

Estrategia pedagógica para la prevención de la obesidad infantil en la Modalidad Familiar del ICBF de Colosó – Sucre y la Modalidad Institucional de San Andrés.

Orlando de Jesús Pérez Salas  
Diana Marcela Buitrago Ovalle  
Zuleika Magdalena Williams Walters

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales  
Fundación Universitaria Los Libertadores  
Bogotá, D.C.

**Notas del Autor:**

Nombres y apellidos: Orlando de Jesús Pérez Salas [odperezs@libertadores.edu.co](mailto:odperezs@libertadores.edu.co),  
Diana Marcela Buitrago Ovalle [dmbuitragoo@libertadores.edu.co](mailto:dmbuitragoo@libertadores.edu.co), Zuleika Magdalena  
Williams Walters [zmwilliams@libertadores.edu.co](mailto:zmwilliams@libertadores.edu.co)

Este Proyecto corresponde al Programa de Maestría en Educación

Estrategia pedagógica para la prevención de la obesidad infantil en la Modalidad Familiar del ICBF de Colosó – Sucre y la modalidad Institucional de San Andrés.

Autores

Orlando de Jesús Pérez Salas  
Diana Marcela Buitrago Ovalle  
Zuleika Magdalena Williams Walters

Trabajo de grado presentado para optar al Título de Magister en Educación

Asesor

Rita Cristina Guzmán Orjuela

Magister en Educación  
Magister en Admón y Supervisión Educativa

# Contenido

Rita Cristina Guzmán Orjuela.....	2
Nota de aceptación.....	6
Dedicatoria.....	7
Agradecimientos .....	8
Resumen.....	9
Abstract.....	10
Introducción .....	11
Capítulo 1. Problema .....	13
1.1. Planteamiento del problema.....	13
1.2. Pregunta Problema .....	16
1.3. Justificación .....	17
Capítulo 2. Objetivos .....	19
2.1. Objetivo general.....	19
2.2. Objetivos específicos .....	19
Capítulo 3. Marco Referencial.....	20
3.1. Antecedentes Investigativos .....	20
3.2. Antecedentes Internacionales .....	20
3.1.2. Antecedentes Nacionales .....	26
Referencias.....	119

## Índice de Tablas

Tabla 1. Causas y efectos de la obesidad infantil en el desarrollo de los niños

Tabla 2. Recomendaciones sobre actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla de la estrategia de promoción de la salud

Tabla 3. Aspectos que mejora el juego

Tomado de: El juego en la educación infantil y primaria

Tabla 4. Relación talleres pedagógicas y actividades rectoras

Tabla 5. Triangulación de fuentes

Tabla 6. Plan de talleres pedagógicos aplicado a niños

Tabla 7. Talleres aplicados a padres de familia

Tabla 8. Evaluación de los talleres en la Modalidad familiar y CDI la esmeralda

## Índice de gráficos

Gráfico 1. Edad de los niños y niñas

Gráfico 2. Género de los niños y niñas

Gráfico 3. Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Gráfico 4. Valoración nutricional pre estrategia

Gráfico 5. Valoración nutricional pre estrategia

Gráfico 6. Valoración nutricional post estrategia

# Nota de aceptación

Nota Aprobatoria

---

---

---

---

---

Presidente del Jurado

---

Jurado

---

Jurado

---

Fecha: \_\_\_\_\_

## Dedicatoria

Dedicamos con todo el corazón nuestro trabajo de grado al padre celestial quien fue el que hizo todo posible, permitió cruzar nuestros caminos durante estos dos años sin importar los kilómetros que separan a cada uno, de igual forma agradecemos a todos nuestros seres queridos por el apoyo brindado durante los momentos difíciles del postgrado, es bueno contar con personas que te regalen las mejores vibras cuando pasas por momentos difíciles ayudándote cada día a ser mejores personas. Por último, nos damos un aplauso reconociendo todo el esfuerzo que hemos realizado ya que ante las adversidades siempre nos plantamos con firmeza y pese a los problemas siempre nos levantamos de manera resiliente creyendo en cada uno de nosotros, siendo ejemplo del resistir, persistir y nunca desistir.

Orlando de Jesús Perez Salas

Este trabajo de investigación es dedicado principalmente a Dios, el dador de mi vida, que me ha brindado la oportunidad de hacer parte de este espacio académico, y me ha abiertos las puertas indicadas para mi formación profesional. A mi familia, por ser el pilar más importante, por su apoyo incondicional, por su paciencia y ayuda. A mi hijo, mi maravilloso pequeño, por ser tan independiente, por entender cuando mamá está ocupada, por creer en mí, por ser mi motor, mi vida y mi fuerza, esto es por ti mi niño. A mi esposo, mi apoyo incondicional, por cuidar de mí, por apoyarme, por estar para mí cuando no puedo más, por estar a mi lado en los mejores y peores momentos. A mi padre, madre y hermana, por siempre mostrarme lo verdaderamente importante de la vida, por demostrar lo orgullosos que se sienten de mí, por sus consejos y oraciones.

Diana Marcela Buitrago Ovalle

A Dios quien ha sido mi guía y fortaleza durante todo el proceso de formación, a toda mi familia porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento, hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas, pero sobre todo a mi esposo Giovany Forbes e hijo Denzel Forbes, por la paciencia, comprensión, fuerza y amor, son las personas que más directamente han sufrido las consecuencias del trabajo realizado, me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por siempre recordarme el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades porque Dios está conmigo siempre. Quiero también dedicar esta tesis a mis compañeros Orlando De Jesús Perez Salas y Diana Marcela Buitrago Ovalle por apoyarme cuando más los necesito, por extender su mano en momentos difíciles y por la motivación brindada cada día, a la profesora Rita Cristina Guzmán Orjuela por su acompañamiento, paciencia, dedicación y apoyo brindado. Finalmente, al ICBF por brindarme la oportunidad de ser beneficiada de tan importante formación, que seguro ha fortalecido mi vida personal y profesional.

Zuleika magdalena Williams Walters

## Agradecimientos

Recociendo el rol del docente en la formación de saberes y valores en las personas agradecemos a todos nuestros profesores por sus enseñanzas a lo largo de todo este tiempo en especial a nuestra tutora Rita Cristina Guzmán Orjuela quien ha sido un ejemplo de sabiduría para todos nosotros y ha fomentado esa cultura investigativa para la solución de problemas. También agradecemos al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) por darnos la oportunidad de fortalecer nuestros conocimientos en pro de todos los niños y niñas que hacen parte de la educación inicial.

## Resumen

Desde 1975 la obesidad se ha triplicado en todo el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (2016) 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos. A esta problemática se le suma el aislamiento producto de la crisis del COVID 19 el cual trajo consecuencias negativas para la salud de los niños y niñas, en Estados Unidos, en diciembre de 2020 ya se publicaban 1,27 millones de nuevos casos de obesidad infantil, lo que supondría un aumento de su prevalencia en torno al 15% en muchos de los estados americanos. Se intuye que un incremento semejante puede haberse producido en otros países del mundo Cuschieri & Grech (2020). Con base a lo anterior el presente trabajo tuvo como objetivo prevenir la obesidad infantil mediante el diseño de una estrategia pedagógica que permita el fortalecimiento de hábitos saludables en las infancias del ICBF en Sucre y San Andrés, para la elaboración de los antecedentes se realizó una revisión sistemática en diferentes bases de datos, el estudio presenta un enfoque cualitativo bajo el tipo de investigación acción, la población del estudio fueron 91 padres, 91 niños y 8 docentes que pertenecen a la unidad de atención Gólicas de Amor del departamento de Sucre municipio de Colosó y al centro de desarrollo infantil la Esmeralda en san Andrés y providencia. Los resultados de la investigación dicen que en comparación con la valoración inicial pre estrategia se observa un aumento del 4 % de los niños y niñas en peso adecuado para la edad, una baja del 4 % en sobrepeso y 5% en obesidad, llegándose a concluir que la adquisición de hábitos saludables por parte de los niños y niñas en relación con una buena alimentación, la práctica de la actividad física y reducción de ambientes obesogénicos es de vital importancia para la prevención de la obesidad y lleva consigo grandes beneficios para su desarrollo integral.

**Palabras Claves:** Obesidad infantil, Estrategias pedagógicas, actividades rectoras

## Abstract

Since 1975 obesity has tripled worldwide, according to the World Health Organization (2016) 41 million children under the age of five were overweight or obese. Added to this problem is the isolation resulting from the COVID 19 crisis, which brought negative consequences for the health of children. In the United States, in December 2020, 1.27 million new cases of childhood obesity were already published, which would mean an increase in its prevalence of around 15% in many of the American states. It is intuited that a similar increase may have occurred in other countries of the world Cuschieri & Grech (2020). Based on the above, the present work aimed to prevent childhood obesity by designing a pedagogical strategy that allows the strengthening of healthy habits in childhood at the ICBF in Sucre and San Andrés, for the elaboration of the background, a review was carried out systematically in different databases, the study presents a qualitative approach under the type of action research, the study population was 91 parents, 91 children and 8 teachers who belong to the Góticas de Amor care unit in the department of Sucre, municipality of Colosó and to the La Esmeralda child development center in San Andrés and Providencia. The results of the research say that compared to the initial pre-strategy assessment, an increase of 4% is observed in boys and girls in appropriate weight for age, a decrease of 4% in overweight and 5% in obesity, reaching the conclusion that the acquisition of healthy habits by boys and girls in relation to a good diet, the practice of physical activity and the reduction of obesogenic environments is of vital importance for the prevention of obesity and brings with it great benefits for their integral development .

**Palabras Claves:** Obesidad infantil, Estrategias pedagógicas, actividades rectoras

## Introducción

En las últimas décadas se ha observado un considerable aumento de la obesidad que afecta a los diferentes grupos poblacionales personas mayores, adultos, jóvenes y niños, todo esto producto de los malos estilos de vida que viven las personas, los avances de la globalización conectan a las personas digitalmente y las separan físicamente, también producto del facilismo ya que toda actividad se puede hacer ningún esfuerzo lo que provoca la cultura del sedentarismo. Toda esta problemática de obesidad trae consigo consecuencias en salud de los niños y niñas, lo que los pone en riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) las causantes de más muertes en todo el mundo, por tanto, esta es una problemática en la que se deben trabajar desde todas las áreas educación, salud, nutrición, cultura física.

Como se planteaba anteriormente, la obesidad en los niños y niñas acarrea problemas de salud lo que indirectamente perjudica el proceso de enseñanza aprendizaje dentro del aula causando falencias en la transición de saberes docente – alumno, ya que puede causar problemas de baja autoestima, autoconcepto, bullying y problemas de relación con los compañeros. Es por esto, que se han de tomar acciones educativas que ayuden a mitigar dicha problemática en la población infantil entendiendo que la primera infancia es la etapa de la vida que va desde el nacimiento hasta los 6 años y dichas experiencias vividas por los niños durante estos años influyen significativamente en sus posibilidades futuras, estudios provenientes de diferentes disciplinas demuestran que estos años son fundamentales para el desarrollo físico, social y cognitivo, pues durante este período los niños adquieren las habilidades para pensar, hablar, aprender, razonar e interactuar con otros.

Conociendo toda esta problemática es deber del maestro de la primera infancia generar estrategias que ayuden en la prevención de la obesidad infantil, facilitando la enseñanza de hábitos saludables a niños y niñas a través de teorías pedagógicas como es el caso de las actividades rectoras las cuales favorecen el aprendizaje y la interacción entre pares, de igual forma, es importante fortalecer dichos hábitos desde el entorno familiar entendiendo al cuidador como el primer agente educativo del niño.

El presente trabajo esta dividido en diferentes capitulos los cuales abarcan diferentes elementos dentro de la investigacion, el primer capitulo habla sobre el problema y encierra elementos como el planteamiento del problema pregunta problema y justificacion partiendo del objeto de estudio, el segundo capitulo abarca los objetivos tanto los especificos y el general los cuales orientan la ruta del investigador, el capitulo tres trata sobre el marco referencial y lo conforman los antecedentes Locales, nacionales e internacionales. El capitulo cuatro es el marco teorico que abarca toda la teoria referente al problema de estudio de la investigacion, el quinto capitulo es la metodologia que abarca los instrumentos, poblacion, muestra, linea de investigacion, tipo de investigacion y enfoque. Por ultimo tenemos el capitulo seis conformado por los resultados, discusiones y conclusiones.

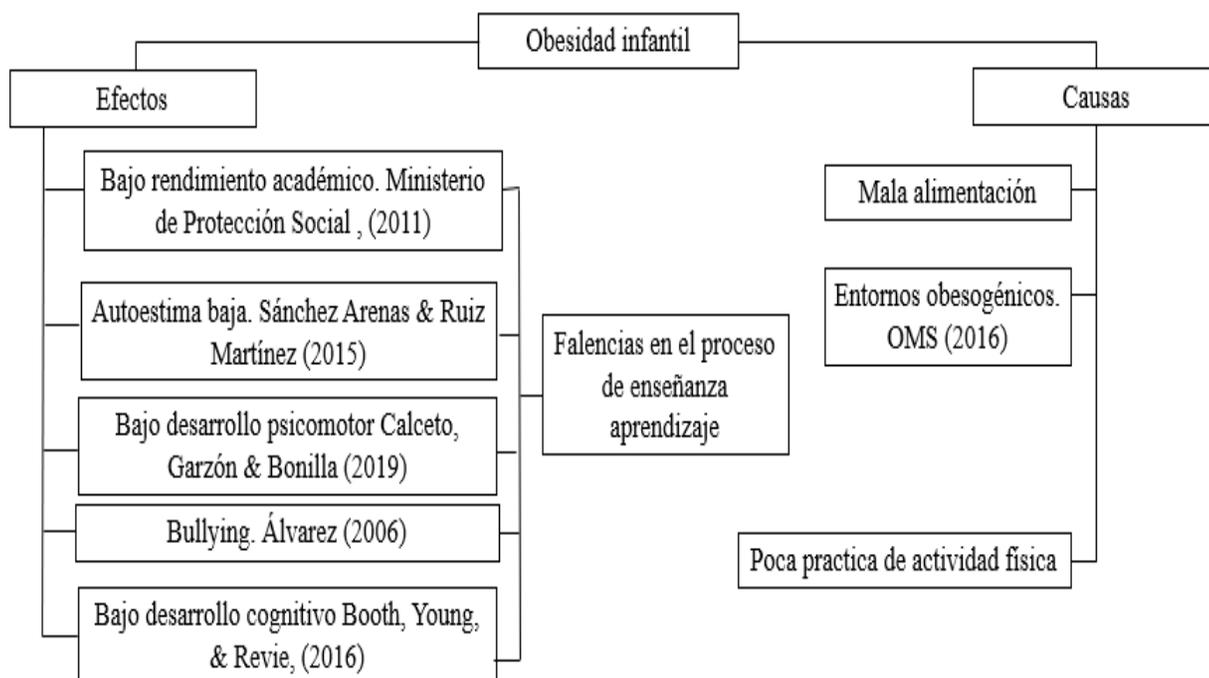
# Capítulo 1. Problema

## 1.1. Planteamiento del problema

Desde 1975 la obesidad se ha triplicado en todo el mundo, en 2016 más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas, Organización Mundial de la Salud (2021). A esta problemática se le suma el aislamiento producto de la crisis del COVID 19 el cual trajo consecuencias negativas para la salud de los niños y niñas. En Estados Unidos, en diciembre de 2020 ya se publicaban 1,27 millones de nuevos casos de obesidad infantil, lo que supondría un aumento de su prevalencia en torno al 15% en muchos de los estados americanos. Se intuye que un incremento semejante puede haberse producido en otros países del mundo Cuschieri & Grech (2020)

El retorno de los infantes al aula supone un reto para los docentes ya que la elevada prevalencia del sobrepeso y la obesidad tiene graves consecuencias para su desarrollo integral, de esta manera evidencia científica demuestra que la condición de sobrepeso y obesidad se relaciona con bajos niveles de autoestima y de felicidad en escolares. Estos resultados son alarmantes, ya que la autoestima es el aprecio que uno tiene de sí mismo y la felicidad es un índice del bienestar personal subjetivo, y es un tema que concierne a las familias y a todo el sistema educativo Delgado & Caamaño (2018). Según la Organización Mundial de la Salud (2021) 41 millones de niños tienen sobrepeso u obesidad; Uno de cada 4 niños menores de cinco años, se encuentra afectado por el retraso en el desarrollo, lo que aumenta el riesgo de disminución en la capacidad motora y cognitiva, que se ve reflejado

en la infancia de forma negativa en el rendimiento escolar, así como en la adolescencia y adultez en las habilidades sociales y en la productividad laboral. Esta problemática se evidencia tanto en países que han logrado un alto desarrollo económico y social como en regiones tercermundistas.



Causas y efectos de la obesidad infantil en el desarrollo de los niños

De acuerdo con UNICEF (2020), el 30% de los niños y niñas entre 5 y 19 años en América Latina y el Caribe están afectados por sobrepeso y obesidad; en Colombia, tres de cada diez escolares de 6 a 12 años tienen exceso de peso y dos de cada diez adolescentes lo presentan, siendo más frecuente el sobrepeso en mujeres adolescentes. Así mismo, siete de cada diez niñas y niños entre 6 y 12 años permanecen más de dos horas al día frente a una pantalla, siendo un 7% más en hombres que en mujeres y ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas al día frente a una pantalla, siendo similar este comportamiento entre hombres y mujeres.

La falta de iniciativas educativas encaminadas a la prevención de la obesidad en las familias tiene graves consecuencias en el desarrollo integral de los niños, ya que los cuidadores muy poco manejan los temas de hábitos saludables por ende se cometen errores en la enseñanza de conductas que ayuden a prevenir la obesidad, teniendo en cuenta lo anterior se puede dar solución al problema desde el ámbito educativo ya que por medio de estrategias educativas se pueden establecer conductas que apunten a los hábitos saludables.

En el municipio Coloso las entidades prestadoras de salud (EPS) y el centro de salud (ESE) llevan control de la prevalencia de la obesidad y desnutrición en la primera infancia, en un informe realizado por ESE centro de salud de Coloso (2021) determinó que 6 niños padecen sobrepeso y 4 están en riesgo de desnutrición aguda estos niños son provenientes de programas de atención a la primera infancia. Por otra parte, la Fundación Los flamencos (2021) en su informe reportó que dentro de los programas de atención a la primera infancia se encuentran 28 niños y niñas en sobrepeso, 4 en obesidad, 42 en riesgo de sobrepeso. En las islas de san Andrés el operador del CDI la esmeralda (2021) en su informe titulado datos antropométricos determinó que de 160 niños y niñas 141 están en peso normal y 18 se encuentran en sobrepeso, lo que evidencia que el principal trastorno alimenticio que perjudica a los niños y niñas es la obesidad por encima de la desnutrición.

Cabe tener en cuenta lo siguiente, el Instituto Colombiano Bienestar familiar por medio de la dirección de primera infancia ofrece diferentes servicios para la atención de los niños y niñas, en el caso de la investigación se toma el servicio de la Modalidad Familiar (DIMF) del municipio de Colosó departamento de Sucre y el servicio de Modalidad institucional (CDI) en San Andrés, estos servicios velan por el desarrollo integral de los niños y niñas. La escogencia de estos sitios en cada departamento se da por que los autores

de la tesis son docentes de ambos servicios por ende han observado dicha problemática gracias a las caracterizaciones nutricionales realizadas por el equipo de salud, por tanto, al notar la prevalencia de este trastorno de malnutrición en los niños y niñas en los servicios se busca una estrategia para dar solución a la problemática.

## 1.2. Pregunta Problema

¿Qué propuesta pedagógica ayuda a prevenir y/o a reducir la obesidad en niños y niñas de la Modalidad Familiar del ICBF de Colosó – Sucre y la modalidad Institucional de San Andrés.?

### 1.3. Justificación

Actualmente existe una gran evidencia acerca de los enormes beneficios, a corto y largo plazo, que tiene la educación de la primera infancia en el desarrollo de las personas y de las sociedades. Como sugiere Van der Gaag (2000), el desarrollo temprano de cada niño está relacionado con el desarrollo humano del conjunto de una sociedad o país, por lo que invertir en programas de educación y cuidado de la primera infancia es el comienzo natural de las políticas y programas de desarrollo humano. Atendiendo a este argumento se reconoce la importancia de la educación en los primeros años de vida ya que garantiza a futuro el desarrollo integral del individuo, es por esto que la labor del docente en la educación inicial tiene mucha importancia en la formación de los niños.

Mirando la problemática que acarrea la obesidad infantil en la salud y el desarrollo integral de los niños y niñas, es responsabilidad del estado, la sociedad, la familia y los docentes velar por su bienestar, es así que surge la presente investigación queriendo dar solución a la problemática desde un componente pedagógico a través de estrategias que enseñen al niño, cuidadores y familia hábitos saludables, permitiendo de esta manera establecer una conducta en contra de la obesidad y favorezca la salud de los niños. Por otra parte, la obesidad se ha convertido en un problema en el aula ya que puede perjudicar el proceso de enseñanza aprendizaje retrasando el buen desarrollo de los individuos.

Es de saber que la obesidad infantil es un tema que compete a diferentes áreas y es desde esta perspectiva que desde lo educativo se puede trabajar en la prevención y evitar que se presente a futuro, es por esto que a través de una propuesta pedagógica basada en las

actividades rectoras de la primera infancia el juego, el arte, la literatura y la exploración del medio se propone desarrollar aprendizajes significativos que redunden en la enseñanza de hábitos saludables que guarden relación con la buena alimentación, la práctica de actividad física y reducción de entornos obesogénicos en el hogar. De esta manera a través de un juego se puede enseñar y estimular práctica de la actividad física lo que favorece el perfil psicomotor, también a través de la literatura o un cuento enseñar a los niños a comer frutas y verduras, evitar el consumo de azúcares e identificar los alimentos saludables de los no saludables.

En este caso la creación de estrategias pedagógicas para la prevención de la obesidad beneficiara principalmente a las familias ya que esta involucra el entorno educativo del niño y su entorno familiar. De esta manera los niños aprenden en los servicios de atención del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y los padres se orientan por medio de talleres de formación a familia, Todo esto favorecerá la enseñanza de hábitos saludables por que el niño tendrá como agente educativo al maestro y toda su familia.

## Capítulo 2. Objetivos

### 2.1. Objetivo general

Prevenir la obesidad infantil mediante el diseño de una estrategia pedagógica que permita el fortalecimiento de hábitos saludables en la Modalidad Familiar del ICBF de Colosó – Sucre y la modalidad Institucional de San Andrés.

Estrategia pedagógica para la prevención de la obesidad infantil en la Modalidad Familiar del ICBF de Colosó – Sucre y la modalidad Institucional de San Andrés.

### 2.2. Objetivos específicos

- Caracterizar el estado nutricional en relación del peso y talla para la edad de los niños y niñas de la Modalidad Familiar del ICBF de Colosó – Sucre y la modalidad Institucional de San Andrés.
- Aplicar una estrategia pedagógica para la prevención de la obesidad infantil en la la Modalidad Familiar del ICBF de Colosó – Sucre y la modalidad Institucional de San Andrés.
- Evaluar la incidencia de la estrategia pedagógica para la prevención de la obesidad infantil en la Modalidad Familiar del ICBF de Colosó – Sucre y la modalidad Institucional de San Andrés.

## Capítulo 3. Marco Referencial

### 3.1. Antecedentes Investigativos

Para el desarrollo de los antecedentes se plantearon criterios que permitieron situar la investigación en una ruta confiable para la selección del material objeto de estudio. Durante la revisión documental en la primera etapa se revisaron 30 investigaciones de las cuales 5 se encontraban en otros idiomas, una era tesis doctoral, de estas 30 investigaciones se descartaron 11 por que no coincidían con las categorías de estudio y el tipo de población con la que se pretende trabajar.

Los artículos se seleccionaron de acuerdo a las categorías, obesidad infantil, programas de actividad física, prevención de la obesidad infantil, prevalencia de la obesidad infantil, actividad física en niños, pedagogía en la primera infancia y actividades rectoras, el tiempo de publicación de los estudios fueron de las últimas 3 décadas que es donde se presentan las cifras más grandes de obesidad infantil. Para tener una visión más clara del problema de investigación hicimos la búsqueda documental en tres niveles, mundial, nacional y local en donde se encuentre la siguiente información.

### 3.2. Antecedentes Internacionales

En un artículo realizado por la UNICEF (2021) de carácter cualitativo, titulado El rol de la escuela en la prevención del sobrepeso y obesidad en estudiantes de América Latina y el Caribe Mediante una revisión sistemática de la literatura que establecieron los programas escolares para evitar el aumento del sobrepeso y de la obesidad, Los países que

cuentan con instrumentos regulatorios en esta misma línea fueron: Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Ecuador, El Salvador, Honduras, México, Perú y Uruguay. Los objetivos de la investigación fueron, identificar las acciones más efectivas para la prevención del sobrepeso y la obesidad dentro de las escuelas, a través de una revisión sistemática de la literatura; Identificar las leyes, las políticas y los programas existentes en 41 países de América Latina y del Caribe (ALC) relacionados con la alimentación y salud escolar, y analizar si contemplan las acciones más efectivas para prevenir el sobrepeso y la obesidad en el entorno escolar y explorar percepciones sobre el nivel de implementación de las acciones más efectivas en 21 escuelas en Chile, Ecuador y México. Como resultados se lograron determinar 4 acciones efectivas para prevenir el sobrepeso y la obesidad las cuales fueron, Empoderamiento y cambio de conductas en alimentación, nutrición y salud: mediante procesos educativos y capacitación para estudiantes y comunidad educativa, garantizando el fortalecimiento de las capacidades y los cambios de conducta, Aumento de la actividad física a través de la enseñanza sobre sus beneficios, el incremento del tiempo, el espacio y los recursos para que su práctica sea posible en las escuelas, Estándares de alimentación saludable en las escuelas: suministro de alimentos de alta calidad, tanto en la alimentación escolar como en las tiendas escolares y regulaciones y lineamientos para proteger el entorno alimentario: que incluyan restricciones de la publicidad de alimentos no saludables, incentivando la promoción de frutas y verduras y promoviendo el establecimiento de tiendas saludables con estándares nutricionales claros. Este trabajo sirve de apoyo a la investigación porque da las acciones que deben implementar las instituciones educativas para prevenir la obesidad lo cual es de gran ayuda a la hora de desarrollar, orientar y direccionar la estrategia y sus actividades.

