ANEXOS

Anexos 1.

Preguntas para caracterización

Nombre de padres

Nombre de los niños o niñas

¿Cuál es el estado civil de los padres/madres/tutores?

¿Cuántos hijos tienen y cuáles son sus edades?

¿Cuál es el nivel educativo de los padres/madres/tutores?

¿En qué trabajan los padres/madres/tutores?

¿Cuál es el ingreso familiar aproximado?

¿Quién tiene la responsabilidad principal de cuidar a los hijos?

¿La familia vive en una casa o un apartamento?

¿Cómo describirías el ambiente de la casa? (por ejemplo, ruidoso, tranquilo, ordenado, desordenado, etc.)

¿Qué actividades realizan juntos como familia?

¿Qué valores son importantes para la familia?

¿Hay alguna situación de discapacidad o enfermedad crónica en la familia?

¿Cuáles son las principales preocupaciones de la familia en este momento?

¿La familia ha tenido algún problema económico recientemente?

¿La familia ha experimentado alguna situación de violencia o conflicto en el hogar?

¿Qué recursos tiene la familia para satisfacer sus necesidades básicas?

¿A qué estrato pertenece?

¿Localidad donde viven?

Anexo 2

Encuesta realizada a padres de familia Colegio República De China I.E.D.

1. Seleccione una o varias respuestas

Un hábito se refiere a:

a) Ejercicio

b) Comida

c) Sueño

d) Alimentación

2. ¿Cree usted que los hábitos son solo para los adultos?

a) Si

b) No

3. ¿Cuántas horas debe dormir un niño o niña en la edad de 4 a 6 años?

a) 8

b) 10

c) 14

d) ¿Más de 14 horas?

4. ¿Tienen adoptadas rutinas o hábitos en casa?

a) Si

b) No

Si su respuesta anterior fue sí seleccione una respuesta o varias

a) Sueño

b) Alimentación

c) Ejercicio físico

d) Juego y esparcimiento tiempo libre

5. ¿Cree que la alimentación brindada a sus hijos es la más adecuada?

a) Si

b) No

Justifique su respuesta. ----------

6. Si su respuesta fue No ¿qué cree usted que le hace falta?

7. Cuando su niño llega a casa del colegio ¿Qué actividad realiza?

a) Ve televisión

b) Duerme

c) Juega en el celular o Tablet

d) Va al parque

e) Lee

f) juega

Otra respuesta ----------

8. Su hijo ¿Qué hábitos de aseo práctica?

9. ¿Con quién permanece su hijo durante el día?

a) Padre o madre

b) Un familiar

c) Un cuidador

Anexo 3.

Encuesta sobre alimentos

COLEGIO REPÚBLICA DE CHINA I.E.D

ENCUESTA SOBRE HABITOS DE ALIMENTACION PADRES DE FAMILIA

Lea y responda las siguientes preguntas.

Escribe tres frutas que consumen dentro del hogar.

¿Con qué frecuencia se consumen estas frutas?

Ingresa el número del producto

- 1-2 veces a la semana
- 2-4 veces a la semana
- Más de cuatro veces a la semana

Escriba tres verduras que se consumen dentro del hogar

¿Con qué frecuencia se consumen estas verduras?

Ingresa el número del producto

- 1-2 veces a la semana
- 2-4 veces a la semana
- Más de cuatro veces a la semana

Escribe 3 proteínas que se consumen dentro del hogar

¿Con qué frecuencia se consumen estas proteínas?

Ingresa el número del producto

- 1-2 veces a la semana

- 2-4 veces a la semana
- Más de cuatro veces a la semana

Anexo 4

Transcripción charla orientada por la psicóloga

Hola, mi nombre es Mery Hernández, soy psicóloga, especialista en psicología médica y de la salud, con énfasis en atención de niños y adolescentes. Hoy les quiero hablar acerca de la importancia de la formación de hábitos en niños de 6 años. ¿Qué es un hábito?, es una conducta que sí se hace de manera repetitiva, se mecaniza, se hace sin ningún inconveniente y nuestro cuerpo ya exige que la hagamos. Por ende, tenemos los hábitos de sueño, los hábitos de alimentación, los hábitos de estudio y los hábitos de aseo.

En cuanto a los hábitos del sueño, partamos del hecho de que todo niño de 6 años aprende observando al adulto con el que vive, sea mamá sea papá o sea mamá y papá. Algunos niños varones tienen mayor referencia con su figura a fin que es su padre y las niñas tienden a tener la referencia con las mamás, pero de todas maneras la figura que prima es el cuidador. Nosotros los adultos tenemos tantas obligaciones, nos vamos a dormir tipo 9:30, 10:00 o 11:00 de la noche, pero eso no quiere decir que esa sea la hora habitual para que nuestros niños se vayan a dormir. Los niños de 6 años deben tener una reparación de sueño de por lo menos de 6, 8 y hasta 10 horas. La hora habitual para irnos a dormir con los niños sería acostarlos entre las 7:00 y las 8:00 de la noche. Porque en su mayoría ellos deben madrugar para ir al colegio al día siguiente. Tener un adecuado esquema de sueño, nos garantiza que todas aquellas sustancias y neurotransmisores que necesitamos para que al otro día podamos ser funcionales, se produzcan en nuestro cerebro. Todos

los procesos de atención y memoria se favorecen cuando tenemos un sueño reparador. Por eso es de suma importancia que los niños puedan dormir la noche completa y ojalá de largo, tengan una calidad en su sueño. Para favorecer que esto se cumpla, debemos tener una higiene de sueño e inculcar este tipo de situaciones en los niños, como por ejemplo no tener acceso a pantallas antes de irse a dormir, haber cenado por lo menos 1 hora a hora a hora y 15 minutos antes de irse a dormir, no tomar líquido 2 horas antes de dormir, Usar la cama solamente para dormir y leer un cuento o una historia que nos produzca sensación de tranquilidad y sueño.

hábitos alimenticios:

Claramente como ellos están aprendiendo observando, si nosotros no tenemos unos hábitos saludables de alimentación, pues a sí mismo los niños van a querer alimentarse. El adulto que toma Coca Cola, el adulto que está tomando bebidas azucaradas, de pronto comidas procesadas, pues va a tener niños que repitan estos patrones de conducta alimenticia, entonces por eso la recomendación es que podamos tener una alimentación lo más saludable posible, basado en frutas, verduras en comida real y natural, muy baja de azúcar. El azúcar es un estimulante que no les ayuda y la idea es que los niños puedan tener todas las condiciones para poder prestar atención en el colegio, para poder generar un buen aprendizaje y para que puedan empezar a tener un poco de regulación sobre su comportamiento.

