

TRABAJO FIN DE GRADO DE EDUCACIÓN INFANTIL

INTERVENCIÓN EDUCATIVA
SOBRE ALGUNOS ASPECTOS DE LA
SALUD INFANTIL



AUTORA: SOFÍA LOSMOZOS HERNÁNDEZ

TUTORA ACADÉMICA: ISABEL SAN JUAN GARCÍA

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID
E.U. DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
CONVOCATORIA JULIO 2013

RESUMEN

Mediante este TFG se pretende ampliar la visión sobre la importancia de actuar en la promoción de la salud en edad infantil desde la escuela, haciendo partícipe a toda la comunidad educativa. También se presenta una visión sobre distintas instituciones y fundaciones, tanto a nivel internacional, como nacional, autonómico o local, que favorecen esta promoción y que tienen cabida dentro de la escuela.

Por otra parte, se han programado y desarrollado un conjunto de actividades de promoción de la salud que se han implementado en un aula de Educación Infantil durante el periodo de prácticas. El objetivo principal es hacer que los niños y niñas tomen conciencia sobre su salud, fomentar una dieta sana y equilibrada, propiciar hábitos de vida saludable, fomentar el ejercicio físico y la higiene personal, así como el cuidado del medio en el que vivimos como determinantes de la salud.

PALABRAS CLAVE

Promoción de la salud infantil, alimentación sana, hábitos de vida saludable, higiene personal.

ÍNDICE

	Página
1. Introducción	4
2. Justificación	6
3. Objetivos	12
4. Fundamentación teórica y antecedentes	13
4.1 La OMS, la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud y otras fundaciones o estudios	16
4.2 Actuaciones y estrategias	18
5. Propuesta de intervención	21
5.1 Contextualización	21
5.2 Objetivos	22
5.3 Metodología	23
5.4 Evaluación del proceso de aprendizaje	24
5.5 Actividades de intervención	25
5.6 Evaluación de la intervención	40
6. Conclusiones	42
7. Bibliografía	43
8. Anexos	47

1. INTRODUCCIÓN

En todos los países desarrollados se están llevando a cabo programas de salud escolar debido a la gran importancia que tienen para diagnosticar problemas auditivos, visuales, posturales, higiénicos y, sobre todo últimamente, en los aspectos nutricionales debido al aumento de los desequilibrios alimenticios, tanto por exceso como por defecto en la alimentación. Desde luego uno de los problemas que empieza a ser frecuente en la edad infantil es la obesidad.

El reconocimiento internacional de la práctica profesional de la promoción de la salud fue la carta de Ottawa redactada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1986. Esta carta daba la siguiente definición de Promoción de la Salud: “El proceso que proporciona a las personas los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre los determinantes de la salud¹, mejorando así su salud”.

La OMS separa dos vertientes, por una parte se debe facilitar a la población las destrezas, habilidades y conocimientos necesarios para la promoción y protección de la salud. Por otra parte, se debe capacitar a las personas para que definan sus necesidades y elaboren propuestas para conseguir unas determinadas metas en salud.

Los principales escenarios de intervención son los servicios de atención primaria de salud y los centros de enseñanza. Este trabajo se enfocará en las actividades que se puedan realizar en un centro escolar de Educación Infantil. Sin dejar de lado el papel clave de la familia para la configuración de la conducta y los valores sociales, los centros de enseñanza tienen la tarea esencial de crear habilidades educativas y conocimientos básicos, y también proporcionar una base de competencia que se pueda desplegar de forma válida.

La mayor parte de los programas siguen una estrategia de enseñanza tradicional, cuyos resultados no logran transmitir los conocimientos necesarios para desarrollar las habilidades y estilos de vida más saludables con éxito.

La metodología educativa y el contenido de los programas suelen basarse en los daños a la salud, las causas de morbilidad y mortalidad, en lugar de promocionar hábitos

¹ Los determinantes de la salud son: la biología humana, el medio ambiente, el estilo de vida y el Sistema de Asistencia Sanitario.

sanos y saludables que se plasmen tanto en el ámbito escolar como familiar. Para conseguir estos objetivos, surgen problemas que dificultan la realización de estos programas, como por ejemplo la falta de apoyo técnico, de coordinación entre los ministerios de educación y sanidad y la falta de compromiso político.

A estas dificultades se une la escasez de recursos humanos adecuados convirtiéndose en otro factor limitante que se agudiza en estos periodos de crisis económica. Otro de los aspectos negativos es la ausencia de investigaciones sobre las necesidades de los niños, la falta de evaluación de los programas y de los mecanismos de seguimiento. En nuestro país, estando transferidas las competencias de educación y de sanidad a nivel autonómico, no se pueden realizar estrategias nacionales y con enfoques novedosos para la elaboración de materiales educativos comparables entre sí.

La voluntad de iniciar y fortalecer los programas de promoción de la salud infantil desde el ámbito escolar viene acompañada de los propósitos de infundir en los niños y en la comunidad educativa actitudes, prácticas y conocimientos apropiados sobre alimentación y salud.

Es de vital importancia que los escolares desarrollen la toma de decisiones sobre su salud y facilitar su pleno desarrollo psíquico, emocional y físico.

La intensidad de estos programas debe tener muy en cuenta la edad de los escolares a los que van dirigidos, pero siempre con la intención de incrementar la capacidad para tomar decisiones, el compromiso de participar en actividades para mejorar la salud y aumentar la responsabilidad, favoreciendo las relaciones constructivas que fomenten la autoestima.

Un ambiente de trabajo y estudio más sano con una integración coherente de la educación para la salud en los planes de estudio es de vital importancia, pero debe adaptarse a los recursos actualmente existentes.

En otros países se organizan reuniones y talleres que aumentan la capacidad del profesorado para poner en práctica las adecuadas estrategias y programas de promoción de la salud infantil desde el ámbito escolar.

2. JUSTIFICACIÓN

Las intervenciones en la promoción de la salud se pueden enfocar hacia varios apartados: la alimentación, la higiene corporal, la actividad física, los factores ambientales. Para limitar la extensión de este trabajo elegimos centrarnos principalmente en la alimentación y la higiene personal en los escolares de 3 a 6 años, y en un segundo plano en el cuidado del medio ambiente y la motivación de actividades motrices.

Del informe LALONDE (Ministerio de Sanidad canadiense 1974) se puede destacar que los estilos de vida influyen en la aparición de enfermedades en un 50%. De ahí la importancia de la promoción de la salud en etapas tempranas de los escolares. En la etapa de Infantil los objetivos son que los niños y niñas conozcan y aprecien el propio cuerpo contribuyendo a su desarrollo y aceptando hábitos de salud, higiene y alimentación valorando las repercusiones que tienen sobre la calidad de vida.

En España cada vez es más creciente el porcentaje de niños con problemas alimenticios. La obesidad es cada vez más frecuente en la edad infantil (3-6 años), mientras que son rarísimos los casos de anorexia y bulimia (estas últimas enfermedades son más frecuentes en la adolescencia). Se debe reducir la prevalencia de la obesidad en los alumnos de educación infantil. La mejoría de las condiciones socioeconómicas ha aportado una mayor oferta de alimentos cambiando los patrones alimentarios, haciendo olvidar los beneficios de nuestra dieta mediterránea. El incremento del sedentarismo debido a la invasión tecnológica con los videojuegos, internet, chats, redes sociales ha disminuido considerablemente el gasto de calorías por falta de ejercicio físico, derivando en un aporte excesivo de calorías en la dieta.

En el ámbito de la higiene es fundamental fomentar y habituar la correcta utilización de los distintos métodos higiénicos para evitar futuras enfermedades. Los niños tienen que darse cuenta de la gran importancia que tiene su higiene personal sobre su salud para prevenir enfermedades y cuidar su cuerpo.

De ahí la relevancia de los temas elegidos y la importancia de llevar a cabo actividades que puedan prevenir o corregir dentro de nuestras posibilidades estos defectos y malos hábitos.

De los 3 a los 6 años es una etapa idónea para facilitar conocimientos y hábitos saludables, debido a que los niños empiezan a adaptarse a costumbres y hábitos que guardarán durante toda su vida. En la edad adulta se podrán observar adecuados hábitos alimenticios y de vida saludable, debido a la intervención temprana en la higiene, la salud y una dieta equilibrada.

La justificación de actuaciones enfocadas a la promoción de la salud en escolares queda claramente puesta de manifiesto por estos hechos.

Los costes de las intervenciones propuestas son bajos debido a la predisposición tanto de recursos humanos, los docentes, como de recursos materiales. Las numerosas páginas web para que los escolares jueguen, se diviertan y aprendan son un soporte muy práctico y eficiente para conseguir unos resultados muy positivos en los niños. Son numerosas las fundaciones, institutos que facilitan esos programas como son Médicos sin fronteras, el Instituto Pasteur de París y otros. La informatización de las aulas facilita tanto la transmisión como la comprensión y la asimilación de conceptos, técnicas, elecciones en alimentación e higiene. Se consigue asimismo familiarizar y aumentar la destreza de los niños con los hardwares y softwares informáticos.

La buena disposición de los profesionales de la educación en mejorar la calidad de vida de los escolares es de gran apoyo en todas estas actuaciones. El espacio escolar, por tener agrupados a numerosos niños en distintas clases, facilita la enseñanza de los hábitos de vida saludable a un gran número de personas en un mismo espacio.

En época de recortes y recesión como la que estamos viviendo actualmente en España es de suma importancia optimizar los recursos y disminuir el gasto sanitario promoviendo actitudes y hábitos saludables.

La justificación de realizar acciones de promoción de la salud en escolares queda de manifiesto y suficientemente documentada. Es de gran importancia en la sociedad y su repercusión a corto plazo es evidente. A largo plazo se cosecharán los beneficios de los esfuerzos e intervenciones realizadas. Las medidas políticas en educación y sanidad apuntan en esa dirección y es de esperar que continúen en aumento.

En el **currículo oficial de Educación Infantil** publicado en el BOE (Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil) aparece la salud infantil como uno de los temas preferentes recogido en todas las diferentes áreas. A su vez, también aparecen temas de salud infantil en todas las áreas del currículo que publica la comunidad autónoma, en este caso el BOCYL (Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de castilla y León).

Los temas de salud de las áreas de infantil son prácticamente los mismos en ambos currículos, además también se recoge en los principios y en los objetivos generales de Infantil. Pasemos pues a analizarlo.

En los **objetivos** de Educación Infantil aparece el conocimiento del propio cuerpo y aceptación de uno mismo, donde se engloban los temas de autoestima, formación de una imagen positiva de uno mismo, conocimiento del cuerpo humano y la higiene del mismo. También uno de los objetivos es relacionar el cuerpo con el movimiento y la actividad física y motriz de los niños.

En los **principios metodológicos** generales se alude al desarrollo integral del niño, donde está incluido por supuesto su higiene y salud. Un tema muy importante que se describe en este apartado es la maduración personal y las características psicológicas donde se incluye el crecimiento corporal, la adquisición de hábitos saludables, y el buen estado de salud tanto física, mental, como emocional.

Se recoge el principio de aprendizaje significativo, donde el niño aprende a partir de hechos e intereses cercanos a él, como es el propio cuerpo, su salud, su alimentación. Además se incide en el principio de globalización donde se aboga por el desarrollo integral y global del niño, de sus capacidades y habilidades. Una mención muy importante es el juego como uno de los principales recursos educativos donde el niño disfruta aprendiendo, favoreciendo el movimiento, la imaginación, la creatividad y la relación con los demás. A través del juego se puede trabajar cualquier tema, como es la salud y la higiene, de forma muy atractiva para los niños.

En el área de **conocimiento de sí mismo y autonomía personal** es en la que más se puede trabajar la promoción de la salud y la higiene infantil. Casi todos los objetivos recogen este tema transversal: conocer el propio cuerpo, sentimientos y emociones, imagen adecuada de sí mismo, autoestima, el juego y el movimiento. Si profundizamos en cada uno de estos bloques podemos encontrar:

- En el primer bloque, referido al cuerpo y la propia imagen, se trabaja el control del cuerpo, la coordinación motriz, las emociones, sentimientos y percepciones, el conocimiento de uno mismo, el movimiento y el juego con el propio cuerpo.
- El segundo bloque hace referencia a la actividad y la vida cotidiana, donde se puede trabajar la actividad física necesaria y adquirir hábitos saludables.
- En el tercer bloque, el más concreto destinado a la salud, nombrado el cuidado personal y la salud, es donde se trabaja sobre la higiene personal, se adquieren hábitos para el cuidado de la propia salud, se trabaja una alimentación sana, normas para la prevención de enfermedades y cómo evadir situaciones peligrosas o de riesgo, y se fomenta prácticas cotidianas que favorecen la salud.

En la segunda área, **conocimiento del entorno**, no se alude tanto a la salud, pero sí se puede trabajar temas relacionados con la salud, como es el cuidado del medio ambiente y de los seres vivos, comprender la importancia que tiene para la salud vivir en un medio ambiente cuidado y no contaminado, donde la responsabilidad de protegerlo recae sobre todos nosotros. Aparte de abordar el cuidado de la naturaleza, también se incide sobre la cultura y la vida en sociedad, tan importante para trabajar y adquirir comportamientos saludables para todos.

En la última área titulada **lenguajes: comunicación y representación**, no aparece tan específicamente, pero sí de forma indirecta, ya que se trabaja la expresión de los sentimientos, las emociones e las ideas, se usa la expresión verbal como medio de relación social, de comunicación, para comprender conceptos y entender información, y también el lenguaje corporal.