Siguiendo con la búsqueda documental en un estudio realizado por Booth, Young, & Revie, (2016) titulado Asociaciones entre obesidad y cognición en los años preescolares en Inglaterra cuyo objetivo fue probar la hipótesis de que la obesidad está asociada con resultados cognitivos deteriorados en los años preescolares, para este trabajo se tomaron como antecedentes los estudios Caird en obesidad infantil y logros educativos, Liang sobre correlatos neurocognitivos de la obesidad y los comportamientos relacionados con la obesidad en niños y adolescentes, el marco teórico estuvo constituido por los siguientes elementos: obesidad, cognición y preescolares. Para la metodología se examinaron las asociaciones entre el estado del peso a la edad de 3 a 5 años y el rendimiento cognitivo a la edad de 5 años. Las medidas de resultados cognitivos fueron pruebas de construcción de patrones (habilidades visuoespaciales), vocabulario de nombres (habilidades de lenguaje expresivo) y similitud de imágenes (habilidades de razonamiento). La muestra fue el Millennium Cohort Study del Reino Unido (norte 5 12.349 participantes). Los resultados apuntaron que los niños con obesidad a los 3 años tuvieron un rendimiento significativamente más bajo en la construcción de patrones a los 5 años en comparación con los niños con un peso saludable, incluso después de controlar los factores de confusión (B 520.029, pags 5 0,03). Al controlar los factores de confusión, los niños que desarrollaron obesidad entre las edades de 3 y 5 años tuvieron puntajes más bajos en la construcción de patrones (B 5 20.03, pags 5 0,03). La "desaparición" de la obesidad tuvo una asociación positiva con el rendimiento de similitud de imágenes en las niñas (B 5 0.03, pags 5 0,04) logrando concluir que la obesidad en los años preescolares se asoció con peores resultados para algunas medidas cognitivas en este estudio. Las relaciones más fuertes entre la obesidad y la cognición o el logro educativo pueden surgir más adelante en la infancia. Esta investigación sirve de mucha ayuda al trabajo ya que logra demostrar la relación negativa

que tiene la obesidad infantil en el desarrollo cognitivo de los niños en la primera infancia de esta manera se entiende que si niño goza de un buen estado nutricional por ende tendrá un buen desarrollo cognitivo, y si se lleva esta idea a la propuesta pedagógica favorecerá el desarrollo integral de los niños.

Siguiendo con la búsqueda de antecedentes se encontró un estudio realizado en México, denominado relación entre autoestima e imagen corporal en niños con obesidad realizado por Sánchez Arenas & Ruiz Martínez (2015) cuyo objetivo fue analizar la relación entre autoestima e imagen corporal en niños mexicanos con obesidad. Para el marco teórico tuvieron en cuenta los siguientes elementos: obesidad, imagen corporal y autoestima, con respecto al diseño fue una investigación transversal y correlacional, donde participaron 270 niños mexicanos, de 8 a 11 años. Se midieron peso y talla para seleccionar a los niños con obesidad (percentil IMC > 95). Se aplicaron instrumentos de auto reporte para autoestima (Cuestionario de autoestima IGA-2000) e imagen corporal (Siete figuras de Collins). Los resultados indican que el 12.22% de los niños presentaron obesidad, de los cuales 94% tenían autoestima baja y se identificaron con una figura corporal de menor peso; asimismo se confirmó la relación entre autoestima e imagen corporal percibida ( $r = 61$ ). Se discute sobre el índice de obesidad, la percepción devaluada de la autoestima e insatisfacción corporal en niños mexicanos con obesidad. Se logra concluir que la obesidad sigue presentándose con una tendencia recurrente en la población infantil, sobre todo el sexo masculino, lo cual repercute de manera directa en su persona, afecta su autoestima y a la percepción que los niños tienen de su propio cuerpo, que se contrapone al ideal valorado por la sociedad actual. Esta investigación aporta mucho a nuestro proyecto ya que la autoestima baja y una mala imagen corporal perjudica el desarrollo integral de los niños y

niñas viéndose afectado el proceso de enseñanza aprendizaje en los niños durante su etapa infantil, lo que indica que se debe trabajar en estrategias educativas que ayuden a la prevención de la obesidad ya que se contribuirá a potenciar el desarrollo infantil.

Respecto a la implementación de estrategias pedagógicas para la prevención de la obesidad infantil en Granada España, un estudio realizado por González , Villa, & Montes (2015) cuyo objetivo fue desarrollar un manual que contenga actividades para desarrollarse en un periodo de 6 meses, dirigidas a la población escolar, que fomente los hábitos saludables desde casa con herramientas pedagógicas para las personas que están a cargo de los niños y así combatir el problema creciente de la obesidad, para la construcción de los antecedentes los autores se apoyaron en investigaciones realizadas por la Organización Mundial de la Salud (2014) , Pale & Buen (2012), sobre educación en alimentación y nutrición y Flores quien trata sobre la promoción de la salud bajo una perspectiva pedagógica. El diseño de la estrategia nutriendo el espíritu de aldeas infantiles se encuentra inmerso en 6 actividades a desarrollar por mes con los padres de familia las cuales se denominan: promoción del programa, el ABC de la nutrición, el significado de alimentar, heredando los buenos hábitos de alimentación, la alimentación también se queda en Familia y cocinando tradiciones. De esta manera se logró concluir que la necesidad de procedimientos efectivos para prevenir el incremento sustancial de obesidad, destinados a la población en riesgo abordando directamente los hábitos desde la crianza puede ser abarcado mediante el manual para la implementación del programa nutriendo el espíritu de Aldeas Infantiles y se requiere de un proceso continuo, flexible, multidimensional y multidireccional para evolucionar el proyecto, y así lograr la estandarización y validación de esta herramienta a nivel global para avanzar en investigación científica en ese eje de

pedagogía y educación en nutrición. Este estudio investigativo sirve de apoyo a la investigación por que se les da un papel importante a los cuidadores de los niños ya que son agentes de cambio en las conductas alimentarias y la creación de buenos hábitos, esto es igual al rol que se piensa dar a los cuidadores dentro de la estrategia.

En España según Ballesteros, Arribas, & Saavedra (2007) el programa Perseo en colaboración con el Ministerio de Educación y Ciencia y las consejerías de sanidad y educación se planteó como objetivo enseñar a los escolares las características de una alimentación saludable, y habituarle al consumo a través de los menús escolares, a la vez que se estimula la práctica de deporte y actividad física. La metodología utilizada fue un ensayo de intervención comunitaria con diseño cuasiexperimental. Participaron 67 colegios de Enseñanza Primaria (cursos 1º-4º) de 6 Comunidades Autónomas, Ceuta y Melilla, asignados a grupo de intervención (n=34 colegios) y control (n=33 colegios). El protocolo contemplaba mediciones antropométricas, análisis del consumo de alimentos y bebidas, actividad física habitual, sedentarismo y algunos factores determinantes. La intervención PERSEO, multicomponente, pretende conseguir un entorno escolar y familiar más favorable a la práctica de hábitos alimentarios y actividad física saludable en escolares de Enseñanza Primaria. Se implementó durante dos cursos escolares. Como resultado se obtuvo que la tasa media de autorizaciones fue 95%. La tasa de respuesta de las familias 78,9%. En conjunto, la tasa de respuesta en la evaluación inicial del proyecto PERSEO fue 88,35%; completaron ambas fases de evaluación, inicial y final, el 80,37%. No se observaron diferencias significativas en las características antropométricas ni en la prevalencia de sobrepeso según el grupo asignado al inicio, logrando concluir que el proyecto PERSEO ha conseguido una alta tasa de participación. La implicación y el apoyo

de las autoridades de Educación y Sanidad competentes en cada Comunidad Autónoma, además del gobierno Central, ha sido decisiva para lograr este nivel de participación e implicación.

### 3.1.2. Antecedentes Nacionales

En Bogotá Ballen (2018) en su trabajo de investigación titulado Doble carga nutricional en América Latina, el Caribe y Colombia: Determinantes sociales y retos para la salud pública cuyo objetivo fue realizar una revisión temática de la información disponible sobre la doble carga nutricional y sus determinantes sociales a través de revisión de la literatura en bases de datos y motores de búsqueda. Este fue un estudio descriptivo bajo un enfoque mixto la metodología utilizada partió de tres elementos la recolección de información, la selección de los artículos y el análisis de la información. En los resultados se evidencio que la doble carga nutricional en el hogar ha sido la forma de doble carga más ampliamente estudiada, 16 estudios abordaban este nivel y de ellos 15 lo hacían en el binomio madre-hijo. Si bien la doble carga nutricional en el hogar es la más homogénea en cuanto a su definición, se evidencian algunas diferencias en su abordaje, los miembros del hogar incluidos en el análisis, los rangos de edad, los indicadores utilizados para evaluar el estado nutricional, entre otros. La doble carga nutricional individual ha sido menos estudiada y las aproximaciones a este fenómeno se han hecho principalmente en los niños y las mujeres en edad reproductiva. El análisis de los determinantes de la doble carga nutricional en este nivel es más complejo debido a que la forma de definir y abordar este fenómeno es mucho más variada que en la doble carga nutricional en el hogar. Este estudio logro concluir que la doble carga nutricional en el hogar se relaciona con factores del niño,

de la madre, del hogar y de consumo que son similares a los factores encontrados en la doble carga nutricional individual. Factores como el área de residencia, el nivel educativo y el nivel económico no presentan resultados concluyentes. La doble carga nutricional es un fenómeno reciente, poco estudiado y actualmente poco visible para la salud pública, lo que implica grandes retos al generar estrategias para abordarlas. Este proyecto aporta a nuestra investigación insumos para justificar las estrategias abordadas desde el ámbito educativo que repercutan en la disminución de esa doble carga de malnutrición en los niños, impidiendo de esta manera su desarrollo integral.

Siguiendo con la revisión documental se encontró un estudio denominado relación del estado nutricional con el desarrollo cognitivo y psicomotor de los niños en la primera infancia en Neiva bajo la metodología de revisión sistemática realizada por Calceto, Garzón & Bonilla (2019), el objetivo de este trabajo fue revisar la relación del estado nutricional con el desarrollo cognitivo y psicomotor de los niños en la primera infancia quienes tomaron como antecedentes los trabajos de Paredes sobre caracterización de memoria y atención en niños escolarizados con desnutrición crónica, Durán quien trata sobre las determinantes del desempeño psicomotor en escolares de Barranquilla y Méndez quien habla de la relación entre el índice de masa corporal (IMC) y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la ciudad de Mérida, para la construcción del marco teórico se apoyaron en elementos tales como estado nutricional, coeficiente intelectual, desarrollo psicomotor y desarrollo cognitivo. El método fue revisión sistemática en las bases de datos ProQuest, Redalyc, Science Direct y Scopus en los años 2013-2018, los resultados de las investigaciones han encontrado la relación existente entre este componente del desarrollo con la malnutrición, caracterizada por el bajo peso y el exceso de peso. En cuanto al

desarrollo cognitivo se ha encontrado asociación significativa relacionado con el estado nutricional tanto por déficit o aumento de peso reflejado principalmente en el rendimiento académico en áreas específicas como matemática, geometría así como en el razonamiento perceptivo y memoria de trabajo, por tanto se logró concluir que la capacidad intelectual como el desarrollo de la motricidad fina y gruesa, dependen del estado nutricional de los infantes y por tanto se sugiere una relación entre la nutrición y el desarrollo psicomotor y cognitivo. Esta investigación tiene mucha importancia porque se demuestra que hay una relación negativa entre obesidad infantil y el desarrollo cognitivo de los niños, por tanto, es indispensable incluir actividades que favorezcan el desarrollo psicomotor y cognitivo dentro de la estrategia a realizar.

En la ciudad de Medellín un estudio de doctorado realizado por Aguilar (2018) denominado Evaluación de un programa educativo y dos enfoques, para el tratamiento de la obesidad infantil en escolares de Medellín cuyo objetivo fue reducir la obesidad infantil, creando condiciones que permitan cambios en los estilos de vida, hábitos alimentarios y trastornos emocionales responsables de la ganancia de peso en escolares de la comuna uno (Popular) y comuna ocho (Villa Hermosa), mediante la aplicación de dos enfoques, en un programa educativo en alimentación y nutrición, este fue un estudio cuasi-experimental, observacional y longitudinal del cual hicieron parte niños y niñas de 8 a 10 años de edad, con obesidad primaria que cursaron la educación básica en el Colegio Básico Caminos de Paz, Colegio Hna. Alcira Castro y Los niños formaban parte del grupo de beneficiarios de la asociación Misión Niños Colombia “MINICOL”, también padres de familia o responsables del cuidado de cada escolar participante del proyecto. El programa educativo que se tomó como modelo es “Niños en movimiento” este es un programa

multidisciplinario dirigido a niños de 7-12 años de edad con sobrepeso y/u obesidad y a su entorno familiar. Está estructurado en 10 sesiones de una semana cada una, de 90 minutos de duración, que promueve una alimentación normocalórica y equilibrada. Este estudio logro concluir que el programa “Niñ@s en Movimiento” mediado por el enfoque educativo Cognitivo-Conductual aplicado a los niños, los resultados antes y al finalizar el programa no presentaron cambios, indicando que el 100% de la muestra presentaba obesidad. Después de un año de haber implementado el programa el 60% presentó riesgo de sobrepeso y 40% sobrepeso, lo cual muestra una mejoría. Esta investigación demuestra que las acciones educativas contra la obesidad infantil llevadas a cabo desde la escuela en articulación con niños, niñas, padres o cuidadores tienen resultados positivos en la lucha contra la obesidad, por tanto, la estrategia pedagógica que se pretende implementar toma los elementos que anteriormente se mencionaron.

La pedagogía en la primera infancia colombiana cimenta sus bases en las actividades rectoras, estas son los instrumentos que los docentes de la primera infancia utilizan para enseñar y los cuales son de gran ayuda para la elaboración de estrategias pedagógicas. En Manizales Fernández (2019) realizó un trabajo de investigación denominado actividades rectoras de la infancia, como estrategias pedagógicas para el proceso de enseñanza aprendizaje en la educación inicial cuyo objetivo fue determinar de qué manera las actividades rectoras de la infancia contribuyen en el proceso de enseñanza aprendizaje en la educación inicial, como metodología se empleó una investigación cualitativa, ya que ésta se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto, la cual obtuvo como resultado que las actividades rectoras de la infancia aportan de manera

significativa aprendizajes en los niños que desarrollan procesos de educación inicial, logrando a partir de estas, adquirir conocimientos, estimular las dimensiones: cognitiva, comunicativa, corporal, personal social y construir representaciones mentales que favorecerán su aprendizaje al ingreso al sistema educativo colombiano, también el proceso de enseñanza aprendizaje en los niños es gradual y este se debe estimular con actividades pedagógicas teniendo en cuenta los grupos etarios y siempre plasmar la intencionalidad de la actividad a desarrollar para así apuntar a los objetivos que se desean lograr.

### 3.1.3. Antecedentes Locales

Continuando con la búsqueda documental se encontró una investigación realizada por Englehard & Rivera (2015) titulada prevalencia de malnutrición –desnutrición, obesidad, anemia en niños y niñas menores de 5 años en Providencia – archipiélago de san Andrés, cuyo objetivo fue determinar la prevalencia de malnutrición –desnutrición, obesidad, anemia, por sexo y edad en la población menor de 5 años, como antecedentes se tomaron los trabajos de Instituto Nacional de Bienestar Familiar, Profamilia, Instituto Nacional de Salud, Escuela de Nutrición y Dietética-Universidad de Antioquia, Organización Panamericana de la Salud. Encuesta Nacional de la Situación Nacional en Colombia 2005 (ENSIN 2005), este fue un estudio descriptivo, de forma transversal, con el objetivo de determinar la prevalencia de malnutrición y anemia de la población menor de 5 años en el municipio de Providencia, Colombia y compararlo con estudios similares realizados en Colombia y el Caribe colombiano, Se contó con el apoyo logístico, de instrumentos y financiero del Centro de Desarrollo Infantil (CDI) – Estrategia de 0 a Siempre-, y de la IPS Hospital Local de Providencia. Este estudio logró concluir que un alto porcentaje de los niños valorados en los centros de desarrollo infantil (CDI) del

municipio de Providencia están en un buen estado nutricional, con todos los parámetros dentro de lo normal. Pero, sin embargo, el trastorno nutricional más prevalente es el sobrepeso con 23,5%, seguido del riesgo de desnutrición 17% y una prevalencia similar entre la obesidad y la desnutrición con un 8% lo que se convierte en riesgo en etapas futuras de la vida. Este estudio es muy importante para el trabajo de investigación ya que se evidencia que el mayor trastorno alimenticio que se presenta en la población menor de cinco años es la obesidad. Por tanto, se deben tomar acciones educativas desde el aula para prevenirla.

En el departamento de Sucre un estudio realizado por Alvarez & Tovar (2018) titulado determinantes sociales de salud predictores del estado nutricional en niños menores de 5 años de Sucre según el sistema de información cuéntame en el periodo 2017-2018, cuyo objetivo fue establecer los determinantes sociales en salud predictores del estado nutricional en niños menores de 5 años, para la construcción de este trabajo se establecieron las siguientes categorías de búsqueda estado nutricional, índice de masa corporal, crecimiento y desarrollo, desarrollo de la salud y desarrollo sostenible, también se apoyaron en las teorías de la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional (2019), Mineducación desarrollo infantil y competencias en la primera infancia (2009) y el Ministerio de Salud y Protección social (2015). Este fue un estudio descriptivo, transversal, con una fase correlacional, planteando un modelo predictivo, que tuvo como propósito prever o anticipar situaciones futuras. Requiere de la exploración, la descripción, la comparación, el análisis y la explicación. La población y muestra fueron 171,663 infantes menores de cinco años, de sexo masculino y femenino beneficiarios de los Centros de Desarrollo Infantil Institucional beneficiarios y Hogares Comunitarios del Instituto

Colombiano de Bienestar Familiar del departamento de Sucre en el año 2017- 2018, no se realizó determinación del tamaño de la muestra puesto que se tuvo en cuenta todos los niños beneficiarios de los programas del ICBF que cumplieron con los criterios de inclusión. Estuvo conformada por 171,663 infantes, residentes del departamento de Sucre, registrados en la base de datos del sistema de información cuéntame del Instituto Colombiano de Bienestar. Los resultados de la subregión de los Montes de María del cual hace parte el municipio de Colosó fueron los siguientes, se encuentran 36.4% de los menores con malnutrición, de estos el 26.4% son infantes obesos y el 9.9% son infantes delgados. En el grupo de los infantes obesos, el 38.0% correspondió a infantes de género femenino y el 34.7% correspondió a infantes de género masculino. En el grupo de los infantes delgados, el 14.8% correspondió a infantes de género femenino y el 12.4% correspondió a infantes de género masculino. En el grupo de los infantes obesos, el 39.0% correspondió a infantes con edad < 24 meses y el 33.8% correspondió a infantes con edad  $\geq$  24 meses. En el grupo de los infantes delgados, el 8.9% correspondió a infantes con edad < 24 meses y el 18.3% correspondió a infantes con edad  $\geq$  24 meses. Llegando a concluir en la población estudiada, que el crecimiento y desarrollo en los niños y niñas beneficiarios menores de 5 años de edad, no logra impactarse positivamente en el transcurso del año de intervención desde los componentes de salud y nutrición. Donde puede observarse a través de las variables establecidas, como estas pueden comportarse como factores que determinaran la situación nutricional de los infantes. Tales como ser hijos de familias de nivel de SISBEN 1 y 2, sin afiliación al SGSSS (Sistema General de Seguridad Social en Salud) y en condición de indígena o afrodescendiente, de género masculino, de la subregión del golfo de Morrosquillo y en los grupos de edad menores de dos años, ya que presentan alta prevalencia de deficiencias nutricionales expresadas en los resultados de los

indicadores antropométricos y retraso en crecimiento. Este estudio sirve referencia para el trabajo de investigación por que muestra los datos y cifras de los trastornos de malnutrición en el departamento de Sucre, así mismo los de la sub región de los Montes de María en la cual está ubicada el municipio de Colosó, por tanto, se evidencia la problemática que se piensa mejorar por medio de la enseñanza de hábitos saludables a los niños, niñas y cuidadores.

Continuando con la revisión literaria se encontró un trabajo de investigación de maestría realizado por Gardenia (2017) titulado estrategia educativa dirigida a las madres para mejorar los conocimientos sobre obesidad infantil en Providencia isla, el objetivo del trabajo de investigación: evaluar la implementación de una Intervención Educativa para mejorar el conocimiento de las madres de niños de 7 a 11 años de edad sobre la obesidad infantil. Para la revisión literaria se establecieron las siguientes categorías de búsqueda estrategia educativa, obesidad infantil e intervención también se apoyaron en las teorías de León (2003) sobre obesidad en niños y adolescentes, Cañete & Gil & Moya (2010) quien habla de diagnóstico, prevención y tratamiento de la obesidad infantil y por último Pérez, Ribas & Serra (2011) sobre estrategias de prevención de la obesidad infantil y juvenil. Este trabajo tuvo un enfoque de investigación cuantitativo ya que recolectó, analizó y vinculó datos, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías, el tipo de estudio fue cuasi experimental, porque se diseñó un pre test y un pos test, no tiene grupo control es un experimento donde se evaluó el conocimiento de las madres de Old Town con niños de 7 a 11 años de edad sobre la prevención de obesidad. Se escogió un grupo de 30 madres se dividió en 4 fases 1. De observación, selección y aprobación, 2. pretest 3. Intervención educativa y 4 post test

mediante el mismo cuestionario de los participantes, los resultados evidenciaron que las madres no tenían conocimiento de dicha enfermedad y además la comida que brindaba a sus hijos desde temprana edad no era la adecuada para su crecimiento, la cultura de los isleños es que los niños a cierta edad son gordos y al desarrollarse pierden peso y toman la contextura con que van a crecer como adolescentes. Llegando a concluir que la aplicación de una Intervención Educativa por medio de talleres educativos sobre obesidad infantil, la sana alimentación y los beneficios de los ejercicios incrementó el conocimiento de las madres de niños sobre hábitos saludables en la edad infantil logrando su efectividad, por tanto, las madres mejoraron su alimentación y los niños asisten a la escuela deportiva en su tiempo libre a practicar un deporte, esto para mantenerse saludable. Se evidenció que a los niños que estaban valorados con obesidad infantil se les realizó un tamizaje control, en donde muchos de los niños tuvieron una disminución de peso significativo. Este estudio es muy importante para el trabajo de investigación porque se demuestra que a través de las acciones educativas se puede incidir en el mejoramiento de hábitos saludables los cuales favorecerán la salud de las familias evitando la aparición de la obesidad.

### 3.2. Marco teórico

Para la construcción del marco teórico se tuvo en cuenta el problema de investigación, partiendo de esta problemática se logran identificar los siguientes categorías: obesidad infantil, actividad física, estrategias pedagógicas y actividades rectoras los cuales se sustentan teóricamente a partir de las diferentes teorías que conforman el proyecto de investigación, estrategia pedagógica para la prevención de la obesidad infantil en las modalidades de atención en primera infancia del ICBF en Sucre y San Andrés. A continuación, se desarrollarán los siguientes conceptos.

#### Obesidad infantil

Para el desarrollo de este concepto se toman los datos aportados por la Organización Mundial de la Salud, encuesta nacional de nutrición y la Organización panamericana de la salud, estas organizaciones hablan sobre la obesidad infantil en el mundo, Latinoamérica y Colombia, también los tratamientos de la obesidad infantil y las causas de aparición de esta enfermedad en los niños.

En los países en desarrollo con economías emergentes (clasificados por el Banco Mundial como países de ingresos bajos y medianos) la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil entre los niños en edad preescolar supera el 30%. Si se mantienen las tendencias actuales, el número de lactantes y niños pequeños con sobrepeso aumentará a 70 millones para 2025. Sin intervención, los lactantes y los niños pequeños obesos mantendrán esta condición durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta. La obesidad infantil está asociada a una amplia gama de complicaciones de salud graves y a un creciente riesgo de contraer enfermedades prematuramente, entre ellas, diabetes y cardiopatías. Organización Mundial de la Salud (2016).

la obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, discapacidad y muerte prematura en la edad adulta, así como con múltiples enfermedades no transmisibles. Además, los niños obesos sufren dificultades respiratorias, tienen mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos OMS (2021).

La obesidad es considerada en la actualidad una epidemia mundial, suele iniciarse en la infancia y se considera una enfermedad crónica, compleja y multifactorial que genera alteraciones funcionales, de composición bioquímica, y de estructura corporal, obviando las causas genéticas, existen variables de tipo cognitivo, afectivas y conductuales que la provocan, Bucco & Zubiaur (2012), El bajo tiempo dedicado a la actividad física, el exagerado tiempo dedicado a las actividades sedentarias o los malos hábitos alimentarios son conductas que se están adoptando en gran parte de la población infantil occidental.

En general, los niños obesos y con sobrepeso se cansan más rápido, ejecutan y presentan una competencia motriz inferior a la esperada para su edad, en el equilibrio, carrera, carrera lateral, galopar, saltos, recibir, lanzar, rebatir, chutar y golpear un balón. Guimarães, Barros, & Martins (2006). Los niveles inferiores de aptitud física conllevan a que interactúen menos con su entorno, disminuyan la cantidad de actividad física, y posteriormente terminen por ser excluidos de ciertas actividades siendo sujetos de bromas infantiles, conduciéndolos a la inactividad y al aislamiento en los momentos de juego. Alvarez, (2006), Las bajas oportunidades de movimiento tienen un impacto negativo en su desarrollo conduciéndolos a niveles de habilidades motoras muy pobres.

### **Actividad física**

Para el desarrollo de este elemento conceptual se revisaron las teorías aportadas por la Organización Mundial de la Salud y las guías para la prescripción del ejercicio del American College of Sports Medicine (ACSM) encuesta nacional de nutrición y la organización panamericana de la salud, estas organizaciones y autores nos hablan un poco sobre la concepción de la actividad y la debida prescripción del ejercicio para las diferentes poblaciones en las que se encuentran los niños que hacen parte de la educación inicial.