Hábitos de estudio:

Con respecto a este hábito y lo que implica llegar del colegio, descansar y tener un horario específico para poner a los niños a hacer tareas. Como son niños de 6 años, no se les puede exigir que hagan las tareas solos, necesitan una guía del adulto, por eso el niño que aprendió observando, se da cuenta que su papá o su mamá tienen como hábito leer que tienen como hábito hacer

ejercicios matemáticos o hacer una actividad académica y nos sentamos y hacemos nuestras actividades con ellos guiándose las tareas para que ellos vayan viendo que es normal que en la casa todos nos sentemos a hacer actividades académicas, que no sea solo el peso del colegio dejando tareas, entonces es supremamente importante que los niños puedan tener muy en su cabeza el hecho de hay un horario, hay unas condiciones para hacer tareas, no puedo hacer tareas viendo televisión o estando en pantallas del celular ,debo de estar concentrado, sino entiendo algo lo pregunto, mis papas deben estar dispuestos a responder mis preguntas, debo mantener una organización en mis cuadernos , no al limite pero si que se vea un orden, un componente que refleje el acompañamiento en esta actividad diaria.

Hábitos de aseo

Nada que implique una sobrecarga es agradable, entonces por eso, convirtámoslo en un juego, llevemos al niño a cepillar los dientes con nosotros. Todo lo que implique una actividad de autocuidado la disfrutamos más si nos acompañan a hacer esa actividad. Si queremos por ejemplo que el niño cuando se levante tienda su cama, qué rico sería tender la cama con él y no mandarle tender la cama al niño solo, porque seguramente todavía por motricidad no lo va a poder hacer bien. Pero si él ve que es una actividad donde sus papás se involucran y le ayudan y que no solamente es una responsabilidad que debe cumplir, sino que también es un espacio para compartir con esas figuras, lo va a disfrutar muchísimo más. El hecho de bañarnos, de peinarnos, de alistar el uniforme en la noche, de estar pendiente de mi ropa sucia., son actividades que se pueden hacer por medio del juego, por medio de una actividad que sea divertida.

Conclusión todo acto que se haga de una manera guiada, acompañada, de una manera comprensiva y no impuesta tiene mayor probabilidad de quedarse en el tiempo hasta la adultez. Todo lo que sea

impuesto. obligado, lo que se ha dado bajo la amenaza o el grito tiene mayor probabilidad de incumplimiento y de que el niño genere un rechazo a ese tipo de actividades.

Papás el llamado es, disfrutemos cada cosa que le inculcamos a nuestros hijos, por eso somos nosotros como papás los que tenemos que empezar a disfrutarlo primero, si para mí no es agradable bañarme, no le puedo pedir a mi hijo que disfrute la ducha. Entonces no podemos exigir lo que nosotros no podemos disfrutar. Acuérdense que nosotros somos los garantes de los derechos de los niños y somos los responsables de inculcar este tipo de hábitos de una manera divertida y que perdure en el tiempo.

Muchas gracias por su atención.

Anexo 5

Transcripción charla con odontóloga

Les quiero dar un saludo muy especial, muchísimas gracias por invitarme a esta charla de salud oral. Nosotros, como padres de familia tenemos una responsabilidad grandísima del cuidado dental de nuestros hijos, por eso estoy aquí.

Mi nombre es **Dilsa Roció Cruz,** soy odontóloga de promoción y prevención en salud oral, con formación en procesos pedagógicos y abordaje a personas con discapacidad, por eso para mí es un honor que me hayan invitado y hoy tenemos una charla muy importante para saber que cuidados tendremos en la boca de nuestros hijos, porque cuando hablamos de salud oral, no solamente hablamos de la boca ni de los dientes, cuando tenemos una boca sana tenemos un cuerpo sano, todo nuestro cuerpo está bien cuando nuestra boca está bien. Porque en nuestra boca podemos tener 2 tipos de enfermedades, caries dental y enfermedad periodontal. Te voy a dar unos consejos

que te van a ayudar con el cepillado dental de tu hijo para que puedas mejorar la salud oral y la salud sistémica de tu hijo.

Vamos a hablar de los factores que forman la caries dental:

Primero la saliva, la saliva nos va a ayudar a que haya una limpieza en toda nuestra boca. Si tenemos poquita saliva, eso hace que no haya una buena limpieza, por eso tú tienes que revisar si tu hijo respira por la nariz o respira por la boca, porque lo normal es que todos respiramos por la nariz y si nosotros somos respiradores bucales, vamos a hacer que nuestra boca esté seca y haya más facilidad de que se peguen esas bacterias a nuestros dientes.

También el PH en la saliva: Tenemos que tener un pH neutro y eso ¿ qué significa? Que si comemos muchos ácidos vamos a alterar el pH de la saliva y es más fácil que esas bacterias se peguen a nuestros dientes, ese es el primer factor

El segundo son las bacterias que siempre van a estar, es otro factor predisponente para que se forme caries dental.

La tercera es el tipo de alimento que tú vas a consumir, si nosotros les damos a nuestros hijos muchos dulces pegajosos, Carbohidratos pegajosos, muchas colombinas, muchas bebidas azucaradas como Coca Cola, lo que hacemos es que las bacterias se adhieran a la superficie de los dientes. Si las bacterias se adhieren a la superficie de los dientes, forman una cosa que se llama placa bacteriana, si esa placa bacteriana dura mucho tiempo sobre la superficie de los dientes, nos va a producir caries dental, por eso es muy importante la higiene bucal. Después que la placa se va acumulando y acumulando y no la retiramos con una buena higiene bucal y no vamos al odontólogo cada 6 meses, no llevamos a nuestro hijo, esa placa se va volviendo dura como la

piedra y se va a llamar cálculo dental, cuando ese cálculo dental se pega a la superficie de nuestros dientes hace que se forme la enfermedad periodontal, eso significa que se van a inflamar tus encías.

