metodologías que lleven a desarrollar

-Falta de conocimiento en algunas cosas del tema	una solución a la problemática teniendo en cuenta las necesidades de los niños.	actividades de impacto en la comunidad.
	-Se logró retroalimentar nuestro conocimiento y nuestro quehacer pedagógico	

Fuente: El autor

Para culminar la reflexión sobre el proceso llevado a cabo, se logró reconocer que el proyecto de investigación tuvo impacto gracias a la retroalimentación que se recibió de los diferentes expertos y docentes que han aportado en algo a la existencia de este, y a la formación profesional del pedagogo infantil.

De acuerdo a lo anterior, el PPA logró abrir espacios significativos en donde el niño es el principal actor, supliendo las necesidades e interese que este tenía en cuanto a su escolaridad y desarrollo dentro de su entorno, esto por medio de estrategias lúdicas que permitieron dar respuesta y soluciones al problema y concientizando a los maestros de adoptar en su quehacer pedagógico la innovación como el camino hacia nuevos horizontes.

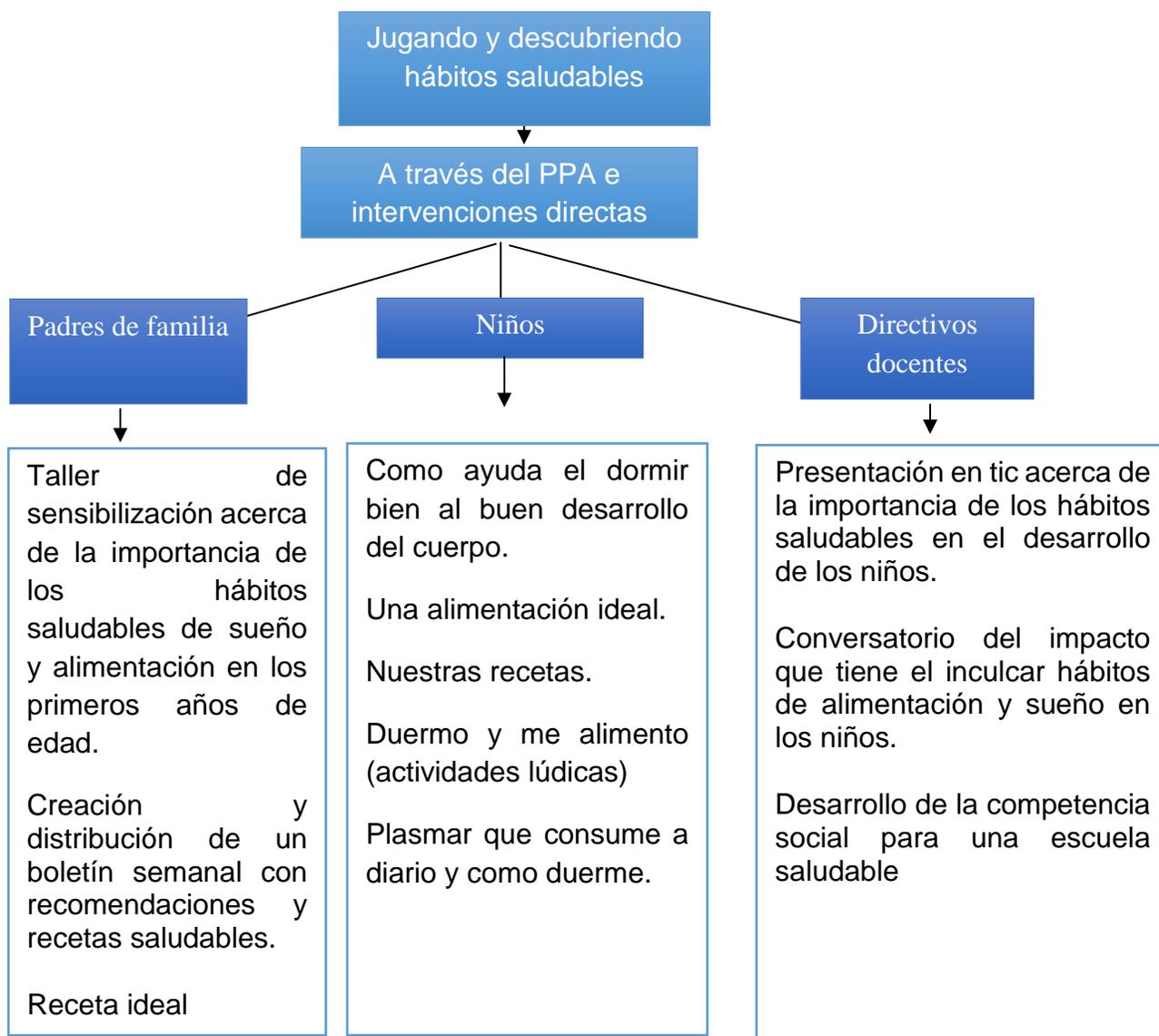
7. EL PROYECTO DE INTERVENCIÓN PEDAGOGÍA

7.1 ESQUEMA GENERAL

La lúdica pedagógica fue una estrategia que permitió reconstruir el ambiente para el agrado de los niños, generando espacios de motivación, recreación, y socialización en el aula, esto permitió llevar al niño al conocimiento, hacia la solución de problemas que ven en su diario vivir, asimismo la implementación de dichas actividades permitió que los estudiantes de transición fueran más autónomos y creativos, con mayor conocimiento y socialización en el aula, propiciando la relación de toda la comunidad educativa en el proceso.

El siguiente esquema constituye de manera general, las acciones que enmarcaron el proyecto de intervención con los correspondientes agentes que hacen parte de la comunidad educativa del Colegio Jorge Eliecer Gaitán.

Figura 3. Esquema general del proyecto.



Fuente: El autor

8. ACTIVIDADES INTEGRADORAS DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Para que el proyecto pedagógico de aula (PPA) que se realizó se tuvo en cuenta la planeación, el diseño de cada actividad de acuerdo al tipo de personas a quien fuera dirigido por supuesto que cada una de la serie de actividades fueran lúdicas pedagógicas, sabiendo que el tema es la lúdica-pedagógica como estrategia para la adquisición de hábitos saludables de alimentación y sueño, teniendo como propósito que la población infantil siendo la más implicada, por otro lado se da la necesidad de realizarlas para dar solución en gran parte a la problemática tratada, pretendiendo que se mejoraran los hábitos en la población.

8.1 ACTIVIDADES PARA DIRECTIVOS Y DOCENTES

Se pretende con las actividades lograr que la comunidad educativa tenga una evolución positiva frente a los hábitos saludables, partiendo que los docentes y directivos aportan un gran ejemplo a los educados. También se realiza estas actividades para dar a conocer cada uno de los procesos que se realizaron en el PPA para que estén atentos a cada actividad a realizar.

La cooperación de la comunidad educativa como los directivos y docentes, genero una gran ayuda ya que a todos mostraron interés acerca del tema, y sugirieron que este proyecto se quedara en la institución para seguir implementándolo como proyecto transversal además toman como propuesta que le tome importancia a la tienda escolar con el tema, así el coordinador brinda su apoyo para el desarrollo de las actividades si se necesita de cualquier espacio de la institución.