Cada vez está más claro que los estilos de vida comienzan a adquirirse en los primeros años de vida, por ello la edad de 3 a 6 años es un periodo crítico. La práctica de la actividad física en adelante (AF), así como los comportamientos sedentarios también comienzan a establecerse en estas edades y la evidencia muestra que los estilos de vida adquiridos en este periodo continúan en edades posteriores. Jones, Hinkley, & Okely (2013). Para tener claridad el concepto de AF se define como:

“Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud” Organización Mundial de la salud (2020) Pág. 5.

La práctica de actividad física promueve un estilo de vida activo y sano, fomenta o crea hábitos de adherencia a la práctica de la actividad física para que los estudiantes continúen activos, Gil, Cuevas, & Contreras (2012) , adquiriendo hábitos saludables, previniendo enfermedades y desarrollando la inteligencia holística de niños y adolescentes. De ahí que la salud deba ser objeto de educación e incorporarse en el proceso de enseñanza y

aprendizaje en el centro educativo; coadyuvando a los estudiantes a convertirse en personas activas y capacitadas para aumentar el control sobre la salud y saber elegir aquellas opciones que sean beneficiosas para una vida saludable. En esta actividad se considera al docente como un actor clave, al ser un excelente agente de salud en la práctica. Pastor, Gil & Prieto (2015) describen los principales beneficios de la actividad física en los niños y adolescentes.

En el mantenimiento del equilibrio de energía y prevención del sobrepeso y la obesidad este factor es reconocido, entre otros autores, según Aznar (2010) & (Aguilar , Ortégón, & Mur (2014) en este sentido se visualiza su rol sobre la promoción del crecimiento y el desarrollo saludables de los sistemas cardiovascular y músculo-esquelético; y en la reducción de factores de riesgo relativos a enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo 2, hipertensión, hipercolesterolemia, entre otras patologías. Asimismo, permite incrementar la capacidad de los glóbulos para absorber oxígeno, mejorando no sólo la función muscular, pulmonar y cardiaca sino también la cerebral, desarrollar capacidades como la percepción espacial, coordinación motora, la agilidad y el equilibrio y mejorar el proceso de crecimiento, debido a la estimulación que se produce a nivel de tejido óseo y muscular, Ortiz (2015).

En cuanto a la salud mental se reconoce la influencia de la actividad física, especialmente en la reducción de la ansiedad y el estrés; según Mera, Morales, & García (2018) juega un papel en la prevención del insomnio y el consumo de medicamentos. De igual forma, la literatura reconoce la capacidad de la actividad física de reducir la depresión, ayudar en la mejora de autoestima, la capacidad de concentración, la memoria y la función cognitiva.

También se ha encontrado una relación positiva entre la práctica de la actividad física y el rendimiento académico en varios estudios realizados por el departamento de educación del estado de California en los EE.UU. Dwyer, Sallis, & Blizzard (2001) , Linder (2002) que apoyan la idea de que el dedicar un tiempo sustancial a actividades físicas en las escuelas, puede traer beneficios en el rendimiento académico de los niños, e incluso sugieren que existen beneficios, de otro tipo, comparados con los niños que no practican deporte.

Para conseguir estos beneficios en escolares, la AF (Actividad Física) practicada debe ajustarse a unos parámetros mínimos de intensidad, duración y frecuencia que a día de hoy están ampliamente aceptados por la comunidad científica y fueron recogidos por la Organización Mundial de la Salud,(2010) en las llamadas recomendaciones internacionales sobre práctica de AF para la salud de niñas, niños y adolescentes de 5 a 17 años; Estas recomendaciones de la OMS no incluían directrices específicas sobre AF para los menores de 5 años, porque la evidencia científica no estaba tan clara respecto a este grupo de población cuando fueron publicadas. Sin embargo, en estos últimos años algunos países como Australia, Reino Unido, Canadá y recientemente España, a través del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015) ya han publicado las nuevas recomendaciones sobre práctica de actividad física en las que se incorpora la franja de edad de 0 a 5 años.

Estas nuevas recomendaciones también incorporan por primera vez directrices específicas para reducir el tiempo de sedentarismo y limitar el tiempo de pantalla de nuestros menores, debido a la emergente evidencia científica que alerta sobre los riesgos para la salud en escolares y adultos que abusan de estas conductas. En esta línea el

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (MSSSI) ha puesto en marcha recientemente un programa específico para reducir el sedentarismo en las aulas, Janssen & Leblanc (2015). A continuación, se describen las recomendaciones sobre actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla de la estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS. MSSSI, (2015).

Tabla 2. Recomendaciones sobre actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla de la estrategia de promoción de la salud  
Tomado del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2018)

GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.	Fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar.	Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, a menos de una hora seguidas.	< 2 años: No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla. de 2 a 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.
	Cuando ya andan	Al menos 180 minutos al día. Cualquier intensidad.	Realizar actividades y juegos que desarrollen las habilidades motrices básicas (correr, saltar, trepar, lanzar, nadar...) en distintos ambientes (en casa, en el parque, en la piscina, etc.).		
5 a 17 años		Al menos 60 minutos al día. Intensidad moderada y vigorosa.	Debe incluir al menos 3 días a la semana actividades vigorosas y actividades que refuercen y fortalezcan músculos y huesos.	Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el transporte activo y las actividades al aire libre.	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un máximo de dos horas al día.
Personas adultas		Al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de las anteriores.  Estas recomendaciones pueden alcanzarse sumando periodos de al menos 10 minutos seguidos cada uno.	Se deben realizar al menos 2 días a la semana ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo y ejercicios de flexibilidad.  Los mayores de 65 años con dificultades de movilidad deben realizar al menos 3 días a la semana actividades para mejorar el equilibrio y prevenir caídas.	Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos cada una o dos horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo.  Fomentar el transporte activo.	Limitar el tiempo delante de una pantalla.

Teniendo en cuenta lo anterior, son muchos los autores que respaldan el papel que juega la actividad física en la lucha contra la obesidad infantil y no solo esto ya que tiene aún más beneficios para las personas que la practican. Se debe tener en cuenta que para reducir o prevenir la obesidad infantil se han de tomar acciones que guarden relación con la práctica de actividad física con objetivos alcanzables y acordes a cada grupo

poblacional, Para los niños y jóvenes de este grupo de edades (5-17 años), la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT). Organización Panamericana de Salud (2012).

### **Estrategias Pedagógicas**

Para redactar el concepto de estrategia pedagógica se tomó el concepto y aportes de (Morrison, 2005), (Backer, 2003), (Vega, 2008), (Díaz & Hernández, 2007), (Moya, 2009), (Ianfrancesco, 2003) con ello se logró evidenciar la importancia del desarrollo infantil del niño y la trascendencia de unas prácticas y estrategias pedagógicas de calidad, con la intencionalidad de garantizar la respuesta a sus necesidades dejando una huella para toda la vida.

La infancia es una etapa fundamental en el ciclo de vida de los seres humanos, que inicia desde la gestación y se extiende hasta los cinco años de edad, en la que se establecen las bases para el desarrollo cognitivo, emocional y social del ser humano, Morrison (2005); por esta razón, las experiencias que los niños y niñas obtengan en esta etapa serán fundamentales para su vida futura. De esta manera, las prácticas pedagógicas que se propicien en una educación inicial de calidad deben ser planeadas e intencionadas, respondiendo a las necesidades educativas de los niños Backer (2003).

El concepto de estrategia es un poco antiguo, en este sentido Vega (2008) comenta que la palabra proviene de la unión de: Stratos, que significa ejército y Agein, que significa conducir o guiar. En otras palabras, era la forma como los generales diseñaban sus acciones para dirigir a los hombres de su ejército buscando siempre la victoria. Según Díaz & Hernández, (2007) consideran a las estrategias pedagógicas como “procedimientos (conjuntos de operaciones o habilidades), que un docente emplea en forma consciente, controlada e intencional como instrumentos flexibles para enseñar significativamente y solucionar problemas”. Asimismo, afirman que en cada aula donde se desarrolla el proceso de enseñanza y aprendizaje, se realiza una instrucción conjunta entre enseñante y aprendices, única e irreplicable.

De acuerdo a lo anterior, por mucho tiempo se ha venido hablando sobre estrategias en el ejercicio pedagógico, sirviendo como apoyo a esta investigación; es así, como se puede evidenciar la existencia de ellas que facilitan el aprendizaje de los contenidos aplicados al niño, y que permiten desarrollar sus capacidades y destrezas en todas las dimensiones; bajo la supervisión del docente, para hacer el aprendizaje más significativo, teniendo siempre en cuenta que en algunas de las estrategias se deben aplicar metodologías, para que su actuar sea independiente, autónomo y transforme al estudiante en un participante activo dentro de su propio proceso de aprendizaje, Moya (2009).

La diversidad de estrategias pedagógicas además de influir en la interiorización de contenidos, cumplen con otra función, que es desarrollar habilidades motrices, cognitivas, comunicativas y estéticas, las cuales permiten un desarrollo integral en el estudiante. El docente que facilita y promueve el desarrollo de las habilidades, es el que brinda las herramientas necesarias para comprender el mundo que lo rodea, Ianfrancesco (2003). Las

estrategias pedagógicas son todas las acciones realizadas por el docente, con el fin de facilitar la formación y el aprendizaje de los estudiantes. “Componen los escenarios curriculares de organización de las actividades formativas y de la interacción del proceso enseñanza y aprendizaje donde se logran conocimientos, valores, prácticas, procedimientos y problemas propios del campo de formación”. Bravo (2008) p.52.

Según Londoño & Calvache (2010) se entiende por estrategia, en general, toda aquella actividad conscientemente planeada para lograr un fin, o como una meta o un plan que integra los principales objetivos, políticas y sucesión de acciones de una organización en un todo coherente, cuya implementación va a depender, entre otros factores, de la habilidad y actitud del maestro, el tipo de contenidos que se desea desarrollar, las características del grupo, el número de estudiantes en el aula, el diseño de la sala de clases, la filosofía educativa, el tiempo del cual se dispone para cubrir una temática, la intencionalidad prevista de aprendizaje, el clima organizacional y comunicacional, generado en el aula. Bien se dice

"Elegid una estrategia adecuada y tendréis el camino para cambiar a las personas, a las instituciones y a la sociedad. Si se trata de resolver un problema, tal vez convenga distanciarse de él en algún momento; si se pretende informar, conviene organizar convenientemente los contenidos; si hay que desarrollar habilidades o competencias necesitamos recurrir a la práctica; si se busca cambiar actitudes, la vía más pertinente es la de crear situaciones de comunicación informal. Cualquier profesor sabe, por propia experiencia, que la excesiva teoría aburre, la práctica cansa, el ejemplo atrae, el diálogo anima" Saturnino & Barrios (2002) p108.

Esto es precisamente lo que se desea, lograr por medio de esta investigación la transformación en el proceso de enseñanza aprendizaje, no quedarse solo con lo que el currículo ofrece, si no ir más allá, poniendo metas a largo y mediano plazo con todos los agentes educativos que rodean al niño y niña para cumplir los objetivos, atender las necesidades de estos y dejar huella en sus vidas. Sumándole a esto lo que dice la World Health Organization (1980) “Una buena salud apoya un aprendizaje exitoso. El aprendizaje exitoso apoya la salud. Educación y salud son inseparables. A lo largo y ancho del mundo, en la medida que promovemos la salud e invertimos en educación, se logra maximizar los beneficios”

### **Actividades rectoras de la primera infancia**

En este apartado se presentan las teorías seleccionadas que otorgan una mirada más amplia a la importancia que tiene la implementación de estrategias pedagógicas basadas en las actividades rectoras de la infancia en el proceso de enseñanza aprendizaje en la educación inicial las cuales ayudarán al desarrollo de las actividades de la estrategia.

Según el Ministerio de Educación Nacional (2019) el arte, juego, literatura y exploración del medio son consideradas las actividades rectoras de la infancia, las cuales se abordan en la educación inicial en el marco de la atención integral a la primera infancia, Estas actividades son inseparables al ser humano y suscitan al aprendizaje en los niños de forma agradable.

El planteamiento que hace Garvey (1985) sobre el juego contribuye a explicar esta idea, cuando afirma que: "el niño no juega para aprender, pero aprende cuando juega", al igual el arte, la literatura y la exploración del medio. La pintura y el dibujo

aparecen en el contexto de la educación inicial como actividades a las que las niñas y niños acuden para comunicarse, construir mundos simbólicos, elaborar la apropiación de los objetos reales y no como estrategias para desarrollar su motricidad fina, lo cual no excluye que el manejo de pinceles o crayolas apoyen a ello. A continuación, se presentan diferentes estrategias didácticas articuladas con los pilares de la educación inicial, los cuales servirán como herramientas de apoyo por implementar en el aula de la primera infancia.

### **El arte: componente que fortalece la creatividad**

Para Estévez & Rojas (2017), la manifestación estética está presente y demuestra el aprovechamiento y transformación humana, donde lo sentimental y espiritual generan una conducta creadora en sus diversas relaciones con el entorno, abarcando el ambiente, la sociedad y el pensamiento en tres grandes esferas: conocimiento, actividad y educación. Educar desde el punto de vista estético y artístico de niñas y niños de edad preescolar significa adelanto mental y corporal que se erige como estado sobresaliente de su personalidad.

Según lo planteado por el Plan decenal en educación (2016), proporcionar atención a las rondas y los juegos de tradición oral permite verificar cómo la literatura, la música, el ejercicio dramático, la danza y el desplazamiento se relacionan. A partir de este punto de vista, las experiencias artísticas, literatura, música, expresión dramática y corporal, no pueden hallarse como secciones separadas en la primera infancia, sino como las formas de convivir el mundo propias de estas edades, y como los lenguajes de los que se valen los niños para expresarse de muchas formas, a fin de reconocer el mundo y comprenderlo. Entre el ciclo vital, es la niñez

cuando los seres humanos están más deseosos y más dispuestos a esas formas de interactuar con el mundo sensitivo. El hecho de "estrenar", tocar e interrogarse por todo, de fusionar la comprensión con la emoción y con aquello que recorre por los sentidos hace de la experiencia artística una acción rectora de la infancia.

Según las orientaciones pedagógicas para la educación inicial (2016) en el marco de la atención integral los lenguajes artísticos se enmarcan en:

- La expresión dramática
- La expresión musical
- Artes plásticas y visuales

Expresión dramática “La expresión dramática es parte del vivir de todo ser humano, es un lenguaje que utiliza el cuerpo como medio, como instrumento de representación, expresión, comunicación y creación” Borja (2007) p. 8, los niños realizan por naturaleza acciones que se asemejan a la actuación, teatro y drama de manera espontánea, como parte de su proceso de autoconocimiento y juego cotidiano. Estos primeros acercamientos a la expresión dramática que tienen los niños, donde no solo se expresan deseos y emociones, sino que también establecen comunicación con sus pares u otros a través de gestos, de la voz y de movimientos corporales, entre otros medios de expresión utilizados frecuentemente en la infancia. (Borja, 2007)

Expresión musical: Etimológicamente música es una palabra latina que quiere decir “Musa”. La palabra música en sus orígenes no solamente designaba de manera especial al arte de los sonidos, sino que comprometía a todas las bellas artes. Entre las aportaciones sobre la música, destacamos las siguientes:

“ Para los niños, la música es la base de la exploración lúdica, la experimentación con todo el mundo que los rodea, el núcleo de su socialización, la comunicación expresiva y el refugio donde se encuentra la paz, alegría y satisfacción en su futuro como adultos, la música es una vía para expresar lo que no puede expresarse verbalmente, una fuente de placer profundo, diversión, un componente crítico de las costumbres, tradiciones y rituales, y la válvula de escape para el exceso de energía y emociones a través de la respuesta física mediante el movimiento y la danza.”. Pèrez (2012) pág. 1.

Al mencionar las artes visuales, también se hace alusión a las plásticas. Entre estas expresiones se reconocen el dibujo, la pintura, el grabado y la escultura, y otras más contemporáneas como la fotografía, el video y los medios digitales. Ministerio de Educación Nacional (2014) p. 24. Otro concepto sobre artes plásticas y visuales que aplica mucho a la investigación es el siguiente:

“La expresión visual y plástica constituye una posibilidad tangible que permite dar forma a lo intangible: a lo que se siente, se piensa, se imagina e incluso a lo que se teme, ya que, al pintar, modelar o dibujar emergen ideas, sentimientos e imágenes, las cuales contribuyen a la creación de mundos posibles y personajes salidos de la fantasía y de la imaginación de las niñas y los niños”. Ministerio de Cultura (2017) p.1

Las distintas expresiones artísticas descritas anteriormente, permite a los niños en la educación inicial obtener un desarrollo personal ya que incrementan la autoestima y el concepto de sí mismo; desarrollo social, ya que permite a los niños estimular pericias de cooperación; desarrollo físico, dado que los músculos que intervienen en el proceso de motricidad fina se ejercitan, se logra una coordinación mano ojo; desarrollo del lenguaje,

dado que facilitan su expresión verbal y un desarrollo cognitivo de acuerdo a las capacidades de cada uno de ellos.

Teniendo en cuenta lo anterior, el arte y sus distintas manifestaciones son de mucha importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños en la educación inicial por tanto juegan un papel importante en el diseño de la estrategia educativa ya que dentro de la misma se pretenden implementar actividades como el baile, pintura y rondas infantiles que logren generar aprendizajes significativos y repercutan en la enseñanza de hábitos saludables en cuanto alimentación, actividad física y reducción de ambientes obesogénicos lo que a su vez ayuda a la prevención de la obesidad desde la edad temprana.

### **El juego**

Piaget (1946) ha destacado tanto en sus escritos teóricos como en sus observaciones clínicas la importancia del juego en los procesos de desarrollo. Relaciona el desarrollo de los estadios cognitivos con el desarrollo de la actividad lúdica: las diversas formas de juego que surgen a lo largo del desarrollo infantil son consecuencia directa de las transformaciones que sufren paralelamente las estructuras cognitivas del niño. De los dos componentes que presupone toda adaptación inteligente a la realidad y el paso de una estructura cognitiva a otra, el juego es paradigma de la asimilación en cuanto que es la acción infantil por antonomasia, la actividad imprescindible mediante la que el niño interacciona con una realidad que le desborda.

Los educadores, influidos por la teoría de Piaget revisada, llegan a la conclusión de que la clase tiene que ser un lugar activo, en el que la curiosidad de los niños sea satisfecha con materiales adecuados para explorar, discutir y debatir, Berger & Thompson (1997). Además, Piaget también fundamenta sus investigaciones sobre el desarrollo moral en el

estudio del desarrollo del concepto de norma dentro de los juegos. La forma de relacionarse y entender las normas de los juegos es indicativo del modo cómo evoluciona el concepto de norma social en el niño.

Bruner (1984) & Garvey (1977), retomando de alguna forma la teoría del instinto de Gras, consideran que mediante el juego los niños tienen la oportunidad de ejercitar las formas de conducta y los sentimientos que corresponden a la cultura en que viven. El entorno ofrece al niño las posibilidades de desarrollar sus capacidades individuales mediante el juego, mediante el “como si”, que permite que cualquier actividad se convierta en juego.

Vygotsky (1933) dice que lo que caracteriza fundamentalmente al juego es que en él se da el inicio del comportamiento conceptual o guiado por las ideas. La actividad del niño durante el juego transcurre fuera de la percepción directa, en una situación imaginaria. La esencia del juego estriba fundamentalmente en esa situación imaginaria, que altera todo el comportamiento del niño, obligándolo a definirse en sus actos y proceder a través de una situación exclusivamente imaginaria. Subraya, además, que lo fundamental en el juego es la naturaleza social de los papeles representados por el niño, que contribuyen al desarrollo de las funciones psicológicas superiores. La teoría histórico cultural de Vygotsky y las investigaciones transculturales posteriores han superado también la idea piagetiana de que el desarrollo del niño hay que entenderlo como un descubrimiento personal, y ponen el énfasis en la interacción entre el niño y el adulto, o entre un niño y otro niño, como hecho esencial para el desarrollo infantil.

Para facilitar el análisis de las diversas aportaciones del juego al desarrollo psicomotor, intelectual, imaginativo, afectivo social... del niño, se presenta una tabla en la

que, si bien aparece cada aspecto por separado, es importante señalar que el juego nunca afecta a un solo aspecto de la personalidad humana sino a todos en conjunto, y es esta interacción una de sus manifestaciones más enriquecedoras y que más potencia el desarrollo del hombre.

<b>ASPECTOS QUE MEJORA EL JUEGO</b>			
<b>Desarrollo psicomotor</b>	<b>Desarrollo cognitivo</b>	<b>Desarrollo social</b>	<b>Desarrollo emocional</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilibrio</li> <li>- Fuerza</li> <li>- Manipulación de objetos</li> <li>- Dominio de los sentidos</li> <li>- Discriminación de los sentidos</li> <li>- Coordinación oculo-motriz.</li> <li>- Capacidad de imitación.</li> <li>- Coordinación motora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimula la atención, la memoria, la imaginación, la creatividad, la discriminación de la fantasía y la realidad, y el pensamiento científico y matemático</li> <li>- Desarrolla el rendimiento, la comunicación y el lenguaje, y el pensamiento abstracto.</li> </ul>	<p><u>Juegos simbólicos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procesos de comunicación y cooperación con los demás</li> <li>- Conocimiento del mundo del adulto</li> <li>- Preparación para la vida laboral</li> <li>- Estimulación de la moralidad.</li> </ul> <p><u>Juegos cooperativos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecen la comunicación, la unión y la confianza en sí mismos</li> <li>- Potencia el desarrollo de las conductas pro-sociales</li> <li>- Disminuye las conductas agresivas y pasivas</li> <li>- Facilita la aceptación interracial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrolla la subjetividad del niño</li> <li>- Produce satisfacción emocional</li> <li>- Controla la ansiedad</li> <li>- Controla la expresión simbólica de la agresividad</li> <li>- Facilita la resolución de conflictos</li> <li>- Facilita patrones de identificación sexual</li> </ul>

Tabla 3. Aspectos que mejora el juego  
Tomado de: El juego en la educación infantil y primaria, Chamorro (2010)

En el juego la capacidad de atención y memoria se amplía el doble, Mujina (1975).

Los niños muestran especial interés ante las tareas enfocadas como juego y una creciente comprensión y disposición para rendir Hetzer (1965). Jowett y Sylva (1986) han mostrado que el entorno de una escuela infantil del primer ciclo que ofrezca juegos de retos cognitivos proporciona un potencial mayor para el aprendizaje futuro. Para otros autores el juego desarrolla la atención y la memoria, ya que, mientras juega, el niño se concentra mejor y recuerda más que en un aprendizaje no lúdico. La necesidad de comunicación, los impulsos emocionales, obligan al niño a concentrarse y memorizar.

Los juegos simbólicos y reglados son los que más se ajustan a la planeación de las actividades de la estrategia ya que el niño puede jugar a ser un chef el cual prepara sus

alimentos, también un profesor de fútbol, entrenador, doctor etc., todo esto lo ayudará a enfocarse y aprender de buena manera el cómo llevar una vida sana, también hay que recalcar que en este tipo de juegos potencia la creatividad de los niños, facilita el juego compartido, desarrolla la motricidad fina y gruesa, aumenta la capacidad de concentración y atención, estimula la memoria visual y facilita la comprensión y razonamiento espacial.

### **Literatura: el arte del lenguaje**

Si bien la experiencia literaria resulta fundamental para la construcción de la lengua escrita, es importante aclarar que leer, en la educación inicial, se entiende en el sentido amplio de desciframiento vital, de posibilidades interpretativas y de exploración de mundos simbólicos, lo cual no implica enseñar letras descontextualizadas, hacer planas o alfabetizar prematuramente. En el contexto de educación inicial se entiende por acervo la colección de libros y los diversos materiales de lectura que se ofrece en las bibliotecas para la primera infancia Ministerio de Educación, (2014), estos materiales se organizan en diversos géneros literarios, así:

**Narrativa:** Entre las obras de narrativa figuran las leyendas de tradición oral, los relatos sobre hechos reales o fantásticos, los cuentos clásicos que circulan y se transmiten de viva voz o que han sido recogidos en versiones escritas, lo mismo que los cuentos y las novelas breves escritas por autores de literatura infantil, regional, nacional y universal.

**Libros de imágenes:** En el acervo literario de la primera infancia, la ilustración es fundamental. En primer lugar, figuran los libros para bebés que están centrados en la imagen y muchas veces, sin recurrir a las palabras, cuentan historias sencillas para tocar, mirar, manipular e incluso morder. En segundo lugar, están los libros-álbum que proponen un diálogo entre el texto y la ilustración para invitar al lector a construir el sentido. Los

libros-álbum suscitan lecturas muy complejas que involucran formatos y lenguajes diversos y, con razón, se dice que son museos al alcance de todos los públicos, pues permiten ejercitar las múltiples formas de mirar, explorar e interpretar el universo de las artes visuales.

Libros informativos: Además de los géneros estrictamente literarios, en el acervo de las bibliotecas infantiles son imprescindibles los libros que abarcan los diversos campos del conocimiento —ciencias naturales y sociales, cocina, artes, pasatiempos, oficios y culturas— y que conectan la lectura con la curiosidad y con el deseo de saber. Hay libros informativos sobre temas de interés, cercanos o lejanos, como los animales domésticos y salvajes, los dinosaurios, los museos, los territorios, las etnias, el campo, la ciudad y las diversas culturas, que son útiles para proponer cada vez más conexiones entre la necesidad de exploración del entorno, los porqués y la lectura.

El alcance de la narración se aprecia en el siguiente planteamiento:

Un modelo vincular de aprendizaje y acompañamiento emocional que el niño naturalmente ha desarrollado con los padres o sustitutos tales como los abuelos, y por medio de él se ha tendido un puente entre el lenguaje simbólico-imaginario de su mundo interno, y el lenguaje social real de la vida en relación: a través de la narración de cuentos el progenitor o sustituto parental se ha incluido activamente dentro del espacio imaginario del niño. El cuento como puente entre el maestro y el alumno. Correa, Etchebarne, & Sigal (1995, pág. 16)

Dentro de los beneficios de la literatura infantil en los niños y niñas se encuentra el desarrollo de la imaginación ya que la literatura estimula la imaginación y curiosidad de los

niños ayudándoles a apreciar la naturaleza, la gente y las experiencias a través de formas no consideradas por ellos. Ante la invasión explícita que ofrece la televisión, la literatura ofrece nuevas dimensiones a la imaginación del niño que solo se le haría difícil descubrir. Los libros para niños tienen el poder para crear imágenes en las mentes del lector y ampliar su imaginación. Lo imaginario se define por el grado de transposición de la realidad y se opone a lo referencial. Se parte de lo real, pero no es una copia, es una imaginación activa Rodríguez, (1991).