En la evaluación de cada una de las áreas, se recoge todos los contenidos de cada bloque. En conclusión, el currículo de Infantil recoge todo lo referido a la promoción de la salud infantil y todos los temas relacionados que se deben tratar. Afirma la importancia de la salud abordada en todas las áreas, siendo un tema global, y contando además con áreas y bloques muy específicos.

No solo la promoción de la salud infantil aparece reflejada en el BOE y BOCYL, sino que también está presente en las **competencias del Grado de Educación Infantil**². Una de las **competencias generales** es aplicar de manera práctica los contenidos y objetivos del currículo de Infantil, en el que, como se acaba de explicar, se incluye lo referido a la promoción de la salud. En definitiva, debemos ser capaces de aplicar el contenido del currículo de manera práctica, incluida la promoción de la salud infantil.

Otra de las competencias es tener la habilidad de comunicación oral y escrita y el uso de las TICs, donde está incluida la promoción de la salud. Las TICs son un recurso disponible y el comunicarse a través del lenguaje es de gran relevancia.

Se menciona la creatividad y la innovación por parte de los docentes no solo en el currículo de Infantil, sino también en otros campos como es la promoción de la salud infantil. El valorar el impacto social y medioambiental de nuestras actuaciones y de las del entorno también queda reflejado como competencia, la cual influye en la salud.

De manera más incisiva aparece la promoción de la salud en las competencias específicas. Uno de los aspectos primordiales tratado en estas competencias específicas consiste en conocer aspectos de la psicología evolutiva del niño y fundamentos de atención temprana. El desarrollo psicológico forma parte de la salud de los niños. La atención temprana posibilita erradicar problemas de salud o prevenirlos.

² Memoria de plan de estudios del título del Grado Maestro/a en Educación Infantil por la Universidad de Valladolid (2010):
http://www.uva.es/export/sites/default/portal/adjuntos/documentos/1294224455522_competencias.pdf

Otra competencia es saber promover la adquisición de hábitos, entre ellos los saludables. También se habla de promover y colaborar en acciones no sólo dentro de la escuela, sino también fuera de ella, organizadas por ayuntamientos e instituciones, y con las familias. Aquí podemos incluir las fundaciones y programas de promoción de la salud organizados por distintas instituciones y contando con la colaboración de las familias.

Las **competencias específicas** donde se hace referencia a la salud de manera directa son:

“23. Conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles, así como de primeros auxilios, y adquirir capacidad para entender los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludables.

24. Capacidad para saber identificar trastornos en el sueño, la alimentación, el desarrollo psicomotor, la atención y la percepción auditiva y visual.

26. Capacidad para saber detectar carencias afectivas, alimenticias y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico adecuado de los estudiantes.

27. Conocer el desarrollo psicomotor y diseñar intervenciones destinadas a promoverle.

28. Potenciar en los niños y las niñas el conocimiento y control de su cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tienen sobre la salud.”

(http://www.uva.es/export/sites/default/portal/adjuntos/documentos/1294224455522_competencias.pdf).

En estas cuatro competencias específicas del Grado de Educación Infantil se ve claramente la importancia de la salud, mencionando la necesidad de conocer y transmitir hábitos de higiene y alimentación saludables, promover el desarrollo psicomotor del niño, ser capaz de detectar problemas relacionados con el bienestar y la salud y actuar sobre ellos.

3. OBJETIVOS

Los objetivos de este trabajo de fin de grado son:

- Ampliar y poner en práctica algunos conocimientos adquiridos en el Grado de Educación Infantil.
- Recopilar información sobre iniciativas en relación con la promoción de la salud.
- Relacionar la promoción de la salud con el Grado y el currículo de Educación Infantil.
- Programar y desarrollar una intervención educativa en el ámbito de la promoción de la salud para Educación Infantil.
- Colaborar con los demás docentes y aprender de sus experiencias.

En resumen, se trata de cerrar con positividad un ciclo formativo en Educación Infantil y comprobar en realidad los conocimientos adquiridos a lo largo de estos cuatro años. La práctica y la experiencia serán la continuación a la formación universitaria, donde verdaderamente podemos poner en práctica y ver los resultados de todo lo aprendido con los docentes y los compañeros.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

Las actividades de promoción de la salud se han analizado con numerosos estudios tanto en el nivel internacional, nacional, como autonómico.

Se pueden distinguir dos tipos de actuaciones básicas: una de carácter político y técnico para resolver los problemas principales de alimentación y saneamiento ambiental, y otra dirigida a los escolares y docentes que es el caso que ocupará este trabajo. En esta tarea tanto los escolares como los docentes serán los protagonistas de la construcción y desarrollo de su propia salud. Se pueden realizar programas de promoción de la salud paralelos al currículo escolar.

En España son varios los antecedentes de promoción de la salud. Existen decretos, leyes, documentos y regulaciones (Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación; Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre; Orden FAM/2044/2007, de 19 de diciembre; Decreto 122/2007, de 27 de diciembre.) que controlan y establecen la promoción de la salud desde el ámbito escolar. Se podría definir esta promoción como una estrategia para entrenar la participación individual en la búsqueda de más salud, con el desarrollo de conocimientos, capacidades, habilidades y el aprendizaje de las alternativas adecuadas para lograr factores protectores y determinantes de un bienestar integral en cuanto a salud se refiere.

Muchos de los programas existentes puestos en marcha nacen de la gran preocupación que existe actualmente por la obesidad infantil, ya que cada vez más los datos son alarmantes, lo que justifica las actuaciones en la prevención de este problema que se pone de manifiesto en la sociedad actual.

Según el Estudio Aladino y las estadísticas del Estudio enKid (Ministerio de Sanidad), el 8,5% de niños españoles entre 2 y 17 años presenta obesidad, y un 18,2% tiene sobrepeso, por lo que el exceso de peso infantil sobrepasa mucho más del 30%.

En la escuela se ha abordado este problema de gran importancia. En el ámbito escolar se puede actuar de forma eficaz, con la ayuda de gobiernos, comunidades, municipios y fundaciones. Por lo tanto, una de las preocupaciones en los centros escolares

es el creciente sedentarismo de los jóvenes, en edades cada vez más tempranas. También hay que insistir de forma decisiva y contundente sobre la importancia de la alimentación y de la higiene en la edad infantil.

Desde las instituciones educativas, se insiste en incidir tanto en el desarrollo físico como el desarrollo psíquico. Debe concretarse la posibilidad real de poder aplicar y realizar la promoción de la salud en el ámbito escolar de forma peculiar para cada centro, sin olvidar tener en cuenta la disponibilidad de los distintos recursos existentes. Todos estos criterios se analizaron en I Foro Mundial sobre Educación efectuado en Dakar (Senegal) en el año 2000. En este foro se planteó una amplia visión en la interrelación entre educación y salud escolar para todos.

Dos esferas diferenciadas y relacionadas íntimamente como son la salud y la educación, son la base para integrar de forma imprescindible las acciones en la dinámica escolar y considerar a los escolares como protagonistas de sus respectivas influencias.

La factibilidad teórica y práctica de desarrollar esta promoción en las escuelas se puede realizar a nivel de toda la comunidad educativa, pero es preferible con grupos reducidos de alumnos.

Educación para la salud desde infantil tiene como finalidad el desarrollo de hábitos de vida saludable, el abandono de hábitos no saludables, la participación responsable en problemas de salud, desarrollo de actitudes positivas para la salud, el conocimiento de los derechos en relación con la salud y la adquisición de conocimientos científicos en relación con la salud.

Una **educación para la salud** pretende informar y concienciar desde edades tempranas, para la adquisición de actividades y hábitos buenos para la salud. Se trabaja desde diferentes instituciones y estamentos educativos, en las que intervengan padres, docentes y toda la comunidad educativa.

El Ministerio de Educación y Ciencia (MEC, 2006) estableció unos temas de Educación para la Salud: seguridad, prevención y primeros auxilios, higiene personal, educación vial, temas relacionados con la sexualidad y el cuidado del medio ambiente. También la Junta de Castilla y León abarca temas similares a los del MEC (Guía para la

promoción de la salud en los centros docentes de Castilla y León, Consejería de Sanidad, 2006).

Por tanto la Educación para la Salud desde Infantil está enfocada a la promoción y prevención. Promoción debido a que es un proceso de capacitación de los niños para mejorar el nivel de su salud. Prevención ya que se dan estrategias específicas para reducir enfermedades y mejorar los determinantes de la salud.

Como señala Mendoza:

“La escuela acoge a la casi totalidad de la población infantil, durante un largo periodo de años, precisamente en el momento de la vida en el que es más fácil asimilar hábitos, actitudes y conocimientos” (Mendoza, Sagrera y Batista (1994, p.24).

Por lo que es necesaria la promoción de hábitos saludables en la escuela, ya que se conforma su estilo de vida en esta etapa. Los hábitos de higiene nos permiten vivir con buena salud física y psíquica y mantener una óptima calidad de vida. Desde la escuela se debe promover la idea en los niños de que la higiene es fundamental, tanto para su salud como para su imagen personal.

4.1 LA OMS Y LA RED EUROPEA DE ESCUELAS PROMOTORAS DE SALUD

La Organización Mundial de la Salud (OMS) tiene entre su gran variedad de temas el de promoción de la salud³ escolar y juvenil. La OMS considera que:

“Un programa efectivo de salud en la escuela puede ser una de las inversiones más rentables que una nación puede hacer para mejorar al mismo tiempo la educación y la salud” (http://www.who.int/school_youth_health/en/).

Por esta razón afirma que es tan importante llevar a cabo programas en la escuela promotores de la salud, además la OMS misma pone en marcha múltiples proyectos con el fin de prevenir importantes riesgos para la salud de los niños. Es de gran relevancia hacerlo desde el ámbito educativo para empezar promoviendo los cambios desde la escuela y llegar a la sociedad. Su actuación debe ser desde el ámbito local hasta el global. Si se mejora la salud en la escuela, se consigue llegar a todos los miembros de la comunidad educativa y transmitir esta prevención de enfermedades y aumento del bienestar.

Además la OMS destaca la importancia de la higiene, cuyos principales objetivos son: garantizar el control de una infección o prevenirla, garantizar la seguridad para el resto de la población, y apoyar la reducción de las infecciones asociadas a la atención de la salud y sus consecuencias (<http://www.who.int/gpsc/en/index.html>). Por tanto, la higiene es un elemento principal de la salud y de nuestras vidas. Los hábitos de higiene ayudan a los niños a conocer su cuerpo y brindarle una sensación de seguridad e independencia.

La OMS quiere promover el aumento de “**Escuelas Promotoras de la Salud**” caracterizadas por ser un lugar agradable, saludable, adecuado para aprender y convivir. La Iniciativa Mundial de Salud Escolar se rige por la carta de Ottawa (Canadá, 1986), entre otras. Cabe destacar el Libro Verde de la OMS (2005), donde fomenta la alimentación sana, y el Libro Blanco de la OMS (2007) sobre la actividad física.

La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud estima los estilos de vida saludables como determinantes a la hora de promover la salud (OMS, 1986):

³ La OMS entiende como salud un estado de completo bienestar físico, psíquico y social.

La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana: en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás; de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. (p.3).

La OMS participa de hecho en la **Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud** (REEPS), que configuran una propuesta de actuación sobre las escuelas. La escuela saludable ideal que pretende este programa es: un lugar donde explicar los factores de riesgo, donde mejorar la capacidad de la toma de decisiones sobre la salud, donde reducir el riesgo de enfermedades, donde recibir apoyo e información, donde predomine el diálogo y donde se aumente la autoestima.

La promoción de la salud, por tanto, no es una materia específica, sino que es un tema transversal que debe ser tratado en todas las áreas, para recoger teorías, prácticas, valores y hacer presente los problemas de salud y sus posibles soluciones.

La REEPS tiene la responsabilidad de trabajar, a través de proyectos e investigaciones, por una mejora del entorno y facilitar una calidad de vida, de integrarse en la sociedad, promocionar actitudes y conductas saludables, es decir, por la escuela como medio de difusión de la salud.

Para ello hay que tener en cuenta que los alumnos son agentes activos de salud y hay que proporcionarles información, pautas y comportamientos. También desde el entorno educativo se deberá modificar comportamientos de riesgo tanto en niños como en adultos, y hacer participar en esta labor tanto alumnos, como docentes, personal no docente y las familias.

4.2 ACTUACIONES Y ESTRATEGIAS.

Existen diversos programas puestos en marcha para la mejora y prevención de la salud desde el ámbito infantil, sobre todo en relación con la alimentación y la actividad física.

Primeramente hablaremos de la Estrategia Naos (Nutrición, actividad física y prevención de la obesidad). Es una estrategia muy efectiva llevada a cabo por el Ministerio de Sanidad y Consumo y la AESAN⁴, que pretende llegar a los niños para concienciarles del problema de la obesidad, propiciar la importancia de la movilidad y la actividad física⁵ regular y una alimentación saludable.

La Estrategia Naos actúa en el entorno escolar, en las familias, en las empresas y en el sistema sanitario español, pretende insistir en la participación de toda la sociedad, al máximo nivel de implicación posible. Su principal objetivo es la prevención de la obesidad infantil, y tiene un gran campo de actuación en el entorno educativo.