Tabla 5. Actividades integradoras para directivos y docentes

ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	RECURSOS	RECURSOS	DIMENSION	LOGRO ALCANZADO
Miércoles 09 de abril- 2015 12:00 am	Presentación en tic acerca de la importancia de los hábitos saludables en el desarrollo de los niños.	Lograr que los docentes tengan en cuenta la importancia que tiene unos hábitos saludables en alimentación y sueño para los niños y adultos. Como rinde una persona con estos hábitos vs otra que no.	Video beam Portátil Sonido	Comunicativa Cognitiva	Que los docentes sean conscientes de los hábitos saludables y le den la importancia necesaria para educar mediante el ejemplo y la didáctica.
Martes 23 de abril del 2015 6:30am	Conversatorio del impacto que tiene el inculcar hábitos de alimentación y sueño en los niños	Dar a conocer el proyecto pedagógico de aula a los directivos y docentes para que tengan conocimiento de lo que se pretende realizar en la institución y de paso para que se enteren de la importancia de los hábitos saludables.	Video beam Portátil Plegables	Comunicativa	Se logra que los docentes tengan conocimiento de la importancia que tiene para la salud y la vida académica los hábitos saludables. Así mismo el apoyo para realizar las actividades pertinentes
Jueves 08 de Mayo del 2015 11:30am	Desarrollo de la competencia social para una escuela saludable. Taller	Aplicar los conocimientos aprendidos durante las actividades anteriores.	Hojas Colores Marcadores Lápices	Cognitiva Comunicativa Estética Ética	Se logró que tanto los docentes como los directivos interiorizaran cada una de las recomendaciones dadas por los docentes en formación y la formación suministrada.

Fuente: El autor

8.1.2 Actividades Integradoras para los Padres de Familia. El desarrollo de todas actividades propuestas sirviera para que los padres de familia o acudientes, analizaran

y comprendieran la importancia que tienen los hábitos saludables como el sueño y la alimentación en los procesos de aprendizaje, y el rendimiento académico; así mismo para que reconocieran que las niñas y los niños deben presentar buenos hábitos saludables para que no presenten problemas de quebrantos de salud.

Se observó una participación activa de los padres de familia y aunque en algunas ocasiones no asistieron a los talleres de forma masiva, por sus ocupaciones laborales. Se comprometieron una forma positiva para que sus hijos se eduquen de una forma integral; además fueron muy sinceros afirmaron que desconocían el efecto que tiene la problemática frente al desarrollo integral de los estudiantes.

Se debe favorecer el desarrollo de las capacidades, cualidades y actitudes del hijo, de igual manera ayuda a descubrirlos errores con amor, paciencia y talento

Tabla 6. Actividades integradoras para padres de familia

FECHA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	RECURSOS	DIMENSION	LOGRO ALCANZADO
Miércoles 19 de mayo del 2015 6:30 am	Taller de sensibilización acerca de la importancia de los hábitos saludables de sueño y alimentación en los primeros años de edad.	Concientizar a los padres de familia sobre la influencia que ejercen los Hábitos saludables en la formación de cada hijo(a) tiene de sí mismo.	Lectura reflexiva Laminas alusivas al tema	Cognitiva Comunicativa Afectiva	Se obtuvo como resultado que los padres de familia adquirieran nuevos conocimientos del tema además que interiorizaran lo aprendido.
Jueves 29 de mayo del 2015 11:00am	Video de cómo realizar una lonchera saludable así mismo de los	Presentar la proyección del video con el fin de que los padres de	Video beam Portátil Folletos	Cognitiva Comunicativa Estética	Se logró que los padres de familia empacaran loncheras

	hábitos de higiene Para empacar estos alimentos y psicóloga habla de la importancia de descansar bien en la noche para empezar un buen día.	familia puedan entender que los especialistas saben cómo influye los hábitos saludables en el rendimiento escolar			saludables, que los niños llegarán más tranquilos a las clases. Que los padres entendieran que un bajo rendimiento académico no es solo por factores como no atención dispersa, por no interiorizar los temas.
Martes 10 de junio del 2015 7:00am	Como inculcar hábitos saludables en los niños. Conversatorio	Que los padres de familia tengan unas rutinas donde se le cree la disciplina al niño de realizar las actividades en casa y en el colegio	Marcadores tableros refrigerio	Corporal Cognitiva Comunicativa	Integración de los padres en el aula, lo cual género que se conocieran más y se crearan espacios de dialogo. Dando paso a la toma de conciencia de La importancia de apoyar cada proceso de formación.

Fuente: El autor

8.1.3 Actividades Integradoras para Niños. El avance que se observó, durante el desarrollo de las actividades fue positivo ya que en los padres de familia, tanto como los niños se les noto la transformación progresiva que tuvieron en el transcurso de la

implementación del proyecto pedagógico de aula. Recordando que la lúdica como herramienta fundamental para la ejecución del proyecto. Es todo lo relacionado con lo interesante, alegre y divertido, para el interés del niño es aquello que lo motiva a lograr ese aprendizaje significativo además a demostrar sus interés por lo que está aprendiendo.

Tabla 7. Actividades integradoras para niños

FECHA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	RECURSOS	DIMENSION	LOGRO ALCANZADO
Lunes 01 de septiembre del 2015 7:30 am	Si yo duermo bien voy a ser grande y aprendo arto.	Identificar que niños les interesa más dormir que otros. Cuales les ve importancia la sueño	Cuento Creado por las docentes de practica	Cognitiva Comunicativa Espiritual	Cuento. Logro que se formara un debate y ellos comentaran como dormían si les interesaba o no, que nos. Por otro lado están más seguros a la hora de hablar de cualquier tema
Miércoles 10 de septiembre del 2015 10:30 am	Mi comida favorita	Comparar que alimentos consumen con mayor frecuencia cada niño, pero así mismo mostrar comidas	Laminas con imágenes de comidas. Colores Lápices Borradores	Corporal Cognitiva Comunicativa	La apreciación de la actividad es el reconocimiento y alimentarse sano. Que entre todos marcaran cuál de todas

		saludables deliciosas que ellos pueden consumir.			era la comida que más les gustaba.
Lunes 20 de Octubre del 2015 9:00am	Cuentos para comer sin cuentos	Esta actividad permite que los niños mediante los cuentos infantiles acerca de la alimentación entiendan los beneficios de una buena alimentación como las consecuencias de una inadecuada alimentación Mediante esta actividad los niños entenderán y diferenciarán las ventajas de una adecuada alimentación y las desventajas de no alimentarse bien.	Cuento con laminas	Cognitiva Comunicativa	Que los niños se divirtieran, además que aprendieran un poco como se debe comer.

Jueves 19 de Febrero del 2015 7:00am	Comer por el mundo	Con esta actividad los niños y niñas podrán ir descubriendo las gastronomías de algunos lugares del mundo. Todo con el objetivo de descubrir otros alimentos y recetas para aprender que en la variedad está el gusto	Láminas de colores	Comunicativa Cognitiva Corporal	Compartieron se jugaron arto y de paso aprendieron un poco de comidas de otras culturas
---	--------------------	---	--------------------	---------------------------------------	---

Fuente: El autor

Tabla 8. Actividad para niños

FECHA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	RECURSOS	DIMENSION	LOGRO ALCANZADO
Lunes 01 de septiembre del 2015 7:30 am	Si yo duermo bien voy a ser grande y aprendo arto.	Identificar que niños les interesa más dormir otros. Cuales les ve importancia la sueño	Cuento Creado por las docentes de practica	Cognitiva Comunicativa Espiritual	Cuento. Logro que se formara un debate y ellos comentaran como dormían si les interesaba o no, que nos. Por otro lado están más seguros a la hora de hablar

						de cualquier tema
Miércoles 10 de septiembre del 2015 10:30 am	Mi comida favorita	Comparar que alimentos consumen con mayor frecuencia cada niño, pero así mismo mostrar comidas saludables que ellos pueden consumir.	Laminas con imágenes de comidas. Colores Lápices Borradores	Corporal Cognitiva Comunicativa		La apreciación de la actividad es el reconocimiento y alimentarse sano. Que entre todos marcaran cuál de todas era la comida que más les gustaba.
Lunes 20 de Octubre del 2015 9:00am	Cuentos para comer sin cuentos	Esta actividad permite que los niños mediante los cuentos infantiles acerca de la alimentación entiendan los beneficios de una buena alimentación como las consecuencias de una inadecuada alimentación Mediante esta actividad los	Cuento con laminas	Cognitiva Comunicativa		Que los niños se divirtieran, además que aprendieran un poco como se debe comer.

niños
entenderán y
diferenciaran
las ventajas de
una adecuada
alimentación y
las desventajas
de no
alimentarse
bien.