En la práctica educativa diaria se ha podido detectar que se sigue aplicando una metodología tradicional (memorística, reproductiva, poco participativa y creativa, irreflexiva y acrítica), y el texto literario, generalmente el cuento, es utilizado como un tranquilizante para el comportamiento de los niños. De ahí que, se considere necesario enfatizar que la literatura es un recurso clave para lograr el sano desarrollo del pensamiento creativo, y así favorecer su expresión espontánea ante cualquier actividad del aprendizaje escolar. La lectura y producción de textos literarios como cuentos, poemas o canciones desarrollan las capacidades creativas de los niños. Escalante & Caldera (2008).

Teniendo en cuenta lo anterior y basándose en los planteamientos de los autores la literatura aporta muchos beneficios al desarrollo de los niños y niñas en cada una de sus dimensiones al igual que se vuelve un instrumento pedagógico del docente para generar en sus estudiantes aprendizajes significativos, la literatura en la estrategia pedagógica permitirá enseñar a los niños y niñas hábitos saludables por medio de la narrativa, libros e imágenes, el teatro y libros de información.

## Exploración del entorno: generador de nuevas experiencias

Explorar el medio es una de las actividades más características de las niñas y los niños en la primera infancia. Al observarlos, se puede ver que permanentemente están tocando, probando, experimentando y explorando todo cuanto les rodea; ellas y ellos están en una constante búsqueda de comprender y conocer el mundo. Un mundo configurado por aspectos físicos, biológicos, sociales y culturales, en los cuales actúan, interactúan y se interrelacionan con el entorno del cual hacen parte.

Ministerio de Educacion (2014)

Esta experiencia de actuar y de relacionarse en el tiempo y en el espacio con las personas, objetos, situaciones, sucesos y contextos, propicia un proceso de construcción de sentido de lo que es y pasa en el mundo, y de lo que implica habitar en él. Esta construcción de sentido, en la que intervienen las capacidades con las que se nacen es un proceso recíproco: las niñas y los niños significan y dan sentido al mundo en el que viven y, a su vez, ellas y ellos se van conformando como sujetos del mundo a partir de lo que reciben de él.

A través de su dominio sensorial y perceptivo, las niñas y los niños exploran con su cuerpo y, en la medida que adquieren mayor autonomía en sus movimientos, se desplazan por diferentes espacios, ampliando sus posibilidades de exploración. Así, en la interacción con los objetos, comienzan el reconocimiento de sus propiedades: los tocan, los huelen, los prueban, los oyen, los mueven, es decir, actúan sobre estos. Posteriormente, los comparan y encuentran semejanzas y diferencias; los clasifican, los ordenan, los cuentan, etc. De este modo, después de una manipulación primaria, se llega al conocimiento experiencial. Esto constituye la base de la

representación, de la conceptualización y de las operaciones mentales más complejas. Domínguez, (1997).

La exploración es importante el papel que toma los agentes educativos, puesto que son los que acompañan a los niños en este proceso, brindándole herramientas para su motivación y fortalecimiento de la curiosidad, así mismo son quiénes están a su lado en la búsqueda de respuestas que constantemente surgen en este tipo de actividad, dichas respuestas o cuestionamientos son las que el niño pretende que se aborden, se despejen y las cuales toman relevancia en el proceso de investigación, donde el error es una oportunidad para crecer y reflexionar, por tal razón, es preciso abordar la Política Integral a la Primera Infancia en el Marco de la Estrategia de Cero a Siempre del Ministerio de Educación Nacional cuando afirma

“Si bien se requiere prever y disponer condiciones para su seguridad y su protección, es necesario que los adultos que acompañan su proceso de desarrollo promuevan ambientes y experiencias para que ese interés genuino de indagar, experimentar, conocer y entender su entorno se potencialice” Ministerio de Educación Nacional (2014, pág. 14)

Con base a lo anterior los padres y docentes tienen la responsabilidad de brindar seguridad y protección para el buen desarrollo de la exploración en los niños y niñas, entendiendo que esta es una actividad que favorece su desarrollo integral. La exploración del medio como pilar de la educación inicial favorece el desarrollo de las habilidades motoras básicas permitiendo de esta manera que los niños y niñas manipulen objetos, puedan sentarse, pararse con ayuda de objetos, gatear, reptar, caminar, correr, lanzar y trepar. Estas habilidades bien estimuladas

ayudarán a potenciar el desarrollo físico del niño reduciendo el riesgo de padecer obesidad infantil, por este motivo esta actividad rectora toma un papel importante en el desarrollo de la estrategia y las actividades que lo conforman.

Ya descrita cada actividad rectora se presenta a continuación un cuadro explicativo donde se relaciona las actividades rectoras con las temáticas a trabajar durante la estrategia, se hace mucho énfasis desde cada actividad rectora en las tareas pedagógicas y como estas pueden llegar a generar aprendizajes significativos en los niños y niñas que incidan de manera positiva en la enseñanza de hábitos saludables, lo que a futuro mitigue la aparición de la obesidad.

Tabla 4. Relación talleres pedagógicas y actividades rectoras

<b>Actividad rectora</b>	<b>Implementación de estrategias pedagógicas para la prevención de la obesidad</b>
<b>Arte</b>	El arte es una actividad que permite ser expresada de diversas formas. La presente estrategia pretende implementar esta actividad rectora en pro a la prevención de la obesidad. El arte se puede evidenciar en la estrategia mediante la realización de trajes, dramatizaciones, títeres, canciones, en la elaboración del plato saludable, carteles, semáforos etc. Por medio de esta actividad se puede lograr involucrar de manera activa a los participantes a fin de generar un aprendizaje significativo.
<b>Juego</b>	Los juegos simbólicos y reglados son los que más se ajustaron a la estrategia, de esta manera los niños pueden jugar a ser un chef que prepara sus alimentos; también pueden ser profesores de fútbol, entrenadores, doctores etc. Todas estas acciones que parten de los juegos favorecerán el aprendizaje para llevar una vida sana, también hay que recalcar que este tipo de juegos potencian la creatividad de los niños, facilitan el juego compartido, desarrollan la motricidad fina y gruesa, aumentan la capacidad de concentración y atención,

	<p>estimula la memoria visual y facilita la comprensión y razonamiento espacial.</p> <p>Esta actividad rectora puede ser articulada con la actividad física, realizando juego de motricidad gruesa como carrera de encostados, carrera de obstáculos y aeróbicos etc. Que indudablemente contribuyen a la disminución y prevención de la obesidad y fortalece la autoestima y autoconcepto del niño</p>
<p><b>Literatura</b></p>	<p>Las niñas y los niños son especialmente sensibles a las sonoridades de las palabras y a sus múltiples sentidos. Necesitan jugar con ellas, ser nutridos, envueltos, arrullados y descifrados con palabras y símbolos portadores de emoción y afecto. Por tanto la literatura en la estrategia pedagógica puede formar en los niños, niñas y sus familias hábitos saludables por medio de actividades pedagógicas que se relacionen con la narrativa, libros e imágenes, el teatro, libros de información y canti-cuentos volviéndose una herramienta de mucha utilidad para el desarrollo de aprendizajes significativos los cuales a lo largo de la vida pueden ayudar a la prevención de la obesidad ya que estos tendrán como habito comer saludable y practicar actividad física.</p>
<p><b>Exploración del medio</b></p>	<p>La exploración del medio como pilar de la educación inicial favorece el desarrollo de las habilidades motoras básicas permitiendo de esta manera que los niños y niñas manipulen objetos, puedan sentarse, pararse con ayuda de objetos, gatear, caminar, correr, lanzar y trepar. Estas habilidades bien estimuladas ayudarán a potenciar el desarrollo físico del niño reduciendo el riesgo de padecer obesidad infantil, por este motivo esta actividad toma un papel importante en el desarrollo de la estrategia y las actividades que lo conforman.</p>

### 3.3. Marco pedagógico

Dado que el tipo de estudio el cual es investigación acción y cuyo propósito según Lewis (1998) es vincular los problemas de un contexto determinado con programas de acción social, de manera que se logren de forma simultánea conocimientos y cambios sociales. Se optó por este tipo de estudio porque dentro de la investigación se realizará el diseño y la aplicación de una estrategia pedagógica para prevención de la obesidad en las infancias por ende se plantea una ruta pedagógica que cimienta las bases en las actividades rectoras de la educación inicial y la metodología montessoriana.

La pedagogía de Montessoriana se entiende como un estilo de vida, un estilo de ser y de caminar hacia la infancia un modo de actuar fundamentado en el respeto, confianza y amor hacia los niños y sus potencialidades. Fue creada para su puesta en práctica especialmente con aquellos niños, que tenían ciertas dificultades en la adquisición de aprendizajes curriculares. La esencia de la educación Montessoriana se basa en formar al niño de manera integral: crecimiento físico, social, emocional y cognitivo. Montessori (1986), Esta pedagogía parte de unos principios que se describen a continuación.

Observación: Mediante la observación se puede descubrir cuál es el funcionamiento interno del niño, entender cuáles son las fuerzas que dirigen su desarrollo Kripalani (1987) y primordialmente aprender los medios y el camino que se requieren para su autoeducación, y al mismo tiempo el guía puede perfeccionarse para poder realizar un trabajo impecable Montessori (1982).

**Presentación del material:** Previo a la utilización del material, es necesario realizar una presentación sencilla del mismo para que el niño lo identifique, comprenda su utilización y proceda a ocuparlo, bajo la supervisión del guía, quien le debe apoyar si así lo requiere el niño Lillard (1997). Una vez que el niño le toma interés al material se debe respetar el ritmo que tiene al trabajar.

**Repetición:** A través de la observación la doctora Montessori pudo darse cuenta de que el niño repetía una y otra vez la actividad que realizaba sin motivo alguno y sin modificar su ritmo de trabajo Lillard (1997). La repetición de actividades se realiza por gusto, los niños pueden repetir los ejercicios tantas veces como ellos lo deseen hasta llegar a la perfección y adquisición del conocimiento o habilidad que ese material les puede proporcionar. El niño se concentra en la acción realizada sin importarle que ésta sea repetida un sin número de veces causándole un gran goce, y así sucederá con todas las actividades que sean enseñadas; unas se repetirán más que otras, ya que como decía Montessori, la repetición es un carácter propio del trabajo infantil.

**Disciplina:** Una habilidad que se adquiere naturalmente dentro del ambiente Montessori es la disciplina. Se origina del silencio absoluto que se crea cuando los niños están tan concentrados y curiosos con sus actividades que no perciben lo que hay a su alrededor. La disciplina origina armonía social y a ayudarse mutuamente sin ningún problema de competencia por ser mejor o por terminar más rápido sus actividades (Montessori, 1986).

**La libertad:** para la doctora Montessori radica en el principio de la libre elección. Un ejemplo de ello es el día en el que la maestra llegó tarde y los niños eligieron los materiales y actividades de trabajo. Por esta razón se optó por sustituir un armario grande

por muebles pequeños que permitieran a cada niño seleccionar su material. Es entonces que “de esta manera el principio de la libre elección acompañó al de la repetición del ejercicio” (Montessori, 1982). María Montessori se percató de que la libre elección era fundamental para manifestar las tendencias y las necesidades psíquicas, para Yaglis (1989), “liberar significa descubrir lo desconocido” pág. 25.

Autonomía: Uno de los primeros elementos que observó Montessori fue el interés y capacidad de los niños por alcanzar la independencia en todas sus tareas, sin la ayuda de algún adulto. Esta independencia es capaz de crear a un ser autónomo y eficiente en relación a la especie a la que se pertenece Barnadas, (2012). María Montessori decía que cada ayuda innecesaria es un obstáculo al desarrollo de la independencia del niño Montessori (1996) citado por Barnadas, (2012). Y es cierto antes de actuar hay que preguntarse siempre tres cosas: si puede hacerlo solo y si el intentarlo le puede favorecer en términos de lucha, superación, perseverancia y finalmente, si la actividad conlleva riesgos serios.

El respeto al ritmo del niño: Para esto las guías deben estar entrenadas para respetar el ritmo de trabajo de cada alumno, sin frenar el trabajo de los que son más rápidos por el trabajo de los que son más lentos, ni presionar a los que son más lentos para alcanzar a los primeros. Ya que esto favorece a que el niño tenga una mejor autoestima, y evitará tener sentimiento de inferioridad o de opresión si opta a realizar el trabajo a partir de su propia elección, también si el alumno contribuye a trabajar con otra tenderá a eliminar ese espíritu de competencia Standing (1973)

## **Capítulo 4. Diseño metodológico**

### **4.1. Enfoque metodológico**

La presente investigación titulada Estrategia pedagógica para prevención de la obesidad en la Modalidad Familiar del ICBF de Colosó – Sucre y la modalidad Institucional de San Andrés. Presenta un enfoque cualitativo debido a que:

Se utiliza primero para descubrir y refinar preguntas de investigación. A veces, pero no necesariamente se prueban hipótesis, con frecuencia se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica como las descripciones y las observaciones. Por lo regular las preguntas e hipótesis surgen como parte del proceso de investigación y este es flexible y se mueve entre dos eventos y su interpretación, entre las respuestas y el desarrollo de la teoría. Su propósito consiste en “reconstruir” la realidad tal y como la observan los actores de un sistema social previamente definido. A menudo se le llama “holístico”, por que se precia al considerarlo “todo” sin reducirlo al estudio de sus partes. Sampieri (2003)

### **4.2. tipo de investigación**

La investigación – acción es una forma de investigar que permite vincular el estudio de los problemas en un contexto determinado con programas de acción social, de manera que se logren de forma simultánea conocimientos y cambios sociales, Es un método muy aplicado en los procesos de transformación actuales, para estudiar, controlar y alcanzar las modificaciones deseadas en el entorno social de aplicación. Y constituye una importante alternativa en los métodos de investigación cualitativa, muy aplicado en entornos académicos donde existe una fuerte vinculación de la teoría con la práctica, donde se producen un conjunto de espirales cíclicas de planeamiento, acción, observación y

reflexión, que son consustanciales a las aproximaciones sucesivas en que se convierte la solución del problema. Borroto & Aneiros (1992)

### **4.3. Línea de investigación**

Esta línea de investigación es evaluación, aprendizaje y currículo. Estos son esenciales en la propuesta formativa y su constante análisis es uno de los retos de los sistemas educativos contemporáneos, Fundación Universitaria los Libertadores (2021). La línea busca circunscribirse al desarrollo histórico institucional, ya que prioriza la responsabilidad como parte integral de una propuesta formativa de calidad. El grupo de investigación en la que se encuentra inmersa el trabajo es la razón pedagógica perteneciente a la línea ya mencionada.

### **4.4. Población y muestra**

#### **4.4.1. Población**

La población de estudio fueron los niños y niñas entre las edad de 3 a 5 años que hacen parte de los servicios de la primera infancia del ICBF para el caso de Colosó departamento de Sucre la Modalidad Familiar (DIMF) y para San Andrés Modalidad Institucional (CDI). Se escogen estos dos sitios por que los docentes que realizan esta investigación trabajan en estos lugares y han observado dicha problemática partiendo de la caracterización nutricional realizada por las nutricionistas dietistas.

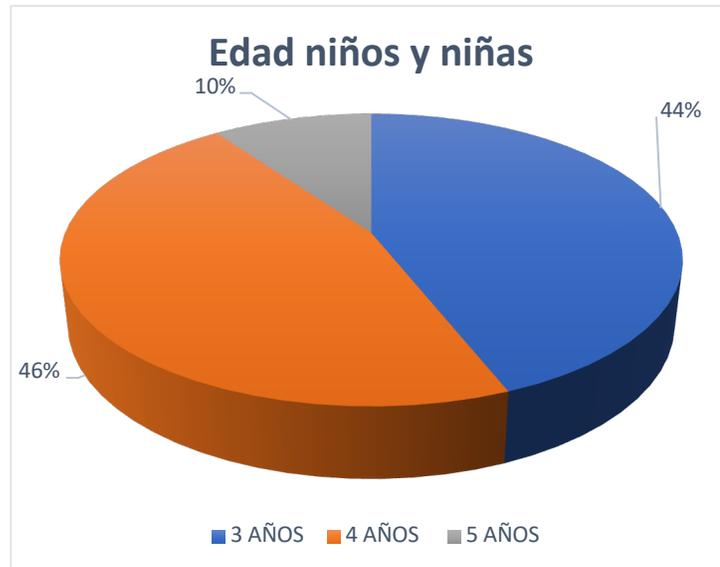


Gráfico 1. Edad de los niños y niñas

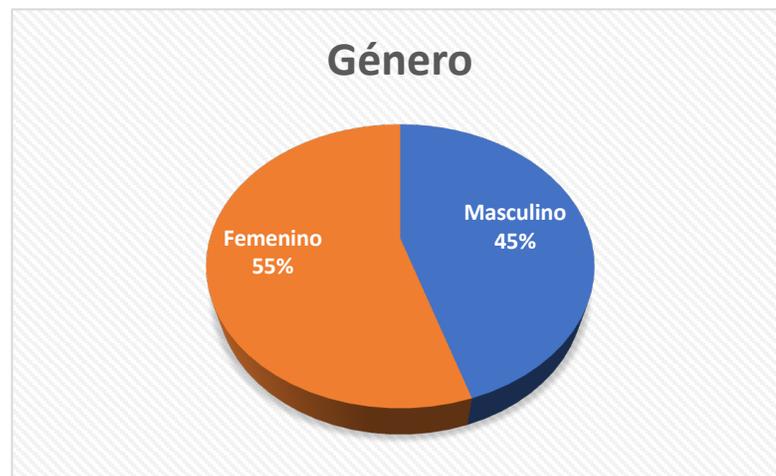


Gráfico 2. Género de los niños y niñas

#### 4.4.2. Muestra

Para la selección de la muestra se escogieron 91 niños y niñas en las edades de 3 a 5 años, 7 docentes que hacen parte del talento humano de las instituciones y 91 cuidadores quienes están a cargo de los niños. Esta muestra se tomó de esta manera por que la edad de los niños favorece el desarrollo de las actividades de la estrategia ya que el niño tiene un mayor desarrollo cognitivo relacionado con la memoria, el lenguaje, la percepción, la resolución de problemas y la planificación.

#### **4.5. Fases de investigación**

Diagnóstico de la situación:

Para el desarrollo del diagnóstico se parte de la caracterización de la investigación se trabajará en las técnicas de recolección de información como lo son: la entrevista, grupo focal y observación participativa, esto dará una visión clara de los problemas del grupo de estudio en cuanto a obesidad infantil.

Desarrollo del plan de acción:

Partiendo de este ítem se quiere resaltar los problemas que tengan relación con la elaboración de estrategias para la prevención de la obesidad infantil en la Modalidad Familiar del ICBF de Colosó – Sucre y la modalidad Institucional de San Andrés.

Acción:

La propuesta de intervención partirá de los problemas encontrados dentro de la caracterización diagnóstico y la priorización de problemas a partir de todo esto se realizará una estrategia de intervención apuntando a la prevención de la obesidad infantil dentro de las unidades de atención a la primera infancia. El desarrollo de la estrategia será de manera presencial si la situación de pandemia continua se llevará de manera virtual diseñándola de tal manera que llegue a cada usuario.

Reflexión o evaluación.

Es el momento de analizar, interpretar y sacar conclusiones organizando, los resultados de la reflexión, en torno a las preguntas claves que se pusieron de manifiesto en el proceso de planificación.

#### **4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

El método es el camino teórico, las técnicas constituyen los procedimientos concretos que el investigador utiliza para lograr información. Los métodos son globales y generales, las técnicas son específicas y tienen un carácter práctico y operativo. Las técnicas se subordinan a un método y éste a su vez es el que determina qué técnicas se van a usar Abril (2008). Para el caso en la presente investigación se trabajarán las siguientes técnicas:

##### **Entrevista**

La entrevista es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. Es un instrumento técnico que adopta la forma de un diálogo coloquial. Canales (2006). la define como "la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto" Pág. 21, Para la presente investigación se pretende realizar una entrevista estructurada partiendo de un conjunto de categorías que parten de la teoría encontrada con respecto a la problemática, este tipo de entrevista son fijan de antemano, con un determinado orden y contiene un conjunto de categorías u opciones para que el sujeto elija. Se aplica en forma rígida a todos los sujetos del estudio. Tiene la ventaja de la sistematización, la cual facilita la clasificación y análisis, asimismo, presenta una alta objetividad y confiabilidad. Diaz , Torruco, & Martinez (2013). El objetivo de la técnica es obtener información relevante sobre el problema de estudio por medio de respuestas verbales dadas por los docentes de las modalidades de atención institucional y Familiar, el procedimiento es hacer una serie de preguntas a las cuales los miembros del talento humano en este caso docentes responderán de la manera que crea más conveniente. La entrevista

permitirá saber la percepción que tienen los docentes de los diferentes servicios de atención del ICBF que hacen parte de la investigación sobre la obesidad infantil y como esta puede perjudicar su desarrollo integral, también permitirá saber las acciones que toman ellos desde el aula para poder mitigarla. (Anexo 22)

### **Grupo focal**

El grupo focal se caracteriza por ser un grupo de discusión que posibilita el diálogo sobre un asunto en especial, vivido y compartido mediante experiencias comunes, a partir de estímulos específicos para el debate que reciben los participantes Pope & Mays (2009) En este sentido, el grupo focal es un proceso dinámico en el que los participantes intercambian ideas, de forma que sus opiniones pueden ser confirmadas o contestadas por otros participantes. Durante la discusión, se percibe una negociación en torno a cuestiones construidas colectivamente. Sin embargo, cabe resaltar que la técnica del grupo focal no busca consensos, de modo que los participantes pueden mantener las opiniones iniciales, cambiarlas, o adoptar nuevas ideas a partir de las reflexiones instituidas en el grupo Silveira, Colomé, & Heck (2015). Como ventaja de esta técnica resalta la posibilidad de intensificar el acceso a informaciones acerca de un fenómeno, ya que diferentes miradas van siendo presentadas por los participantes, desencadenando la elaboración de percepciones que se mantenían latentes Dall'Agnol & Trench (1999). De esta manera, la producción de datos proporcionados por la interacción grupal, la suma de opiniones, sentimientos y puntos de vista individuales difícilmente serían conseguidos fuera de este espacio. El objetivo del grupo focal en la investigación será Abrir un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los padres de familia respecto al problema de estudio, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos, dicho procedimiento será

por medio de una serie de preguntas a las cuales los padres o cuidadores responderán de la manera que crea más conveniente, la intervención de cada participante será entre 5 a 7 minutos. (Anexo 23)

### **Observación participativa**

En la observación participante se observa in situ y se busca compartir experiencias en el ambiente que se estudia Platt (1982). Esta técnica, en el contexto urbano actual, permite al investigador formar parte y estar en contacto con los diversos procesos y los trayectos que se producen en ese ámbito. El investigador que adopta esta técnica requiere de una doble perspectiva. Por un lado, debe mirar y actuar como participante; y por otro, como observador. Para lograr esa doble experiencia, el observador participante de la ciudad debe intervenir simultáneamente como miembro de ella y como "extraño" a ella. De esta forma, el investigador no se limita a observar el espacio, sino que también se propone formar parte de lo que ocurre en él: se genera así una participación interna o activa, en permanente proceso lanzadera, que funciona como observación sistematizada natural de grupos reales o comunidades en su vida cotidiana, y que emplea la estrategia empírica y las técnicas de registro cualitativas, Pellicer (2013). El objetivo del grupo focal en la investigación es identificar los buenos y malos hábitos saludables que tienen los cuidadores dentro del hogar, para el procedimiento se observarán una serie de ítems que partirán de los buenos hábitos saludables que deben llevar a cabo los niños. (Anexo 24)

## Capítulo 5. Resultados y Análisis de datos

### Resultados y Análisis de datos

Para el desarrollo de los resultados y análisis de datos se darán respuestas a cada uno de los objetivos que parten de los instrumentos de recolección de información como la variable antropométrica peso para la talla, entrevista, grupo focal y observación participativa, las cuales fueron aplicadas a niños, niñas, padres de familia y docentes. Con base a lo anterior se da respuesta al primer objetivo.

---

Caracterizar el estado nutricional en relación del peso y talla para la edad de los niños y niñas de la modalidad familiar creciendo con amor del departamento de sucre y modalidad institucional de San Andrés.

---

Para lograr el objetivo se solicitó a los nutricionistas de los programas de modalidad familiar e institucional los datos de la tercera toma de peso y talla de todos los niños y niñas que hicieron parte de la estrategia, seguido de esto se realizó la valoración nutricional partiendo de la variable peso para la talla el cual es un indicador de crecimiento que relaciona el peso con longitud o con la talla, da cuenta del estado nutricional actual del individuo, Grafico 3. Después de terminar las valoraciones nutricionales se pasa a la tabulación de información que arroja el siguiente diagnóstico. Gráfico 4.