Su actuación en el centro escolar está basada en un documento (Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos) diseñado específicamente para los colegios, en el que se ofrecen las directrices de la promoción de una alimentación sana en los centros educativos, incidiendo en el comedor escolar, los menús escolares y su organización, e información a las familias. Todo el documento especifica criterios comunes de cómo llevar a cabo el comedor escolar, la calidad de los menús, duración de las comidas, supervisión de los menús, higiene, etc. La Estrategia Naos se caracteriza por llevar a cabo multitud de programas⁶ para fomentar una dieta sana y equilibrada, y una adquisición de hábitos saludables.

La estrategia Naos relaciona directamente la promoción de la salud desde el ámbito Infantil ligada a la actividad física, debido a que una vida activa aporta beneficios para la

⁴ AESAN: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

⁵ Se entiende como actividad física, según se define en la propia estrategia Naos: “cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales”.

⁶ Algunos de los programas: Plan cuidate + 2012, Plan de Reducción de consumo de sal, Perseo, La alimentación en los centros educativos, etc.

salud, evita el sobrepeso, proporciona bienestar, alarga la esperanza de vida, todo ello sin olvidar una alimentación sana y equilibrada, donde la Estrategia Naos también incide.

Uno de los programas más importantes puesto en marcha por la Estrategia Naos es el Programa Perseo⁷ (programa piloto escolar). Este programa también es promovido por el Ministerio de Sanidad y Consumo y el Ministerio de Educación, cuenta con la colaboración principal de la AESAN⁸ y el IFIIE⁹, y actúa en el ámbito estatal.

El Programa Perseo fomenta la actividad física en la edad escolar, mediante la adquisición de hábitos para una vida sana y plena. Los niños deben adquirir hábitos desde la edad más temprana posible para mejorar su calidad de vida, ya que los hábitos se instauran en los primeros años de vida. Actúa en el entorno escolar donde los niños pasan gran parte de su tiempo.

La actividad física en el colegio no solo fomenta la adquisición de estos hábitos saludables, sino que es una manera también de relacionarse con los demás y aprender a mantener una calidad de vida de forma divertida.

En los niños, una de las mejores formas de realizar actividad física es a través del juego, ya que en esta etapa el juego es una forma importante de aprender y crecer con la que pueden adquirir hábitos y mejorar su bienestar. El juego forma parte de su vida diaria,

⁷ Los objetivos textualmente citados de dicho programa son:

Promover la adquisición de hábitos alimentarios saludables y estimular la práctica de actividad física regular entre los escolares, para prevenir la aparición de obesidad y otras enfermedades; detectar precozmente la obesidad y evitar que progrese con evaluaciones dínicas realizadas por profesionales sanitarios de atención primaria; sensibilizar a la sociedad en general, y sobre todo al entorno escolar, de la importancia que los educadores tienen en este campo; crear un entorno escolar y familiar que favorezca una alimentación equilibrada y la práctica frecuente de actividad física; y diseñar indicadores sencillos fácilmente evaluables.

⁸ Cabe destacar los principales objetivos de la AESAN:

Reducir los riesgos de las enfermedades transmitidas o vinculadas por los alimentos; garantizar la eficacia de los sistemas de control de los alimentos; promover el consumo de los alimentos sanos, favoreciendo su accesibilidad y la información sobre los mismos; y planificar, coordinar y desarrollar estrategias y actuaciones que fomenten la información, educación y promoción de la salud en el ámbito de la nutrición y, en especial, en la prevención de la obesidad.

⁹ IFIIE: Instituto de Formación del Profesorado, Investigación e Innovación Educativa.

y a partir de él se puede motivar el movimiento y la actividad física. Además se desarrollan diferentes capacidades y habilidades motrices en esta edad tan decisiva.

El programa Perseo también desarrolla un menú ideal saludable¹⁰ para los más pequeños, definiendo de forma general sus características, teniendo en cuenta los nutrientes y energía necesarios en relación con la edad, sexo y nivel de actividad física. Pone a disposición de las familias dos guías muy importantes para su orientación: la **Guía de alimentación saludable** y la **Guía de la actividad física y salud**; así como una serie de actividades y material didáctico. Además elabora una guía para prevenir la obesidad infantil destinada a profesionales sanitarios.

La Fundación Thao, en este caso es una iniciativa privada, apoyada y coordinada por el ayuntamiento del municipio donde se desarrolla el Programa Thao, cuyo objetivo primordial es fomentar estilos de vida saludables y prevenir problemas de salud, incidiendo también en la salud emocional, además de la física y mental, adaptándose a cada comunidad, llegando a todos los ciudadanos, empezando por los más pequeños en los colegios.

Es muy importante animar a las familias y a los niños desde la escuela a una alimentación equilibrada, sana, placentera y variada y una actividad física regular, porque se puede conseguir un gran avance trabajando con las familias, propiciando una sociedad más sana. Este programa ofrece equipos multidisciplinares y coordinadores locales para los colegios, para contribuir a esta labor.

Entre otros proyectos y fundaciones, cabe mencionar a la Fundación Alicia, patrocinada por la Generalitat de Cataluña, y cuyo objetivo es investigar en la innovación tecnológica en la cocina, mejorar hábitos alimenticios y promover la buena alimentación. Es destacable por su labor en centros educativos, donde se llevan a cabo una serie de talleres, basados en un programa didáctico con el currículo integrado, para todos los niveles educativos, y donde la experimentación y manipulación es la protagonista.

¹⁰ Este menú, según el programa Perseo, requiere:

Comer abundantes frutas y verduras; al menos 5 raciones variadas al día, basar las comidas en alimentos ricos en hidratos de carbono como el arroz, las patatas o la pasta, aumentar el consumo de fibra mediante la ingesta de frutas, verduras y cereales integrales, tomar una cantidad moderada de carne, pescado y otras fuentes saludables de proteínas, reducir el consumo de grasas, especialmente las saturadas, y moderar el consumo de sal.

5. DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN

5.1 CONTEXTUALIZACIÓN

Debido a la gran extensión que abarca el campo de la promoción de la salud, esta propuesta didáctica se divide en cuatro grandes apartados según la clasificación de actividades que se han realizado: **alimentación, hábitos de higiene personal, medio ambiente y otras actividades motrices**. Siendo a su vez dos grandes apartados de actividades los más importantes y primordiales respecto al tema del TFG: la alimentación y los hábitos de higiene personal, por lo que se les dará mayor relevancia.

La presente propuesta de intervención se ha implementado en una clase de 1º de Educación Infantil del 2º ciclo, niños y niñas de edades 3 a 4 años, en el Colegio Público de Educación Infantil y Primaria Tello Téllez de Palencia, cuya docente es Doña Mª Ángeles Estébanez de la Pisa. Dos estudiantes de cuarto curso de Educación Infantil hemos llevado a cabo el Practicum II en la citada clase. El colegio participa en el programa Thao, entre otros.

Las actividades programadas se desarrollan formando cinco grupos de cinco alumnos cada uno, de forma individual o de forma grupal en la asamblea con los 25 alumnos de la clase.

Dentro de cada apartado se desarrollará y describirá las diferentes actividades que comprenden, todas diseñadas por la autora de este TFG, así como todos los materiales requeridos. Resaltar que esta programación se ha llevado a cabo en el aula.

5.2 OBJETIVOS

En el tema de la **alimentación** los objetivos consistirán en propiciar las dietas saludables consiguiendo inculcar las diferencias entre los distintos alimentos, insistiendo en la positividad de las dietas ricas en frutas y verduras, dieta mediterránea, el intentar evitar el consumo de alimentos con azúcares y grasas no saludables como pueden ser: las golosinas, la pastelería y bollería industrial y otros. Otro objetivo primordial es estimular, en la parte que nos corresponde dentro de la escuela, el almuerzo saludable, concienciar a los padres para que elaboren una dieta sana y equilibrada con frutos secos y fruta, evitando la ingestión de chocolates, azúcares y demás.

Las reuniones con los padres se realizarán con el fin de orientarles hacia una alimentación sana, equilibrada y saludable, sobre todo insistiendo en la importancia de las distintas fases de la alimentación diaria, como son, el desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena, y resaltar la importancia de no saltarse ninguna de ellas.

En lo referente a la **higiene personal** los objetivos serán estimular los hábitos diarios de higiene insistiendo en la importancia de la ducha diaria, el correcto cepillado de los dientes después de cada toma de alimento y el cambio de ropa interior diaria. No debe dejarse de lado la importancia de lavarse las manos antes de la toma de alimentos y después de utilizar los sanitarios, y el aseo personal en general.

A través del tema del **medio ambiente** se pretende que los niños tomen conciencia de que sus acciones en él y el estado de contaminación influye sobre nuestra salud, por eso es muy importante enseñarles el cuidado y respeto hacia el medio que les rodea. Además los niños deben darse cuenta que el medio natural no sólo influye en nuestra salud por su estado de contaminación o no, sino que también nos proporciona los alimentos que necesitamos y es importante que sean saludables, para ello el medio debe estar en condiciones adecuadas.

El apartado de **actividades motrices** está orientado a promover el ejercicio físico en los niños.

5.3 METODOLOGÍA

En la metodología de la promoción de la salud no se debe olvidar, cuando se seleccionan los contenidos, el resaltar las ideas y los conceptos más elementales, los más importantes. Las exposiciones deben de ser lógicas, coherentes, y adaptadas a la edad de los oyentes. No se debe complicar en exceso la comprensión de los conceptos básicos para que queden positivamente memorizados. La información facilitada debe de ser completa, veraz, adaptada a los alumnos a los que va dirigida, clara, concisa y acorde a los conocimientos científicos actuales. Los mensajes tienen que ser de pocas palabras y de frases cortas. El invitar, favorecer, motivar, ayudar debe de ser la tónica y nunca presionar ni obligar.

Los materiales utilizados para las intervenciones tienen que presentar imágenes atractivas, agradables, estimulantes, cercanas, que permitan a los niños y niñas identificarse con ellas. La información no puede ser unidireccional y debe entregarse en un intercambio activo con los alumnos. La capacidad de influir en los hábitos de conducta de estos niños es muy grande debido a la importante receptividad que tienen a esa edad y no debe desaprovecharse. La dimensión positiva de la salud debe realzarse pero evitando la culpabilidad individual. La capacidad crítica sobre los determinantes de la salud, el desarrollo personal y el apoyo social debe de ser favorecida.

Se trata de un trabajo longitudinal por un periodo temporal variable y en el marco de una escuela pública. La población diana son los escolares de educación infantil pero por supuesto es adaptable para la educación primaria.

Por tanto, se basa en una metodología experimental, con una serie de propuestas donde los niños sean capaces de manipular ellos mismos, investigar y descubrir, poco a poco de forma autónoma. Una metodología basada también en el movimiento; querer hacer, querer saber. Además es globalizada, ya que abarca todas las áreas del currículo de Infantil.

Por supuesto, la metodología también está basada en la teoría del andamiaje de Vigotsky (1962, 1991), donde la dificultad de las actividades es progresiva, y con la intervención de la profesora se consigue mayor resultado por parte del niño. Por lo que la ayuda de la maestra será mayor o menor dependiendo de lo que el niño necesite.

5.4 EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE

La evaluación es una parte muy importante de la educación porque permite reflexionar sobre el proceso de aprendizaje. Ofrece una recogida de datos e información que permite ver las carencias y necesidades del alumnado, así como las habilidades y destrezas de cada uno, por lo que la observación es una de las técnicas principales de la evaluación en Educación Infantil.

Según el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil, la evaluación debe ser:

- Global: comprende todos los aspectos y engloba todas las áreas y competencias, estando todas relacionadas.
- Continua: la evolución y el resultado se observa a lo largo de todas las actividades.
- Formativa: centrada en el alumnado, y ser capaz de ver lo que puede hacer, lo que no y cómo mejorar.
- Preventiva: Permite realizar sobre la marcha los ajustes oportunos.

5.5 CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE INTERVENCIÓN

PROGRAMACIÓN				
ACTIVIDADES DE	ALIMENTACIÓN	HIGIENE PERSONAL Y HáBITOS SALUDABLES	MEDIO AMBIENTE	OTRAS ACTIVIDADES MOTRICES
EXPECTATIVAS	<ul style="list-style-type: none"> -Familiarizarse con los distintos tipos de alimentos. -Distinguir dulce/salado. -Clasificar alimentos según criterios. -Identificar alimentos saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> -Adquirir hábitos de higiene. -Comprensión del cuidado del cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ser capaz de comprender la importancia del medio ambiente en nuestra salud. -Adquirir hábitos sobre el cuidado del medio ambiente, -Ser consciente de la importancia del agua. -Distinguir modos para optimizar el consumo de agua. 	<ul style="list-style-type: none"> -Realización de actividades para estimular el ejercicio físico y la relajación corporal.