Jueves 19 de Febrero del 2015 7:00am	Comer por el mundo	Con esta actividad los niños y niñas podrán ir descubriendo las gastronomías de algunos lugares del mundo. Todo con el objetivo de descubrir otros alimentos y recetas para aprender que en la variedad está el gusto	Láminas de colores	de Comunicativa Cognitiva Corporal	Compartieron se jugaron arto y de paso aprendieron un poco de comidas de otras culturas
---	-----------------------	---	-----------------------	--	---

Fuente: El autor

9. EXPERIENCIA PEDAGÓGICA

Mediante el desarrollo las practicas pedagógicas en la institución, se consigue la ganancia de nuevas experiencias en el ámbito escolar para los futuros licenciados, permitiendo una aproximación con la realidad escolar a la que se deben enfrentar y en donde se deben desarrollar los niños, y es ahí donde se descubre que el trabajo con infantes es el más significativo siendo la etapa en la que todo lo que ellos aprenden les servirá para su desarrollo integral y para su desempeño en la vida.

Igualmente fue muy importante conocer el que hacer pedagógico de la maestra a cargo de los niños, ya que fue la base para la planeación de un proyecto pedagógico de aula (jugando y descubriendo hábitos saludables), el cual busca mediante actividades lúdico-pedagógicas fortalecer e instaurar en los niños los hábitos saludables de sueño y alimentación sana, posteriormente se da inicio a la etapa de sensibilización e implementación de las actividades que generen una transformación en los ambientes de aprendizaje teniendo en cuenta los tres agentes educativos, como agentes activos de la solución a la problemática identificada. También al terminar los talleres en los diversos semestres se plantearon próximas actividades a realizar; Teniendo en cuenta las necesidades de cada uno de los agentes educativos, se generó un discurso pedagógico frente a los modelos educativos, el manejo del discurso de los padres y comunidad educativa en la implementación de este proyecto.

A si mismo mediante el PPA se logra romper la estructura de clases magistrales que generan cambios en la formación inicial, reconociendo el modelo tradicional que se manejan para la formación infantil. A causa de esto se adquiere un nuevo reto que nos lleva a afrontar las nuevas realidades del aula, que permiten desarrollar fortalezas en el actuar del nuevo pedagogo infantil, desempeñando un rol que debe afianzar su vocación como maestro, proyectando una reflexión acerca de la importancia de dejar a un lado la educación tradicional y cambiarla por una educación constructivista en donde se aprende significativamente de acuerdo a las necesidades e intereses que se presentan en la

escuela, formando sujetos sociales; en valores y principios con el fin de formarlos como seres dispuestos al cambio, que desarrollen actitudes, destrezas hacia su bienestar y el de su comunidad, Finalmente este reto pretende formar seres autónomos capaces de adquirir e implementar en su cotidianidad hábitos de vida saludables.

A lo largo de las prácticas que se llevaron a cabo se encontraron algunas dificultades, dentro de las que se destaca la situación presentada con la docente, la cual mostro incomodidad por algunas observaciones y cambios realizados a la hora de realizar las actividades en el aula con los niños, también los padres de familia mostraron al principio poco interés ante la invitación a participar en la ejecución del proyecto, pero cabe resaltar que al desarrollarse los talleres de implementación de actividades se arrojó un resultado satisfactorio, evidenciando que las estrategias permitieron la motivación y acercamiento a los padres de familia.

Las prácticas pedagógicas están inmersas en el campo de la socialización profesional, y se desarrollan en las Instituciones Educativas, generando canales de comunicación con los docentes, padres de familia y alumnos, canales que permiten interactuar directamente con las problemáticas que afectan la comunidad para solucionarlas entre todos los agentes partícipes de la educación.

También se realizaron actividades de innovación tecnológica (video beam, equipos audio visuales) lo que permitió despertar el interés de los niños por el trabajo, generando impacto en el aprendizaje de los estudiantes.

Encima se desarrollaron actividades integradoras para construir de la mano de los agentes educativos (docentes-directivos) soluciones a la problemática detectada, mejorando así la calidad educativa, y vinculando las estrategias junto con los padres de familia para así se fortalecer el vínculo con la escuela, buscando un bien común para los niños, esto ayudo a generar padres más comprometidos con sus hijos, ampliando su horizonte respecto a la responsabilidad y deberes compartidos con la institución educativa.

En relación a los niños, las actividades más agradables y significativas fueron aquellas donde jugaron, se expresaron libremente y que permitieron la participación de los padres y los docentes en su formación, pues juntos crearon lazos de confianza, de igual manera les resultaron gratificantes las actividades ajustadas a situaciones reales y donde se resaltaban sus capacidades al crear a gusto y conforme a lo que veía en su realidad.

Para concluir, cabe resaltar que esta experiencia pedagógica aportó de manera significativa en el que- hacer pedagógico y en la relación entre maestros, alumnos y padres de familia favoreciendo al aprendizaje y fortalecimiento de la implementación de hábitos saludables de sueño y alimentación en los niños de grado transición de la institución educativa Jorge Eliecer Gaitán.

Esta experiencia permitió dar importancia a la implementación de proyectos pedagógicos de aula como motores para el mejoramiento y cambio de la experiencia escolar y vida de toda la comunidad educativa

10. CONCLUSIONES

Luego de desarrollar la práctica pedagógica en la institución educativa Jorge Eliecer Gaitán, y conocer los discursos cotidiano y legal que se manejan en la institución, apoyadas en herramientas como diario de campo, entrevistas informales, , y sobre todo la observación participativa se logró llegar a las siguientes conclusiones desde los objetivos planteados, las cuales son:

En las instituciones educativas, es primordial que los directivos fomenten compromisos hacia la innovación educativa y de la mano del docente realicen acciones pedagógicas que respondan a las necesidades de los educandos, y que sean innovadas para que toda la comunidad educativa esté dispuesta al cambio tanto en el quehacer pedagógico, como en la importancia de inculcar estilo de vida saludable.

Por medio de estrategias lúdicas se logró un acercamiento y relación con los docentes de la institución, donde se observó su quehacer pedagógico, logrando un intercambio de experiencias significativas que fortalecieron el enriquecimiento de su discurso pedagógico dentro y fuera del aula, acercándolo más al contexto del estudiante, concientizándolos a la innovación mediante la implementación de proyectos educativos de aula y permitiendo que cada día la educación que ellos brindan se base en los principios básicos para el desarrollo integral y la calidad educativa.

Los padres de familia como agentes principales en la educación de los niños deben permanecer en constante comunicación y acercamiento con la comunidad educativa para así por medio de las vías del dialogo y planeación lograr conocer las necesidades de los niños y niñas del grado transición para organizar y optimizar espacios y ambientes donde estos se desarrollen integralmente y tengan mayor cercanía con su entorno.

Con el proyecto de investigación y las acciones de intervención planteadas, se logra promover al interior de la familia y escuela su participación y compromiso hacia el

desarrollo integral de los niños por medio de enseñanza de hábitos saludables. transformando la realidad educativa y los canales de comunicación entre estos mediante las actividades integradoras desarrolladas desde la lúdica-pedagógica. Asimismo el inculcar hábitos de sueño y alimentación saludables en los niños se logra a través de la enseñanza significativa mediante actividades innovadoras y llamativas, pero siempre de la mano de los padres y docentes para su éxito.

RECOMENDACIONES

En relación a la práctica realizada, la experiencia adquirida la aceptación, el éxito y los logros obtenidos en este proceso de investigación formativa, es importante brindar a los agentes de la comunidad educativa algunas recomendaciones que permitan seguir en la práctica de la aplicación de acciones enfocadas a mejorar los procesos educativos al interior de las instituciones y a nivel familiar; las cuales se describen a continuación.

Se recomienda los directivos de la institución generar acciones innovadoras y significativas enfocadas al bienestar de los niños y sus familias, fortaleciendo los procesos de educación, potenciando acciones que mejoren la calidad de la educación en este caso, mediante la implementación de proyectos pedagógicos de aula enfocadas hacia el desarrollo de un factor tan importante en la vida de las personas como lo son los hábitos saludables.