¿Cuáles son los síntomas de enfermedad periodontal?

Que te sangran las encías, que la encía está roja, que está inflamada, que tienes mal aliento y muchas veces las personas pueden perder sus dientes por enfermedad periodontal, porque esas piedras, ese cálculo que se ha acumulado a alrededor del diente, hace que se pierda el hueso alveolar y los dientes se pueda caer, Por eso lo importante que del cepillado dental para tu hijo, entonces vamos a hablar de una forma y de una técnica que te pueda ayudar a tener un buen cepillado dental.

Haz de cuenta que este modelo es la boca de tu niño y entonces lo vamos a dividir en cuatro cuadrantes como si hiciéramos una X, vamos a empezar por la parte de arriba derecha, como siguiendo las manecillas del reloj para terminar otra vez en la parte inferior derecha. Así no se nos va a olvidar ningún diente. Empezamos por la parte superior derecha, vamos dándole la vuelta a la boca para terminar en la parte inferior derecha, Vamos a colocar el cepillo más o menos en un ángulo de 45°. un poquito inclinado, no lo vamos a hacer de frente, sino un poquito inclinado para cuidar las encías. No lo vas a hacer muy duro porque vas a dañar las encías de tus dientes, lo vas a hacer de una manera suave y con un cepillo de cerdas suaves, vamos a empezar por el cuadrante superior derecho. Los dientes de arriba los vas a cepillar hacia abajo, luego por dentro de la boca y las muelitas de forma redondita, pasamos luego al cuadrante superior izquierdo, acuérdense que vamos como las manecillas del reloj. Esta hacemos exactamente lo mismo. Los dientes de arriba, los cepillamos hacia abajo. No se te olvide cepillarlos por dentro de la boca. Y las muelitas de forma redondita. Pasamos a la parte inferior, la parte de abajo. Está en la parte de abajo los dientes

de abajo los cepillamos hacia arriba. No se te olvide por dentro de la boca y las muelitas en forma redondita. Terminamos en el cuadrante inferior derecho. No se te olvide cepillar también la parte interna en los de los dientes, los de los dientes de adelante.

No se te puede olvidar cepillar la lengua porque en la lengua también hay bacterias.

¿Cuándo empezamos a cepillarle los dientes a nuestros hijos?

Desde que erupciona o se ve en la boca su primer diente. Por lo general a los 6 meses de edad, pero desde que el bebé nace, vamos con una gasa estéril a pasarle con agua hervida fría por toda la encía para limpiar la encía de los dientes del bebé. Después de los 6 meses, cuando el bebé ya le se le ve en su boquita su primer diente, vamos a utilizar un cepillo pequeño que sea de acuerdo a la cavidad oral del bebé.

¿Cuánto utilizamos de crema dental cuando es un bebé?

Una manchita, una crema dental que tenga flor. A medida que él bebe va creciendo ¿qué cepillo dental escogemos? Ojalá una de colores para que él bebe disfrute de su cepillado y sea muy agradable, cepillarse es lo importante, que siempre sea algo divertido, que el cepillado dental no sea para tu hijo un trauma, porque si tú te vas a levantar corriendo todas las mañanas porque tenemos que ir al colegio. y lo estas regañando y le dices cepíllate ya porque te van a salir caries, y son muchos microorganismos que me explicaron hoy, tu hijo le va a coger fastidio y el cepillado dental va a ser una tortura, tiene que ser algo divertido que en la medida que tú le puedas escoger una crema dental que revises que tenga flúor, que tenga un cepillo que para él sea agradable, que sea de una manera divertida que sea jugando el niño va poco a poco creando ese hábito de higiene oral.

¿Cuántas veces lo tenemos que hacer?

3 veces al día, después de desayunar, después del almuerzo y antes de irte a dormir. Si por cualquier razón no lo puedes hacer después del almuerzo porque no estás en casa entonces debes cuidar que el niño consuma agua, bastante agua que eso ayuda a limpiar las bacterias de la boca, pero de noche antes de acostarlo, siempre debe cepillarse los dientes. Cuando el niño es menor de 10 años se los tienes que cepillar tú, esa es tu responsabilidad. Cuidar los dientes tiene que ser un acompañamiento como papá, como mamá, como tutor, no se lo puedes delegar a un hermano mayor porque si el hermanito mayor no se sabe cepillar los dientes, mucho menos va a poder cepillar los dientes del chiquito que está en proceso también de aprendizaje. Entonces antes de los 10 años siempre tú, le haces el cepillado dental de una manera divertida, jugando, cantando. ¿Cuánto te demoras más o menos haciendo esa vuelta que yo te dije?, empezando por el cuadrante superior derecho y terminando en el cuadrante inferior derecho como las manecillas del reloj. Te demoras más o menos dos minutos. Siempre tienes que utilizar seda dental porque los residuos no salen solamente con las cerdas del cepillo.

¿Cómo vamos a utilizar la seda dental? Más o menos del tamaño de nuestra mano hasta el codo, lo cortamos y lo enrollamos en nuestros dedos índices y lo vamos pasando entre diente y diente, teniendo cuidado de una manera suave para no dañar la encía dental y no atrofiar. Si eso lo puedes hacer solamente de noche, no pasa nada, lo haces de noche, pero siempre una vez, ojalá se pudiera hacer en las 3 pilladas. Lo importante es que tú puedas hacerlo así sea de noche cuando llegues de trabajar y antes que tu hijo se vaya a acostar. Cuando tenemos hijos adolescentes, pues ya después de los 10 años nosotros no le vamos a cepillar los dientes a nuestros hijos, pero si hay que supervisarlos para que hagan ese proceso.

¿Cuándo utilizamos el enjuague bucal?

Lo vamos a utilizar una vez al día y es importantísimo que el niño lo escupa, que el niño no se trague la crema dental y el enjuague bucal porque como los niños están en plena formación de sus dientes, si se traga la crema dental que tiene flúor o se pasan el enjuague bucal pueden tener una cosa que se llama fluorosis dental que son unas manchas blancas en sus dientes, por eso tenemos que tener muchísimo cuidado que no se pasen la crema dental.