ALIMENTACIÓN

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	CONTENIDOS	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>-Flashcards alimentos. En la zona de la asamblea se enseñan las flashcards de distintito tipos de alimentos. Los niños junto con la profesora van nombrando qué alimento es y a qué tipo pertenece, así se familiarizan con los alimentos y su agrupación. La profesora va dando una flashcard a cada niño, el que esté más en silencio. Esta clasificación se realiza en tres días en la asamblea. El primer día: frutas, bebidas y bollería. El segundo día: pescado, carne y verdura. El tercer día: legumbre, cereales y pasta. También se pregunta y se describe por las características de cada alimento y grupo alimenticio. Para ello también se muestran distintos tipos reales y se habla acerca de los que son saludables y cuáles no, los que tienen azúcar o grasa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Aprender grupos alimenticios. -Familiarizarse con distintos alimentos. -Distinguir entre distintos alimentos y sus características. -Diferenciar cuáles son saludables y cuáles no. 	<ul style="list-style-type: none"> -Todo tipo de alimentos. -Grupos alimenticios. -Características de los alimentos: nutrientes, color, forma, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> -Flashcards de todos los alimentos y grupos de alimentos. -Distintos alimentos reales. 	<p>Mediante la observación y preguntas.</p> <p>Se realizan preguntas en la asamblea de forma grupal. Individualmente se le pregunta a cada niño por la flashcard que le ha tocado.</p> <p>Los niños deben participar de forma activa.</p>
<p>-Ficha “Mi comida favorita”. Antes de realizar la ficha la maestra muestra distintos alimentos reales y hablan sobre ellos, a la vez que se los van pasando y los van viendo. La profesora entrega a cada niño una ficha, donde aparece un recuadro de alimentos y el título de dicha ficha. En esta ficha los niños dibujan su comida o alimento favorito y lo colorean. Además con la ayuda de la profesora escriben el nombre debajo del dibujo. Después comparten todos juntos cuál es el alimento favorito de cada uno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Repasar distintos tipos de alimentos. -Descubrir los alimentos que más gustan a cada uno. -Interactuar juntos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Diferentes alimentos. -Características de los alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ficha “Mi comida favorita”. -Alimentos reales. -Lápices y pinturillas. 	<p>Realización de la ficha, de manera más o menos autónoma. Observación de cómo se ha hecho dicha ficha.</p>

<p>-Ficha verduras. En la asamblea repasamos entre todos las distintas verduras vistas anteriormente con las flashcards y las características de cada una. La profesora muestra algunas de las flashcards y verduras reales, las cuáles los niños pueden tocar y preguntar acerca de ellas. Después, en la zona de trabajo, se reparte a cada niño una ficha de las verduras, tienen que colorear las verduras de forma correcta, lo vamos diciendo en alto para hacerlo todos juntos y al mismo tiempo. Por detrás escribimos el nombre de una o dos verduras para los que puedan hacerlo solos.</p>	<p>-Conocer diferentes verduras y sus características. -Discriminar las distintas verduras.</p>	<p>-Distintos tipos de verduras.</p>	<p>-Ficha de las verduras. -Verduras reales. -Lápices y pinturillas.</p>	<p>Participación activa. Realización de la ficha adecuadamente.</p>
<p>-Ficha lista de frutas. Se muestran las seis frutas con que vamos a trabajar: plátano, manzana, pera, uva, naranja y piña. Hablamos acerca de ellas y todos los niños van observando y tocando las distintas frutas. Hablamos de lo importantes que son para la salud, cuántas veces tenemos que comerlas y que hay que comerlas todos los días. Se reparte después una ficha a cada niño y tienen que colorear las frutas de forma correcta de acuerdo a sus características. Lo vamos diciendo en alto para hacerlo todos juntos. Al lado de cada fruta se escribe el nombre de la fruta que elijan.</p>	<p>-Repasar las frutas y sus características. -Reconocer los distintos tipos de frutas y los beneficios que tiene para la salud.</p>	<p>-Frutas. -Beneficios para la salud.</p>	<p>-Ficha de las frutas. -Seis frutas reales. -Lápices y pinturillas</p>	<p>Participación activa Realización de la ficha de forma correcta.</p>
<p>-Ficha lista de hortalizas. Se hablan de distintas hortalizas y dónde las podemos encontrar. Se muestran algunas hortalizas reales que van rotando entre todos los niños para que puedan observarlas y tocarlas, y se habla a la vez de cómo son y por qué son buenas para la salud. Después, se reparte una ficha de las hortalizas a cada niño, tienen que colorear las verduras tal cómo son y escribir el nombre al lado de cada una con la ayuda de la maestra.</p>	<p>-Conocer las hortalizas. -Diferenciar tipos de hortalizas.</p>	<p>-Hortalizas y sus características.</p>	<p>-Ficha de las hortalizas. -Lápices y pinturillas</p>	<p>Participación activa y contestar adecuadamente a la profesora. Realización correcta de la ficha.</p>

<p>-Flashcards alimentos saludables y no saludables. En la zona de la asamblea se muestran distintas flashcards de alimentos vistos anteriormente. Vamos distinguiendo entre cuáles son saludables y cuáles no y por qué. Se reparte un alimento a cada niño y ponemos dos títulos en la alfombra de la asamblea: saludables y no saludables. Y vamos llamando a los niños uno a uno, según estén más en silencio, les preguntamos qué alimento es y sobre sus características, y lo colocan donde corresponda.</p>	<p>-Repasar tipos de alimentos. -Comprender saludable y no saludable. -Diferenciar alimentos saludables y no saludables.</p>	<p>-Alimentos. -Saludable/no saludable.</p>	<p>-Flashcards alimentos. -Títulos saludable/no saludable.</p>	<p>Participación activa y responder correctamente a las preguntas de la maestra. Colocar correctamente los alimentos en saludable o no saludable.</p>
<p>-Desayuno saludable. En la zona de trabajo, repartimos varias revistas de supermercados en cada mesa y un folio a cada niño. Vamos diciendo de uno en uno qué alimento o bebida tienen que buscar y recortar en las revistas para hacer un desayuno saludable. La maestra va diciendo uno a uno para hacerlo todos a la vez (zumos, leche, cereales, fruta, yogurt...).</p>	<p>-Identificar alimentos saludables. -Comprender un almuerzo saludable.</p>	<p>-Alimentos saludables. -Importancia dieta sana.</p>	<p>-Revistas de supermercados. -Tijeras. -Pegamento. -Folios.</p>	<p>Seguir los pasos de la maestra de forma adecuada. Recortar y pegar los alimentos correspondientes.</p>
<p>-Ficha ¿qué comemos hoy?. En la zona de trabajo hablamos sobre una alimentación saludable y qué alimentos lo son. La profesora realiza distintas preguntas acerca de la alimentación saludable. Repartimos revistas de publicidad de supermercados y la ficha a cada niño. Buscamos un primer plato, un segundo plato y un postre saludable. La profesora va diciendo uno a uno para hacerlo todos juntos y que los niños busquen, recorten y peguen el alimento correspondiente.</p>	<p>-Distinguir entre los alimentos saludables y no saludables. -Saber identificar el alimento correspondiente. -Comprender la importancia de una comida saludable.</p>	<p>-Alimentos saludables y no saludables. -Dieta sana.</p>	<p>-Ficha “¿qué comemos hoy?. -Propaganda de supermercados. Tijeras y pegamentos.</p>	<p>Contestar correctamente a la maestra. Identificar alimentos saludables y no saludables. Realizar la ficha de forma correcta.</p>
<p>-Miércoles saludables. Cada miércoles los niños traen fruta. Se comunicó y se habló con los padres, todos estaban de acuerdo y colaboraron con ello. Todos los miércoles a la hora del almuerzo vemos lo que ha traído cada niño y hablamos de las distintas frutas. Casi todos los niños cumplían trayendo fruta, hubo algún despiste.</p>	<p>-Ser consciente de la importancia de un almuerzo saludable.</p>	<p>-Frutas.</p>	<p>-Fruta.</p>	<p>Traer fruta cada miércoles. Ser consciente de por qué hacemos este almuerzo.</p>

<p>-Pirámide de alimentos saludables. En la zona de la asamblea mostramos un cartel con una pirámide de alimentos que explicamos a los niños. Hablamos sobre ella y hacemos preguntas a los niños. En la zona de trabajo repartimos la ficha de la pirámide de los alimentos, donde los niños tienen que colorear correctamente y poner alguno de los nombres según diga la profesora.</p>	<p>-Comprender la pirámide de los alimentos. -Identificar alimentos saludables.</p>	<p>-Alimentos saludables. -Pirámide de los alimentos.</p>	<p>-Cartel de la pirámide de los alimentos. -Ficha de la pirámide de los alimentos. -Pinturillas.</p>	<p>Comprender la importancia de una dieta saludable. Responder adecuadamente a la maestra. Realizar la ficha de forma adecuada.</p>
<p>-Macedonia. Primero en la zona de la asamblea se enseña la ficha de la macedonia con sorpresa e interés. Se explica qué es la macedonia de frutas y qué frutas contiene. Se realizan una serie de preguntas acerca de la macedonia. Después en las mesas se muestran las frutas reales con las que se va a realizar la macedonia. Ven cómo las profesoras las pelan y parten en trocitos, mientras se les realiza preguntas. Una vez cortado se les va dando un trozo de cada fruta a cada uno, de una en una, para que prueben individualmente cada fruta. Luego mezclamos todas las frutas en un gran bol y realizamos la macedonia. Se reparte un vaso de macedonia a cada niño. Por último realizamos una ficha de la macedonia, la cual contiene las frutas utilizadas, los niños tienen que colorear el título de “macedonia”, las frutas adecuadamente como indique la profesora y escribir el nombre de cada una o de las que sean capaces con la ayuda de la profesora.</p>	<p>-Entender qué es la macedonia. -Relacionar macedonia con una alimentación saludable. -Comprender la importancia de comer fruta como algo divertido.</p>	<p>-Macedonia. -Frutas.</p>	<p>-Frutas para la macedonia. -Platos, bol, vasos. -Ficha macedonia. -Pinturillas y lápices.</p>	<p>Participar de manera activa contestando de forma correcta a la maestra. Realizar la ficha adecuadamente.</p>
<p>-Juego: Sal o azúcar: En la zona de las mesas la profesora reparte dos platos, por cada una de ellas. Uno contiene sal y el otro azúcar. Los niños/as deben probarlo e identificar qué es. Hablamos acerca de la sal y el azúcar haciendo distintas preguntas. A continuación, en la asamblea, repartimos flashcards de alimentos a cada niño y deben ponerlo en el suelo de la asamblea en el título que ponga dulce o salado, según el alimento que les haya tocado. Después en las mesas, realizan la ficha de dulce y salado, donde aparecen cuatro alimentos diferentes que deben identificar, colorear</p>	<p>-Discriminar salado/dulce. -Identificar alimentos dulces y salados.</p>	<p>-Dulce/salado. -Alimentos.</p>	<p>-Sal y azúcar. -Flashcards alimentos y títulos salado-dulce. -Ficha salado/dulce. -Pinturillas y lápices.</p>	<p>Diferenciar la sal del azúcar. Jugar al juego de forma adecuada. Realizar la ficha correctamente.</p>

<p>y recortar. Entonces la maestra reparte ahora un folio dividido en dos, en un lado pone dulce en otro salado, los niños deben pegar los alimentos coloreados y recortados en el sitio correspondiente.</p>			<p>-Tijeras y pegamento.</p>	
<p>-Taller ¿cuánto mido? ¿cuánto peso?. En la asamblea les mostramos una cinta métrica y una báscula digital, y les enseñamos cómo se utilizan y realizamos preguntas acerca de ello. Hablamos de la importancia de una alimentación saludable, el crecimiento y para qué nos medimos y pesamos. Uno a uno vamos midiendo a cada niño y pesándole, apuntándolo en una tabla. Después entre todos comparamos los resultados.</p>	<p>-Ser capaz de comprender la importancia de una alimentación saludable para el crecimiento.</p>	<p>-Conceptos de medir y pesar.</p>	<p>-Cinta métrica. -Báscula digital. -Tabla.</p>	<p>-Participar de manera activa. -Mantener la atención. -Responder a la profesora. -Comprender la importancia de una dieta saludable para el crecimiento.</p>
<p>-TICS. Diferentes juegos para realizar en el ordenador. Tienen que dibujar una cara con verduras, hacer una ensalada, un batido de frutas o encontrar los ingredientes correspondientes.</p>	<p>-Uso de las TICS para aprender de forma amena. -Familiarizarse con verduras, frutas y otros ingredientes. -Asociar una verdura a una parte de la cara.</p>	<p>-Verduras, frutas y otros ingredientes.</p>	<p>-Ordenadores -Juego “Caras cocineras” (http://www.chileparaninos.cl/temas/cocinachilena/juegos/caras.htm). -Juego “Cocina con Sara” (http://www.juegos.com/juego/Cocina-con-Sara-ensalada-tailandesa.html) http://www.juegos.com/juego/Coci</p>	<p>Participar de forma activa.</p>

			na-con-Sara-Batido-de-frutas.html).	
			-Juego “Cocina con Dora” (http://juegos.ciudadoinfantil.net/cocina-con-dora-la-exploradora.html).	