Aconsejamos a los padres de familia que se interesen y se relacionen más con los procesos de aprendizaje de sus hijos, que su acercamiento con la institución sea estable y participe activamente de las decisiones que se toman, para que el objetivo sea el mismo formar seres íntegros y autónomos con cualidades que permitan ver un cambio en el mundo.

Para lograr cambios significativos dentro y fuera de la institución se hace necesario el compromiso constante de directivos y maestros, para que sostengan de forma permanente espacios de interacción ante estrategias lúdico pedagógicas empleadas en su quehacer y así mantener el interés de los padres, estudiantes y de ellos mismos en el proceso educativo.

REFERENCIAS

- Amar, J. J., Abelló Llanos, R. & Tirado García, D. (2005). *Efectos de un programa de atención integral a la infancia en el desarrollo de niños de sectores pobres en Colombia*. *Revista investigación y desarrollo*, vol. 13, n° 1, 0121-3261. Recuperado de: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/1063-2566-1-PB.pdf>
- Aspe, A. & López, A. T. (1999). *Hacia un desarrollo humano: valores, actitudes y hábitos*. México: Limusa.
- Barriga Arrellano, M. (2008). *Didáctica. Aportes para una polémica*. Aique Grupo Editor. Argentina. Buenos Aires.
- Basil, B. (1994). *La clase social y la práctica pedagógica, en La estructura del discurso pedagógico*. Madrid, Morata.
- Borgues, C. (2005). *Hábitos alimentarios y Nutrición*. Fundación Mexicana de la Nutrición
- Brailowsky, S. (2002). *Las sustancias de los sueños*. México: La ciencia para todos.
- Beltrán Llera, J. & Bueno Álvarez, J. A. (1995). *Naturaleza de las estrategias*. Psicología de la Educación. Biblioteca Nacional de España. Universidad Complutense de Madrid.
- Calderón Calderón, L., Marín Sepúlveda, S. M., Vargas Trujillo, N. E. (2014). *La lúdica como estrategia para favorecer el proceso de aprendizaje en niños de edad preescolar de la Institución Educativa Nusefa de Ibagué*. Universidad del Tolima. Ibagué. Recuperado de: <http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/1409/1/RIUT-JCDA-spa-2015-La%20l%C3%BAdica%20como%20estrategia%20para%20favorecer%20el%20proceso%20de%20aprendizaje%20en%20ni%C3%B1os%20de%20edad%20preescolar%20de%20la%20I.E.%20Nusefa%20de%20Ibagu%C3%A9.pdf>

- Carrillo-Mora, P., Ramírez-Peris, J. & Magaña-Vázquez, K. (2013). *Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. Revista de la Facultad de Medicina, (México)*. Vol. 56 no.4. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002
- Carskadon, M. A. (1990). *Patterns of sleep and sleepiness in adolescents*. *Pediatrician*, 17, 5-12.
- Carskadon, M. A., Vieira, C. & Acebo, C. (1993). *Association between puberty and delayed phase preference*. *Sleep*, 16, 258-262.
- Colombia, Asamblea Nacional Constituyente. (1991). *Constitución Política de Colombia*, Santa Fe de Bogotá: Legis.
- Congreso de la Republica. (2006). *Ley 1098*. Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia. Recuperado de: http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1098_2006.html
- Congreso de la Republica. (2016). *Ley 1804*. Por la cual se establece la política de estado para el desarrollo integral de la primera infancia de cero a siempre y se dictan otras disposiciones. Recuperado de: <http://es.presidencia.gov.co/normativa/normativa/LEY%201804%20DEL%2002%20DE%20AGOSTO%20DE%202016.pdf>
- Dahl, R. E. (1996). *The impact of inadequate sleep on children's daytime cognitive function*. *Seminars in Pediatric Neurology*, 3, 44-50.
- Dahl, R. E. (1998). *The development and disorders of sleep*. *Advances in Pediatrics* 45, 73-90.
- Edens, K. M. (2006). *The relationship of university student's sleep habits and academic motivation*. *NASPA Journal*, 43, 432-445.
- Elliott, J. (1993). *El cambio educativo desde la investigación-acción*. Madrid: Morata.

Espadas Interián, C. A. (2013). *El desarrollo integral del ser humano y la educación. Universidad Pedagógica Nacional Unidad 113. Revista Coepes*. Recuperado de: <http://www.revistacoepesgto.mx/revistacoepes/el-desarrollo-integral-del-ser-Jhumano-y-la-educacion>

Feldman, R. S. (2005). *Psicología: con aplicaciones en países de habla hispana*. Sexta Edición. Mexico, MC-Grill Hill.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (s.f.). *Derecho a la protección*. Recuperado de: <http://unicef.org.co/sitan/4-derecho-a-la-proteccion/la-proteccion-integral>

Gellon de Salluzi, D. (1978). *Psicología General*. Argentina: Kapelusz.

Gómez, G. (2010). *Investigación – Acción: Una Metodología del Docente para el Docente*. Recuperado de: http://relinguistica.azc.uam.mx/no007/no07_art05.pdf.

González, E., Guzmán, J., Martínez, P. & Ruiz, P. (2001). *Actividad física y estilo de vida saludables*. Universidad Cervello.Ciudad de Monterrey.

Gulliford, M., Price, C., Rona, R. & Chinn S. (1990). *Sleep habits and height at ages 5 to 11*. Archives of Disease in Childhood, 65, 119-122

Jiménez, C. A. (2005). *Pedagogía lúdica: El taller cotidiano y sus aplicaciones*. Armenia: Kinesis.

Klackenberg G. (1982). *Sleep behaviour studied longitudinally*. Acta Paediatrica Scandinavica. 71, 501-506

Martínez Miguélez, M. (2011). *El paradigma sistémico, la complejidad y la transdisciplinariedad como bases epistémicas de la investigación cualitativa*. Venezuela. *Revista electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social*, 1856 -

9331, año 6, No. 11. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4171976>

Martínez - Salanova Sánchez, E. (2002). *Comenius. La importancia de Comenius en la Pedagogía*. Recuperado de:
http://www.uhu.es/cine.educacion/figuraspedagogia/0_comenius.htm

Maya, L. H. (1997). *Los estilos de vida saludables: Componente de la calidad de vida*. Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación. Recuperado de:
<http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>

Macias, A. I., Gordillo, L. G. & Camacho, J. E. (2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud*. *Revista chilena de nutrición*, Vol. 39, N°3, 40-43. Recuperado de:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006

Medina G. C. (1999). *Gramática de la ternura*. Recuperado de:
<https://docs.google.com/document/d/18Nq4S3fUUQVHST8Rsg264pD8JeYgDG4fjpw424rd2Hc/edit?pli=1>

Meijer, A. M. (2008). *Chronic sleep reduction, functioning at school and school achievement in preadolescent*. *Journal of Sleep Research*, 17, 395-405

Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Decreto 1860*. Por el cual se reglamenta parcialmente la Ley 115 de 1994, en los aspectos pedagógicos y organizativos generales. Recuperado de: http://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-86240_archivo_pdf.pdf

Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Ley 115*. Por la cual se expide la ley general de educación. Recuperado de: http://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Ministerio de Educación Nacional. (1997). *Decreto 2247*. Por el cual se establecen normas relativas a la prestación del servicio educativo del nivel preescolar y se dictan otras disposiciones. Recuperado de: http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-104840_archivo_pdf.pdf

Ministerio de Educación Nacional. (2009). *Decreto 1290*. Por el cual se reglamenta la evaluación del aprendizaje y promoción de los estudiantes de los niveles de educación básica y media. Recuperado de: http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-187765_archivo_pdf_decreto_1290.pdf

Ministerio de Educación Nacional, (2016). *Atención Integral a la Primera Infancia de cero a siempre*. Recuperado de: <http://www.deceroasiempre.gov.co/Paginas/deCeroaSiempre.aspx>

Miró, E., Cano-Lozano, M. & Buela-Casal, G. (2005). *Sueño y calidad de vida*. Revista Colombiana de Psicología, No. 14, 11-27. Recuperado de: <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/viewFile/1215/1766>

Monereo, C. (1990). *Las estrategias de aprendizaje en la educación formal: enseñar a pensar y sobre el pensar*. Infancia y Aprendizaje.