Espero que para ti haya sido muy agradable esta charla de salud oral, que salgas de aquí muy contento y motivado para mejorar la salud oral de tus hijos. Ha sido un placer para mí haber compartido mis conocimientos contigo. Un abrazo muy grande y que tengan un buen día.

Anexo 8

Transcripciones saberes y aportes de los padres de familia

Madre de familia 1

Diálogo sobre hábitos

"*Incluso estaba pensando en eso, la pandemia creo que fue un punto de antes y después de esos hábitos, alguien hace unos días escuchaba en la radio, decía exactamente hace tres años empezó la pandemia, la cuarentena y es algo que nos cambió a todos no solo a nivel laboral sino en lo alimenticio, en Colombia por primera vez el 20 de marzo nos enseñaron a lavar las manos, y creo que es un hábito, yo personalmente que trabajó en el área social, tuvimos que hacer ejercicios con pintura para darnos cuenta de que no nos sabemos lavar las manos"*.

Madre de familia 2

--La importancia de la alimentación de los niños influye mucho en el rendimiento académico que ellos pueden llegar a tener, lo que dice la profe es cierto, cuando un niño viene con sueño, cuando no descansa, cuando está cansado, no importa que uno los acueste temprano pero si ellos no tienen la energía suficiente para venir al colegio pues lógicamente ellos aquí van avenir digamos indispuestos por decirlo de alguna manera, no van a trabajar o van hacer las cosas de la mejor manera. Entonces digamos que sí es importante pues toda la información que la profe nos ha brindado el día de hoy para que digamos de cierta manera, digamos que no todo lo hacemos, hay muchas cosas que de pronto sí pero hay muchas cosas que por desconocimiento yo la verdad, sinceramente el tema de las vísceras ni idea.

Madre de familia 3

--Si me ha gustado la actividad, creo algo que me hace caer en cuenta, es que estamos cometiendo muchos errores en la crianza de nuestros hijos, por eso hoy en día o yo pienso no hay niños tan saludables, si tú haces una comparación a los niños de hace unos 10 años con la época tuya de hace unos 12, 15 años. Yo veo a mi hija Scarlett que le duele el estómago con facilidad. A ella no le gusta un vaso de leche pero yo trato de buscarle algunos hábitos, yo soy la de las menudencias , a mi me encanta ir a la plaza del Quirigua allá a comprar que el bofe, que el hígado, que el pescado, y la he venido acostumbrando pero no es un camino fácil, no es un camino fácil, ellos se están criando porque ellos quieren un paquete de papas, quieren helado a la salida, quieren el bonais, a mí me pasa, le tengo una banana a scarlett para la salida pero me dice quiero helado, le digo no hay para helado. Tengo que acostumbrar, es un reto como mamá, yo estoy todo el tiempo con ella,

prácticamente el único momento que está sola o lejos de mi es cuando está aquí, pero créame como papás es un reto acostumbrar a los niños a todo esto, no es imposible, pero si es un reto.

Madre de familia 4

---Hay dos frases que me marcaron y me dejan hoy muy pensativa

Un niño feliz come en conjunto y el primer nutriente es el amor.

Yo tengo la oportunidad de esporádicamente trabajar en casa, pero cuando trabajo en casa es cuando más trabajo y muchas veces trabajando estoy almorzando o desayunando o cenando y personalmente creo que esa es una reflexión de lo que usted acaba de decir, nuestros hijos son un reflejo de lo que nosotros somos y nos le podemos exigir. Yo a veces digo "María Paula ¿por qué no comes? O come rápido, no te distraigas con la televisión "pero muchas veces yo estoy haciendo informes y comiendo y escribiendo o cosas así frente al teléfono y creo que queda esa sensación de carajo es importante empezar a hacer cambios, yo recuerdo que de niña mi mamá se sentaba a hablar, no había televisor alrededor, no habían celulares en ese entonces, entonces hablábamos de cosas y de pronto ese es un hábito que a veces nos hace falta, sino digo que siempre es así pero se ha tornado ahora por las ocupaciones más ya después de las vacaciones uno entra pues como en el afán diario y olvida estas pequeñas cosas. Es como la reflexión para mí.

Padre familia 1

--Bueno de mi parte yo creo en muchas ocasiones si uno de adulto no descansa y al día siguiente amanece como un señor de tercera edad , cansado, adolorido porque el cuerpo no descansa, por lo mismo por el trayecto diario, por el trabajo, como serán los niños que uno normalmente a veces cree que dormir hace que se vuelvan perezosos o no dormir hace que se vuelvan hiperactivos,

muchas veces uno no se pone en los zapatos de los niños porque uno cree que ellos van a la carrera que uno mismo, aunque ellos tienen más energía que uno, pero hay que ser más conscientes de eso.

Madre de familia 5

---Normalmente el sueño mío es a veces trabajo en la noche, a veces en el día, en cambio sarita si se acuesta tarde, se acuesta a las 11, con ella si tengo ese problema de sueño, pero en la tarde, toda la tarde duerme, se compensa, yo le digo a la abuela que no me la deje dormir porque yo llego cansada y Sara son las 11 de la noche y no se ha dormido.

Madre de familia 6

---Como hacer profe con maría Paula:

Hemos tratado de tener esos horarios de que se acueste a las ocho, de adaptar el cuento y siento que descansa bien, pero en la mañana se ha vuelto reincidente el hecho de que su actitud es bastante compleja y yo trato de ser incluso muy cariñosa muchas veces, pero al veces que mi nivel de tolerancia no es más. Esta mañana me paso, me enojé muchísimo con ella y la grite, después se queda uno con ese sentimiento de perdóneme la expresión "la cague con ella "sentí que la irrespete, pero es que ella realmente esa reincidencia lo hace a uno quedarse sin herramientas sin saber qué hacer, entonces en este caso a pesar de lo que hemos aprendido hoy, ¿Cómo más fortalecerlo o si desde acá ustedes de pronto pueden hacer un refuerzo frente a eso para acompañarnos porque realmente yo en este momento frente al tema del cepillado de los dientes especialmente que es el tema y la desayuda es un tema duro con ella.