HIGIENE PERSONAL Y HÁBITOS SALUDABLES

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	CONTENIDOS	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>-Higiene personal. En la asamblea les mostramos un cartel de hábitos saludables. Hablamos sobre ellos y les preguntamos cuántas veces lo hacen, si solos o con ayuda, etc. Hablamos de cepillarnos el pelo todos los días, lavarnos las manos con jabón, cortarnos las uñas, ponernos la mano para estornudar, lavarnos los dientes, ducharnos todos los días, etc. Uno a uno vamos preguntando cómo lo hacemos, con qué y su frecuencia. Después simulamos uno a uno todos a la vez los gestos, por ejemplo, poner la mano al estornudar, cepillarnos el pelo. Por último traemos un recipiente con agua, una toalla y jabón, les enseñamos a lavarse las manos uno a uno con la ayuda de las profesoras.</p>	<p>-Adquirir hábitos de higiene.</p>	<p>-Hábitos de higiene personal. -Gestos de cómo hacer los hábitos de higiene personal.</p>	<p>-Cartel de higiene personal. -Recipiente. -Agua, jabón y toalla.</p>	<p>Participación activa en las preguntas de la maestra y a la hora de realizar los gestos correctos para los hábitos de higiene. Participar de manera adecuada para aprender a lavarse las manos.</p>
<p>-Ficha hábitos con el agua. Todos juntos repasamos algunos de los hábitos de higiene, y hacemos hincapié en los relacionados con el agua. Hablamos acerca de la importancia del agua para nosotros, para la higiene y la salud y para la vida en general. Les explicamos la importancia de ahorrar agua y cómo hacerlo. En las mesas, repartimos una ficha a cada niño de hábitos con el agua, en la cual tienen que colorear y rodear con verde los hábitos adecuados y tachar con rojo el inadecuado: ducharse en vez de bañarse, y lavarse las manos con el grifo cerrado y no abierto.</p>	<p>-Darse cuenta de la importancia del agua en nuestra higiene. -Comprender que el agua es un bien que se agota y hay que ahorrar.</p>	<p>-Hábitos de higiene personal. -El agua.</p>	<p>-Ficha hábitos de higiene con el agua. -Pinturillas.</p>	<p>Mantener la atención. Realizar la ficha correctamente.</p>
<p>-Vídeo de Fluvi. En la zona de la asamblea y sentados mirando hacia el ordenador, los niños observan un vídeo de dibujos animados sobre hábitos con el agua relacionado con la higiene. Después les leemos un cuento de este mismo vídeo hecho manualmente y repasamos y preguntamos lo que han visto.</p>	<p>-Distinguir hábitos adecuados para el ahorro del agua en su vida cotidiana y en la higiene.</p>	<p>-Hábitos con el ahorro del agua.</p>	<p>-Vídeo “Fluvi” (http://www.youtube.com/watch?v=LwHtm2KeSGo). -Cuento “Fluvi”.</p>	<p>Observar atentamente el vídeo con interés. Escuchar el cuento con atención y responder adecuadamente a las preguntas de la profesora.</p>

<p>-Dentadura. En la zona de la asamblea les mostramos cuatro dentaduras gigantes que hemos traído y con unos cepillos gigantes correspondientes. Les preguntamos sobre las partes de la dentadura: dientes y encías, cómo se lavan los dientes adecuadamente y con qué lo hacemos, con qué frecuencia debemos hacerlo, les preguntamos a ellos sobre cuántas veces lo hacen y si lo hacen con pasta de dientes. Les mostramos con las dentaduras la forma de lavarse los dientes correctamente. Les hablamos acerca de la importancia de cepillarnos los dientes y a quién tenemos que acudir a revisarnos los dientes, el dentista, y hablamos sobre ello. Después de cuatro en cuatro van saliendo a realizar cada uno el juego de cepillarse los dientes correctamente con las dentaduras y cepillos, y les ayudamos uno a uno para que lo hagan bien. Todos se animan.</p>	<p>-Entender la importancia de lavarse los dientes. -Comprender la manera de lavarse los dientes de forma adecuada.</p>	<p>-Conceptos: dentadura, cepillo, pasta de dientes, dentista.</p>	<p>-Dentaduras. -Cepillos.</p>	<p>Participación activa. Realización de la actividad.</p>
<p>-Cuento “El ratoncito Pérez”. En la zona de la asamblea les contamos el cuento del ratoncito Pérez hecho manualmente con pictogramas. Al final aparece un cartel de hábitos saludables enunciados por el ratoncito Pérez. Hacemos una serie de preguntas acerca de ello. En la biblioteca hacemos un teatrillo con marionetas del cuento del ratoncito Pérez. Al final mostramos el cartel de los consejos del ratoncito Pérez sobre hábitos saludables y realizamos una serie de preguntas.</p>	<p>-Comprender el mensaje del cuento. -Discriminar los hábitos saludables. -Darse cuenta de la importancia de comer sano y cepillarse los dientes.</p>	<p>-Hábitos saludables. -Los dientes y el dentista.</p>	<p>-Cuento ratoncito Pérez. -Teatrillo. -Marioneta. -Cartel consejos del ratoncito Pérez.</p>	<p>Prestar atención al cuento y al teatrillo. Responder adecuadamente a la maestra.</p>
<p>-Los sentidos. En la zona de la asamblea explicamos los sentidos y preguntamos acerca de ellos y para qué sirven. También les decimos la importancia del cuidado de los sentidos (por ejemplo: leer con buena visibilidad, lavarse los ojos todos los días con agua para limpiarse bien las legañas, la nariz con un pañuelo o agua, el oído con bastoncillo cuidadosamente o en la ducha con agua, etc.) y vamos señalando uno a uno dónde se encuentran en nuestra cara, qué partes tiene cada uno y hacemos los gestos correspondientes a cada sentido. Les mostramos un cartel de los sentidos. Aparecen los cinco sentidos con elementos diferentes en</p>	<p>-Diferenciar los cinco sentidos y sus elementos. -Comprender para qué sirven los sentidos y cómo cuidarlos.</p>	<p>-Los cinco sentidos. -Elementos de cada sentido. -Importancia del cuidado de los sentidos.</p>	<p>-Cartel de los sentidos. -Elementos reales.</p>	<p>Participación activa. Prestar atención. Intervenir en la actividad de forma correcta. Contestar adecuadamente a la profesora.</p>

<p>cada uno de ellos, por ejemplo, cosas que podemos oír con el oído, oler con la nariz, ver con los ojos, tocar con las manos, saborear con la lengua. Mostramos diferentes elementos reales y ellos tienen que identificar qué sentido le corresponde.</p>				
<p>-Fichas de los sentidos. Hay diferentes fichas de los cinco sentidos para hacerse en varios días. Cada ficha está orientada a relacionar elementos con el sentido oportuno. Por ejemplo, en la del oído aparecen distintos elementos y hay que unir y colorear sólo los elementos que se puedan escuchar, y así con todos los sentidos y sus elementos correspondientes.</p>	<p>-Identificar y diferenciar los cinco sentidos.</p>	<p>-Los sentidos.</p>	<p>-Fichas de cada uno de los sentidos.</p>	<p>Realización correcta de cada ficha.</p>

MEDIO AMBIENTE

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	CONTENIDOS	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>-Flashcards árbol-fruto y flores: En la asamblea se muestra las flashcards de los árboles y sus frutos y de las flores, se van nombrando y conociendo todos juntos, haciendo diferentes preguntas. Hablamos de la importancia del cuidado de las plantas y árboles porque nos dan frutas y frutos con los que nos alimentamos saludablemente y por qué su estado influye en nuestra salud. Una vez vistas todas y repasadas, jugamos a emparejar el árbol con su fruto correspondiente. Se repite varios días este juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Asociar fruto-árbol. -Conocer diferentes flores, plantas, árboles y otras frutas. -Reconocer características de los distintos árboles, flores, frutos y plantas. -Darse cuenta de la importancia de las plantas y árboles en nuestra salud, y qué nos proporcionan alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Flores, plantas, árboles, frutas y frutos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Flashcards plantas, árboles y frutas/os. 	<ul style="list-style-type: none"> Participar activamente en el juego. Respetar el turno. Responder adecuadamente a la profesora. Prestar atención.
<p>-Juego “¿Cuántas flores hay?”. Se trata de asociar el número de flores que aparece en una imagen con el número correspondiente que hay en otra. (Ej.: una flor con el número 1).</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Repasar las flores, sus partes y su importancia para nosotros. -Identificar diferentes flores. -Relacionar el número con una imagen. 	<ul style="list-style-type: none"> -Flores. -Números. -Importancia de las flores para nuestra vida. 	<ul style="list-style-type: none"> -Flashcards números y flores. 	<ul style="list-style-type: none"> Asociar correctamente el número de flores con el número escrito que le corresponde. Respetar el turno.
<p>-Juego “Parejas de flores”. En la asamblea mostramos las flashcards de diferentes flores, vamos conociéndolas, nombrando sus partes y características, y recordamos su importancia en nuestra vida y su cuidado. Después jugamos a emparejar flores iguales. Las flashcards están boca abajo y tienen que ir levantando y encontrar su correspondiente. Hay tres oportunidades y se va pasando al siguiente. Los niños tienen que prestar mucha atención para fijarse en las flores que ya han salido y recordar el sitio donde están.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Conocer distintas flores y algunas de sus características. -Aprender las partes de una planta. -Respetar el turno de juego cuando le toque. -Reconocer las parejas de flores iguales. -Recordar la importancia de las flores y su cuidado. 	<ul style="list-style-type: none"> -Flores y sus características. -Cuidados para las flores y medio ambiente. 	<ul style="list-style-type: none"> -Flashcards flores. -Flashcards parejas de flores. 	<ul style="list-style-type: none"> Contestar a las preguntas acerca de las flores, sus características y cuidados. Encontrar las parejas de flores iguales. Respetar el turno.

<p>-Cuento “Arbolincho”. En la zona de la asamblea se lee este cuento realizado manualmente y hablamos acerca de por qué tenemos que cuidar el medio ambiente, cómo influye en nuestra salud y cómo evitamos contaminar. Después se realiza una ficha sobre el crecimiento de una planta, para ver si han comprendido el cuento y el cómo crece una planta.</p>	<p>-Reconocer las fases de crecimiento de una planta. -Seguir la historia y comprender el mensaje. -Darse cuenta de la importancia de cuidar una planta.</p>	<p>-Cuidados de una planta. -Fases de crecimiento de una planta.</p>	<p>-Cuento “arbolincho”. -Ficha crecimiento de una planta. -Lápices.</p>	<p>Mantener la atención y seguir la historia adecuadamente. Reconocer las fases de crecimiento de una planta y ordenarlas correctamente. Contestar correctamente a la maestra.</p>
<p>-Sembramos. En diferentes días realizamos dos plantaciones, una de una lenteja y otra de una flor. En el primer día sembramos cada uno nuestra lenteja o flor siguiendo las instrucciones de la profesora y con su ayuda. Después realizamos un dibujo sobre lo que acabamos de hacer, para hacer un “libro” de seguimiento. La regamos todos los días y en ciertos días haremos más dibujos de seguimiento para ver cómo va creciendo. Durante la siembra, hablamos de la importancia del cuidado del medio ambiente y cómo nuestras acciones influyen sobre nuestra salud.</p>	<p>-Comprender la importancia del cuidado de una planta. -Concienciarse de que el medioambiente y nuestras acciones sobre él influyen en nuestra salud. -Aprender a sembrar y qué obtenemos con ello.</p>	<p>-Semillas, plantas, cuidados de una planta.</p>	<p>-Tiesto. -Tierra. -Semillas. -Lentejas. -Agua.</p>	<p>Realizar la siembra siguiendo las instrucciones de la profesora. Participar activamente y contestar de forma correcta a la profesora.</p>
<p>-Libro “Aprendo con Pipo los árboles y sus frutos”. Presentamos este libro en la zona de la asamblea, leemos juntos el libro, vamos viendo los árboles y sus frutos, hablando sobre ellos y recordando el cuidado del medio ambiente.</p>	<p>-Comprender la importancia del cuidado del medio ambiente. -Recordar distintos árboles y frutos.</p>	<p>-Arboles y frutos. -Formas de mantener un medio ambiente saludable.</p>	<p>-Libro “Aprendo con Pipo los árboles y sus frutos” (TODOLIBRO ediciones S.A.).</p>	<p>Prestar atención al libro. Contestar adecuadamente a las preguntas.</p>

<p>-TICS. Juego acerca del reciclaje del vidrio.</p>	<p>-Concienciar de la importancia del reciclaje.</p>	<p>-Vidrio. -Reciclaje.</p>	<p>-Ordenadores. -Juegos (http://www.recyclavidrio.com/entrar.htm)</p>	<p>Participar en le juego de manera correcta. Prestar atención.</p>
---	--	---------------------------------	--	---

OTRAS ACTIVIDADES MOTRICES

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	CONTENIDOS	RECURSOS	EVALUACIÓN
-Canción “Cógete de mí, vamos a jugar”. Canción que utilizamos cómo rutina diaria para movernos o desplazarnos. Con esta canción realizamos muchos movimientos y gestos de forma divertida. La canción habla acerca de la historia de un trencito.	-Realizar gestos y movimientos de forma amena.	-Gestos y movimientos.	-Canción “Cógete de mí”.	Hacer los gestos y movimientos correspondientes a la canción.
-Canción “Soy una taza, una tetera”. Otra canción que realizamos todos los días en la zona de la alfombra después de la asamblea. En esta canción se realizan gestos y movimientos imitando a diferentes utensilios de la cocina.	-Fomentar el movimiento corporal.	-Gestos y movimientos. -Utensilios.	-Canción “Soy una taza, una tetera”.	Seguir la canción con los movimientos y gestos requeridos.
-Relajación – respiración. Esta actividad es un ejercicio de relajación en la zona de la asamblea. La profesora la utiliza cuando cree que los niños necesitan un momento de tranquilidad. Todos sentados en la alfombra tienen que cerrar los ojos y les pedimos que escuchen el silencio. Después les pedimos que respiren profundamente.	-Motivar la relajación corporal. -Aprender a respirar adecuadamente.	-Respiración, relajación.	-El cuerpo.	Ser capaz de estar en silencio y relajarse.
-Relajación musical. En la zona de trabajo todos los niños apoyan sus manos y su cabeza en las mesas. La clase está a oscuras y los niños escuchan una melodía clásica para relajarse. La profesora va tocando las cabezas de cada niño de forma muy suave y los niños cierran los ojos. Se realiza todos los días después del recreo.	-Fomentar la relajación corporal.	-Relajación.	-Música clásica.	Mantenerse en silencio escuchando la música con los ojos cerrados.
-Imitación de caras y gestos. En la zona de la asamblea, todos de pie y en círculo, los niños imitan la cara y los gestos que hace la profesora. De tal manera que la profesora puede reír, llorar, etc., haciendo gestos y movimientos corporales que son imitados por los niños.	-Diferenciar estados de ánimo. -Realizar distintos gestos y movimientos corporales.	-Estados de ánimo. -Sentimientos. -Gestos.	-El cuerpo.	Imitar de forma correcta los gestos y cara de la profesora.