Organización Mundial de la Salud. (2003). *Ambientes saludables para los niños*. Recuperado de: <http://www.who.int/features/2003/04/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2016). *Nutrición*. Recuperado de: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

Alcaldía Municipal de Ibagué. (2016). *Plan de Desarrollo, 2016 – 2019*. Recuperado de: <http://www.alcaldiadeibague.gov.co/portal/admin/archivos/publicaciones/2016/14024-PLA-20160502.pdf>

- Pollitt, E. (1984). *Serie de Educación sobre Nutrición*. La Nutrición y el rendimiento escolar. Núm. 9. Organización de las Naciones Unidas para la educación, la ciencia y la cultura. Paris. Recuperado de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0006/000623/062306so.pdf>
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la Real Academia Española, DRAE*. (22da, ed). Madrid, España.
- Rojas Velásquez, F. (2001). *Enfoques sobre el aprendizaje humano*. Definición de aprendizaje.
- Rosenwasser, A. M. (2009). *Functional neuroanatomy of sleep and circadian rhythms*. Neuroanatomía funcional del sueño y ritmos circadianos. Revista Brain Res, 61, 281-306. Recuperado de: <https://unicef.org.co/derechos-del-ninio>
- Ruiz Moreno, E., Del Pozo de la Calle, S., Valero Gaspar, T., Ávila Torres, J. M. & Varela-Moreiras, G. (2001). *Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles*. Fundación Española de la Nutrición. Recuperado de: <http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/00DA422F.pdf>
- Sadeh, A., Gruber, R. & Raviv, A. (2003). *The effects of sleep restriction and extension on school-age children: what a difference an hour makes*. Child Development.
- Siegel, J. M. (2008). *Do all animals sleep? Trends Neurosci*.
- Smith, C. (2001). *Sleep states and memory processes in humans: procedural versus declarative memory systems*. Sleep Medicine Reviews, 5, 491-506.
- Tobón, O. & García, C. (2004). *Fundamentos teóricos y metodológicos para el trabajo en salud*. Manizales: Editorial Universidad de Caldas.

Vassalli, D. J. (2009). *Sleep functions: current questions and new approaches*. Eur J Neurosci. 29:1830-41.

Vásquez de Velasco, C. (2012). *Alimentación Escolar como Oportunidad de Aprendizaje infantil*. Recuperado de: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as231s/as231s.pdf>

Velásquez, F. (2001). *Enfoques sobre el aprendizaje humano*. Definición de aprendizaje.

William, J. (2000). *Plasticidad Cerebral y Hábito en William James: un Antecedente para la Neurociencia Social*.

Wolfson, A. R. & Carskadon, M. A. (1998). *Sleep schedules and daytime functioning in adolescents*. Child Development, 69, 875-887

ANEXOS

Anexo A. Institución Educativa Jorge Eliécer Gaitán sede central





Fuente: El autor

Anexo B. Actividades Integradoras

Actividades integradoras: para directivos y docentes

Conversatorio del impacto que tiene el inculcar hábitos de alimentación y sueño en los niños.

Objetivo: Lograr que los docentes tengan en cuenta la importancia que tiene unos hábitos saludables en alimentación y sueño para los niños y adultos. Como rinde una persona con estos hábitos vs otra que no.

Recursos: video beam
Información suministrada

Desarrollo de la actividad:

El desarrollo de la actividad se llevó a cabo dentro de la institución educativa presentándoles a los directivos y docentes de forma visual en proyección con video beam, un video de reflexión acerca de la importancia de los hábitos saludables y su importancia en la edad preescolar y adulta, así mismo se dio la oportunidad de un conversatorio entre todos anotando que esto es muy importante para el rendimiento escolar tanto como para la salud. Dar a conocer el proyecto pedagógico de aula a los directivos y docentes para que tengan conocimiento de lo que se pretende realizar en la institución y de paso para que se enteren de la importancia de los hábitos saludables.

Logro: Se logró que los padres de familia empacaran loncheras saludables, que los niños llegarán más tranquilos a las clases.

Que los padres entendieran que un bajo rendimiento académico no es solo por factores como no atención dispersa, por no interiorizar los temas.

Actividad integradora: para padres de familia con acción pedagógica sobre la importancia de cuidar a los niños y niñas.

Objetivo: Concientizar a los padres de familia sobre la influencia que ejercen los hábitos saludables en la formación de cada hijo(a) tiene de sí mismo.

Recursos: video beam
Información suministrada
Folletos



Desarrollo de la actividad:

Taller de sensibilización acerca de la importancia de los hábitos saludables de sueño y alimentación en los primeros años de edad.

Logro: Se obtuvo como resultado que los padres de familia adquirieran nuevos conocimientos del tema además que interiorizaran lo aprendido.

Actividades integradoras: video

Objetivo: Presentar la proyección del video con el fin de que los padres de familia puedan entender que los especialistas saben cómo influye los hábitos saludables en el rendimiento escolar.

Recursos: video beam
Información suministrada



Desarrollo de la actividad:

Video de cómo realizar una lonchera saludable así mismo de los hábitos de higiene
Para empacar estos alimentos y psicóloga habla de la importancia de descansar bien en la noche para empezar un buen día.

Logro: Se logró que los padres de familia empacaran loncheras saludables, que los niños llegarán más tranquilos a las clases.

Que los padres entendieran que un bajo rendimiento académico no es solo por factores como no atención dispersa, por no interiorizar los temas.

Actividades para los niños de preescolar de la institución educativa Jorge Eliécer Gaitán.

Actividades integradoras: de sencibilizacion.

Objetivo: Identificar que niños les interesa más dormir que otros. Cuales les ve importancia la sueño.



Recursos: video beam
Información suministrada

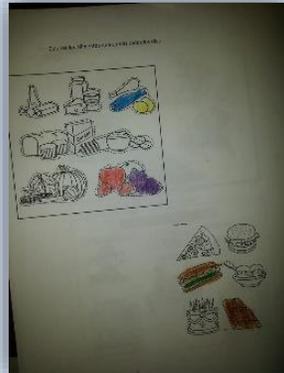
Desarrollo de la actividad: “Si yo duermo bien voy a ser grande y aprendo arto”. La actividad consiste es en que se realiza la lectura de un cuento donde el protagonista es un niño que tiene el hábito de dormir temprano, de descansar lo suficiente para levantarse con todo el animo para ir a estudiar.

Logro: Logro que se formara un debate y ellos comentaran como dormían si les interesaba o no, que nos mencionaran algo del cuento.

Actividades integradoras:

Mi comida favorita

Objetivo: Comparar que alimentos consumen con mayor frecuencia cada niño, pero así mismo mostrar comidas saludables deliciosas que ellos pueden consumir.



Recursos: laminas con dibujos ilustrados acerca del tema.

Laminas con imágenes de comidas.

Colores

Lápices

Borradores

Desarrollo de la actividad: la actividad se trataba de que habían alimentos diferentes en cada lamina para que los niños seleccionaban que tanto les gustaba. Así mismo se observaba que tan saludables eran.

Logro: La apreciación de la actividad es el reconocimiento y alimentarse sano. Que entre todos marcaran cuál de todas era la comida que más les gustaba.

Actividades integradoras: Cuentos para comer sin cuentos

Objetivo: Esta actividad permite que los niños mediante los cuentos infantiles acerca de la alimentación entiendan los beneficios de una buena alimentación como las consecuencias de una inadecuada alimentación.

Mediante esta actividad los niños entenderán y diferenciarán las ventajas de una adecuada alimentación y las desventajas de no alimentarse bien.