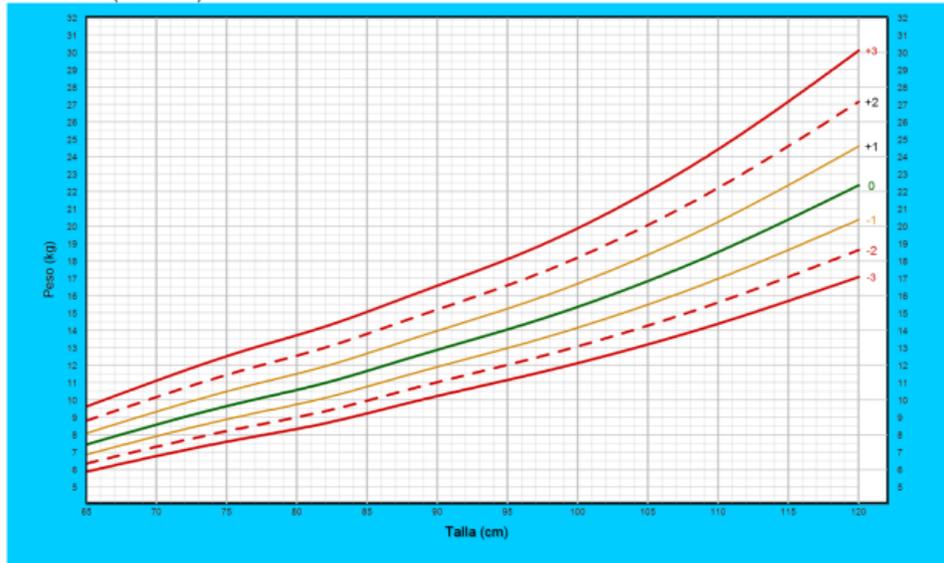
Gráfico 3. Patrones de crecimiento infantil de la OMS



### Peso para la Talla Niños

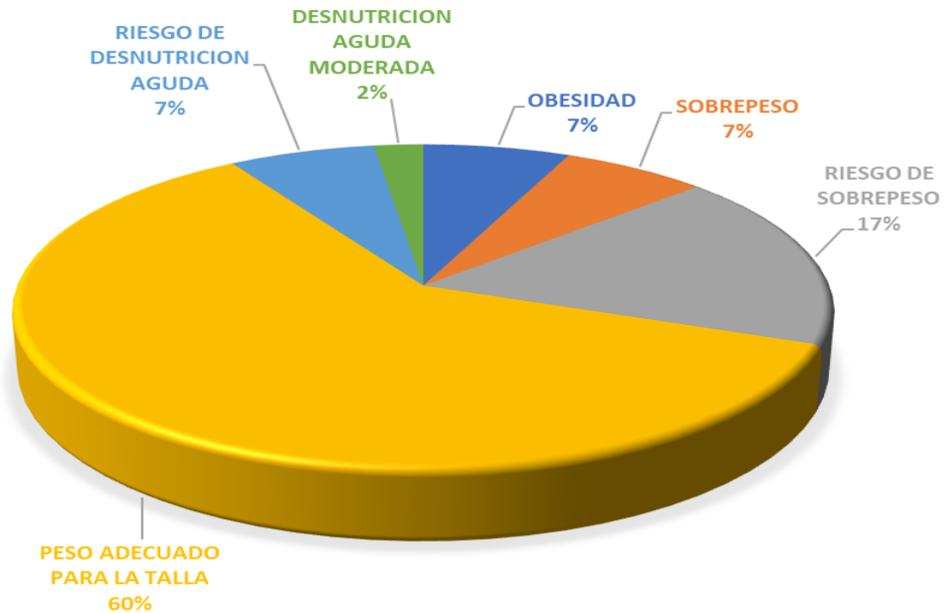


Puntuación Z (2 a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS  Organización Mundial de la Salud

**Gráfico 4. Valoración nutricional pre estrategia**



Se observa al iniciar la estrategia que el 60% de los niños y niñas se encuentran en peso adecuado para la talla, el 17% se encuentra en riesgo de sobrepeso, 7 % en sobrepeso, 7 % en obesidad, 2 % en desnutrición aguda moderada y 7 % en riesgo de desnutrición aguda. Este gráfico da a entender que los mayores problemas de trastornos alimenticios del grupo son por obesidad, sobrepeso y riesgo de sobrepeso los cuales representan el 31 % y luego le sigue desnutrición aguda moderada y riesgo de desnutrición aguda que representan el 9%, esta tendencia apunta a que se sufre más por problemas de obesidad que por desnutrición.

En relación al diagnóstico la obesidad es considerada una pandemia mundial que afecta a todos los países y no tiene preferencia por un grupo poblacional específico, sino que afecta a todos por igual, en el caso de los niños puede afectar su aprendizaje y los

procesos de enseñanza aprendizaje dentro del aula, es por esto que los maestros han de crear estrategias educativas que ayuden a mitigar el problema. Atendiendo esta problemática la UNICEF (2021) en su informe titulado El rol de la escuela en la prevención del sobrepeso y obesidad en estudiantes de América Latina identificaron las acciones más efectivas para la prevención del sobrepeso dentro del aula, dentro de las acciones se encuentran el empoderamiento y cambio de conductas en alimentación, nutrición y salud mediante procesos educativos y capacitación para estudiantes y comunidad educativa, garantizando el fortalecimiento de las capacidades y los cambios de conducta, al igual que el aumento de la actividad física a través de la enseñanza sobre sus beneficios, el incremento del tiempo, el espacio y los recursos para que su práctica sea posible en las escuelas.

La obesidad También perjudica el desarrollo psicomotor de los niños es así que Cigarroa, Sarqui & Zapata (2016) en su trabajo de investigación titulado efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas logró concluir que los diagnósticos nutricionales de sobrepeso y la obesidad en niños y niñas se asocian más a una disminución en el desarrollo motor en comparación a niños normopesos lo que significa que los niños y niñas tendrán deficiencias en sus movimientos corporales. De igual forma Ternera (2010) en su investigación titulada importancia del desarrollo motor en relación con los procesos evolutivos del lenguaje y la cognición en niños de 3 a 7 años de la ciudad de Barranquilla, corrobora que estas actividades motoras básicas ayudarán al niño en su desarrollo cognitivo y de lenguaje acorde. Así, un bajo desarrollo motor producto del sobrepeso y sedentarismo afectará su desarrollo y el de sus movimientos armónicos. Belkis (2007) dice que la motricidad gruesa es la habilidad que el niño va adquiriendo para mover

armoniosamente los músculos del cuerpo de modo que puede, poco a poco, mantener el equilibrio de la cabeza, del tronco y extremidades para sentarse, gatear, ponerse de pie y desplazarse con facilidad, caminando o corriendo, por tal motivo la motricidad gruesa ayuda a prevenir la obesidad por que los niños están en constante movimiento lo que incide en su desarrollo psicomotor. Teniendo en cuenta lo dicho por los autores sobre los efectos negativos de la obesidad infantil y el desarrollo psicomotor en los niños y niñas se abrieron espacios que permitieron la estimulación de las habilidades motrices como el correr, saltar, lanzar, raptar por medio de actividades pedagógicas como el baile del cuerpo, la pista de obstáculos y carrera de sacos lo que provoco en los niños un gusto por las actividades que implicaban movimientos fuera del aula de clase, para el caso de los padres por medio de los talleres se les hablo sobre la importancia de la práctica de actividad y como el juego puede ser una estrategia para desarrollar el perfil psicomotor de los niños y niñas ya que a través de este tienen la libertad de realizar movimientos gruesos y finos sin la necesidad de que el maestro está cerca ya que el juego es una actividad libre que desarrolla su creatividad.

Respecto al desarrollo cognitivo y rendimiento académico Calceto, Garavito, & Garzón (2019) revisaron la relación del estado nutricional con el desarrollo cognitivo y psicomotor de los niños en la primera infancia logrando concluir que el desarrollo cognitivo se ha encontrado relacionado con el estado nutricional tanto por déficit o aumento de peso reflejado principalmente en el rendimiento académico en áreas específicas como matemática, geometría así como en el razonamiento perceptivo y memoria de trabajo. Así mismo el sobrepeso incide en el autoconcepto de los niños y niñas causando matoneo, traumas, complejos, frustraciones y poca atención, el rol que tienen las habilidades y comportamientos sociales en el rendimiento escolar ha sido constantemente observado

Lleras (2008) & Samadzadeh, Abbasi, & Shahbazzadegan (2011). En este sentido, autores como Oyarzún, Estrada, & Pino (2012) concluyen que: “el apoyo familiar, la aceptación de uno mismo y la amistad o las buenas relaciones sociales que se puedan dar en el entorno escolar, son algunos de los factores que tienen relación directa con el auto concepto, el desarrollo cognitivo y el rendimiento escolar”. Pag 23

Teniendo en cuenta lo dicho por los autores sobre la relación negativa entre obesidad y desarrollo cognitivo en los niños y niñas se diseñaron y aplicaron 10 actividades que ayudaron a construir aprendizajes significativos encaminados a la alimentación saludable y la práctica de actividad física lo que permitió que los niños diferenciaron alimentos saludables de los no saludables y se animaran a realizar actividades físicas, tomándole amor a este tipo de actividades. Para el caso de los padres de familia y cuidadores se realizó el taller de alimentación saludable y plato saludable donde los padres aprendieron la importancia del porqué la alimentación saludable juega un papel importante en el desarrollo infantil de los niños al igual de cómo debe ser construido el plato saludable con su respectiva distribución de alimentos.

la obesidad conlleva ciertos factores psicológicos que desempeñan un papel relevante en las relaciones Bersh, S (2006) influyendo en la aparición de un déficit de habilidades sociales Lacunza, Caballero, & Salazar, (2013). Según Strauss, Rodzilsky, & Burack, (2001), existe una correlación significativa entre la realización de AF, la cantidad de AF practicada y las relaciones sociales, siendo estas más positivas cuando la cantidad de AF es mayor. Asimismo, existe evidencia de que una AF frecuente mejora de manera importante la forma física y la salud de los jóvenes, siendo este un aspecto preventivo respecto al riesgo de padecer sobrepeso y/o obesidad Larouche, Boyer, & Tremblay (2014)

en relación al factor comentado anteriormente. Teniendo en cuenta lo anterior y para poder contrarrestar estos aspectos negativos de obesidad en relación con el desarrollo de habilidades sociales con los niños las actividades de la estrategia fueron encaminadas a la prevención de la obesidad de igual forma fueron realizadas en grupos lo que permitiendo que los niños interactuaran y compartieran momentos de disfrute a través del arte, el juego, la exploración del medio y la literatura, de esta manera se buscó reducir y prevenir la obesidad al igual que fortalecer las habilidades sociales de los niños.

Las consecuencias de estos trastornos alimenticios afectan el desarrollo integral de los niños, lo cual puede perjudicar el proceso de enseñanza aprendizaje ya que según Lobstein , Baur, & Uauy, (2004) un niño obeso puede sufrir discriminación social, baja autoestima y depresión, también se ha asociado la obesidad en la infancia y adolescencia con mayor probabilidad de presentar desórdenes de la alimentación (bulimia). Por otro lado, algunos estudios transversales han asociado a la obesidad en este periodo con burlas, bullying, marginación y pobres resultados académicos. Cigarroa, Sarqui, & Zapata (2016), Asimismo, se ha descrito que niños y adolescentes con obesidad informan mayores limitaciones funcionales, físicas y psicosociales lo que repercutiría en una baja calidad de vida debido al estigma social y las consecuencias de la obesidad sobre la salud. Field (2008).

Atendiendo a los resultados de la caracterización nutricional pre estrategia se demuestra que hay una tendencia hacia la obesidad en el grupo de niños y niñas (Grafico 4) por tanto todo esto se convierte en una problemática cuya solución se puede dar desde el ámbito educativo, he aquí donde el docente se convierte en un puente hacia el estudiante que puede conducir al aprendizaje de saberes que guarden relación con los hábitos

saludables. Es por esto que se diseñó y aplicó una estrategia pedagógica que permitió enseñar a los niños, niñas y cuidadores hábitos saludables encaminados a la práctica de la actividad física, alimentación saludable y reducción de entornos obesogénicos. La Organización Mundial de la Salud (2004) afirma que un ambiente escolar saludable puede mejorar directamente la salud de niños y jóvenes, favorecer el aprendizaje efectivo y contribuir a desarrollar adultos sanos, cualificados y productivos. Por su parte, la Coordinadora de Educación y Cultura de Centroamérica (CECC) y UNICEF (2008) aluden a la responsabilidad ética de la sociedad a la hora de garantizar que las escuelas estén en capacidad de proveer un ambiente de aprendizaje seguro en las comunidades escolares. Asimismo, la Unión Internacional de Promoción de la Salud y Educación para la Salud (UIPES) mantiene que la promoción activa de la salud en la escuela mejora tanto los resultados en salud física, emocional y social como los académicos de los estudiantes Leger, Young & Perry (2010). Puede que la presente estrategia toma un tema relacionado con la salud como lo es la obesidad, pero también puede ser abordado desde el área educativa ya que según Tocora (2018)

“ la escuela es el lugar donde el estudiante va a retener, comprender y hacer uso activo del conocimiento transmitido, por lo que las prácticas educativas deben estar encaminadas a la reflexión y participación activa con el fin de desarrollar la mente en los diferentes ámbitos del individuo, esto permite tener mayor comprensión no solo de los temas académicos que se presentan, sino también de las enseñanzas que la vida le brinda a cada uno, donde el individuo podrá expresar sus ideales, habilidades, aptitudes, que darán espacio a la interacción, construcción y desarrollo de sus potencialidades.” Pag 37

Por tanto la escuela se convierte en un espacio de aprendizaje donde se pueden enseñar hábitos saludables que garanticen el buen desarrollo integral de los niños y niñas en su dimensión cognitiva, social, emocional, física y comunicativa, lo

que permitirá en la etapa adulta gozar de una vida llena de salud gracias a los aprendizajes adquiridos desde la escuela, por eso es importante crear entornos saludables desde la escuela, La resolución de Vilnius del 17 de junio de 2009 en Europa y la Schools for Health in Europe (2009) define la escuela promotora de salud como “una escuela que implementa un plan estructurado y sistemático para la salud, el bienestar y el desarrollo del capital social de todos los alumnos y del personal docente y no docente” Pag. 2

De esta manera el entorno educativo y familiar sufrió transformaciones positivas sobre la prevención de la obesidad, en el entorno educativo los niños y niñas consumen alimentos saludables y se continúan realizando actividad física de dos a tres días por semana, desde el entorno familiar los cuidadores en los talleres de formación a las familias y encuentros manifiestan haber cambiado algunas prácticas relacionadas con la alimentación como consumir frecuentemente comida chatarra, suministrar muchos dulces a los niños, reducir el consumo de bebidas azucaradas o reemplazarlas por el agua, en relación con la actividad física salen al parque a caminar o jugar también mencionaron en acortar el tiempo de los niños y niñas frente a las pantallas. De acuerdo con anterior el entorno educativo y familiar sufrió una incidencia positiva frente a la obesidad desde la implementación de la estrategia.

Siguiendo en este orden de ideas se dio respuesta al segundo objetivo denominado

---

Aplicar una estrategia pedagógica para la prevención de la obesidad infantil en la modalidad familiar creciendo con amor del departamento de Sucre y modalidad institucional de San Andrés.

---

Como se ha mencionado se realizaron experiencias pedagógicas con los niños, niñas y sus familias para prevenir la obesidad, basadas en las actividades rectoras. Por medio de estas actividades se pudo llegar a involucrar a los beneficiarios o participantes de una manera lúdica, donde aprendían sin siquiera notarlo.

De la siguiente manera fueron abordadas las actividades rectoras articuladas con el tema de prevención de la obesidad:

El juego:

"Cuando me preguntan qué hice hoy en la escuela respondo, 'Solo estuve jugando.' Por favor, no me malinterpreten. Para que lo sepan, estoy aprendiendo mientras juego. Estoy aprendiendo a disfrutar y a triunfar en mi trabajo. Hoy soy un niño y mi trabajo es jugar". Anita Wadley (1974).

Con el juego, fueron realizadas actividades como la carrera de obstáculos, rumba terapia, baile del cuerpo, titeretiando, jugando y alimentando, pincho de frutas y carrera de sacos. Estas divertidas actividades permitieron que los niños y niñas de las UDS fortalecieran el aprendizaje para llevar una vida sana, además permitieron potenciar la creatividad de los beneficiarios; facilitaron juego compartido, la unión y el respeto, desarrollaron la motricidad fina y gruesa, se aumentó la capacidad de concentración y atención, se estimuló la memoria visual y facilitó la comprensión y razonamiento espacial. Desde este enfoque, el juego es la actividad más agradable que todo ser humano experimenta desde la etapa inicial, creando un cúmulo de experiencias para formar aprendizajes significativos, adquirir conocimientos, habilidades, destrezas, hábitos y normas con la finalidad de ayudar a las niñas y los niños a alcanzar metas propias de la edad en la que se encuentran. Pecci , Herrero , & López (2010)

Esta actividad se articuló con otras actividades rectoras y también con la actividad física que indudablemente contribuyó a la disminución y prevención de la obesidad y fortaleció la autoestima y autoconcepto del niño. Los niños y niñas se mostraban felices, se divertían, además se evidenciaba que los usuarios iban adquiriendo más habilidades motoras para realizar las actividades, perdían el temor a hacerlo y se mostraban motivados al ver lo que se iba a realizar algo nuevo e interesante.

Además, Gálvez, M., Rodríguez, N. 2005; Herrero, López y Pecci, 2010, afirman que a través del juego las niñas y los niños:

- Desarrollan la coordinación de sus movimientos.

- Conocen su cuerpo y sus posibilidades de acción en un espacio determinado.
- Desarrollan su capacidad para dar nuevos significados a los objetos, lo que les permite adquirir nuevos aprendizajes.
- Comprenden su entorno y desarrollan habilidades de pensamiento como: lógica, análisis, síntesis, memoria, entre otras.
- Desarrollan su creatividad e imaginación
- Se relacionan entre sí a través de las diferentes formas de expresión.
- Adquieren gradualmente autonomía al explorar su mundo familiar y social.
- Respetan turnos y desarrollan tolerancia a la frustración.
- Manifiestan sus necesidades, emociones e intereses.
- Adquieren hábitos y valores.

El arte:

Carmen Alcaide (2003) dice que el arte hace que el niño experimente en los distintos campos de acción; verbal, plástico-visual, musical, corporal... haciendo hincapié en que el arte infantil es sobre todo un medio natural de expresión donde la representación gráfica realizada por el niño debe ser considerada como el propio pensamiento del mismo.

Por medio de la actividad rectora del arte se buscó la prevención de la obesidad, mediante la realización de trajes, dramatizaciones, títeres, canciones, elaboración del plato saludale, carteles, semáforos etc. Permitiendo involucrar de manera activa a los participantes a fin de generar un aprendizaje significativo. El arte confirió la realización de diferentes experiencias que enriquecieron la aplicación de la presente estrategia, los niños y niñas se mostraron interesados en las actividades y relataban lo que iban haciendo u observando. Tita Maya expresa que: El arte, con ayuda de la imaginación creadora, es el medio más propicio para preparar a los niños en la conquista de su futuro, ya que los dota de iniciativas, recursos y confianza para enfrentar y resolver problemas más allá de la información (2007: 14). La elaboración

del rincón saludable y actividad física permitía que los beneficiarios reconocieran el lugar y dedujeran de qué se trataría la experiencia a realizar.

Según el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre; en la tercera área: lenguajes y representación: "El aprendizaje artístico es una parte integrante del proceso educativo que se adquiere a través de la experimentación con las sensaciones y percepciones propiciadas por la estimulación de los sentidos" (p.14)

Exploración del medio:

Esta experiencia de actuar y de relacionarse en el tiempo y en el espacio con las personas, objetos, situaciones, sucesos y contextos, propicia un proceso de construcción de sentido de lo que es y pasa en el mundo, y de lo que implica habitar en él. Esta construcción de sentido, en la que intervienen las capacidades con las que se nacen es un proceso recíproco: las niñas y los niños significan y dan sentido al mundo en el que viven y, a su vez, ellas y ellos se van conformando como sujetos del mundo a partir de lo que reciben de él. Como lo plantea Malaguzzi (2001: 58).

Cada una de las experiencias permitieron ser articuladas con esta actividad rectora, permitían la exploración; favoreció el desarrollo de las habilidades motoras básicas permitiendo de esta manera que los niños y niñas manipularon objetos, texturas, pintura, colores, trajes y títeres, además gatearon, caminaron, corrieron, lanzaron, saltaron, actuaron y treparon. Potencializaron el desarrollo físico de los niños y las niñas, reduciendo el riesgo de padecer obesidad infantil, por este motivo esta actividad toma un papel importante en el desarrollo de la estrategia y las actividades que lo conforman.

Con los padres de familia se ha trabajado temas específicos donde se les brindó información importante y detallada que les ayudará a expandir sus conocimientos en cuanto a la importancia de inculcar en los niños y niñas una alimentación saludable desde temprana edad.

Los temas fueron los siguientes:

- La alimentación saludable.
- Construcción de un plato saludable.

- Entornos ebosogénicos.
- Beneficio de la práctica de la actividad física
- Importancia del juego en la prevención de la obesidad.

#### Alimentación saludable

Con la implementación de los talleres en cuanto a los temas de la alimentación saludable, plato saludable, entornos ebosogénicos, comprendieron que al no tener una alimentación saludable no solo contribuye a que se produzca enfermedades sino que también puede generar problemas de memoria y aprendizaje en los niños y niñas, ya que a través de los alimentos, los niños obtienen la energía que necesitan para que su cerebro se mantenga activo, y en las condiciones más óptimas, adquiriendo con una mayor facilidad todos los conocimientos que se aprenden en las UDS cada día.

Los padres de familia a través del juego de rompecabezas de alimentos saludables reconocieron cuales son estos alimentos y que es muy importante prestar atención a la alimentación, pues la niñez es una etapa crucial en la cual tanto el organismo como el cerebro se están desarrollando y debemos darles nutrientes, vitaminas, principalmente con buenos alimentos. Por eso hay que trabajar sobre la educación para ensañarles a cuidarse, ser inteligentes y adoptar hábitos moderados y saludables desde pequeños.

#### Construcción del plato saludable

En este taller los padres de familia pudieron comprender que un plato saludable reduce los riesgos de obesidad en los niños y las niñas, que la obesidad afecta psicológicamente a los niños y niñas en cuanto a actitudes y términos negativos por parte de otros niños, insatisfacción corporal, bullying, ansiedad, depresión, baja autoestima, trastornos de comportamiento y dificultad para realizar movimientos de demanda física.

Que es de suma importancia los alimentos que se le suministra a los niños y a las niñas en cuanto a cantidad y combinación de manera que día a día esta sea balanceada, pero que, para esto, es necesario conocer los componentes de cada alimento para poder ponerlo en práctica en sus hogares de una forma muy divertida

en la que los niños y las niñas puedan divertirse y a la vez aprender a comer saludable.

Por medio de la exploración y en grupos se les permite a los padres construir un plato saludable donde previamente se les entrega fichas con los diferentes alimentos donde tendrán que componer un menú saludable y luego pasar a compartir con las otras familias.

#### Taller de entornos ebosogénicos

Durante la implementación del taller los padres de familia se pudieron dar cuenta por medio de proyecciones de imágenes que hay muchos entornos ebosogénicos por los cuales están involucrados en muchas ocasiones de una forma inconsciente por desconocimiento del mismo, pero a medida que avanza la actividad pudieron aclarar y adquirir nuevos conocimientos sobre estos entornos los cuales se deben evitar en las rutinas diarias, además porque estos llevan a desarrollar la obesidad y la obesidad a el aumento de efectos negativos, lo cual se refleja en emociones como angustia, ira, disgusto, miedo y vergüenza, esta asociación es atenuada por la enfermedad física (Pasco, Williams, Jacka, Brennan, & Berk, 2013).

#### Taller de los beneficios de la práctica de la actividad física e importancia del juego en la prevención de la obesidad

A través del taller, los padres de familia pudieron reconocer que las actividades físicas y los juegos ayudan a prevenir la obesidad de una forma divertida y de gran aceptación por cada integrante del hogar, ya que estas además permiten la unión y el compartir en familia.

Se pudo observar el disfrute de esta actividad y el conocimiento adquirido en cuanto a la importancia de realizar actividades físicas y juegos a diario ya que favorece el crecimiento físico y mental, ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad, predispone a la adquisición de hábitos de vida saludables, ofrece la oportunidad de desarrollar habilidades sociales que beneficiarán a los niños y niñas durante toda su vida, adquieren una mayor capacidad de concentración, lo que incrementa su rendimiento escolar.

Conocer los beneficios del ejercicio y juegos que lo demanda es clave para entender la importancia de realizarlos en el desarrollo de la infancia.

Es difícil que los niños entiendan la importancia de estas actividades en el desarrollo de la infancia, por eso el papel de los padres es fundamental.