<p>-Estiramos. Juego de imitación que se realiza en la zona de la asamblea, en círculo y de pie. La profesora realiza distintos movimientos corporales que los niños tienen que imitar. Por ejemplo: dar dos palmadas y saltar, levantar los brazos y agacharse rápido, andar de puntillas sigilosamente, agitar los brazos muy deprisa mientras encogemos una pierna, etc.</p>	<p>-Imitar movimientos corporales.</p>	<p>-Movimientos.</p>	<p>-El cuerpo.</p>	<p>Ser capaz de realizar los movimientos corporales que hace la profesora.</p>
<p>-Paseamos por la clase. Los niños van por toda la clase de la manera que indique la profesora: corriendo, saltando, caminando, a la pata coja, andando sigilosamente, saltando de cuclillas, por el suelo como una serpiente, etc. Y la intensidad también es marcada por la profesora.</p>	<p>-Realizar movimientos corporales.</p>	<p>-Movimientos.</p>	<p>-El cuerpo.</p>	<p>Participar en la actividad realizando los movimientos que marca la profesora.</p>
<p>-Bolos. Los niños juegan a los bolos, de uno en uno, animándose unos a otros e intentando tirar algún bolo. Tienen tres intentos cada uno.</p>	<p>-Participar en el juego.</p>	<p>-Movimientos.</p>	<p>-Juego de los bolos.</p>	<p>Participar en el juego de forma adecuada.</p>
<p>-Juego con pelotas. En el aula de psicomotricidad nos ponemos en círculo de pie, y nos pasamos la pelota botando al compañero que elijamos. Habrá cuatro pelotas rotando por toda la clase. Cuando la profesora diga “stop” los niños se quedan quietos, y vuelven a seguir cuando la profesora lo indique. La profesora aumenta y disminuye la intensidad y quita o pone más pelotas.</p>	<p>-Realizar movimientos corporales.</p>	<p>-Movimientos.</p>	<p>-Pelotas.</p>	<p>Realizar la actividad adecuadamente.</p>
<p>-Circuito. Se realizan diferentes circuitos con aros, pelotas y bancos en el aula de psicomotricidad, donde los niños tienen que saltar, caminar por encima, botar, etc. La profesora les ayuda cuando es necesario.</p>	<p>-Fomentar el ejercicio físico.</p>	<p>-Movimientos.</p>	<p>-Pelotas, aros, bancos.</p>	<p>Participar en la actividad de forma adecuada.</p>

5.6 EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Después de realizar la mayoría de las actividades programadas se han analizado los resultados obtenidos sacando las siguientes conclusiones:

En las actividades sobre alimentación, los escolares han participado activamente en el taller de preparación de la macedonia de frutas. Han aprendido a distinguir las distintas frutas y diferenciar los sabores de cada una de ellas. Los niños apreciaron vivamente la degustación de la macedonia al finalizar el taller.

La Junta de Castilla y León ayudó con la entrega de una bolsa de peras, manzanas y zanahorias a cada alumno. En otra jornada se dieron explicaciones sobre los distintos productos de la huerta. Se enseñó las diferencias entre las distintas verduras y legumbres insistiendo en los beneficios de la dieta mediterránea. Los padres y los alumnos respondieron con gran satisfacción en la entrega de los obsequios.

La pirámide de los alimentos y la frecuencia de ingesta de los mismos ayudaron a concienciar a los niños sobre la importancia de una dieta sana y equilibrada repartida en cinco tomas diarias. Se insistió particularmente en el consumo de frutas, verduras y frutos secos. Se debe evitar las golosinas y otros productos ricos en azúcares al igual que la bollería y la pastelería industrial ricas en grasas. La importancia de consumir zumos y productos lácteos en vez de bebidas gaseosas también quedó remarcada en las distintas actividades.

El estudio antropométrico fue una práctica divertida sobre todo cuando subían a la báscula y veían su peso en la pantalla digital. La medición de la talla permitió acostumarles a visualizar lo que representa un metro y los centímetros. El posterior estudio de los percentiles no descubrió ninguna desproporción entre peso y talla en los niños y niñas de la clase.

En las actividades sobre higiene personal se cumplieron los objetivos planteados. Los alumnos comprendieron la importancia de cepillarse los dientes después de cada toma de alimentos. Participaron con entusiasmo en el cepillado de las dentaduras de plástico. Fue como un juego para ellos y lo pasaron muy bien.

En cuanto al lavado de las manos, la ducha diaria y el cambiarse de ropa interior diariamente, asimilaron la importancia de estas rutinas en la prevención de enfermedades y en la higiene personal.

En definitiva, ha sido una experiencia muy positiva y provechosa tanto para los escolares como para los docentes. Este trabajo ha puesto de manifiesto cómo con pocos recursos materiales y humanos se pueden conseguir unas conductas saludables en niños y niñas de poca edad como ha sido este caso.

Todas las actividades se realizaron a modo de juego y fueron muy apreciadas por los escolares. Muchos padres quedaron gratamente sorprendidos por los conocimientos adquiridos por sus hijos e hijas y por las explicaciones que les daban sobre las actividades que realizaban diariamente. Desde luego sería una buena iniciativa ampliar y asentar estas actividades en el currículo escolar vistos los resultados tan positivos que se han obtenido en este trabajo. Se debe subrayar la idoneidad de intervenir en edades tempranas para reforzar posteriormente todos los hábitos enseñados.

6. CONCLUSIONES

Este Trabajo de Fin de Grado destaca la importancia de la promoción de la salud en la edad infantil y los numerosos puntos donde se puede actuar. Se ha intentado exponer los diferentes programas y actividades que se pueden desarrollar en los centros escolares.

Se ha insistido en el apoyo indiscutible de los distintos ministerios, consejerías de educación y de sanidad, pero también de otros organismos y fundaciones privadas.

Ha sido de gran interés darse cuenta de cómo los responsables políticos y la comunidad educativa apoyan las iniciativas para promover la salud en los escolares.

Durante las distintas actividades realizadas en este trabajo se ha podido comprobar el gran entusiasmo de las niñas y niños, así como la colaboración de los docentes y de los padres.

Por otra parte, se ha puesto de manifiesto la importancia de una buena alimentación e higiene en la edad infantil para prevenir enfermedades y de que los niños sean conscientes del cuidado de su propio cuerpo.

Es un deseo generalizado el que estas iniciativas sirvan para prevenir enfermedades y aumentar el bienestar y la salud de la población infantil. Ha sido muy grato desarrollar este trabajo y poder ponerlo en práctica con la ayuda de los docentes, tanto del colegio como de la universidad, sin cuya participación este trabajo no se hubiese podido concluir.

7. BIBLIOGRAFÍA

- A. F. Osborn y J. E. Milbank (1992). *Efectos de la educación infantil: informe del 'Estudio sobre salud y educación infantil'*. Madrid: La Muralla.
- BOE 2007. Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil.
- BOCYL 2007. Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.
- Comisión de las Comunidades Europeas (2005). *Libro blanco «Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad»*. Bruselas: Autor.
- Comisión de las Comunidades Europeas (2005). *Libro verde «Fomentar una alimentación sana y la actividad física: una dimensión europea para la prevención del exceso de peso, la obesidad y las enfermedades crónicas»*. Bruselas: Autor.
- Consejería de Sanidad y Bienestar Social, Junta de Castilla y León (1990). *Educación para la salud en la escuela*. Autor.
- Junta de Castilla y León (2004). *Menús saludables para los escolares de Castilla y León*. Autor.
- J. Serra Majen, L. Aranceta Bartrina (2002). *Alimentación infantil y juvenil*. Barcelona: Masson.
- Mendoza, R., Sagrera, M. R. y Batista, J. M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid: CSIC.

RECURSOS ELECTRÓNICOS

- Componentes educativos de los programas para la promoción de la salud escolar.
<http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v2n3/v2n3a14.pdf> (Consulta: 20 de marzo de 2013).
- Estrategia Naos.
<http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/> (Consulta: 23 de mayo de 2013).
- Estrategia Naos (2010). Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos. Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud.
http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/escolar/DOCUMENTO_DE_CONSENSO_PARA_WEB.pdf (Consulta: 23 de mayo de 2013).
- Fundación Alicia.
<http://www.alicia.cat/es/> (Consulta: 28 de mayo de 2013).
- Fundación Thao.
<http://thaoweb.com/> (Consulta: 27 de mayo de 2013).
- Junta de Castilla y León, Consejería de Sanidad (2006). Guía para la promoción de la salud en los centros docentes de Castilla y León.
<http://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/protege-salud/salud-infantil/salud-escuela/guia-promocion-salud-centros-docentes-castilla-leon>
(Consulta: 4 de junio de 2013).
- Matilde Riquelme Pérez. Educación para la salud escolar.
http://www.aepap.org/sites/default/files/educacion_salud_escuela_0.pdf
(Consulta: 22 de marzo de 2013).
- Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000).
[http://www.seedo.es/portals/seedo/consenso/Prevalencia_ni%C3%B1os_Estudio_ENKID\(Med_Clin_2003\).pdf](http://www.seedo.es/portals/seedo/consenso/Prevalencia_ni%C3%B1os_Estudio_ENKID(Med_Clin_2003).pdf) (Consulta: 10 de abril de 2013).

- Organización Mundial de la Salud.

<http://www.who.int/es/> (Consulta: 24 de mayo de 2013).

- Organización Mundial de la Salud (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Nueva York: OMS.

http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf (Consulta: 25 de mayo de 2013).

- Organización Mundial de la Salud (1986). Carta de Ottawa. I Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, Ottawa, 21 noviembre.

<http://www.paho.org/spanish/hpp/ottawachartersp.pdf> (Consulta: 25 de mayo de 2013).

- Programa Perseo.

<http://www.perseo.aesan.msps.es/> (Consulta: 27 de mayo de 2013).

- Programa Perseo (2007). Guía de actividad física y salud para familias. Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo.

http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/guia_actividad_fisica.pdf (Consulta: 27 de mayo de 2013).

- Programa Perseo (2007). Guía de alimentación saludable para familias. Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo.

http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/guia_actividad_fisica.pdf (Consulta: 27 de mayo de 2013).

- Programa Perseo (2008). Guía de comedores escolares. Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo.

<http://www.mecd.gob.es/dctm/ifiie/lineas-investigacion-innovacion/educacion-salud/programas-proyectos/guiacomedoresescolares.pdf?documentId=0901e72b8126cd61>

(Consulta: 27 de mayo de 2013).

- Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud.

<http://webs.uvigo.es/mpsp/rev01-1/REEPS-01-1.pdf> (Consulta: 24 de mayo de 2013).

- UNICEF (2000). School Sanitation and Hygienes Education. Extraído de: Paris, E. (2010) Seis consejos para adquirir hábitos de higiene en la infancia.

<http://www.bebesymas.com/salud-infantil/seis-consejos-para-adquirir-habitos-de-higiene-en-la-infancia> (Consulta: 17 de mayo de 2013).

- Universidad de Valladolid (2010). Memoria de plan de estudios del título del Grado Maestro/a en Educación Infantil.

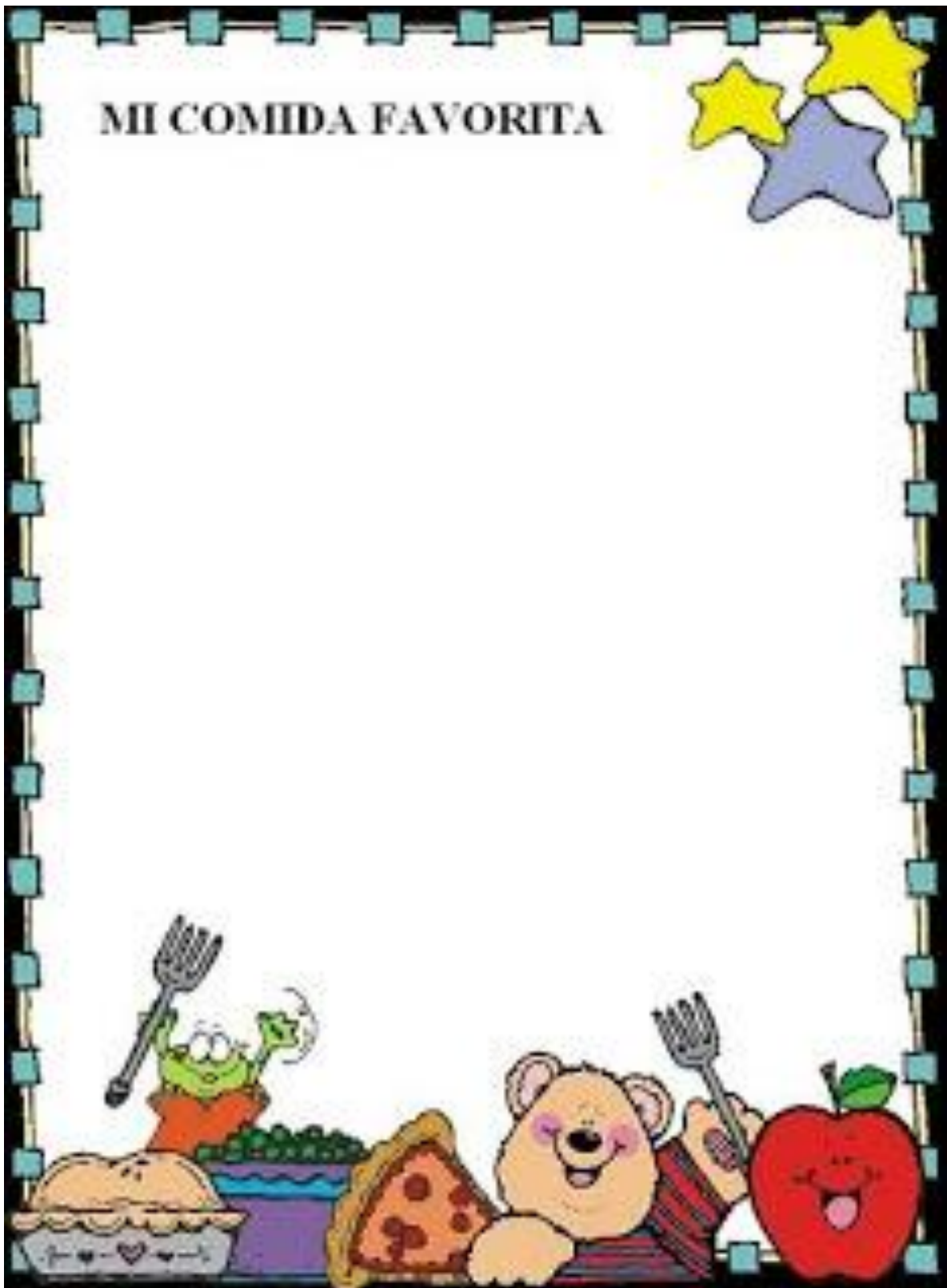
http://www.uva.es/export/sites/default/portal/adjuntos/documentos/1294224455522_competencias.pdf (Consulta: 25 de abril de 2013).