Comer por el mundo Con esta actividad los niños y niñas podrán ir descubriendo las gastronomías de algunos lugares del mundo. Todo con el objetivo de descubrir otros alimentos y recetas para aprender que en la variedad está el gusto.



Recurso diferentes cuentos
con ilustraciones



Desarrollo de la actividad: la actividad que se realizó dentro del aula de clase, con la lectura de unos cuentos relacionados con la alimentación, además con práctica en el restaurante escolar de la institución recordando palabras de la lectura.

Logro: Que los niños se divirtieran, además que aprendieran un poco como se debe comer.

Anexo C. Entrevista



Universidad del Tolima

**Instituto de educación a distancia- IDEAD
Programa de licenciatura en pedagogía infantil**

Proyecto de investigación formativa

Entrevista docente

<p>¿de qué manera se interesa usted por el bienestar de sus estudiantes no solo en el aspecto académico, sino también en lo personal?</p> <p>A: buenos días me intereso por que el niño este bien en todos los aspectos ya que de eso depende su rendimiento escolar</p>	<p>¿se preocupa por el tipo de alimentos que los niños consumen en la lonchera?</p> <p>TA: si, y es preocupante porque muy pocos consumen alimentos saludables, ya que traen más comida de paquete</p>
<p>¿por qué cree usted que es importante que sus estudiantes cuenten con una alimentación sana para su buen desarrollo?</p> <p>A: porque la alimentación es una necesidad que si no es suplida adecuadamente puede generar en ellos consecuencias que afectan directamente su aprendizaj</p>	<p>¿dialoga con los padres de familia todos los días acerca del desempeño diario de los niños?</p> <p>TA: no, pues alguno si muestran interés pero de vez en cuando, otros padres a veces ni siquiera vienen por el niño sino envían quien los lleve, y pues la mayoría va de afán.</p>
<p>¿por qué cree que el dormir las horas necesarias para el niño es básico en su desarrollo?</p> <p>A: considero que es necesario tener en cuenta esas horas de sueño por que el cuerpo recupera la energía que</p>	<p>¿dentro de la institución convocan a los padres, junto con directivos y maestros para dar charlas acerca de la importancia los hábitos saludables en los primeros años de edad?</p>

<p>necesita, y cuando no duermen bien se notan agotados y decaídos</p>	<p>TA: no, solo se convocan para reuniones de tipo informativo y cuando hay acciones culturales pero la mayoría de veces no asisten.</p>
<p>¿realiza actividades con sus estudiantes para que aprendan acerca de la importancia de los hábitos saludables? A: cuando estamos en el tema de ciencias naturales realizo a veces actividades acerca de los hábitos, pero no sé con mucha regularidad.</p>	<p>¿utiliza usted estrategias ludico-pedagógicas que permitan que el niño se interese por un tema? TA: si utilizo actividades pero siempre hay que enfocarse más por lo teórico ya que el plan de estudio esta adecuado básicamente en lo académico.</p>
<p>¿dentro de los proyectos que se desarrollan cada año en la institución, en cuántos de ellos incluyen los aspectos de hábitos saludables? A: la verdad, en ninguno</p>	<p>¿le resulta complicado, plantear proyectos junto con la demás comunidad educativa para el desarrollo de diferentes problemáticas? TA: si, por que cada uno cumple su rol dentro de la institución y pocas veces permiten que se implementen proyectos que no estén dentro del plan de estudio</p>

Anexo D. Preguntas dirigidas a padres de familia

Queridos papitos su opinión es muy importante, por esto les solicitamos su valiosa ayuda para contestar este cuestionario. De antemano, muchas gracias por su tiempo y dedicación. Esta encuesta es anónima y sólo tardará pocos minutos en completarla.

Edad (del hijo/a): 5 años

Sexo: Femenino

Estatura: 113cm

Peso: 20 Kg

Resolver las siguientes preguntas marcando con una x la respuesta correcta.

1. ¿con qué frecuencia suele su hijo/a comer fruta y verduras en casa?

- a) Nunca
- b) 1 vez al día
- c) 1 vez a la semana
- d) 2-3 veces a la semana

2. ¿cuál es el desayuno de su hijo/a normalmente?

- a) chocolate, huevo y pan
- b) agua de panela y pan
- c) el niño desayuna en el colegio
- d) consume solo frutas
- e) otros y cuales _____

3. ¿cuántas veces a la semana su hijo/a consume los siguientes alimentos: papas fritas, jugos de caja, hamburguesa, perros calientes, pizza, dulces, helado y galletas?

- a) Nunca
- b) 1 vez al día
- c) 1 vez a la semana
- d) 2-3 veces a la semana.
- e) De ves en cuando.

4. ¿a qué horas se duerme su hijo/a generalmente?

- a) 8:00pm ---- 9:00pm
- b) 9:00pm ---- 10:00pm
- c) 10:00pm ---- 11:00pm

5. ¿A qué horas se despierta su hijo/a normalmente?

- a) 5:45 am ----- 6:00am
- b) 6:00am ----- 6:30am
- c) 6:30am ----- 7:00am

Queridos papitos su opinión es muy importante; por esto les solicitamos su valiosa ayuda para contestar este cuestionario. De antemano, muchas gracias por su tiempo y dedicación. Esta encuesta es anónima y sólo tardará pocos minutos en completarla.

Edad (del hijo/a): 5

Sexo: F

Estatura: 107 cm

Peso: 17 kg

Resolver las siguientes preguntas marcando con una x la respuesta correcta:

1. ¿con qué frecuencia suele su hijo/a comer fruta y verduras en casa?

- a) Nunca
- b) 1 vez al día
- c) 1 vez a la semana
- d) 2-3 veces a la semana

2. ¿cuál es el desayuno de su hijo/a normalmente?

- a) chocolate, huevo y pan
- b) agua de panela y pan
- c) el niño desayuna en el colegio
- d) consume solo frutas
- e) otros y cuales Repos con leche

3. ¿cuántas veces a la semana su hijo/a consume los siguientes alimentos: papas fritas, jugos de caja, hamburguesa, perros calientes, pizza, dulces, helado y galletas?—

- a) Nunca
- b) 1 vez al día
- c) 1 vez a la semana
- d) 2-3 veces a la semana.
- e) De vez en cuando.

4. ¿a qué horas se duerme su hijo/a generalmente?

- a) 8:00pm --- 9:00pm
- b) 9:00pm ----10:00pm
- c) 10:00pm---11:00pm

5. ¿A qué horas se despierta su hijo/a normalmente?

- a) 5:45 am ----- 6:00am
- b) 6:00am ----- 6:30am
- c) 6:30am ----- 7:00am

Anexo E. Folletos para padres

Los niños de acuerdo a su nivel de alimentación pueden aprender más fácil, o presentar dificultades, por otro lado importantes científicos han descubierto que los infantes en edad escolar de pronto no rinde lo suficiente porque su nivel nutricional no está muy bien lo que genera en algunos casos decaimiento, ansiedad, depresión, exceso de actividad motora o el contrario no quieren hacer ninguna actividad física o académica.

Lo más grave de estas situaciones que la mayoría de los padres no tienen conocimiento del tema y creen que los niños no rinden por pereza, porque no prestan atención en las clases; porque se juegan en clase e incluso por desobedientes.

QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y LA ALIMENTACIÓN

Bueno cabe resaltar que la alimentación es muy importante para ir a estudiar, el desayuno el almuerzo y la cena son muy significativos; pero la lonchera hace parte de esa alimentación saludable porque es donde los niños recargan esa energía que necesitan en la mañana, debe llevar de todo frutas, un dulce, algo de harina una bebida.

UNIVERSIDAD DEL TOLIMA
PROGRAMA DE LICENCIATURA
EN PEDAGOGÍA INFANTIL.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JORGE ELIÉCER GAITÁN SEDE
GAITÁN

IMPORTANCIA DE LA
ALIMENTACIÓN EN LOS
PROCESOS DE APRENDIZAJE

PRESENTA
ERIKA LILIANA VARGAS
RINCÓN
YENI FERNANDA MORENO
PATIÑO



ALIMENTOS QUE DEBEMOS COMER

Aquellos alimentos que podemos brindarle a nuestros hijos que les van hacer muy bien.