### Triangulación de fuentes

Dimensiones	Entrevista a docentes (Preguntas)	Guía de observación niños y niñas (ítems)	Grupo focal (Preguntas)	Análisis final
Física	<p>1. ¿Qué estrategias implementan como docentes para la prevención de la obesidad?</p> <p><b>RTA:</b> Los docentes manifestaron que unas de las estrategias que se pueden implementar para la prevención de la obesidad infantil es la alimentación saludable y la actividad física</p>	<p>1. El niño o niña lleva en su lonchera alimentos no saludables como bebidas azucaradas y mecatos</p> <p><b>RTA:</b> los niños y niñas al momento de entrar a las modalidades de atención no se le permite el ingreso de las loncheras y ningún otro alimento ya que dentro del CDI y la DIMF se le brindan alimentos.</p>	<p>1. ¿Qué estrategias utilizan dentro del hogar para prevenir la obesidad infantil?</p> <p><b>RTA:</b> los padres de familia manifestaron que la estrategia utilizada dentro del hogar es la alimentación saludable, haciendo énfasis en que alimentarse bien previene que los niños sufran de sobrepeso.</p>	<p>Dentro de las repuestas de los docentes y padres de familia mencionan que las estrategias utilizadas son alimentación saludable y práctica de la actividad física, pero a estas respuestas le hace falta una, la cual es la reducción de los entornos obeso génicos dentro de la familia, otro aspecto a tener en cuenta es que tanto padres como docentes saben de las estrategias pero no de la mejor manera, tanto como docentes y padres de familia no saben la cantidad de actividad física que necesita un niño, el tiempo y tipo de ejercicio. Ocurre igual con la alimentación no se tiene conocimiento sobre los grupos de alimentos, comidas del día y distribución de los alimentos en el plato, solo se menciona alimentación saludable pero no se va más allá de la palabra.</p>
	<p>2. ¿Cuáles cree usted son los problemas de la no práctica de actividad física en los niños y niñas?</p>	<p>2. El niño participa de actividades físicas, deportivas y bailes.</p> <p><b>RTA:</b> los niños y niñas participan de actividades,</p>	<p>2. ¿Cuáles son las buenas prácticas para una alimentación saludable en los niños?</p>	<p>Los padres de familia dieron respuesta a la pregunta sobre las buenas prácticas de alimentación, pero estas fueron muy vacías lo que hace evidente el desconocimiento de buenas prácticas alimenticias como la alimentación balanceada, consumo de frutas y</p>

	<p><b>RTA:</b> los docentes dijeron que la poca práctica de actividad física puede acarrear problemas de salud y problemas de movimientos en los niños y niñas.</p>	<p>pero hay algunos que no participan de las actividades del grupo sienten pena y se quedan parados algunas veces se sientan</p>	<p><b>RTA:</b> Los padres de familia manifestaron que debían comer bien, no comer mecatos, ni dulces porque son malas para la salud</p>	<p>verduras, evitar dulces establecer horarios de comidas y las meriendas, al igual que construir platos saludables. Respecto a la respuesta de los docentes tienen conocimiento de las habilidades motrices, pero carecen de planeaciones que las estimulen.</p>
	<p>3. ¿Qué actividades ayudan al desarrollo de las habilidades motrices básicas?</p> <p><b>RTA:</b> A la pregunta sobre las actividades que ayudan a desarrollar las habilidades motrices de los niños las docentes mencionaron que son Correr, Saltar, Caminar, Juegos y Manejar bicicletas.</p>	<p>3. El niño o niña presenta carencias en sus habilidades motoras</p> <p><b>RTA:</b> Algunos niños y niñas presentan carencias en habilidades motoras como saltar, lanzar, correr y son los niños que están en riesgo de sobrepeso.</p>		<p>Los docentes tienen conocimiento de las causas de la no práctica de la actividad física pero no tienen las herramientas y tampoco le dedican el suficiente tiempo a su práctica por ende algunos niños y niñas carecen de habilidades motoras básicas como como saltar, lanzar, correr.</p>
	<p>4. ¿Cómo el desarrollo de la motricidad gruesa ayuda a la prevención de la obesidad de niños y niñas?</p> <p><b>RTA:</b> Los docentes dijeron que si los niños y niñas se les saca a realizar actividades al aire libre donde puedan correr y eliminar toxinas les ayuda a prevenir la obesidad.</p>	<p>4. El niño o niña presenta carencias en su motricidad gruesa</p> <p><b>RTA:</b> Algunos niños y niñas presentan debilidades en la realización de movimientos armónicos</p>		<p>Los docentes como método para el desarrollo de la motricidad gruesa los sacan al aire libre a jugar mas no se apoyan de ejercicios específicos que los ayuden a desarrollar ese aspecto de su motricidad por tanto algunos niños presentan dificultad a la hora de realizar movimientos armónicos.</p>

Cognitiva	<p>5. ¿Cuál es la incidencia del sobrepeso en los procesos de enseñanza aprendizaje en los niños y niñas?</p> <p><b>RTA:</b> Los docentes hicieron saber que el sobrepeso incide en los procesos de enseñanza aprendizaje porque afecta el desarrollo integral de los niños y dentro de ese proceso de desarrollo se encuentra inmerso la dimensión cognitiva la que hace referencia al aprendizaje.</p>	<p>5. El niño o niña muestra aprendizaje frente a las actividades pedagógicas</p> <p><b>RTA:</b> Los niños y niñas presentan aprendizaje durante la realización de actividades, sin embargo, hay algunos que no porque no muestran motivación.</p>	<p>3. ¿Cuáles son los problemas que acarrea la obesidad en el aprendizaje y desarrollo del niño?</p> <p><b>RTA:</b> Algunos padres al manifestarles esta pregunta no sabían que responder relacionaron la alimentación con un buen rendimiento académico manifestando que comer bien ayuda a rendir a en las actividades.</p>	<p>Los docentes si tienen conocimiento sobre la incidencia del sobrepeso el proceso de enseñanza aprendizaje porque afecta la adquisición de saberes y perjudica su desarrollo cognitivo pero los padres de familia desconocen de esa relación y solo conocen lo perjudicial que puede ser la obesidad para la salud de los niños.</p>
	<p>6. ¿Cuál es la incidencia del sobrepeso en el desarrollo del autoconcepto en niños y niñas?</p> <p><b>RTA:</b> los docentes plantearon que el sobrepeso incide en el autoconcepto de los niños y niñas causando matoneo, traumas, complejos, frustraciones y poca atención.</p>	<p>6. El niño o niña tiene un buen autoconcepto con su cuerpo</p> <p><b>RTA:</b> los niños y niñas tienen un buen desarrollo del autoconcepto reconociendo de esta manera sus características, atributos cualidades, defectos, capacidades.</p>		<p>Los docentes tienen claro las consecuencias de la obesidad en el aprendizaje ya que esta puede ocasionar un aprendizaje lento, cansancio y pereza en los niños lo que perjudica el proceso de enseñanza aprendizaje</p>
Socio emocional	<p>7. ¿Cómo la obesidad afecta la atención de los niños y niñas</p>	<p>7. El niño o niña muestra interés durante las actividades pedagógicas</p>	<p>4. Los papás mencionaron que a los niños con sobrepeso se le hace difícil convivir en la parte escolar</p>	<p>Los docentes saben que la obesidad incide de manera negativa en el autoconcepto de los niños causando traumas, esto se relaciona mucho con lo observado ya que los niños</p>

	<p>durante el proceso de enseñanza aprendizaje?</p> <p><b>RTA:</b> Los docentes manifestaron que la obesidad en los niños puede causar un aprendizaje lento, cansancio y pereza al momento de realizar las actividades, lo que indica que el sobrepeso si afecta el proceso de enseñanza aprendizaje.</p>	<p><b>RTA:</b> Los niños y niñas muestran interés por las actividades que tenían relación con el juego y deporte, algunos de los niños con sobrepeso no participaban de las actividades.</p>	<p>porque a veces reciben matoneo acompañado de apodosos de sus otros compañeros</p>	<p>sentían timidez o miedo al realizar actividades dinámicas pensando que serian sujetos de burla por parte de sus compañeros</p>
	<p>8. ¿Cómo la obesidad afecta la autoestima en los niños y niñas frente algunas situaciones cotidianas?</p> <p><b>RTA:</b> los docentes nos cuentan que la obesidad afecta la autoestima de los niños llegando a aparecer el bullying, la autoestima baja y la timidez</p>	<p>8. El niño o niña muestra seguridad o inseguridad al participar de las actividades que implican desplazamientos</p> <p><b>RTA:</b> los niños que están con sobrepeso u obesidad siempre estaban un poco ansiosos con las actividades que implicaban desplazamientos como las carreras.</p>		<p>Los docentes mencionan que una de las causas de la baja autoestima puede ocasionar en los niños un aislamiento por tanto los coloca ansiosos a la hora de realizar actividades que implican desplazamientos por que pueden ser sujetos de burlas por parte de los compañeros.</p>
	<p>9. ¿Cuáles son los problemas que acarrea la obesidad en la relación del niño con sus pares?</p>	<p>9. El niño o niña se relaciona muy bien con sus pares dentro del aula</p>		<p>Los docentes tienen razón al decir que la obesidad en algunos casos puede causar rechazo en los niños y pares y esto se evidencia a la hora de que estos realicen</p>

	<p><b>RTA:</b> Los docentes cuentan que la relación entre pares puede verse afectada por la obesidad porque en algunos casos los niños y niñas son rechazados por sus compañeros en actividades físicas que impliquen movimientos motrices gruesos</p>	<p><b>RTA:</b> Para el caso de los niños y niñas con sobrepeso muy poco se relacionaban con sus compañeros en las actividades que requerían movimientos motrices gruesos esto producto de un bajo autoconcepto y seguridad.</p>		<p>actividades que requerían movimientos motrices gruesos.</p>
--	--	---	--	--

Tabla 5. Triangulación de fuentes

frente a los resultados del segundo objetivo se puede decir que la aplicación de la estrategia pedagógica se dio de acuerdo al cronograma de trabajo, no se presentó ninguna novedad en los talleres pedagógicos con los niños y cuidadores, en el caso de los cuidadores mencionaron en los talleres que era bueno que los motivaran a la enseñanza de hábitos saludables ya que ellos tenían pre saberes pero era necesario profundizarlos aún más para el beneficio de toda la familia, un ejemplo de esto fue el taller del plato saludable, los cuidadores saben escoger los platos y preparar los alimentos pero se les dificulta armarlos de acuerdo a los grupos de alimentos como los carbohidratos, proteínas, frutas, verduras, lácteos, grasas y azúcares. Este taller permitió que los padres aprendieran a distribuir de manera equilibrada los alimentos en el plato. De igual forma sucedió paso con los talleres de actividad física los cuidadores pensaban que la actividad física no era tan necesaria en los niños que estos podían hacerla pocos días a la semana, pero se les enseñó que los niños deben hacerla todos los días evitando el sedentarismo. Para el caso de los talleres de los niños tuvieron buena aceptación ya que disfrutaron la enseñanza de buenos hábitos por medio del arte, el juego, la exploración del medio. Es así que por medio del cuento de simón el salmón, la actividad titereando ando aprendieron los beneficios de comer frutas y verduras y dejar de comer comida chatarra, también las actividades de rumba terapia, pista de obstáculos y carrera de sacos los motivaron a la práctica de actividad física lo que a su vez favoreció el perfil psicomotor de los niños. Estos resultados coincidieron en las dos instituciones donde se realizó la estrategia.

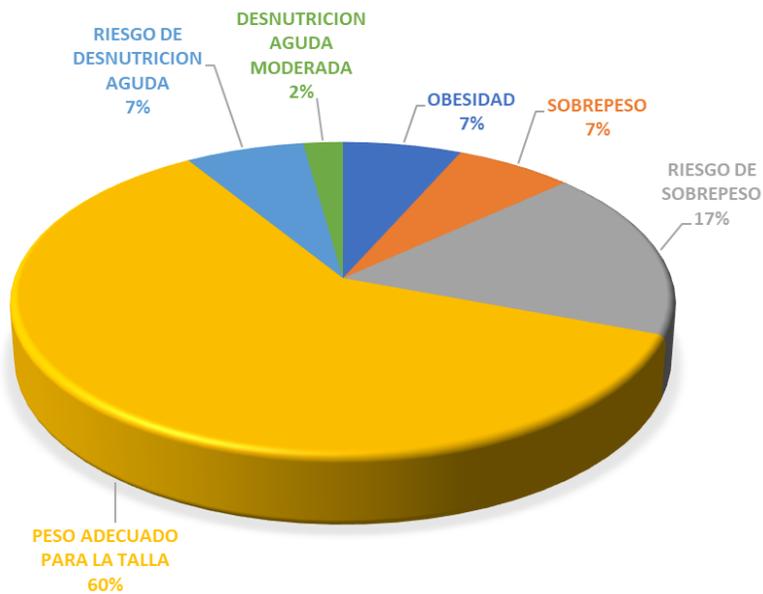
Continuando con el orden de ideas se da respuesta al tercer objetivo denominado

---

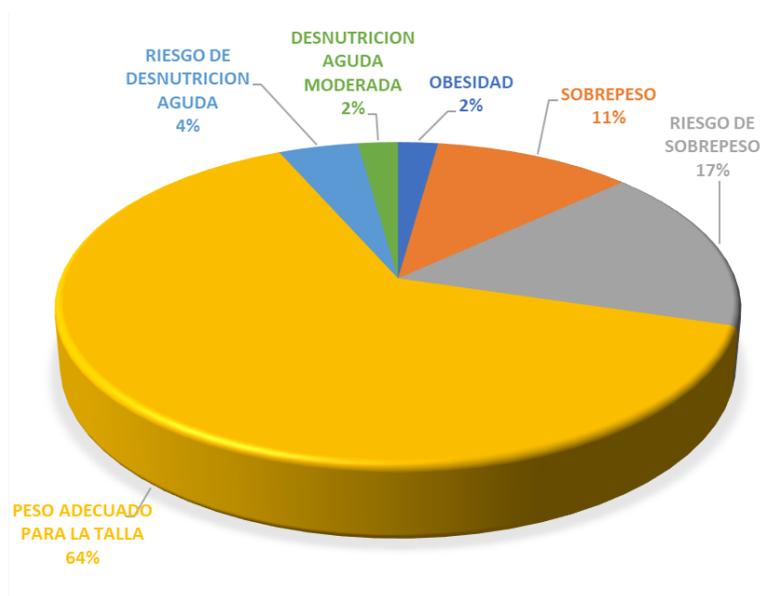
Evaluar la incidencia de la estrategia pedagógica para la prevención de la obesidad infantil en la modalidad familiar creciendo con amor del departamento de Sucre y modalidad institucional de San Andrés.

---

Para responder a este objetivo se realiza una comparación de la valoración inicial pre estrategia del estado nutricional de los niños con una segunda evaluación post estrategia al culminar la estrategia con el fin de determinar la incidencia de la estrategia en la población de trabajo, los resultados de la segunda valoración parten de la cuarta toma de peso y talla realizada el mes de diciembre y al igual que en la tercera realizada el mes de octubre, esta información fue suministrada por las nutricionistas de los programas, a continuación se muestran los resultados.



**Gráfico 5. Valoración nutricional pre estrategia**



**Gráfico 6. Valoración nutricional post estrategia**

Se evidencia que al terminar la estrategia el 64 % de las niñas y niños se encuentran en peso adecuado para la talla, el 17 % en riesgo de sobrepeso, 11 % en sobrepeso, 2% obesidad, 2% desnutrición aguda moderada y 4 % en riesgo de desnutrición aguda. Comparando esta información con la valoración inicial pre estrategia se evidencia un aumento del 4 % de los niños y niñas en peso adecuado para la edad, se mantuvo el porcentaje de riesgo de sobrepeso en 17%, bajó un 4 % el sobrepeso, bajó un 5 % la obesidad, la desnutrición aguda se mantuvo en 4% y el riesgo de desnutrición aguda bajo 3 %.

Teniendo en cuenta estos resultados la estrategia tuvo buena incidencia ya que logró generar aprendizajes significativos en los niños, niñas y cuidadores, se mejoran los hábitos saludables relacionados con una buena alimentación, práctica de actividad física y reducción de los entornos obesogénicos dentro del hogar, de esta manera el niño y niña reconoce que debe alimentarse bien; Comer frutas y verduras, tomar agua, evitar el consumo de dulces, jugar todos los días, salir a pasear, explorar el medio,

también el cuidador logró reconocer el rol y la responsabilidad que tiene a la hora de enseñar hábitos saludables para la prevención de la obesidad infantil. También hay que agregar el impacto positivo de las actividades rectoras en el aprendizaje de buenos hábitos saludables en los infantes ya abren un abanico de caminos en la enseñanza y aprendizaje en educación inicial basados en el juego; el arte; la exploración del medio y la literatura, Estas actividades son parte de la esencia humana las cuales favorecen o promueven un aprendizaje significativo de una manera didáctica y lúdica la cual es más llamativa y natural para los infantes facilitando el proceso de aprendizaje.

## **Capítulo 6. Propuesta pedagógica Creciendo saludable voy aprendiendo**

### **6.1. Descripción**

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más grave del siglo XXI. El problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano (OMS, 2020). La mayor prevalencia de sobrepeso corresponde a los países de ingresos medianos-altos, y la menor al grupo de países de ingresos bajos. De acuerdo con UNICEF, en Colombia, tres de cada diez escolares de 6 a 12 años tienen exceso de peso y dos de cada diez adolescentes lo presentan, siendo más frecuente el sobrepeso en mujeres adolescentes. Teniendo en cuenta la problemática que actualmente se encuentra afectando las infancias en el aspecto de la adquisición de malos hábitos relacionados con la alimentación, actividad física y entornos saludables y su relación con el proceso de enseñanza aprendizaje se diseña esta estrategia pedagógica titulada “Creciendo saludable voy aprendiendo” cuyo propósito es trabajar la enseñanza de hábitos saludables que ayuden a prevenir la aparición de la obesidad infantil en niños y niñas los cuales favorecerán sus procesos cognitivos. Es de saber muy bien que durante los primeros años de vida pasamos por un proceso de plasticidad neuronal y es debido a esto que el cerebro del niño realiza las conexiones sinápticas necesarias para desarrollar verdaderos bosques neuronales, que serán la base de patrones y esquemas mentales necesarios para el aprendizaje.

## 6.2. Justificación

Nadie desconoce que el acelerado desarrollo tecnológico, las extensas jornadas académicas, lejos de mejorar la calidad de vida la han deteriorado, pues los seres humanos adquieren más cosas materiales pero comparten menos tiempo con la familia, tienen más gastos y una vida más sedentaria, sabemos que hoy día el facilismo nos ha generado una cultura en la cual nos hemos envuelto sin tener en cuenta las consecuencias generadas a nivel físico, cognitivo y emocional a largo plazo en los niños y niñas.

A partir del contexto señalado la tarea de los agentes educativos es trabajar en la promoción de hábitos y estilos de vida saludable en niños, niñas y cuidadores utilizando como herramienta la educación. La estrategia “Creciendo saludable voy aprendiendo” se basa en las actividades rectoras como el juego, el arte, la literatura y la exploración del medio mediante estas actividades se propone generar un estilo de vida saludable y así transformar los entornos obesogénicos en entornos saludables, como lo plantea Aida Oliver (2020), representante de UNICEF en Colombia, la cual destaca lo siguiente “Crear hábitos saludables desde la primera infancia es una forma de prevenir posibles consecuencias de salud en la edad adulta. No se trata de señalar un responsable o individualizar la problemática sino de comprenderlo como una construcción conjunta en cada familia, comunidad y territorio. La transformación de entornos obesogénicos hacia entornos saludables implica que todos y todas participemos activamente como camino para que niños y niñas puedan tener y decidir mejores opciones para su nutrición”.

Atendiendo a toda esta problemática nace esta estrategia “Creciendo saludable voy aprendiendo” cuyo objetivo es prevenir la obesidad infantil y tratarla en los niños que la padezcan dentro de las modalidades de atención, también se busca introducir el hábito de la práctica actividad física, la alimentación saludable y la creación de entornos saludables en niños, niñas y cuidadores, aprovechando la edad en que se encuentran la cual es idónea para aprender debido al proceso de plasticidad neuronal en los que se encuentran. Toda esta estrategia favorecerá los procesos de enseñanza aprendizaje, procesos cognitivos, el autoconcepto, autoestima y la salud.

### **6.3. Objetivo**

#### Objetivo general

- Prevenir la aparición de la obesidad en las infancias de las modalidades de atención del ICBF en Sucre y san Andrés por medio de la estrategia pedagógica “Alimentando y jugando la obesidad se va alejando”

### **6.4. Tiempo de duración**

Esta propuesta pedagógica se basa en las actividades rectoras de la primera infancia el juego, el arte, la literatura y la exploración del medio que permiten aprendizajes significativos para la enseñanza de hábitos saludables que guarden relación con la buena alimentación, la práctica de actividad física y reducción de entornos obesogénicos en el hogar. Es así, como a través del juego se puede enseñar y estimular la práctica de la actividad física lo que favorece el perfil psicomotor. A través de la literatura, el arte y la exploración se logra enseñar a los niños a comer frutas y verduras, evitar el consumo de azúcares e identificar los alimentos saludables de los no saludables.

La propuesta tiene un tiempo establecido de tres meses donde se realizara un taller diferente cada semana para el caso de los niños y niñas, para los padres de familia o cuidadores un taller cada 15 días integrando temáticas relacionadas con la alimentación saludable, actividad física y reducción de entornos obesogénicos; buscando la prevención de la obesidad de una manera lúdico-pedagógica, permitiendo que los niños y niñas aprendieran buenos hábitos de una manera divertida y encontraron el gusto por llevar una vida sana. Las actividades llevan una duración de una hora, dependiendo de lo que vaya a realizar. Por medio de la implementación de las actividades, se busca la prevención de la obesidad y los diferentes beneficios para el desarrollo integral de los niños y niñas, es así que desde el área educativa se han de tomar acciones basadas en las actividades rectoras.

## **6.5. Personas responsables**

Los niños y niñas menores de cinco años tienen contacto permanente con adultos, estos satisfacen sus necesidades en la cotidianidad. Se puede encontrar por lo regular a sus padres, hermanos y otros miembros del núcleo familiar inmediato. Es importante saber que a la familia la acompañan otras personas como lo son los educadores profesionales, auxiliares pedagógicos, auxiliares de servicios generales, psicólogos, coordinadores, enfermeras y nutricionistas, que deben brindar apoyo especializado de acuerdo con las necesidades de los niños y las niñas.

Las personas que interactúan de una u otra manera con el niño y la niña potencian su desarrollo, aunque no sea de manera intencional. Por esto son llamados "agentes educativos" y están involucrados en la atención integral de niños y niñas menores de cinco años.

El concepto de agente educativo lleva consigo diferentes perfiles (personal de servicio, miembros de la comunidad, familiares o profesionales que se encuentren vinculados al sector de protección, nutrición, salud o educación) es importante implementar acciones de formación que, con un enfoque intersectorial y diferenciado, hagan posible que cualquier interacción con los niños y las niñas tenga una intención educativa.

Es así como las personas que rodean los usuarios se convierten en los principales responsables, seres con los que ellos interactúan en su vida diaria; la sociedad en general juega un gran papel, pero se hace difícil cambiar el ritmo del mundo y el consumismo. Es así como los agentes que rodean al niño y niña en pro de la prevención de la obesidad son su familia; la idea es que todos trabajen unidos para lograr los objetivos de manera conjunta, para que lo que se aprende en las unidades de servicio a la primera infancia no sea desaprendido en los hogares y viceversa.

## **6.6. Beneficiarios**

Los primeros años de vida son un periodo de tiempo crítico donde los niños y niñas sientan las bases para el desarrollo de sus habilidades físicas, cognitivas, socio emocionales y comunicativas. De igual forma las estrategias pedagógicas para la prevención de la obesidad en los niños deben vincular al entorno familiar

precisamente a los cuidadores quienes son los encargados de suministrar los alimentos e inculcar la práctica de actividad física fuera de las instalaciones educativas. Es por ello que los beneficiarios son 91 niños y niñas entre los 3 a 5 años con sus respectivos padres que hacen parte de los servicios de atención a la primera infancia del ICBF en Sucre y San Andrés.

### **6.7. Plan de actividades**

Teniendo en cuenta lo anterior se planearon 10 talleres pedagógicos para los niños y niñas que guardan relación con las actividades rectoras y que permitan el desarrollo de aprendizajes significativos sobre hábitos saludables para la prevención de la obesidad, entendiendo que el padre de familia es un agente educativo de vital enseñanza. Para los niños se desarrollan 5 talleres que orientan al padre de familia a la práctica de actividad física, reducción de entornos obesogénicos y alimentación saludable, a continuación, se relacionan los talleres, beneficiarios y responsables.

### Plan de actividades pedagógicos a niños y niñas

Nº.Taller	Nombre del taller	Beneficiarios	Responsables	Fecha
1	Rincón saludable	Niños y niñas de la unidad de atención Góticas de amor de Colosó y CDI la esmeralda	Docente Orlando de Jesús Pérez Salas Docente Diana Marcela Buitrago Ovalle Docente Zuleika Magdalena Williams Walters	6/10/2021
2	Plato saludable	Niños y niñas de la unidad de atención Góticas de amor de Colosó y CDI la esmeralda	Docente Orlando de Jesús Pérez Salas Docente Diana Marcela Buitrago Ovalle Docente Zuleika Magdalena Williams Walters	13/10/2021
3	Carrera de obstáculos	Niños y niñas de la unidad de atención Góticas de amor de Colosó y CDI la esmeralda	Docente Orlando de Jesús Pérez Salas Docente Diana Marcela Buitrago Ovalle Docente Zuleika Magdalena Williams Walters	20/10/2021
4	Semáforo de la alimentación	Niños y niñas de la unidad de atención Góticas de amor de Colosó y CDI la esmeralda	Docente Orlando de Jesús Pérez Salas Docente Diana Marcela Buitrago Ovalle Docente Zuleika Magdalena Williams Walters	27/10/2021
5	Rumba terapia	Niños y niñas de la unidad de atención Góticas de amor de Colosó y CDI la esmeralda	Docente Orlando de Jesús Pérez Salas Docente Diana Marcela Buitrago Ovalle Docente Zuleika Magdalena Williams Walters	3/11/2021
6	Pincho de frutas y verduras	Niños y niñas de la unidad de atención Góticas de amor de Colosó y CDI la esmeralda	Docente Orlando de Jesús Pérez Salas Docente Diana Marcela Buitrago Ovalle Docente Zuleika Magdalena Williams Walters	10/11/2021
7	Titeretiando, alimentando y jugando	Niños y niñas de la unidad de atención Góticas de amor de Colosó y CDI la esmeralda	Docente Orlando de Jesús Pérez Salas Docente Diana Marcela Buitrago Ovalle Docente Zuleika Magdalena Williams Walters	17/11/2021
8	Simón el salmón	Niños y niñas de la unidad de atención Góticas de amor de Colosó y CDI la esmeralda	Docente Orlando de Jesús Pérez Salas Docente Diana Marcela Buitrago Ovalle Docente Zuleika Magdalena Williams Walters	24/11/2021

<b>9</b>	el baile del cuerpo		Niños y niñas de la unidad de atención Góticas de amor de Colosó y CDI la esmeralda	Docente Orlando de Jesús Pérez Salas Docente Diana Marcela Buitrago Ovalle Docente Zuleika Magdalena Williams Walters	1 /12/2021
<b>10</b>	Carrera de sacos	de	Niños y niñas de la unidad de atención Góticas de amor de Colosó y CDI la esmeralda	Docente Orlando de Jesús Pérez Salas Docente Diana Marcela Buitrago Ovalle Docente Zuleika Magdalena Williams Walters	8/12/2021
<b>11</b>	Lectura de la cartilla mis buenos hábitos	de la	Niños y niñas de la unidad de atención Góticas de amor de Colosó y CDI la esmeralda	Docente Orlando de Jesús Pérez Salas Docente Diana Marcela Buitrago Ovalle Docente Zuleika Magdalena Williams Walters	13/12/2021
<b>12</b>	Lectura de la cartilla mis buenos hábitos	de la	Niños y niñas de la unidad de atención Góticas de amor de Colosó y CDI la esmeralda	Docente Orlando de Jesús Pérez Salas Docente Diana Marcela Buitrago Ovalle Docente Zuleika Magdalena Williams Walters	15/12/2021

Tabla 6. Plan de talleres pedagógicos aplicado a niños y niñas

-  Talleres sobre alimentación saludable
-  Talleres sobre actividad física
-  Talleres sobre entornos obesogénicos

### Talleres a padres de familia o cuidadores

Nº. Taller	Tema	Beneficiarios	Responsables	Fecha
1	Alimentación saludable	Padres de familia o cuidadores de los niños y niñas que hacen parte de la estrategia	Docente Orlando de Jesús Pérez Salas Docente Diana Marcela Buitrago Ovalle Docente Zuleika Magdalena Williams Walters	4/10/2021
2	Beneficios de la práctica de la actividad física	Padres de familia o cuidadores de los niños y niñas que hacen parte de la estrategia	Docente Orlando de Jesús Pérez Salas Docente Diana Marcela Buitrago Ovalle Docente Zuleika Magdalena Williams Walters	18/10/2021
3	Plato saludable	Padres de familia o cuidadores de los niños y niñas que hacen parte de la estrategia	Docente Orlando de Jesús Pérez Salas Docente Diana Marcela Buitrago Ovalle Docente Zuleika Magdalena Williams Walters	1/11/2021
4	El juego como estrategia de prevención de la obesidad	Padres de familia o cuidadores de los niños y niñas que hacen parte de la estrategia	Docente Orlando de Jesús Pérez Salas Docente Diana Marcela Buitrago Ovalle Docente Zuleika Magdalena Williams Walters	15/11/2021
5	Entornos obesogénicos	Padres de familia o cuidadores de los niños y niñas que hacen parte de la estrategia	Docente Orlando de Jesús Pérez Salas Docente Diana Marcela Buitrago Ovalle Docente Zuleika Magdalena Williams Walters	29/11/2021

Tabla 7. Talleres aplicados a padres de familia

-  Talleres sobre alimentación saludable
-  Talleres sobre actividad física
-  Talleres sobre entornos obesogénicos

## 6.8. Planeaciones

### 6.8.1. planeaciones de talleres pedagógicos de los niños y niñas en Colosó

La planeación pedagógica es muy importante dentro de la presente estrategia ya que permite establecer los objetivos que se desean alcanzar en cada actividad cumpliendo con la difusión del aprendizaje en cuanto a los hábitos saludables entre niños, niñas y sus cuidadores, a continuación, se describen las planeaciones que se llevaron a cabo en la estrategia.