ANEXOS

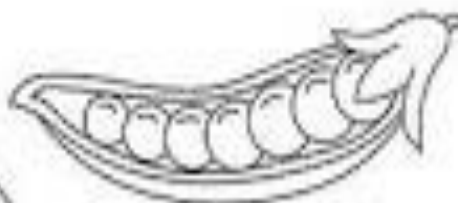
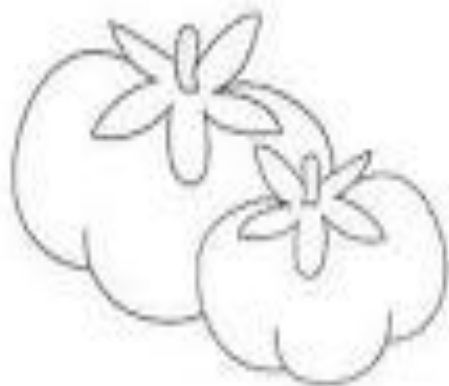
-Flashcards alimentos.



-Ficha "Mi comida favorita".

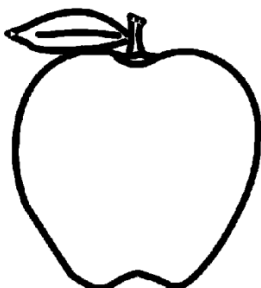
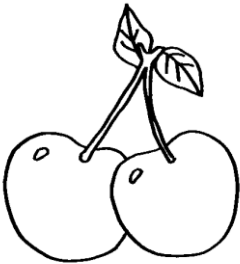
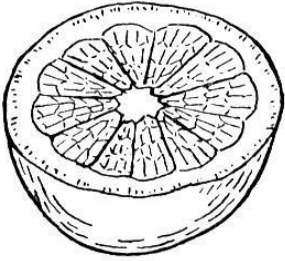


-Ficha verduras.



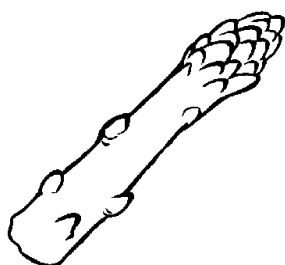
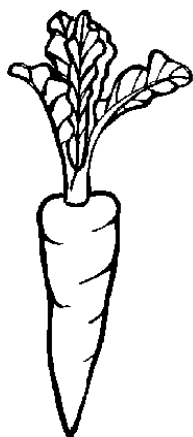
-Ficha lista de frutas.

LISTA DE FRUTAS



-Ficha lista de hortalizas.

LISTA DE HORTALIZAS



-Ficha qué comemos hoy.

¿QUÉ COMEMOS HOY?

PRIMER PLATO:



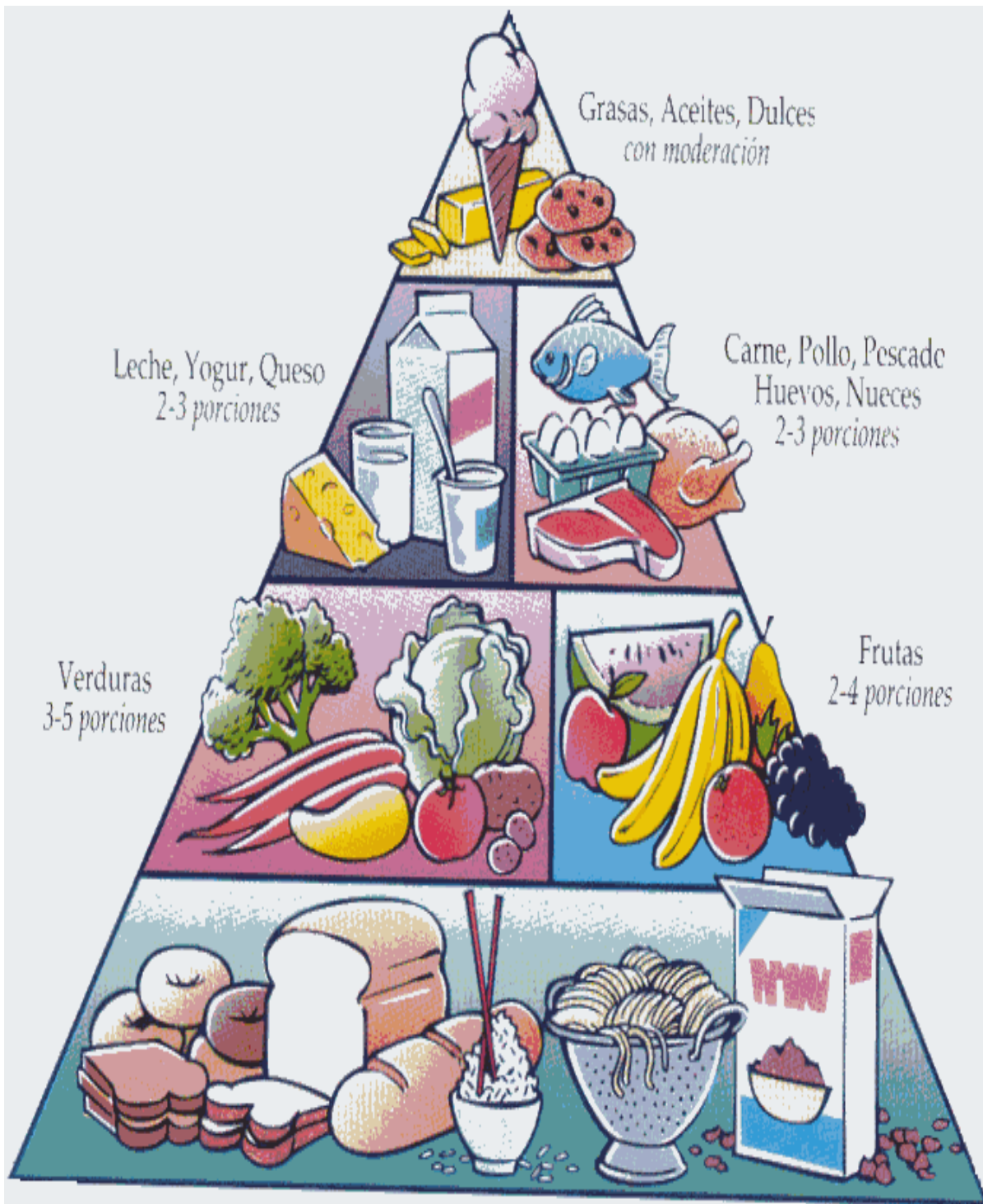
SEGUNDO PLATO:



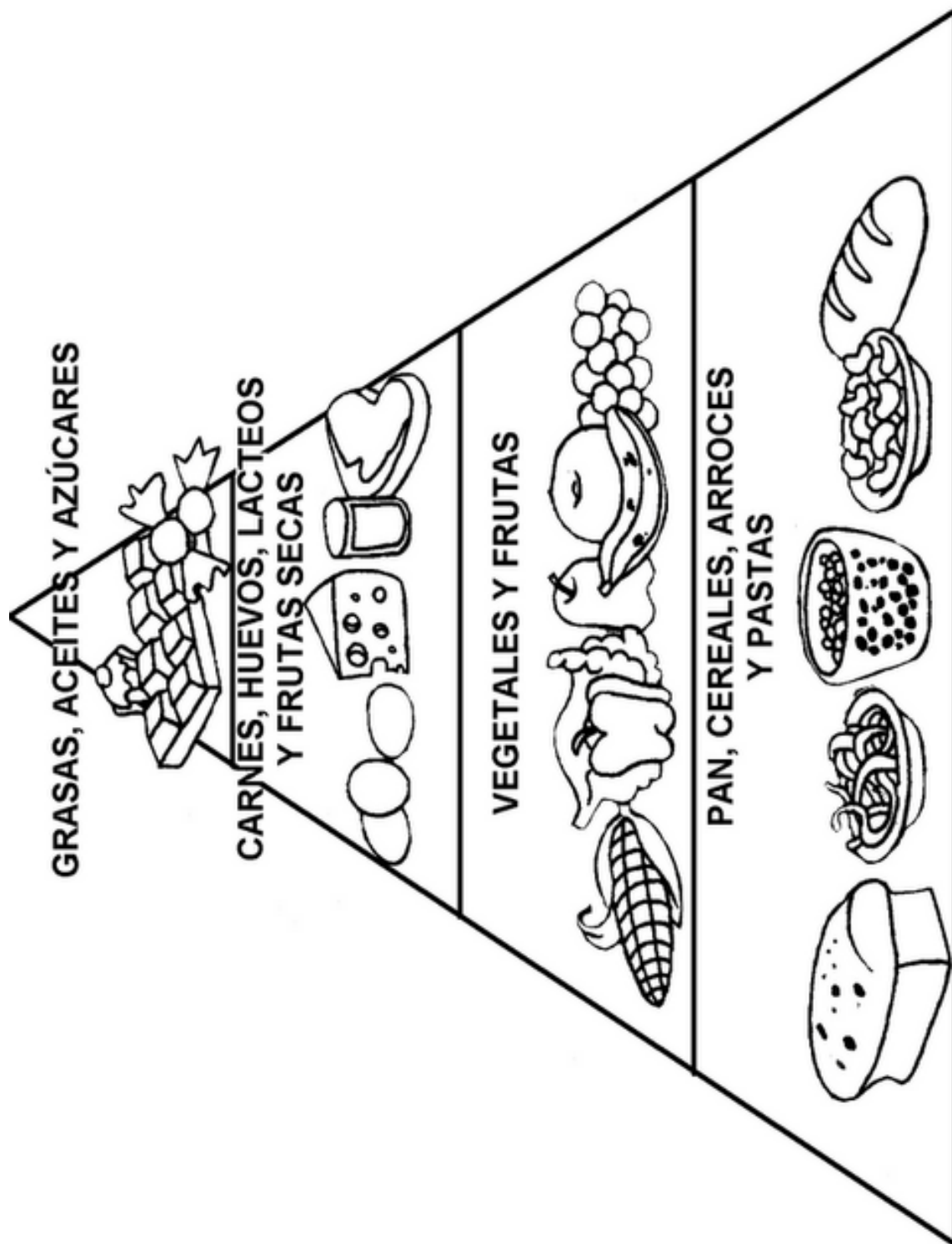
POSTRE:



-Pirámide de alimentos saludables.

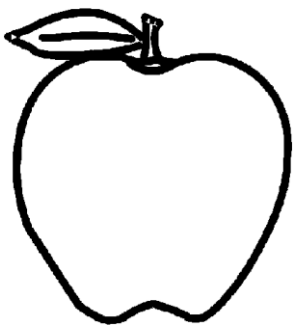
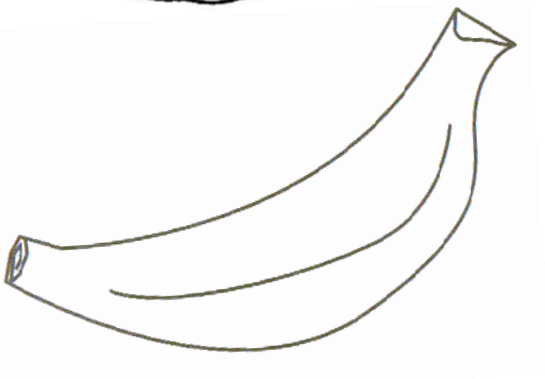
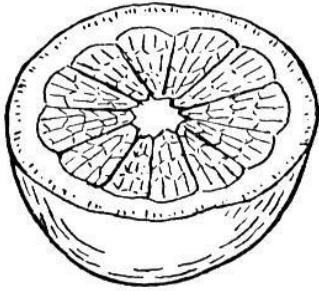


-Ficha pirámide de alimentos.