Las frutas tiene muchos beneficios que podríamos destacar, nos encontramos con que son sumamente ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes, todos nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. También son ricas en fibra y agua, y su contenido en grasas es realmente bajo, de forma que su aporte calórico prácticamente es nulo dentro de una dieta saludable.

Verduras Son muy importantes en la alimentación diaria ya que estas le aportan a nuestro organismo gran cantidad de nutrientes que nos ayudan a evitar enfermedades en las personas en especial los niños. Pero no podemos dejar de lado el pescado el pollo, la carne y los granos que también son muy importantes

LA IMPORTANCIA DE UNA SANA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS

En los primeros años de vida, tener una alimentación saludable y balanceada es de vital importancia para que los niños sean saludables, puedan crecer con normalidad y adquieran los nutrientes y vitaminas necesarias para poder desempeñarse en sus actividades cotidianas y académicas.

Los hábitos alimentarios que se formen en la infancia los acompañaran a lo largo de su vida, por lo que es fundamental prestar atención y hacer un seguimiento continuo de los alimentos que los niños consumen.

¿QUE SON PROCESOS DE APRENDIZAJE?

Los procesos de aprendizaje o educativos abarcan diversas acciones que tienden a la transmisión de conocimientos y valores.

El proceso de aprendizaje es individual, aunque se lleva a cabo en un entorno social determinado. Para el desarrollo de este proceso, el individuo pone en marcha diversos mecanismos cognitivos que le permiten interiorizar la nueva información que se le está ofreciendo y así convertirla en conocimientos útiles.



Anexo F. Tablas de datos General

sistematización de información y registro				
variables / niños	alimentación	sueño	rendimiento académico	socialización
ARCE CALDERON INGRID PAOLA	no le gusta la comida del restaurante escolar, dice que le gusta los perros calientes y hamburguesas	10:30 PM	3.0	el lenguaje oral no se le entiende, tampoco el escrito. Por eso no socializa en clase.
ASCANIO UMAÑA SHARON SAMARA	consume alimentos saludables pocos dulces	9:00pm	4.0	comparte y expresa sus sentimientos solo cuando es necesario
GONZALEZ LIBERATO JOHAN LEONARDO	lonchera todos los días frutas, una bebida láctea y galletas	8:00 p. m.	4.2	Lleva carteleras y las expone con una expresión clara y se acuerda bien del tema.
GONZALEZ PRIETO ESTEBAN	le empacan huevo en la lonchera y se come todo en el restaurante escolar	9:30pm	4.0	socializa poco en clase es muy tímido
LIASSO REPIZO JUAN ESTEBAN	no le gusta la comida del restaurante escolar y la lonchera es comida de paquete.	10:00pm	3.2	no le gusta comentar las experiencias en clase con sus compañeros
MENDOZA PEREZ JOSE SANTIAGO	lonchera con comida de paquetes y yogurt	se duerme a las 9:30 - 10:00pm	4.0	el niño es tratado por el grupo de apoyo interdisciplinario del colegio. Porque su comportamiento no es el adecuado en clase
MOYA PRADA HELENA MARIANA	no se come todo en el restaurante escolar	10:00 p. m.	3.0	le da pena hacer exposiciones en clase
PINZON RODRIGUEZ DANNA SOFIA	desayuna en su casa y come un poco del desayuno escolar	8:00 p.m.	4.5	es un excelente alumno realiza todo en clase y comparte con sus compañeros.
RENGIFO RODRIGUEZ JUAN DAVID	su alimentación es normal: desayuna en casa y en el colegio	8:30 - 9:30 pm	4.0	adaptación al preescolar es normal y su socialización también.
RINCON CUELLAR LUZ ANGELICA	comida chatarra con frecuencia	11:30 p. m. mantiene con mucha pereza y sueño en clase	3.0	Poca le da mucha pereza realizar actividades
ROSETO SANCHEZ ASHLEY LUCIA	no desayuna bien según la profesora porque le ha escuchado	9:30 PM	3.1	no sostiene conversaciones con lo visto en clase porque olvida con frecuencia lo visto
SANCHEZ PEDROZA THOMAS JARETH	su lonchera no tiene ni frutas y cosas saludables	10:30 PM	3.3	cuando se pasa al tablero a exposiciones no comenta mucho
SILVA LOZANO NELSON ANDRES	normalmente su lonchera lleva papas de paquetes o las golocinas y una bebida gaseosa o purry malta	10:00pm	3.5	En el segundo periodo se le observó un avance significativo en sus actividades académicas. Sin embargo es indisciplinado. Su socialización es regular.
SUAREZ RICO SARA VALENTINA	la mamá en su lonchera le empaca jugos naturales, fruta y galletas etc	9:30pm	4.0	buen estudiante a los compañeros les gusta su compañía y comparte con todos.
VELASQUEZ BACCANEGRA ALEJANDRO	come en casa su desayuno, en el colegio también, y su lonchera trae fruta y sandwiches y comida casera.	7:30 - 8:30 am	4.0	cumple con sus tareas es un niño obediente, socializa en clase y pasa al tablero a hacer sus exposiciones sin ningún problema
VELASQUEZ LOZADA JUAN MANUEL	es un niño que consume los alimentos del desayuno escolar y sin embargo la mamá dice que desayuna antes de llegar a clase. su lonchera es con cereal y leche, jugo o yogurt	8:30p.m	4.7	Es un niño que observa y sigue instrucciones y poco a poco demuestra un avance significativo en su aprendizaje, es buen estudiante
SANCHEZ ORJUELA YERIK DIMITRI	la mamá en su lonchera le empaca huevos revueltos (desayuno) porque dice que lo más probable es que no se coma todo lo del desayuno escolar. Es una lonchera muy completa		4.5	es un niño que tiene un aprendizaje significativo, para socializar es tímido pero sabe lo que ha visto y socializa con sus compañeros.
GONZALEZ HUEPE JOHAN DEYVIT	solo desayuna en el colegio y en algunas ocasiones le envían lonchera y otros no.		3.1	habla bastante pero no tiene concentración en sus actividades
CARVAJAL MONTERO DARLEN JOSE	no desayuna ni en casa ni en el colegio		2.9	es muy solitario no comparte con sus compañeros

N.	niño (a)	alimentacion
1.	GONZALES LIBERATO JOHAN LEONARDO	lonchera todos los dias frutas, una bebida lactea y galletas
2.	GONZALES PRIETO ESTEBAN	le empacon huevo en la lonchera y se come todo en el restaurante escolar
3.	LASSO REPIZO JUAN SEBASTIAN	la madre manifiesta que consume todo tipo de alimentos y incluso en el restaurante escolar se come lo de el y lo de sus compañeros cuando alguien no quiere algo
4.	MENDOZA PEREZ JOSE SANTIAGO	lonchera con coimda de paquetes y yogurt
5.	RENGIFO RODRIGUEZ JUAN DAVID	su alimentacion es normal: desayuna en casa y en el colegio
6.	SANCHEZ PEDROZA THOMAS JARETH	su lonchera no tiene ni frutas y cosas saludables
7.	SILVA LOZANO NELSON ANDRES	normalmente su lonchera lleva papas de paquetes o tras golocinas y una gaseosa
8.	VELASQUEZ BOCANEGRA ALEJANDRO	come en casa su desayuno, en el colegio tambien, y su lonchera trae fruta y sardwiches y comida casera.
9.	VELASQUEZ LOZADA JUAN MANUEL	es un niño que consume los alimetos del desayuno escolar.Su lonchera es con cereal y leche, jugo o yogurt
10.	SANCHEZ ORJUELA YERIK DIMITRI	la mamá en su lonchera le empaaca huevos rebuelto. Su mama dice que lo mas probable es que no se coma lo del desayuno escolar.
11.	GONZALEZ HUEPE JHON DEYVIT	solo desayuna en el colegio y en algunas ocasiones le envian lonchera y otros no.
#	CARVAJAL MONTERO DAREN JOEL	no desayuna ni en casa ni en el colegio.