Madre de familia 7

---Muy buen día para todos.

Mi reflexión frente al taller que nos dictó la profesora Shirley sobre la importancia del juego en el desarrollo de los niños es que el juego más que una simple oportunidad de diversión es una cosa seria que nos ayuda al desarrollo de la salud y el desarrollo de la motricidad y la inteligencia de nuestros hijos.

Se ha demostrado que jugar puede mejorar las capacidades de nuestros hijos para planificar, organizar y llevar a cabo cada una de sus actividades, eventos como coordinación de sus ojitos con sus manitos, de sus piecitos, además ayuda a regular las emociones, ayuda a desarrollar el lenguaje, las destrezas las matemáticas incluso los niños ayudan a sobrellevar el estrés porque venimos de una época, una etapa donde realmente los niños viene de un encierro y pues esto ayuda a mejorar el estrés y pienso que ofrecer a nuestros hijos oportunidades para jugar es una mejor manera para ayudarlo a crecer sanos y convertirse en un adulto curioso creativo y equipado con habilidades necesarias para enfrentarse a un futuro que le espera y estar preparado.

Madre de familia 8

---Agradecerte por el espacio de esta mañana, realmente comprendemos la importancia del juego en los niños la importancia para su desarrollo motor, psicológico y emocional, nos permite como padres identificar aquellas necesidades en nuestros hijos que de pronto a simple vista no vemos pero también nos amplía y nos hace una reflexión de cómo estamos acompañando sus proceso personales, hoy poder ver a mi hija me permitió entender que debo estar allí más presente y adicional a eso que cuando les acompañamos ellos se sienten motivados a lograr con mayor fluencia por decirlo así o con mayor aplicabilidad lo que se hace, evidentemente si somos ejemplo podemos lograr grandes cosas, el proceso académico de la niña ha sido altamente influenciado a

medida que el acompañamiento que se da a los trabajos a lo que se requiere académicamente general y emocionalmente pues se ha estado ahí, entonces gracias realmente por estos espacios de reflexión de darle importancia a lo que se necesita y aprendizaje continuo para la niña para nosotros como padres y para familia en general.

Anexo 6

Diarios de campos

Introducción

El presente diario de campo se lleva a cabo con el objetivo de evidenciar cuáles y cómo son las prácticas de los hábitos de vida saludables en las familias de primera infancia del colegio República de China IED en la jornada de mañana.

Se tomaron notas de los diferentes encuentros con los padres de familia y los talleres que se realizaron con ellos.

No podemos desconocer que lo que nos mueve en la vida es el amor que tenemos a nuestros seres queridos y la conciencia de nuestros actos que practicamos a diario con nuestras familias y más con nuestros hijos. El amor hacia ellos nos motiva a aprender y desaprender actos o prácticas con el fin de mejorar nuestra calidad de vida y más la de los niños en sus primeras etapas de vida.

A medida que se fue desarrollando cada taller se fue abordando temas como la paciencia que se debe tener como padres y cuidadores al momento de transmitir aprendizajes y hábitos de vida en los hogares, después de la paciencia y el amor va el dar ejemplo con nuestros actos pues es la mejor manera de educar o enseñar hábitos de vida de una manera natural y significativa ya que sabemos

que los niños aprenden por imitación y que mejor que un buen ejemplo desde pequeños en los hogares con sus padres y cuidadores.

Anexo 7

NOTAS DE OBSERVACIÓN

Primer Encuentro

Lazos de Amor: Presentación del proyecto

Nombre de la actividad: Soy único y especial

Fecha: Agostó 16 del 2022

Lugar: Aula de clase grado Jardín 02 JM

Participantes: Padres de familia, estudiantes y docente

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Se realizó una reunión con los padres de familia del grado jardín con el fin de indagar acerca de sus conocimientos sobre hábitos de vida saludable y presentar el proyecto que se pretendía llevar a cabo con estas familias. Los padres mostraron un gran interés por la temática. La reunión se llevó a cabo como estaba previsto en el aula de clase. Se realizó una actividad en la que se propuso el tema de los hábitos de vida saludable, en específico, cuáles de ellos se practican dentro de las familias. Se les invitó a escribir estos hábitos en papelitos y a pegarlos en el tablero. Posteriormente, se leyeron los papelitos y se les preguntó a los padres cuáles eran los hábitos más relevantes e importantes para esta etapa de la infancia de los niños, a lo que respondieron que la

alimentación, el cuidado personal (como el aseo bucal y corporal), el descanso adecuado y el ejercicio, fueron los más destacados".

REFLEXIÓN

Considero que la primera infancia es una etapa crucial en el desarrollo físico y cognitivo de los niños y niñas. Durante esta fase, los hábitos que se adopten pueden tener un impacto duradero en su salud y bienestar a largo plazo. Es por ello que los hábitos saludables son fundamentales para los niños en esta etapa de la vida, el dialogar con los padres de familia y cuidadores sobre este tema es crucial para el proceso de aprendizaje.

DIFICULTADES

Se puede decir que en este encuentro no se presentaron dificultades sobre la temática, sin embargo, los padres de familia manifiestan una preocupación por el uso del tiempo y pedir permiso en las empresas donde laboran. Otra dificultad es el acuerdo de los tiempos para realizar las actividades.

CONCLUSIONES

Por último, la participación de los padres en la formación de hábitos saludables en sus hijos es crucial. Los padres deben ser un modelo a seguir en la adopción de hábitos saludables y deben involucrarse activamente en la promoción de estos hábitos en la vida de sus hijos. Considero que la formación de hábitos saludables en la primera infancia puede tener un impacto duradero en la salud y el bienestar del niño a largo plazo. Es por ello que es importante que los padres estén comprometidos en fomentar una vida saludable para sus hijos desde una edad temprana y trabajen en conjunto con profesores para que sean efectivos y duraderos.







Segundo encuentro

Hábitos de Vida saludables: ¿qué son?

Nombre de la actividad: Tú me cuidas y yo me cuido.