-Macedonia.

MACEDONIA





-Ficha dulce-salado.



-Taller ¿Cuánto mido? ¿Cuánto peso?



-Cartel higiene personal.

HIGIENE PERSONAL



Me lavo la cara todas las mañanas.



Me baño todos los días.



Me peino y mantengo limpio mi pelo.



Me lavo las manos frecuentemente.

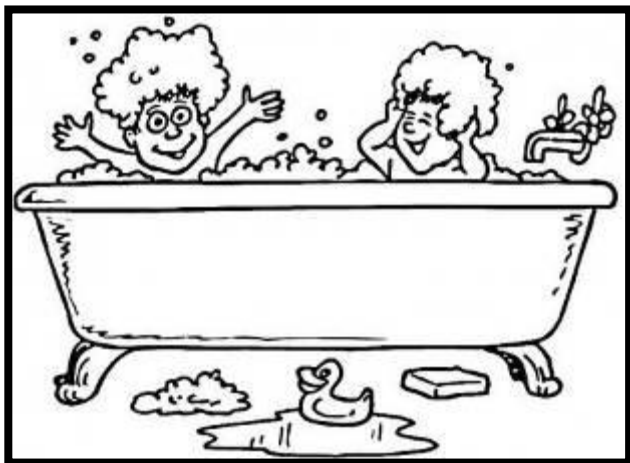


Me cepillo los dientes después de cada comida.



Mantengo las uñas cortas y limpias.

-Ficha hábitos del agua.





-Fluvi.









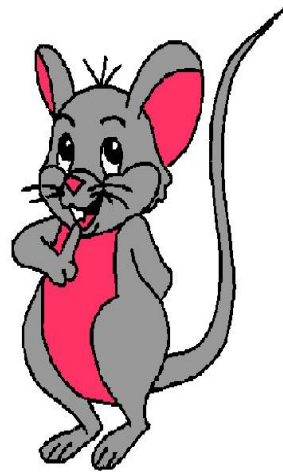
-Dentadura.



-Cuento "El ratoncito Pérez".




EL



RATONCITO


PÉREZ


Hace mucho tiempo había un ,  que era muy pequeño y se llamaba Lucas.




Era un  justo y bondadoso.

Su  le ayudaba en los asuntos más difíciles del reino.

Un día de repente cuando él estaba cenando notó que un  se le movía. ¡Uy! y se le movía mucho, muchísimo.

¡Pero si el  sólo tenía cuatro años! ¿Cómo puede ser esto?

Ya sabéis que se le mueva un diente a un niño es algo normal, pero que se le mueva a un  era algo extraordinario.

Por eso, dijo la:



- ¡Que vengan los  pero que no

entren todavía, que no se ha terminado el



El  la interrumpió:

- ¡Me dueleeeeee!

Con mucho cuidado  tocó  del  y pudo comprobar que  decía la verdad.

Hizo sonar una  ¡Tilín tilín tiliiiiin! y comentó 

-¡Ordeno que entren ya




Cuando entraron los  empezaron a revisar todos los  del .

Entonces un  dijo:

- ¡Hay que sacarlo!


Y el otro  respondió:

¡Hay que dejarlo!



Como  aunque era un niño, pero era muy valiente,


les dijo:



- ¡Sacádmelo de una vez! que no pienso llorar.
¡Deprisa!

Nadie quería hacerle daño, y entonces, uno de los dio un tironcito. No le hizo falta mucho esfuerzo, porque el  salió enseguida.



El pequeño  estaba muy contento porque no le habían hecho daño, y se puso a mirar su 

Cuando de repente se acordó de lo que había oído a otros niños sobre el 

Ese roedor que por la noche recoge los   de los niños y se los lleva a su casa, y a cambio les deja un





Pero,  ¡cuidado!   siempre que sean tres veces al día, y no comiendo muchas



Como ya era muy tarde, al Rey le entró sueño y dijo:




-¡Uaaaa, qué sueño!

Se metió en la  a esperar y colocó 
debajo de la  y exclamó:

- Yo esta noche no me duermo, quiero conocer al 
Pero el  se retrasaba y el  se  quedó
dormido

Al poco tiempo apareció el  y se puso manos a la obra
para sacar el  de debajo de la 

De repente el  notó algo y se despertó:

- ¡Hola! ¿Eres tú el  ?sepa, señor 
que admiro mucho su trabajo. -Dijo el 

- Solo soy un pequeño  que se preocupa por los  
de los niños. -Respondió el 

- Siempre he  querido saber mucho más de su
trabajo...-Dijo el 

Y  el le contestó:

- Aparte de repartir  y recoger,   soy un  muy normalito.

De repente  el saltó de la  y se

puso su : 

- ¡Ay, ay, ay!, que sé lo que quiere hacer.  Exclamó el 

- Déjame acompañarte a tu trabajo, esta noche, por favor. -Le dijo el. 

El  no tenía opción, así que al final cedió.

 y  emprendieron un largo viaje nocturno por las   de los niños y niñas de todo el reino.



El gracias a este viaje comprendió la importancia

de  y de comer sano.

Entonces regresó a su casa felizmente y mantuvo por siempre la amistad con el. 

COLORÍN COLORADO ESTE CUENTO SE HA ACABADO.

FIN

CONSEJOS DEL RATONCITO PÉREZ

-Cepilla tus dientes todos los días después de cada comida.



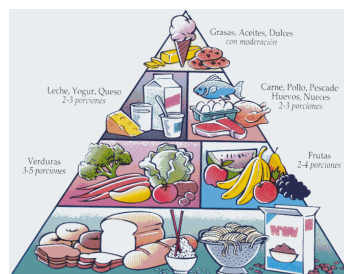
-No abuses de las chuches, porque favorecen la aparición de caries y, siempre que las tomes, lávate después los dientes.



-Visita al dentista cada seis meses, así conservarás tus dientes sanos.



-Sigue una dieta saludable, si masticas alimentos como bocadillos, carne, frutas y verduras tus dientes crecerán fuertes, pero no los uses nunca para partir o morder cosas que puedan hacerles daño.



-Cartel de los sentidos.



-Fichas de los sentidos.

Une con el oído los dibujos de elementos que requieren el uso de la audición.



Une la lengua con los
alimentos que puede gustar.
Colorea los dibujos.



Une la mano con los objetos que puedes sentir a través del tacto y pntalos.



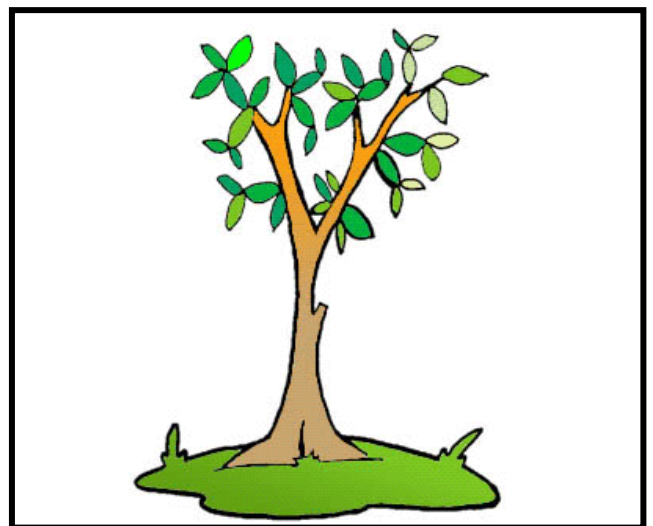
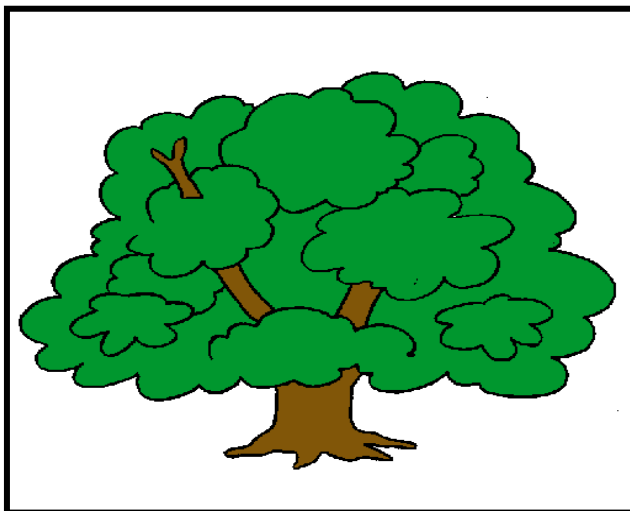
Une con el ojo los dibujos de objetos hechos para emplear la vista.



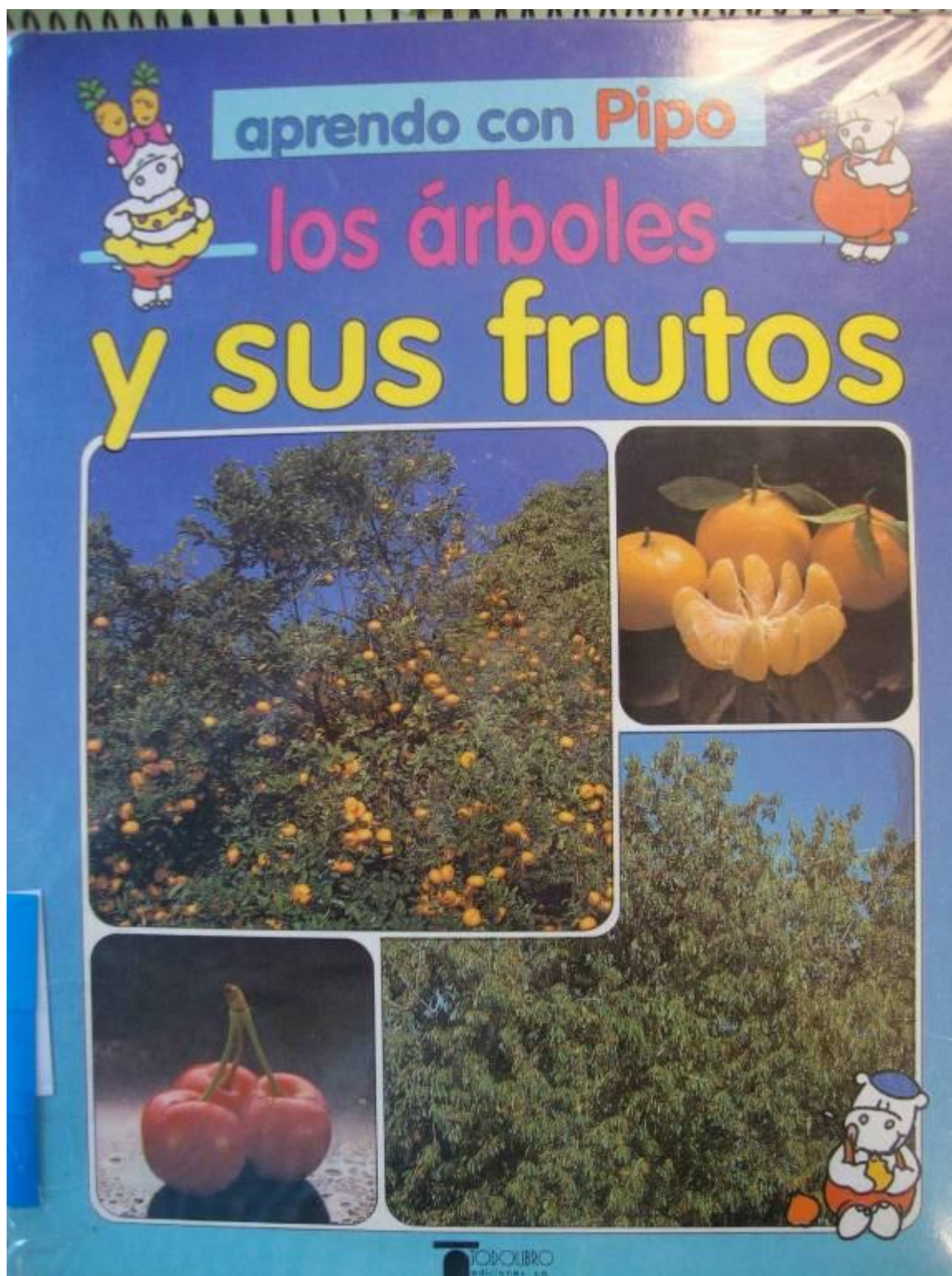
-Juegos parejas de flores.



-Ficha crecimiento de una planta.



-Libro “Aprendo con Pipo los árboles y sus frutos”.



-Canción "Cógete de mí".



CÓGETE DE MÍ, VAMOS A JUGAR
A QUE ÉRAMOS UN TREN, CHACA, CHACA, CHA.
COGE MI CINTURA, COJO LA DE JUAN,
TODOS ENGANCHADOS, QUE ESTE TREN SE VA.

¿ADÓNDE VA EL TREN?, DÍGAME SEÑOR,
VA, CORRE QUE CORRE, HASTA CHAMPOTÓN.
TOCA LA CAMPANA, TIN, TILÍN, TILÍN,
QUE ESTE TRENECITO PRONTO VA A SALIR.

TODOS LOS VAGONES APRETADOS VAN,
LLEVAN PASAJEROS HASTA LA CIUDAD.
ES UN TRENECITO VIEJO DE VAPOR,
EL QUE VA DELANTE ES EL CONDUCTOR.



-Canción "Soy una taza, una tetera".