#### Taller 1. Rincón saludable

ESTRATEGIA PEDAGOGICA "Aprendiendo Hábitos Saludables"	
PLANEACION SEMANAL de talleres grupales	
UND de atención Gólicas de amor DIMF	
<b>AÑO/MES:</b> 6/10/2021	<b>SEMANA:</b> 1
<b>Docentes:</b> Orlando de Jesús Pérez Salas, Diana Marcela Buitrago Ovalle y Zuleika Magdalena Williams Walters	
<b>Dimensión a fortalecer:</b> Cognitiva, social y sensorio- motriz	
<b>INTENCIONALIDAD:</b> Generar ambientes de aprendizaje en el aula que permitan la enseñanza de hábitos saludables en los niños y niñas.	
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b> Recursos humanos, Cartulina, impresiones, pegamento, alimentos, salón de clases, sillas, cinta para pegar, globos, marcadores.	
Metodología: Lúdica, Recreativa, Explicativa	
Rincón Saludable	
<b>MOMENTO: Ambientación</b>	
Antes de que los niños y niñas lleguen al aula procedemos a ambientar el lugar para ello organizamos las sillas en forma de círculo, ordenamos los juguetes, ambientamos el espacio con frutas y verduras ellas en cartulina o fomy, balones, combas, ula ulas, que permitan al niño cuando entre al salón de clases trasladarse a otro lugar.	
<b>INICIO: Bienvenida (15 minutos)</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Ya organizados los niños y niñas dentro del aula de clases les deseamos los buenos días y entonamos la canción infantil "BUENOS DIAS", seguido de esto le indicamos a los niños que vamos a trabajar el día de hoy la actividad del RINCON SALUDABLE y que aprenderemos a comer sanos y a realizar ejercicio para mantenernos sanos y fuertes.
<b>DESARROLLO:</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Ya explicado a los niños y niñas la actividad de hoy procedemos a mostrar todos los elementos que integran el rincón saludable comenzando con la alimentación para ello le mostramos dibujos de las pirámides de alimentos, que alimentos pueden comer como las frutas y verduras, cuales muy poco deben consumir como los dulces y gaseosas; después de esto los trasladamos a la parte del rincón donde se encuentra material pedagógico mencionándole que los niños deben jugar, hacer ejercicio, practicar algún deporte para prevenir la obesidad.  Al terminar de mostrar el rincón pedagógico ubicamos a los niños en las sillas y empezamos a realizar una obra de teatro, donde se muestra a una niña que como sano y hace ejercicio y otra que no lo hace. Dentro de la obra se muestra a los niños que es malo no comer saludable y no hacer ejercicio porque se pueden enfermar y puede aparecer la obesidad.
<b>Cierre: Que nos llevamos a casa</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Después de terminar la actividad le preguntamos a los niños que aprendieron estos respondieron que debían comer frutas y verduras, hacer ejercicio, no comer tantos dulces, jugar, salir al parque etc. También le recordamos que a lo anterior es bueno para prevenir la obesidad y así puedan crecer fuertes y sanos.
EVALUACIÓN DEL TALLER PEGAGOGICO	
El taller pedagógico tuvo un impacto positivo con los niños y niñas, ya que por medio del rincón saludable los niños manipularon e interactuaron logrando aprender los alimentos saludables que los ayudan a crecer sanos, fuertes y con una buena salud, también lograron reconocer que es bueno realizar ejercicio para prevenir la obesidad que en casa deben jugar, practicar algún deporte, saltar, bailar y evitar comidas no saludables.	

## Taller 2. Plato saludable

ESTRATEGIA PEDAGOGICA "Aprendiendo Hábitos Saludables"	
PLANEACION SEMANAL de talleres grupales	
UND de atención Gólicas de amor DIMF	
AÑO/MES: 13/10/2021	SEMANA: 2
Docentes: Orlando de Jesús Pérez Salas, Diana Marcela Buitrago Ovalle y Zuleika Magdalena Williams Walters	
Dimensión a fortalecer: Cognitiva	
INTENCIONALIDAD: Enseñar a los niños los momentos claves para alimentarse y la importancia de todos los alimentos para crecer fuertes, sanos y saludables.	
MATERIALES Y RECURSOS: Recursos humanos, Cartulina, impresiones, foomy, pegamento, salón de clases, sillas, cinta para pegar, globos, marcadores.	
Metodología: Lúdica, Recreativa, Explicativa	
Plato saludable	
<b>MOMENTO: Ambientación</b>	
Antes de que los niños y niñas lleguen al aula procedemos a ambientar el lugar para ello organizamos las sillas en forma de círculo, ordenamos los juguetes, ambientamos el espacio con frutas y verduras ellas en cartulina o Fomi, balones, combas, ula ulas, que permitan al niño cuando entre al salón de clases trasladarse a otro lugar.	
<b>INICIO: Bienvenida (15 minutos)</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Ya organizados los niños y niñas dentro del aula de clases les deseamos los buenos días y entonamos la canción infantil "CANCION DE BIENVENIDA", seguido de esto le indicamos a los niños que vamos a trabajar el día de hoy la actividad del DEL PLATO SALUDABLE y que aprenderemos a comer los alimentos de una buena forma en el desayuno, almuerzo, cena y meriendas.
<b>DESARROLLO: (15 -20)</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Ya explicado a los niños y niñas la actividad de hoy procedemos a mostrar todos los alimentos que consumimos como: frutas, verduras, lácteos, proteínas y carbohidratos indicando las propiedades de cada alimento, seguido de esto leemos un cuento infantil llamado La fiesta de los alimentos elaborado por los docentes. Después los docentes y auxiliares se realiza una pequeña obra de teatro donde se muestra a los niños la importancia de cada grupo de alimentos, por ejemplo: las frutas y verduras aportan vitaminas que ayudan a nuestra piel, las proteínas nos hacen crecer, los carbohidratos nos dan energía, también se le describen los alimentos de los anteriores grupos. Para terminar los niños con ayuda de los docentes arman un plato saludable donde se muestren que tipo de alimentos deben consumir esto se realiza de una forma lúdica donde el niño pueda aprender de una forma diferente.
<b>Cierre: Que nos llevamos a casa (5)</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Después de terminar la actividad le preguntamos a los niños si esta les gusto, todos dijeron al tiempo que sí que los profes daban risa cuando estaban actuando, seguido de esto se les pide que mencionen que aprendieron algunos dijeron que debían comer para crecer, comerse las verduras, que los dulces solo eran para los cumpleaños y no para todos los días.
EVALUACIÓN DEL TALLER PEDAGOGICO	
Esta actividad fue de mucho agrado para los niños, a la hora de la lectura del cuento los niños estuvieron muy atentos y realizaron preguntas como ¿Qué alimentos debo comer para crecer grande? Esto Demuestra el interés del tema por parte de los niños, también en la obra de teatro demostraron entusiasmo ya que se reían mucho cuando se estaba actuando y acataban las recomendaciones que les daba el docente sobre comer frutas, verduras, los alimentos que les dan en casa y no comer comida chatarra. La actividad tuvo buen impacto en los niños y se logro transmitir el mensaje de comer saludable en todos los momentos de la comida.	

### Taller 3. Pista de obstáculos

<b>ESTRATEGIA PEDAGOGICA “Aprendiendo Hábitos Saludables”</b>	
<b>PLANEACION SEMANAL de talleres grupales</b>	
<b>UND de atención Gólicas de amor DIMF</b>	
<b>AÑO/MES:</b> 20/10/2021	<b>SEMANA:</b> 3
<b>Docentes:</b> Orlando de Jesús Pérez Salas, Diana Marcela Buitrago Ovalle y Zuleika Magdalena Williams Walters	
<b>Dimensión a fortalecer:</b> Cognitiva, física, social	
<b>INTENCIONALIDAD:</b> Establecer momentos para la practica de la actividad física que apunten al desarrollo de las habilidades motrices de los niños y niñas	
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b> Recursos humanos, conos, platillos, espacio amplio, vallas, cuerdas, balones, cuerdas	
Metodología: Lúdica, Recreativa, Explicativa	
<b>Pista de obstáculos</b>	
<b>MOMENTO: Ambientación</b>	
Antes de que los niños y niñas lleguen al aula procedemos a ambientar el lugar para ello organizamos la pista de obstáculos con todos los materiales y recursos	
<b>INICIO: Bienvenida (15 minutos)</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Ya organizados los niños y niñas les pedimos que nos acompañen afuera a un espacio amplio (cancha), a la llegada al sitio le explicamos a los niños que vamos a realizar una pista de obstáculos, donde van a saltar, correr, raptar y lanzar, seguido de esto empezamos un pequeño calentamiento utilizando la canción CHU CHU WUA la cual consiste en seguir una coreografía al ritmo de la música y del docente. Después le indicamos a los niños que ellos deben jugar, salir al parque, correr o practicar algún deporte para que estén sanos y no sufran de obesidad.
<b>DESARROLLO: (15 -20 minutos )</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Ya explicado a los niños la actividad los organizamos en forma de fila y les mostramos como deben pasar la pista de obstáculos: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lanzar la pelota y encestar en una caja</li> <li>2. Saltar las ula ulas</li> <li>3. Raptar por debajo de las vallas</li> <li>4. Realizar un slalom en los conos</li> <li>5. Regresar corriendo al punto de inicio</li> </ol> Esta pista de obstáculos las repetirá los niños entre 10 a 15 veces cada uno.
<b>Cierre: Que nos llevamos a casa (10 minutos)</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Después de terminar la actividad le preguntamos a los niños que aprendieron, estos respondieron que es importante hacer ejercicio, jugar, correr para no estar gordito y crecer sanos y fuertes.
<b>EVALUACIÓN DEL TALLER PEDAGOGICO</b>	
La actividad de la pista de obstáculos tuvo bastante aceptación por parte de los niños ya que a ellos les gusta las actividades que implican movimiento, durante la ejecución de la actividad los niños que se encontraban con sobrepeso se notaban un poco tímidos, pero en el transcurso se acoplaron muy bien a la actividad, el taller pedagógico tuvo buena incidencia ya que los niños lograron reconocer la importancia de hacer ejercicio para prevenir la obesidad	

#### Taller 4. Semáforo de la alimentación

ESTRATEGIA PEDAGOGICA "Aprendiendo Hábitos Saludables"	
PLANEACION SEMANAL de talleres grupales	
UND de atención Góticas de amor DIMF	
AÑO/MES: 27/10/2021	SEMANA: 4
Docentes: Orlando de Jesús Pérez Salas, Diana Marcela Buitrago Ovalle y Zuleika Magdalena Williams Walters	
Dimensión a fortalecer: Cognitiva, física, social	
INTENCIONALIDAD: Enseñar a los niños y niñas una buena alimentación por medio de la actividad del semáforo de la alimentación	
MATERIALES Y RECURSOS: Recursos humanos, salón de clases, mesas, papel de colores verde, rojo y amarillo, pegante, cartulinas, marcadores.	
Metodología: Lúdica, Recreativa, Explicativa	
Semáforo de la alimentación	
<b>MOMENTO: Ambientación</b>	
Antes de que los niños y niñas lleguen al aula procedemos a ambientar el lugar para ello organizamos las sillas en forma de círculo, ordenamos los juguetes, ambientamos el espacio con frutas y verduras ellas en cartulina, balones, combas, ula ulas, que permitan al niño cuando entre al salón de clases trasladarse a otro lugar.	
<b>INICIO: Bienvenida (15 minutos)</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Ya organizados los niños y niñas dentro del aula de clases les deseamos los buenos días y entonamos la canción infantil "EL JUEGO DEL CALENTAMIENTO", seguido de esto le indicamos a los niños que vamos a trabajar el día de hoy la actividad del semáforo de la alimentación y que aprenderemos a diferenciar los alimentos saludables y los no saludables.
<b>DESARROLLO: (15 -20 minutos )</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Ya terminada la bienvenida la explicamos a los niños la función del semáforo y lo que significa cada color: rojo detenerse, amarillo parar y verde seguir, que de esta misma forma ellos deben comer los alimentos utilizando el semáforo diferenciando los alimentos buenos y malos, hay le indicamos a los niños que deben comer frutas, verduras, carnes, huevos, leche, arroz, lentejas etc. Y para esto deben utilizar los colores verde y amarillo, también le decimos que los niños en ocasiones especiales pueden comer dulces, mecatos, chocolatinas, gaseosas, comida rápida pero no todos días y esos alimentos se relacionan con el color rojo, al terminar la explicación le pedimos a los niños elaborar el semáforo que rasguen el papel de colores, hagan bolitas y peguen en el semáforo.
<b>Cierre: Que nos llevamos a casa (10 minutos)</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Los niños y niñas al terminar la actividad dijeron que el semáforo era para los carros, que los colores significaban cosas, que el rojo eran alimentos que solo podían comer en los cumpleaños y los verdes los que podían comer todos los días.
EVALUACIÓN DE LA EXPERIENCIA	
La actividad fue de agrado para los niños, fue muy favorable porque ya algunos niños tenían saberes sobre la función del semáforo lo que hizo que la actividad fluyera y hubiera aprendizaje, los niños lograron diferenciar los alimentos no saludables de los saludables y lo relacionaban con los colores del semáforo, Rojo debo parar y muy poco comer, amarillo y verde puedo comer me ayuda a crecer sano.	

## Taller 5. Rumba terapia

<b>ESTRATEGIA PEDAGOGICA "Aprendiendo Hábitos Saludables"</b>	
<b>PLANEACION SEMANAL de talleres grupales</b>	
<b>UND de atención Gólicas de amor DIMF</b>	
<b>AÑO/MES:</b> 03/11/2021	<b>SEMANA:</b> 5
<b>Docentes:</b> Orlando de Jesús Pérez Salas, Diana Marcela Buitrago Ovalle y Zuleika Magdalena Williams Walters	
<b>Dimensión a fortalecer:</b> Cognitiva, física, social	
<b>INTENCIONALIDAD:</b> Motivar la práctica de la actividad física en los niños y niñas mediante la actividad de la rumba terapia	
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b> Recursos humanos, salón amplio, colchonetas, equipo de sonido, conos y platillos	
Metodología: Lúdica, Recreativa, Explicativa	
<b>Rumba terapia</b>	
<b>MOMENTO: Ambientación</b>	
Antes de que los niños y niñas lleguen al aula procedemos a ambientar el lugar para ello organizamos las colchonetas y el equipo de sonido.	
<b>INICIO: Bienvenida (15 minutos)</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Ya organizados los niños y niñas dentro del aula de clases les deseamos los buenos días y entonamos la canción infantil "EL BAILE DEL SAPITO", seguido de esto le indicamos a los niños que vamos a trabajar el día de hoy vamos a bailar al ritmo de la rumba terapia, también les recordamos la importancia de hacer ejercicio para prevenir la obesidad.
<b>DESARROLLO: (15 -20 minutos)</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Ya organizados los niños y niñas les pedimos que nos acompañen afuera a un espacio amplio (cancha), a la llegada al sitio le explicamos a los niños que vamos a realizar una pequeña rumba terapia a mover el cuerpo, pero antes de hacerlo realizamos un pequeño calentamiento para esto formamos a los niños en forma de círculo y empezamos a calentar al ritmo de la canción el elefante dante. Después del calentamiento ubicamos a los niños en un espacio amplio demarcado con unos platillos para que no estén tan juntos y puedan realizar los movimientos, seguido de esto empezamos con la rumba terapia motivando a los niños a seguir los pasos.
<b>Cierre: Que nos llevamos a casa (5 minutos)</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Después de terminar la actividad le preguntamos a los niños si la actividad les gusto y estos respondieron que, si preguntando si lo van a volver a realizar, los niños dijeron que estaban sudados y que les gustaba siempre salir del aula, los niños dijeron que es bueno hacer ejercicio para estar fuertes.
<b>EVALUACIÓN DE LA EXPERIENCIA</b>	
La actividad de rumba terapia fue de agrado de los niños ya que les gusta mucho la música y disfrutaron cuando se les saca del salón de clases a realizar actividades al aire libre, durante la ejecución de la actividad algunos niños no participaron, pero al transcurrir del tiempo se lograron integrar por la motivación de sus compañeros y docentes, gracias a la actividad los niños se muestran motivados siempre que se les dice que van hacer ejercicio y reconocen su importancia para la prevención de la obesidad.	

## Taller 6. Pincho de frutas y verduras

UND de atención Gólicas de amor DIMF	
AÑO/MES: 10/11/2021	SEMANA: 6
Docentes: Orlando de Jesús Pérez Salas, Diana Marcela Buitrago Ovalle y Zuleika Magdalena Williams Walters	
Dimensión a fortalecer: Cognitivo, Sensorio-motriz.	
INTENCIONALIDAD: Promover en los niños, niñas y familia la necesidad del consumo de frutas y verduras por medio de una estrategia lúdica.	
MATERIALES Y RECURSOS: HUMANOS Equipo de Talento humano y Familias. Frutas, verduras y palitos de pincho Metodología: Lúdica, Recreativa, Explicativa	
PINCHO DE FRUTAS Y VERDURAS	
<b>MOMENTO: Ambientación</b>	
Se dispondrá de una mesa con las diferentes frutas, verduras picadas en diferentes recipientes, así como los palillos para que puedan observar lo colorido y llamativo que son, además se colocará música de la frutas y verduras.	
<b>INICIO: Bienvenida (15 minutos)</b>	
DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA	Se inicia la actividad dándoles la bienvenida con la canción de las frutas, seguido de esto les explicamos que se abrirá un espacio donde aprenderán de una estrategia divertida para hacer el consumo de frutas, verduras agradables y que comprendan la importancia y beneficios que le hacen al cuerpo.
<b>DESARROLLO: (15-20 minutos )</b>	
DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA	Se les hablará acerca de la importancia de una alimentación educada y les pediremos que escojan las frutas y verduras que más les agrade, se dispondrán a realizar pichos muy coloridos, uno de fruta y uno de verduras para cada miembro
<b>Cierre: Que nos llevamos a casa (10 minutos)</b>	
DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA	Los niños dijeron que les gusto mucho la fruta describieron sus diferentes sabores, también mencionaron que las frutas los ayudan a crecer, seguido de esta retroalimentación se entonaron rondas infantiles.
EVALUACIÓN DE LA EXPERIENCIA	
En esta actividad los niños tuvieron la oportunidad de tocar, observar y experimentar con las frutas y verduras reconocer sus texturas, colores y sabores, por medio del pincho saludable se le enseñó al niño que también hay comidas saludables que se pueden comer de la misma forma que la comida chatarra, los niños reconocieron la importancia de comer frutas y verduras para prevenir la obesidad.	

## Taller 7. Titereteando, Alimentando y jugando

<b>AÑO/MES:</b> 17/11/2021		<b>SEMANA:</b> 7
<b>Docentes:</b> Orlando de Jesús Pérez Salas, Diana Marcela Buitrago Ovalle y Zuleika Magdalena Williams Walters		
<b>Dimensión a fortalecer:</b> Comunicativa, sensorio-motriz, socio afectiva, cognitiva		
<b>INTENCIONALIDAD:</b> Reconocer las diferentes acciones que previenen la obesidad en los niños y niñas de una manera lúdico-pedagógica.		
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b>		
HUMANOS Equipo de Talento humano y Familias.		
MATERIALES Titiritero, títeres, guiones, lapicero, hoja.		
Metodología: Lúdica, Recreativa, Explicativa		
TITIRETEANDO, ALIMENTENDO Y JUGANDO		
<b>MOMENTO: Ambientación</b>		
Se decora el espacio con imágenes de diferentes alimentos y se instala el teatrín.		
<b>INICIO: Bienvenida (15 minutos)</b>		
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Se inicia la actividad dándoles la bienvenida a un nuevo espacio donde jugando y titireteando conocerán diferentes formas de cuidar el cuerpo de la obesidad.	
	Se les recuerda temas como alimentación saludable y actividad saludable para la prevención de la obesidad.	
<b>DESARROLLO: Conversar</b>		
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Se les invita a tener en mano sus títeres hechos en casa y se les motiva a que de acuerdo a sus títeres realicen un teatro de títeres de manera creativa y divertida donde se dividirán varios temas por grupos o familias, para que cada grupo de manera divertida con temas como: alimentación saludable, actividad física, prevención de la obesidad, comida chatarra etc. Realicen el teatro.	
<b>Cierre: Que nos llevamos a casa</b>		
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Los niños y niñas al terminar la actividad dijeron que los títeres les daban risa que rumitu el personaje del títere comía todos los días comida y chatarra y eso lo podía hacer enfermar que solo se podía comer pocas veces.	
EVALUACIÓN DE LA EXPERIENCIA		
La actividad de los títeres a los niños les gusto mucho ya que provocaron muchas risas, se reconoce también la importancia que tiene el arte en el aprendizaje por que a través de una pequeña obre de teatro de títeres los niños aprendieron a comer saludable hacer ejercicio para que la obesidad no aparezca, lo cual da cumplimiento los objetivos de la actividad		

## Taller 8. Simón el Salmon

<b>AÑO/MES:</b> 24/11/2021		<b>SEMANA:</b> 8
<b>Docentes:</b> Orlando de Jesús Pérez Salas, Diana Marcela Buitrago Ovalle y Zuleika Magdalena Williams Walters		
<b>Dimensión a fortalecer:</b> Comunicativa, sensorio-motriz, socio afectiva, cognitiva		
<b>INTENCIONALIDAD:</b> Propiciar en familia estrategias lúdicas y que a través de la literatura promuevan en los niños y niñas la ingesta de alimentos sanos.		
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b> HUMANOS Equipo de Talento humano MATERIALES lámina del pez, papel seda, pegamento, colores. Metodología: Lúdica, Recreativa, Explicativa		
<b>CUENTO: "SIMÓN EL SALMÓN"</b>		
<b>MOMENTO: Ambientación</b>		
Se ambienta el espacio con imágenes de personajes del cuento.		
<b>INICIO: Bienvenida (15 minutos)</b>		
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Se inicia la actividad con la canción infantil hay un cuento para todos seguido de esto le damos la bienvenida a los niños y niñas por un nuevo espacio donde a través del cuento aprenderán que cuando se consumen alimentos sanos los ayuda a crecer fuertes y libres de enfermedades.	
<b>DESARROLLO: (20 minutos ) Conversar</b>		
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Se relata el cuento de "Simón el Salmón" que es un pecesito que vive con su mamá y papá en el fondo del mar. Es un pez muy travieso que a veces no entiende los buenos consejos que le da su mamita sobre cómo debe cuidar su cuerpo para crecer fuerte y sano.	
<b>Cierre: Que nos llevamos a casa (10 minutos)</b>		
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Le pedimos a los niños que relaten el cuento de simón el Salmon todos coincidieron en que simón no debía tirar su comida y reemplazarla por comida chatarra, esto demuestra que los niños entendieron la moraleja del cuento ya que deben comer comida saludable si no quieren enfermar	
<b>EVALUACIÓN DE LA EXPERIENCIA</b>		
Los niños y niñas lograron reconocer que la alimentación saludable ayuda y mantiene el cuerpo libre de enfermedades por medio de lectura de un cuento infantil, durante el trascurso de la actividad los niños se mostraron atentos ya que en la lectura realizaron muchas preguntas como por que el pez simón engordo, afirmaron que comer frutas y verduras es bueno para crecer sanos y saludables.		