Fecha: Febrero 10 del 2023

Lugar: Aula de clase grado Transición 02 JM

Participantes: Padres de familia, estudiantes y docente

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Se realizó un encuentro con los padres de familia con el fin de desarrollar el taller tú me cuidas yo te cuido que tiene como objetivo ir adentrando a las familias sobre el tema de hábitos de vida saludables. Se comienza con actividad rompehielos y se continúa con la aplicación de la encuesta sobre hábitos de vida saludables en las familias. Se continuó con el taller previsto haciendo un diálogo de saberes respecto a los hábitos de vida saludable que practicamos en las familias de las cuales se benefician los niños y niñas en la primera infancia. Alimentación saludable, sueño, salud física y aseo e higiene personal. El encuentro se realizó en el aula de clase como estaba previsto.

Se escuchó la charla virtual de la Doctora Dilza Rocio Cruz quien orientó a los padres sobre la temática de higiene oral y cómo prevenir enfermedades bucales en la primera infancia debido al descuido o desaseo de los dientes de los niños e higiene bucal en general.

Se terminó el encuentro con la entrega de obsequio que envió la doctora a los padres de familia con el objetivo de poder realizar un video con los niños y niñas y enviarlo para compartirlo entre todos.

REFLEXIÓN

Por lo tanto, la alimentación es uno de los hábitos más importantes en la primera infancia ya que está ligado al desarrollo de los seres humanos. Una nutrición adecuada puede prevenir enfermedades a largo plazo y mejorar el rendimiento cognitivo y físico del niño. Los padres tienen un papel fundamental en la formación de hábitos alimentarios saludables en sus hijos. De otra parte considero, que es importante que los padres y cuidadores fomenten una alimentación balanceada y variada, limiten el consumo de alimentos procesados y azúcares, y promuevan la ingesta de frutas, verduras y proteínas saludables, con el fin de preservar una salud óptima, lo que redunda en una mejor sociedad, sin embargo, en este aspecto, la cultura y las tradiciones juega un papel crucial y afecta directamente, en parte por las creencias obtenidas en la formación de hábitos de los padres y sus cuidadores. Somos de una cultura que no se alimenta bien, pues la base han sido las harinas y los carbohidratos, esto en parte debido a la situación socioeconómica del país, pero también al desconocimiento y la conciencia de lo importante que es alimentarse, nutrirse y no solo llenarse.

Por otra parte, la higiene personal y el cuidado dental son otros hábitos fundamentales en la primera infancia. Los padres deben enseñar a sus hijos la importancia del lavado de manos, el baño diario y el cepillado dental con el ejemplo y no solo con las palabras. Por esto es necesaria la adopción de estos hábitos desde una edad temprana ya que puede prevenir enfermedades y promover la salud y el bienestar general de los niños y niñas.

De igual forma, la actividad física y el juego son muy importantes en la primera infancia porque permite que los niños y niñas exploren su cuerpo y entorno lo que redunda en un óptimo desarrollo físico y cognitivo pertinentes para evitar el mal uso del tiempo en actividades de ocio constantemente como la televisión, videojuegos y el uso del celular sin control.

DIFICULTADES

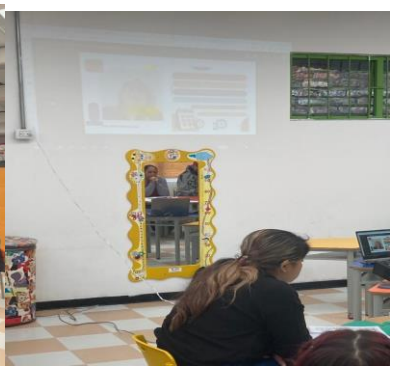
Dificultad de tipo tecnológico ya que no contamos con el televisor y se tuvo que hacer la presentación por medio de video beam y como las tejas traspasan la luz dificulto el poder ver con claridad las diapositivas preparado para este taller. El sonido estuvo perfecto

CONCLUSIONES

Los padres estuvieron muy atentos y participativos, se evidencia que es necesario abordar estos temas y profundizar porque realmente la información o conocimientos son precarios pese que muchos padres creían saber al respecto de cada temática abordada sobre hábitos de vida saludable, pero la gran sorpresa es saber que no la conocemos a fondo y que es necesario que la escuela por medio de sus maestros dispongan un espacio en la primera infancia para dialogar con padres, y cuidadores al respeto. Esta temática no es solo para favorecer a los niños y niñas de primera infancia, esta temática favorece a todos los que participan de ella, padres, maestros quienes se involucran en esta investigación.

PRESENTACIÓN

Presentaciones padres 02-10-2023.pptx



Tercer encuentro

Qué significa alimentarnos sanamente.

Nombre de la actividad “Que rico y fácil es comer”

Fecha: Marzo 17 del 2023

Lugar: Aula de clase grado Transición 02 JM

Participantes: Padres de familia y docente

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Este tercer encuentro fue realizado en el aula de clase como estaba previsto con padres y la maestra, se realizó la actividad de bienvenida identificando formas y colores en los alimentos que previamente la docente llevó para poder realizar el taller, esto con el objetivo de que los papás por medio de estos juegos también los repliquen con sus hijos, una forma fácil y didáctica de aprender además de frutas y verduras también de formas tamaños y colores.

Se dio a conocer la agenda a realizar en el taller y se continuó con un diálogo de saberes sobre que frutas y verduras Se les pide a los padres que observen las imágenes del artista Archimboldo y que describan lo que está dibujado en la obra.

Taller Práctico (recetas de cocina) Frutas, verduras y proteínas. Se conceptualiza sobre los alimentos saludables como son las verduras y frutas. Tipos de alimentos, alimentos procesados industrialmente y sus consecuencias. Se da inicio al taller práctico con la realización de una fruta o verdura en fomi. Luego con frutas y verduras intentan imitar una de las obras como la del artista Archimboldo dejándolo como estrategia de juego con los niños para aprender a conocer los diferentes alimentos saludables y así comer más agradable en casa

Estrategias de enseñanza para el uso de utensilios en la mesa y hábitos de nutrición e higiene al cocinar y al comer.