N.	niño (a)	sueño	rendimiento academico
1.	GONZALES LIBERATO JOHAN LEONARDO	8:00 p. m a 9 pm	4.2
2.	GONZALES PRIETO ESTEBAN	9:30pm a 10 pm	4.0
3.	LASSO REPIZO JUAN SEBASTIAN	10:00pm a 11 pm	4.9
4.	MENDOZA PEREZ JOSE SANTIAGO	9:30 - 10:00pm	4.0
5.	RENGIFO RODRIGUEZ JUAN DAVID	8:30 pm - 9:30 pm	4.0
6.	SANCHEZ PEDROZA THOMAS JARETH	10:30pm a 11 pm	3.3
7.	SILVA LOZANO NELSON ANDRES	10:00pm a 11 pm	3.5
8.	VELASQUEZ BOCANEGRA ALEJANDRO	7:30 - 8:30 pm	4.0
9.	VELASQUEZ LOZADA JUAN MANUEL	8: 30p.m a 9:30	4.7
10.	SANCHEZ ORJUELA YERIK DIMITRI	9:00 pm a 10:00 pm	4.5
11.	GONZALEZ HUEPE JHON DEYVIT	8:00 pm a 10 pm	3.1
12.	CARVAJAL MONTERO DAREN JOEL	9:00 pm a 11:00 pm	2.9

	niñas	sueño	rendimiento academico
1	ARCE CALDERON INGRID PAOLA	10:30 PM	3.0
2	ASCANIO UMAÑA SHARON SAMARA	9:00pm	4.0
3	PINZON RODRIGUEZ DANNA SOFIA	8:00 p. m	4.2
4	MOYA PRADA HELLEN MARIANA	10:00: p. m.	3.0
5	RINCON CUELLAR LUZ ANGELICA	11:00 p. m mantiene con mucha pereza y sueño en clase	3.0
6	ROSERO SANCHEZ ASHLEY LUCIA	9:30 PM	3.1
7	SUAREZ RICO SARA VALENTINA	9:30pm	4.0

	niños	alimentación	rendimiento académico
1	ARCE CALDERON INGRID PAOLA	no le gusta la comida del restaurante cocolar, dice que le gusta los perros calientes y hamburguesas	3.0
2	ASCANIO UVAÑA SHARON SAMARA	consume alimentos saludables pocos dulces	4.0
3	PINZON RODRIGUEZ DANNA SOFIA	le empacon huevo en la lonchera y se come todo en el restaurante escolar	4.2
4	MOYA PRADA ELLEN MARIANA	no se come todo en el restaurante escolar	3.0
5	RINCON CUELLAR LUZ ANGELICA	come chatarra con frecuencia	3.0
6	ROSETO SANCHEZ ASHLEY LUCIA	no desayuna bien según la profesora porque la ha escuchado	3.1
7	SUAREZ RICO SARA VALENTINA	le mamá en su lonchera le empaqa, jugos naturales, fruta y galletas etc	4.0

Anexo G. Evidencias de actividades



Fuente: El autor

	SISTEMA DE GESTION DE LA CALIDAD FORMATO DE AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	Página 1 de 3
		Código: GB-P04-F03
		Versión: 02

Los suscritos:

Erika Liliana Vargas Rincón	con C.C N°	38361155
Yesica Fernanda Cruz Varón	con C.C N°	1110558826
Yeni Fernanda Moreno Patiño	con C.C N°	1109003299
	con C.C N°	
	con C.C N°	

Manifiesto (an) la voluntad de:

Autorizar

No Autorizar Motivo: _____

La consulta en físico y la virtualización de mi OBRA, con el fin de incluirlo en el repositorio institucional de la Universidad del Tolima. Esta autorización se hace sin ánimo de lucro, con fines académicos y no implica una cesión de derechos patrimoniales de autor.

Manifestamos que se trata de una OBRA original y como de la autoría de LA OBRA y en relación a la misma, declara que la UNIVERSIDAD DEL TOLIMA, se encuentra, en todo caso, libre de todo tipo de responsabilidad, sea civil, administrativa o penal (incluido el reclamo por plagio).

Por su parte la UNIVERSIDAD DEL TOLIMA se compromete a imponer las medidas necesarias que garanticen la conservación y custodia de la obra tanto en espacios físico como virtual, ajustándose para dicho fin a las normas fijadas en el Reglamento de Propiedad Intelectual de la Universidad, en la Ley 23 de 1982 y demás normas concordantes.

La publicación de:

Trabajo de grado	<input checked="" type="checkbox"/>	Artículo	<input type="checkbox"/>	Proyecto de Investigación	<input type="checkbox"/>
Libro	<input type="checkbox"/>	Parte de libro	<input type="checkbox"/>	Documento de conferencia	<input type="checkbox"/>
Patente	<input type="checkbox"/>	Informe técnico	<input type="checkbox"/>		
Otro: (fotografía, mapa, radiografía, película, video, entre otros)					<input type="checkbox"/>

Fecha Versión 02: 04-11-2016

	SISTEMA DE GESTION DE LA CALIDAD FORMATO DE AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	Página 2 de 3
		Código: GB-P04-F03
		Versión: 02

Producto de la actividad académica/científica/cultural en la Universidad del Tolima, para que con fines académicos e investigativos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad del Tolima. Con todo, en mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada con arreglo al artículo 30 de la Ley 23 de 1982. En concordancia suscribo este documento en el momento mismo que hago entrega del trabajo final a la Biblioteca Rafael Parga Cortes de la Universidad del Tolima.

De conformidad con lo establecido en la Ley 23 de 1982 en los artículos 30 “...*Derechos Morales. El autor tendrá sobre su obra un derecho perpetuo, inalienable e irrenunciable*” y 37 “...*Es lícita la reproducción por cualquier medio, de una obra literaria o científica, ordenada u obtenida por el interesado en un solo ejemplar para su uso privado y sin fines de lucro*”. El artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*” y en su artículo 61 de la Constitución Política de Colombia.

- Identificación del documento:

Título completo:

LA LÚDICA-PEDAGÓGICA COMO ESTRATEGIA PARA LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y SUEÑO EN EL GRADO TRANSICIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ELIECER GAITÁN

- Trabajo de grado presentado para optar al título de:

Licenciado en pedagogía infantil

- Proyecto de Investigación correspondiente al Programa (No diligenciar si es opción de grado “Trabajo de Grado”):

- Informe Técnico correspondiente al Programa (No diligenciar si es opción de grado “Trabajo de Grado”):

- Artículo publicado en revista:

- Capítulo publicado en libro:

- Conferencia a la que se presentó:

Fecha Versión 02: 04-11-2016

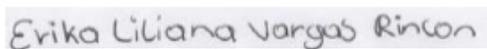
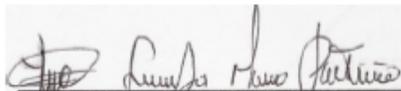
	SISTEMA DE GESTION DE LA CALIDAD FORMATO DE AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	Página 3 de 3
		Código: GB-P04-F03
		Versión: 02

Quienes a continuación autentican con su firma la autorización para la digitalización e inclusión en el repositorio digital de la Universidad del Tolima, el:

Día: 24 Mes: Febrero Año: 2017

Autores:

Firma

Nombre:	Erika Liliana Vargas Rincón		C.C.	38361155
Nombre:	Yesica Fernanda Cruz Varón		C.C.	1110558826
Nombre:	Yeni Fernanda Moreno Patiño		C.C.	1109003299
Nombre:			C.C.	

El autor y/o autores certifican que conocen las derivadas jurídicas que se generan en aplicación de los principios del derecho de autor.

Fecha Versión 02: 04-11-2016