REFLEXIÓN

Estimo importante que el tema de la alimentación es crucial ya que en el diálogo con los padres pude observar que no se alimentan bien a los niños en su primera infancia, definitivamente es un tema cultural y de desconocimiento tanto de la importancia del consumo de estos alimentos como son frutas verduras y proteínas y también por descuido y falta de interés de las familias, hay más

preocupación por ofrecer carbohidratos que si nos vamos a ver son muchos más costosos y no aportan tantos beneficios y valores nutricionales como lo hacen las verduras , proteínas y frutas. Es impactante para los padres cuando les hablamos que los niños son personitas que les debemos dar todo el valor y respeto desde pequeños y que los hábitos como el comer en un lugar adecuado y en compañía de los seres queridos nutre más que cuando comen solos acompañados del televisor, ya que esto contribuye y que la mente y su cuerpo no esté procesando el hecho de comer con agrado y mucho menos nutrirse. La diversidad de culturas han hecho que se pierdan aquellos valores que nuestros padres y abuelos en tiempos pasados nos transmitían en medio de las normativas hogareñas, como eran comer a horarios establecidos, en familia y alrededor de la mesa y de una forma digna con cubiertos, platos y servilletas, los niños desde pequeños tenían estas prácticas que las adquirieron con el ejemplo diario y de una forma natural. Hay que rescatar el comedor, la unión familiar alrededor de una cena, recetas nutritivas y el buen gusto por una mesa con cubiertos platos y mantel que hacen de nuestras comidas un ingrediente más de agrado y bienestar.

DIFICULTADES

Definitivamente el tiempo en este taller fue el inconveniente con que contamos, pues a pesar de realizar el taller a primera hora no siempre los padres cuentan con la tranquilidad y los permisos para poder participar de estos talleres.

CONCLUSIONES

Los padres estuvieron muy participativos y atentos al taller y escucharon toda la temática, también es indispensable que se incentiven la ingesta de otros alimentos como son verduras y frutas y

proteínas diferentes a las que consumen con regularidad. Los niños son parte fundamental en este proceso de también enseñar a los padres y cuidadores a incluir en su alimentación otros alimentos.

Los padres manifestaron que es difícil hacer que los niños coman ciertos alimentos que nunca les habían dado para lo cual se acordó que entre todos fuera de la estrategia del juego en la presentación de la comida también pudieran realizar recetas agradables y nutritivas que hacen que se vayan adquiriendo estos hábitos en consumos de comida saludable.





Presentación taller a padres alimentacion.pptx

Cuarto Encuentro

LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO

Nombre de la actividad: A dormir bien

Fecha: Marzo 27 del 2023

Lugar: Aula de clase grado transición 02 JM

Participantes: Padres de familia y docente

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Este encuentro con los padres de familia se llevó a cabo según lo previsto en las instalaciones del colegio para dialogar acerca de la importancia del sueño en los niños de primera infancia. Se inició con una actividad de bienvenida de la cual todos participaron muy agradablemente. se realizó un diálogo sobre el sueño y que conocían los padres respecto al tema. Ya anteriormente se había hablado algo al respecto, pero en esta ocasión la intención era profundizar más en el tema. Se hizo un juego de adivinanzas y se continuó con una presentación con las cosas más relevantes que debemos tener en cuenta y recomendaciones importantes sobre el tema del sueño. Luego se escuchó a una psicóloga la cual realizó una charla virtual sobre la importancia de los hábitos de vida saludables en los niños de primera infancia.

Doctora Mery Hernández psicóloga especialista en psicología médica y de salud.

Énfasis en niños y adolescentes quien trabaja actualmente en el Hospital Militar Central de Bogotá.

y para finalizar sugirieron cuentos y música para hacer del sueño algo más enriquecedor y relajante para los niños de primera infancia.

REFLEXIÓN

El sueño es una necesidad fisiológica y se ve alterado en los niños debido a que dentro de las familias no se ha visto la necesidad de practicarlo correctamente, se desconocen sus beneficios y al igual que las alteraciones que produce en los niños al no practicarlo de una manera adecuada. Por tal motivo es un tema del cual hay que profundizar y hacernos consientes que urge desarrollar y practicarlo correctamente dentro de los hogares. Algunos beneficios que trae el sueño en los niños es que hay una maduración cerebral y mejora el desarrollo físico, durante el sueño se producen segregación de sustancias entre esas la hormona del crecimiento por eso es vital el sueño para los infantes. durante el sueño se realiza la reparación de tejidos corporales, el sueño resulta ser reparador y reconstructor en la energía para los niños y que decir el beneficio frente a todo lo que aprende pues durante el sueño hay una reorganización de la neuronas que son las que almacenan lo aprendido durante el día ,estas se encargan de escoger los recuerdos más importantes y desechan los que han sido desagradables, durante el sueño se desarrolla la capacidad de crear y qué decir de las desventajas al no practicar este hábito correctamente, es allí donde desencadenan la alteración en el comportamiento pues un niño que no duerme bien se levanta con el estado de ánimo muy bajo, o por el contrario se vuelven más activos de lo normal, se les dificulta centrar la atención en clase, son más irritables y violentos , desarrollan problemas de aprendizaje y de desarrollo mental, por eso debemos aprender que este hábito podemos desarrollarlo correctamente siendo constantes y organizados en casa.

Es indispensable fijar un horario para levantarse y acostarse siempre a la misma hora, esto incluye los fines de semana ya que al no ser así estamos haciendo que el cerebro rompa su rutina y tiene que adaptarse y no descansa bien. Antes de ir a la cama los niños deben haber comido mínimo dos horas antes y con alimentos suaves para lograr una buena digestión, debe existir un dormitorio adecuado con la luz y ruido que permita tener un sueño profundo y reparador, se deben evitar como mínimo una hora antes pantallas de computador, televisor y celulares ya que estas alteran el cerebro al igual que juegos bruscos pues estos aceleran o alteran el cerebro cuando lo que estamos buscando es relajarlo para ir a dormir, se deben evitar tomar bebidas energizantes como el chocolate, tes, gaseosas entre otras, debemos ayudar a relajar a los niños con cuentos tranquilos y música para dormir para que el sueño cumpla todas las funciones necesarios en la primera infancia, esto también se extiende a la infancia y adolescencia.

Si un niño duerme mal toda la familia se ve afectada, por tal motivo estos hábitos benefician a todos.

DIFICULTADES

No se presentaron dificultades en esta ocasión

CONCLUSIONES

Realmente hay mucho desconocimiento frente a este tema,por eso la importancia de abordarlo a profundidad ya que muchas de las problemáticas que se presentan en los colegios son originados por la mala práctica de este hábito de vida saludable como lo es el sueño.

Presentación sueño.pptx

PRESENTACIÓN



Quinto encuentro

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU IMPACTO EN LA SALUD - EL JUEGO

Nombre de la actividad: Juego, aprendo y me divierto con mis padres

Fecha: marzo 31 del 2023

Lugar: Parque de juegos del Colegio República de china sede B

Participantes: Padres de familia, estudiantes y docente

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Se dio inicio a este taller con una actividad de bienvenida, al terminar esta actividad se les dio a conocer qué trabajos y ejercicios practicarán con sus hijos por medio del juego.

Lo primero que se hizo fue invitar a los niños a correr hasta un lugar determinado y devolverse teniendo cuidado de no caerse o tropezar con los compañeros esto con el fin de que cada padre pudiera observar cómo realizan sus hijos esta actividad, identificando las falencias y así poder apoyar realizando ejercicios que permitan desarrollar la motricidad gruesa.

Luego se formó grupos de dos padres con sus respectivos hijos y se les dio unos balones el objetivo era coordinar ojo mano y así pasar el balón a cada integrante del equipo sin que se dejara caer la pelota.

Después se realizaron ejercicios en la colchoneta como fueron lagartijas, caminar como arañas y cangrejos, gateo, y volteretas todo esto con el fin de desarrollar habilidades motoras en los niños y aprendizaje de los padres para continuar con estos ejercicios en casa.

Por último, se les invitó a padres e hijos a caminar por los bordes manteniendo el equilibrio y ayudándose con las manos a los lados si era necesario.

Luego de concluido los juegos se les llevará a reflexionar sobre la importancia del juego para los niños y la actividad física y sobre todo realizada en familia y con elementos que tenemos a la mano haciendo partícipe a toda la familia y disfrutando de un tiempo libre y de calidad sin necesidad de invertir mucho dinero y tiempo.

Se dio cierre al taller resaltando la importancia de practicar en específico ciertos ejercicios que ayudan al desarrollo de la motricidad gruesa que contribuyen a la motricidad fina y que permite aplicarla en las actividades académicas.

Por último, respecto a la actividad de alimentación se realizaron recetas con padres de familia y los estudiantes se realizaron recetas saludables con frutas, y reconocieron algunas mezclas de

verduras que pueden incluir en su alimentación diaria. Los padres manifiestan que es muy bueno aprender a preparar alimentos de distintas maneras y mezclas.

REFLEXIÓN

A los largo de estos meses como docente he podido ver que a los pequeños les hace falta practicar ejercicios básicos como es el correr, saltar, jugar con objetos como el balón, la cuerda entre otros, no todos los niños son iguales eso lo sabemos y su desarrollo motor y físico al igual que el intelectual es único, no todos por más que tengan la misma edad lo deben hacer de la misma manera como si fueran robots, pero si hay ejercicios que a su edad ya podrían realizar como es el correr, gatear, rodar, coordinación de marcha que se aprende después de aprender a caminar, esto ha sido una dificultad para las niños el poder realizarlo, debido a que la pandemia desvió el juego del parque al juego en pantallas de televisión y celulares. Son niños muy sedentarios al igual que los padres pero de eso poco son conscientes los padres, por eso estos talleres han permitido ver que urge adquirir hábitos de vida en sus hogares.

la motricidad gruesa conlleva a la fina y esta está siendo muy afectada ya que la motricidad gruesa tiene muchas falencias, la principal es que no se hace ejercicio. Los niños que tienen dificultad al correr poseen anomalías en su cuerpo que hay que ayudar a corregir desde la primera infancia, un ejemplo son lo niños que tienen pie plano y que se le debe sugerir a los padres llevar con su pediatra y luego al ortopedista con el fin de elaborar plantillas y si es necesario zapatos especiales para corregir esto en los pies de los niños. Hay niños que corren inseguros tal vez es porque no ven bien y hay que descartar por medio de su pediatra que le indicará que hacer y le enviará a un especialista. otros solo es que no han corrido con frecuencia y realizar esta actividad les genera inseguridad.

Qué decir de los ejercicios de marcha y gateo, muchos no podían realizarlo o lo hacían de manera extraña, tal vez nunca lo hicieron correctamente y es necesario no importa la edad poder

desarrollarlo ya que al mismo tiempo desarrolla en el cerebro los dos hemisferios que permite a la vez desplegar muchas habilidades artísticas y musicales, de literatura y pensamiento matemáticos entre muchas.

Toda la motricidad gruesa conlleva a la fina y esta permite desarrollar en los niños con sus manos junto a coordinación de su vista ejercicios de recortado, coloreado, ensartado, rasgado, moldeado con plastilina entre otras. Ubicación en un espacio hasta llegar al renglón o cuadro.

El ejercicio físico permite también desarrollar la resistencia y aguante ante en la realización de cualquier tarea, y que decir que es parte fundamental en el crecimiento de los niños por eso es un buen hábito poder desarrollarlo con frecuencia y de la mejor compañía que son los padres y la familia. Realizar estas actividades juntos permite acrecentar el amor, la compresión y la unión familiar.

DIFICULTADES

La falta de tiempo ya que no es fácil conseguir los permisos en los trabajos de los padres.

CONCLUSIONES

Los padres participaron y jugaron con los niños, resaltaron la felicidad de sus hijos al compartir el juego con ellos y otros compañeros a la vez.

Dando como respuesta que nunca se habían planteado realmente la importancia del juego en los niños en especial en esta edad de 4 y 5 años y como él no desarrollarlo puede afectar todas las realizaciones o actividades propias de la vida en especial las académicas.







Fotos con las profesionales pedagoga y psicorientadora del colegio.



Recursos en Videoconferencias

https://drive.google.com/file/d/1kHO8Z07zelwMPm_XU2YK1jzLPRpqquls/view?usp=share_link

https://drive.google.com/file/d/1rBKrcdBrbR1X5O-pwTKWmjWEsJso8uf5/view?usp=share_link