## 9. El baile del cuerpo

<b>AÑO/MES:</b> 1 /12/2021		<b>SEMANA:</b> 9
<b>Docentes:</b> Orlando de Jesús Pérez Salas, Diana Marcela Buitrago Ovalle y Zuleika Magdalena Williams Walters		
<b>Dimensión a fortalecer:</b> Comunicativa, sensorio-motriz, socio afectiva, cognitiva		
<b>INTENCIONALIDAD:</b> Promover la participación de los niños y niñas en actividades física de manera que se fortalezca su desarrollo físico, emocional, y mental a través de esta práctica de vida saludable.		
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b> HUMANOS Equipo de Talento humano MATERIALES video, charla, espacio amplio, sonido Metodología: Lúdica, Recreativa, Explicativa		
<b>EL BAILE DEL CUERPO</b>		
<b>MOMENTO: Ambientación</b>		
Se colocará música de canciones dinámicas que los inviten a realizar los movimientos libres indicados.		
<b>INICIO: Bienvenida (15 minutos)</b>		
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Se inicia dándoles la bienvenida a un nuevo espacio donde se les hablará sobre la importancia de la actividad física, seguido de esto realizamos un pequeño calentamiento con la canción la orden del sargento donde activaremos cada parte del cuerpo.	
<b>DESARROLLO: Conversar (20 minutos )</b>		
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Se les realiza una charla importante y amena acerca de la importancia que tienen las actividades físicas en el desarrollo de los niños y niñas y como a través de nuestras propias acciones podemos fomentar en ellos esta práctica y lograr un óptimo desarrollo, así como también el poder realizar movimientos flexibles con el cuerpo. luego observaran juntos el video de la canción el baile del cuerpo donde con mucho entusiasmo realizaran cada uno de los movimientos rítmicos del cuerpo propuestos en el ejercitando su cuerpo de forma dinámica y divertida	
<b>Cierre: Que nos llevamos a casa (15 )</b>		
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Los niños y niñas se divirtieron mucho durante la actividad, al culminar los ubicamos en circulo agarrados de manos y les preguntamos ¿Qué fue lo que más les gusto? Algunos respondieron que los sacaron del salón y otros la canción y el baile, seguido de esto le preguntamos sobre que aprendieron y todos coincidieron en que se debe hacer ejercicio para estar sanos	
<b>EVALUACIÓN DE LA EXPERIENCIA</b>		
Los niños reconocieron que tener un cuerpo sano y ejercitado facilita movimientos del mismo ya que pueden correr, lanzar, trepar con más habilidad, durante la actividad los niños siempre estuvieron atentos y se mostraron motivados.		

## 10. Carrera de sacos

<b>AÑO/MES:</b> 8/12/2021		<b>SEMANA:</b> 10
<b>Docentes:</b> Orlando de Jesús Pérez Salas, Diana Marcela Buitrago Ovalle y Zuleika Magdalena Williams Walters		
<b>Dimensión a fortalecer:</b> Comunicativa, sensorio-motriz, socio afectiva, cognitiva y corporal		
<b>INTENCIONALIDAD:</b> Estimular las habilidades y agilidades de los niños a través de movimientos realizados durante el juego		
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b> HUMANOS Equipo de Talento humano y Familias. MATERIALES sacos bandera, señalizaciones salida y llegada. sonido Metodología: Lúdica, Recreativa, Explicativa		
<b>CARRERRA DE SACOS</b>		
<b>MOMENTO: Ambientación</b>		
Se organiza un lugar espacioso donde se pueda realizar la actividad, se lleva el sonido y conos para demarcar el espacio		
<b>INICIO: Bienvenida (15 minutos)</b>		
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Se inicia dándoles la bienvenida a un nuevo espacio de aprendizaje donde se realizará actividad física, seguido de esto empezaremos a entrar en calor por medio de la canción "El calentamiento" preparándolos para la actividad principal	
<b>DESARROLLO: Conversar (25 minutos)</b>		
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Organizados los niños en hileras se organizan los grupos para las competencias teniendo en cuenta el momento de desarrollo de cada niño, después de organizados los grupos se le dará un saco al participante donde quepa, luego se situarán sobre una misma línea de salida y se les pedirá que salten con ambas piernas juntas de modo que vayan avanzando hacia la otra línea de llegada que será la meta. gana el participante que llegue de primero, realizaremos varias variantes como los relevos y transporte de objetos.	
<b>Cierre: Que nos llevamos a casa (10 minutos)</b>		
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Se les pregunto a los niños si les gusto la actividad ellos dijeron que sí, que les gustaba correr y no estar en los salones Los niños demostraron mucho entusiasmo durante la actividad, aplaudían a los compañeros cuando les tocaba competir, también dijeron que iban hacer el juego del brinca brinca en casa porque les pareció chévere	
<b>EVALUACIÓN DE LA EXPERIENCIA</b>		
Durante la actividad los niños se mostraron motivados siempre es de su agrado realizar actividades como los juegos, los niños realizaron la actividad no mostraron ninguna dificultad alguna, entendieron que hacer ejercicio o jugar los ayuda a ser unos niños fuertes y desarrollas habilidades siendo aún más ágiles y rápidos.		

## 6.8.2. Planeación de talleres a padres

### Taller 1. Alimentación saludable

<b>Estrategia pedagógica “Aprendiendo Hábitos Saludables”</b>	
<b>Planeación semanal de talleres grupales padres</b>	
<b>CDI Esmeralda – UND de atención Gólicas de amor DIMF</b>	
<b>AÑO/MES:</b> 6/10/2021	<b>SEMANA:</b> 1
<b>Docentes:</b> Orlando de Jesús Pérez Salas, Diana Marcela Buitrago Ovalle y Zuleika Magdalena Williams Walters	
<b>Tema:</b> Alimentación saludable	
<b>INTENCIONALIDAD:</b> Motivar la enseñanza de una buena alimentación saludable a los cuidadores de los niños y niñas que hacen parte de la estrategia “Aprendiendo Hábitos Saludables”	
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b> Recursos humanos, Cartulina, impresiones, pegamento, salón de clases, sillas, cinta para pegar, globos, marcadores, equipo de sonido	
Metodología: Lúdica, Recreativa, Explicativa	
<b>Alimentación saludable</b>	
<b>MOMENTO: Ambientación</b>	
Antes de que los padres y cuidadores lleguen al aula procedemos a adecuar el espacio para ello barremos, ambientamos y organizamos las sillas en forma de círculo, también colocamos los puntos de lavado de manos e indicamos el uso de tapabocas para el ingreso al taller por medio de afiches explicativos.	
<b>INICIO: Bienvenida (15 minutos)</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Ya organizados los padres dentro del aula les deseamos los buenos días y pedimos que nos acompañen a realizar una oración antes de seguir con las actividades, seguido de esto entonamos la canción infantil “BUENOS DIAS”, explicamos a los padres que dentro del servicio vamos a trabajar una estrategia para prevención de la obesidad con los niños, niñas y padres de familia. Para ello tenemos planeado 5 talleres sobre diferentes temas que los llevaran a tener hábitos saludables.
<b>DESARROLLO: Conversar (20-30 min)</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Antes de empezar con el conversar pedimos a los papas realizar la dinámica de presentación “LA TELA DE ARAÑA” la cual consiste en pasar una cuerda a cada participante y este se presente al grupo al terminar toda la presentación nuevamente se devuelve la cuerda y se realiza la presentación: <a href="https://acortar.link/6qUsby">https://acortar.link/6qUsby</a> Seguido de esto le indicamos al grupo el tema y el objetivo a trabajar durante el taller, para provocar el dialogo de saberes se realiza una lluvia de ideas partiendo de dos preguntas. ¿Qué es alimentación saludable?, ¿Qué es mala alimentación? Después de terminado el dialogo de saberes los docentes empiezan el conversar integrando los siguientes conceptos y definiciones de la OMS: Alimentación saludable, Consejos prácticos para mantener una alimentación saludable, Cómo promover una alimentación sana y consejos de alimentación para lactantes y niños pequeños.
<b>Cierre: Que nos llevamos a casa</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Después de finalizar el conversar le damos pliegos de papel periódico a los papas y pedimos realizar grupos de tres personas, seguido de esto le indicamos que escriban las buenas pautas para una alimentación saludable en la familia y como pueden enseñar a los niños a comer saludable.
<b>EVALUACIÓN DEL TALLER</b>	
El taller tuvo una buena acogida por los cuidadores de los niños algunos padres contaban con presaberes sobre alimentación saludable pero no tan a fondo, los cuidadores lograron aprender el verdadero significado de alimentación saludable, también aceptaron los buenos consejos de alimentación saludable comer frutas verduras, organizar las comidas teniendo en cuenta los grupos de alimentos. Uno de los aspectos mas importantes es que los cuidadores reconocieron que son los responsables de alimentación de los niños y deben enseñarlos a comer de una manera saludable.	

## Taller 2. Beneficios de la práctica de la actividad física

<b>Estrategia pedagógica “Aprendiendo Hábitos Saludables”</b>	
<b>Planeación semanal de talleres grupales padres</b>	
<b>CDI Esmeralda – UND de atención Gólicas de amor DIMF</b>	
<b>AÑO/MES:</b> 18/10/2021	<b>SEMANA:</b> 2
<b>Docentes:</b> Orlando de Jesús Pérez Salas, Diana Marcela Buitrago Ovalle y Zuleika Magdalena Williams Walters	
<b>Tema:</b> Beneficios de la práctica de la actividad física	
<b>INTENCIONALIDAD:</b> Inculcar la practica de la actividad física a los cuidadores para que motiven la puesta en práctica a los niños y niñas.	
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b> Recursos humanos, Cartulina, impresiones, pegamento, salón de clases, sillas, cinta para pegar, globos, marcadores, equipo de sonido, conos, platillos, ula ulas	
Metodología: Lúdica, Recreativa, Explicativa	
<b>Beneficios de la práctica de la actividad física</b>	
<b>MOMENTO: Ambientación</b>	
Antes de que los padres y cuidadores lleguen al aula procedemos a adecuar el espacio para ello barremos, ambientamos y organizamos las sillas en forma de circulo, también colocamos los puntos de lavado de manos e indicamos el uso de tapabocas para el ingreso al taller por medio de afiches explicativos.	
<b>INICIO: Bienvenida (15 minutos)</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Ya organizados los padres dentro del aula les deseamos los buenos días y pedimos que nos acompañen a realizar una oración antes de seguir con las actividades, seguido de esto entonamos la canción infantil “CANCION DE BIENVENIDA”: <a href="https://acortar.link/C5RWFR">https://acortar.link/C5RWFR</a> , seguido de esto pedimos a los papas realizar la dinámica “La cuchilla y la palanca” la cual consiste en seguir una coreográfica al ritmo de la música y los pasos del docente: <a href="https://acortar.link/ormsll">https://acortar.link/ormsll</a>
<b>DESARROLLO: Conversar (20-30 min)</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Seguido de esto le indicamos al grupo el tema y el objetivo a trabajar durante el taller, para provocar el dialogo de saberes se realiza una lluvia de ideas partiendo de dos preguntas. ¿Qué es actividad física ?, ¿Cuáles son los beneficios de la práctica de AF? Después de terminado el dialogo de saberes los docentes empiezan el conversar integrando los siguientes conceptos y definiciones de la OMS y la ACSM : Que es la actividad física, beneficios de la practica de la actividad física en los niños y adultos y tipos de actividad física para los niños y niñas.
<b>Cierre: Que nos llevamos a casa</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Después de finalizar el conversar invitamos a los papas a compartir lo aprendido durante el taller y los invitamos a participar de juegos recreativos como carreras de relevos, sacos y puntería
<b>EVALUACIÓN DE EL TALLER</b>	
El taller fue tuvo mucha acogida por tarde de los cuidadores, ya estos reconocían la importancia del ejercicio para la prevenir la obesidad, pero no conocían las pautas para la practica de la actividad física como el tiempo, tipo de ejercicio según el grupo poblacional y la intensidad. Los padres lograron aprender sobre los tipos de actividad que pueden hacer los niños como salir al parque, practicar algún deporte, jugar en familia, una caminata en familia etc. La actividad tuvo buena incidencia en el pensar de los cuidadores quedando comprometidos a ponerlas en práctica.	

### Taller 3. Plato saludable

<b>Estrategia pedagógica “Aprendiendo Hábitos Saludables”</b>	
<b>Planeación semanal de talleres grupales padres</b>	
<b>CDI Esmeralda – UND de atención Gólicas de amor DIMF</b>	
<b>AÑO/MES:</b> 1/11/2021	<b>SEMANA:</b> 3
<b>Docentes:</b> Orlando de Jesús Pérez Salas, Diana Marcela Buitrago Ovalle y Zuleika Magdalena Williams Walters	
<b>Tema:</b> Plato Saludable	
<b>INTENCIONALIDAD:</b> Enseñar a los cuidadores de los niños y niñas la creación del plato saludable de la familia colombiana	
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b> Recursos humanos, Cartulina, impresiones, pegamento, salón de clases, sillas, cinta para pegar, globos, marcadores, equipo de sonido, conos, platillos, ula ulas	
Metodología: Lúdica, Recreativa, Explicativa	
<b>Plato saludable</b>	
<b>MOMENTO: Ambientación</b>	
Antes de que los padres y cuidadores lleguen al aula procedemos a adecuar el espacio para ello barremos, ambientamos y organizamos las sillas en forma de círculo, también colocamos los puntos de lavado de manos e indicamos el uso de tapabocas para el ingreso al taller por medio de afiches explicativos.	
<b>INICIO: Bienvenida (15 minutos)</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Ya organizados los padres dentro del aula les deseamos los buenos días y pedimos que nos acompañen a realizar una oración antes de seguir con las actividades, seguido de esto pedimos a los papas realizar la dinámica “CUANDO A LA SELVA FUI” la cual consiste en seguir una coreográfica al ritmo de la música y los pasos del docente: <a href="https://acortar.link/bsnyEc">https://acortar.link/bsnyEc</a>
<b>DESARROLLO: Conversar (20-30 min)</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Seguido de esto le indicamos al grupo el tema y el objetivo a trabajar durante el taller, para provocar el dialogo de saberes se realiza una lluvia de ideas partiendo de dos preguntas. ¿Qué es el plato saludable?, ¿Cuáles son los grupos de alimentos? Después de terminado el dialogo de saberes los docentes empiezan el conversar integrando los siguientes conceptos y definiciones del documento Mi plato un arcoiris divertido de saberes elaborado por el ICBF en convenio de la organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura <a href="https://acortar.link/vVCSHM">https://acortar.link/vVCSHM</a> : ¿Qué es el plato saludable?, ¿Cómo organizar la alimentación diaria de la familia? Y menús saludables
<b>Cierre: Que nos llevamos a casa</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Después de finalizar el conversar le proporcionamos un plato desechable a los cuidadores para que estos organicen el plato saludable y construyan entre todos un desayuno, almuerzo y Sena para los niños teniendo en cuenta las indicaciones que e le dieron anteriormente. <a href="https://acortar.link/Fzy7Zz">https://acortar.link/Fzy7Zz</a>
<b>EVALUACIÓN DEL TALLER</b>	
El taller tuvo un buen impacto ya que los cuidadores lograron aprender los momentos claves para la alimentación, también aprendieron sobre la construcción del plato saludable y los diferentes menús que pueden hacer durante toda la semana, los padres se comprometieron en poner en práctica lo aprendido.	

#### 4. Importancia del juego en la prevención de la obesidad

<b>Estrategia pedagógica “Aprendiendo Hábitos Saludables”</b>	
<b>Planeación semanal de talleres grupales padres</b>	
<b>CDI Esmeralda – UND de atención Gólicas de amor DIMF</b>	
<b>AÑO/MES:</b> 15/11/2021	<b>SEMANA:</b> 4
<b>Docentes:</b> Orlando de Jesús Pérez Salas, Diana Marcela Buitrago Ovalle y Zuleika Magdalena Williams Walters	
<b>Tema:</b> Importancia del juego en la prevención de la obesidad infantil	
<b>INTENCIONALIDAD:</b> Orientar a los cuidadores sobre la importancia del juego en la prevención de la obesidad infantil	
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b> Recursos humanos, Cartulina, impresiones, pegamento, salón de clases, sillas, cinta para pegar, globos, marcadores, equipo de sonido	
Metodología: Lúdica, Recreativa, Explicativa	
<b>Importancia del juego en la prevención de la obesidad infantil</b>	
<b>MOMENTO: Ambientación</b>	
Antes de que los padres y cuidadores lleguen al aula procedemos a adecuar el espacio para ello barremos, ambientamos y organizamos las sillas en forma de círculo, también colocamos los puntos de lavado de manos e indicamos el uso de tapabocas para el ingreso al taller por medio de afiches explicativos.	
<b>INICIO: Bienvenida (15 minutos)</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Ya organizados los padres dentro del aula les deseamos los buenos días y pedimos que nos acompañen a realizar una oración antes de seguir con las actividades, seguido de esto pedimos a los papas realizar la dinámica “EL RETO DE LA PELOTA” para ello dividimos el grupo en dos y pedimos elaborar parejas, juntando las manos deben pasar una pelota lo mas rápido posible de un extremo al otro. <a href="https://acortar.link/FNnUMW">https://acortar.link/FNnUMW</a>
<b>DESARROLLO: Conversar (20-30 min)</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Seguido de esto le indicamos al grupo el tema y el objetivo a trabajar durante el taller, para provocar el dialogo de saberes se realiza una lluvia de ideas partiendo de la pregunta. ¿Cuál es la Importancia del juego en la prevención de la obesidad infantil? Después de terminado el dialogo de saberes se le muestra a los cuidadores un video educativo referente a la importancia del juego <a href="https://acortar.link/h6uclA">https://acortar.link/h6uclA</a> , seguido de esto los docentes empiezan el conversar integrando los siguientes conceptos y definiciones: El rol de los padres en el juego y la importancia del juego la prevención de la obesidad y el desarrollo integral de los niños.
<b>Cierre: Que nos llevamos a casa</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Después de finalizar el conversar le pedimos a los papas que nos comenten sus inquietudes y que aprendieron en el taller, como colocaran en práctica lo aprendido con los niños y niñas.
<b>EVALUACIÓN DE LA EXPERIENCIA</b>	
El taller tuvo una incidencia positiva en los cuidadores ya que lograron reconocer la importancia que tiene el juego en la prevención de la obesidad y en las demás dimensiones del niño, reconocieron dedicar en casa mas tiempo a los niños para que jueguen y acompañar esos momentos en familia.	

## Taller 5. Entornos obesogénicos

<b>Estrategia pedagógica “Aprendiendo Hábitos Saludables”</b>	
<b>Planeación semanal de talleres grupales padres</b>	
<b>CDI Esmeralda – UND de atención Gólicas de amor DIMF</b>	
<b>AÑO/MES:</b> 29/11/2021	<b>SEMANA:</b> 4
<b>Docentes:</b> Orlando de Jesús Pérez Salas, Diana Marcela Buitrago Ovalle y Zuleika Magdalena Williams Walters	
<b>Tema:</b> Entornos obesogénicos	
<b>INTENCIONALIDAD:</b> Orientar a los cuidadores sobre los entornos obesogénicos que se pueden presentar dentro de la familia	
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b> Recursos humanos, Cartulina, impresiones, pegamento, salón de clases, sillas, cinta para pegar, globos, marcadores, equipo de sonido	
Metodología: Lúdica, Recreativa, Explicativa	
<b>Entornos obesogénicos</b>	
<b>MOMENTO: Ambientación</b>	
Antes de que los padres y cuidadores lleguen al aula procedemos a adecuar el espacio para ello barremos, ambientamos y organizamos las sillas en forma de círculo, también colocamos los puntos de lavado de manos e indicamos el uso de tapabocas para el ingreso al taller por medio de afiches explicativos.	
<b>INICIO: Bienvenida (15 minutos)</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Ya organizados los padres dentro del aula les deseamos los buenos días y pedimos que nos acompañen a realizar una oración antes de seguir con las actividades, seguido de esto pedimos a los papas realizar la dinámica “LA TORTUGA” para ello le pedimos al grupo que siga los pasos del docente entonando una canción. <a href="https://acortar.link/ngjKRw">https://acortar.link/ngjKRw</a>
<b>DESARROLLO: Conversar (20-30 min)</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Seguido de esto le indicamos al grupo el tema y el objetivo a trabajar durante el taller, para provocar el dialogo de saberes se realiza una lluvia de ideas partiendo de la pregunta. ¿Qué son los entornos obesogenicos? Después de terminado el dialogo de saberes se les muestra a los cuidadores un video educativo referente a la importancia del juego <a href="https://acortar.link/h6ucla">https://acortar.link/h6ucla</a> , seguido de esto los docentes empiezan el conversar integrando los siguientes conceptos y definiciones: que son los entornos obesogenicos y como reducir los entornos obesogenicos en la familia.
<b>Cierre: Que nos llevamos a casa</b>	
<b>DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA</b>	Después de finalizar el conversar le pedimos a los papas que nos comenten sus inquietudes y que aprendieron en el taller, como colocaran en práctica lo aprendido con los niños y niñas.
<b>EVALUACIÓN DEL TALLER</b>	
El taller tuvo una buena incidencia en el pensar de los cuidadores ya que muchos en los hogares tenían hábitos que aumentaban los entornos obesogénicos como la mala alimentación y el sedentarismo. Los padres lograron comprometerse a reducir esos entornos dentro del hogar y así reducir la prevalencia de la obesidad en sus hogares.	

## 6.9. Evaluación

La evaluación se realizó de manera continua, mediante el desarrollo de cada actividad de manera semanal, por medio de la observación, donde se podrá evidenciar los logros y objetivos alcanzados, la práctica como docentes, si las actividades están dando frutos y si están siendo acordes a lo que se está buscando y también si se están presentando avances o no en las habilidades de los niños y niñas. A continuación, se realiza la evaluación de cada taller por servicio.

Taller	Evaluación del taller Modalidad familiar Colosó	Evaluación del taller CDI la esmeralda San Andrés
Rincón Saludable	El taller pedagógico tuvo un impacto positivo con los niños y niñas, ya que por medio del rincón saludable los niños manipularon e interactuaron logrando aprender los alimentos saludables que los ayudan a crecer sanos, fuertes y con una buena salud, también lograron reconocer que es bueno realizar ejercicio para prevenir la obesidad que en casa deben jugar, practicar algún deporte, saltar, bailar y evitar comidas no saludables.	Por medio de esta actividad pedagógica los niños y las niñas comprendieron que es muy importante el cuidado de sus cuerpos y que consumiendo alimentos saludables éste se logra, además que cuando se realiza ejercicio físico también se está cuidando el cuerpo.
Plato Saludable	Esta actividad fue de mucho agrado para los niños, a la hora de la lectura del cuento los niños estuvieron muy atentos y realizaron preguntas como ¿Qué alimentos debo comer para crecer grande? Esto Demuestra el interés del tema por parte de los niños, también en la obra de teatro demostraron entusiasmo ya que se reían mucho cuando se estaba actuando y acataban las recomendaciones que les daba el docente sobre comer frutas, verduras, los alimentos que les dan en casa y no comer comida chatarra. La actividad tuvo buen impacto en los niños y se logró transmitir el mensaje de comer saludable en todos los momentos de la comida.	
	La actividad de la pista de obstáculos tuvo bastante aceptación por	En la realización de esta actividad los niños y

Pista de obstáculos	<p>parte de los niños ya que a ellos les gusta las actividades que implican movimiento, durante la ejecución de la actividad los niños que se encontraban con sobrepeso se notaban un poco tímidos, pero en el transcurso se acoplaron muy bien a la actividad, el taller pedagógico tuvo buena incidencia ya que los niños lograron reconocer la importancia de hacer ejercicio para prevenir la obesidad</p>	<p>niñas estuvieron muy atentos y emocionados, estuvieron muy participativos y se logró que comprendieran que es muy importante realizar estas actividades para el desarrollo de habilidades y cuidado del cuerpo ya que por uno u otra forma este está siendo ejercitado por medio de las mismas</p>
Semáforo de la alimentación	<p>La actividad fue de agrado para los niños, fue muy favorable porque ya algunos niños tenían saberes sobre la función del semáforo lo que hizo que la actividad fluyera y hubiera aprendizaje, los niños lograron diferenciar los alimentos no saludables de los saludables y lo relacionaban con los colores del semáforo, Rojo debo parar y muy poco comer, amarillo y verde puedo comer me ayuda a crecer sano.</p>	<p>Fue una actividad muy interesante para ellos desde que se inició hasta el cierre, con esta actividad se observó que les quedó muy claro qué alimentos se deben consumir para estar sanos y fuertes, así como también cuáles no porque no ayudan al cuerpo y les pueden causar sobre peso y enfermedades.</p>
Rumba terapia	<p>La actividad de rumba terapia fue de agrado de los niños ya que les gusta mucho la música y disfrutaban cuando se les saca del salón de clases a realizar actividades al aire libre, durante la ejecución de la actividad algunos niños no participaron, pero al transcurrir del tiempo se lograron integrar por la motivación de sus compañeros y docentes, gracias a la actividad los niños se muestran motivados siempre que se les dice que van hacer ejercicio y reconocen su importancia para la prevención de la obesidad.</p>	<p>Los niños y las niñas comprendieron que por medio de estas actividades se logra ejercitar y mantener el cuerpo sano, además se divierten mientras se ejercitan.</p>
	<p>En esta actividad los niños tuvieron la oportunidad de tocar, observar y experimentar con las frutas y verduras reconocer sus texturas, colores y sabores, por medio del pincho saludable se le enseñó</p>	<p>Se reconoce la importancia del consumo de frutas y verduras de una manera y presentación diferente.</p>

Pincho de frutas y verduras	al niño que también hay comidas saludables que se pueden comer de la misma forma que la comida chatarra, los niños reconocieron la importancia de comer frutas y verduras para prevenir la obesidad.	
Titeretiando, jugando y alimentándome	La actividad de los títeres a los niños les gusto mucho ya que provocaron muchas risas, se reconoce también la importancia que tiene el arte en el aprendizaje por que a través de una pequeña obra de teatro de títeres los niños aprendieron a comer saludable hacer ejercicio para que la obesidad no aparezca, lo cual da cumplimiento los objetivos de la actividad	Se reconoce que existen diferentes formas en las que se puede lograr que los niños y las niñas acepten consumir estos alimentos y que estos a la vez son buenos para el cuerpo.
Cuento: "simón el salmón"	Los niños y niñas lograron reconocer que la alimentación saludable ayuda y mantiene el cuerpo libre de enfermedades por medio de lectura de un cuento infantil, durante el trascurso de la actividad los niños se mostraron atentos ya que en la lectura realizaron muchas preguntas como por que el pez simón engordo, afirmaron que comer frutas y verduras es bueno para crecer sanos y saludables.	Se reconoce que la alimentación saludable ayuda y mantiene el cuerpo libre de enfermedades.
El baile del cuerpo	Los niños reconocieron que tener un cuerpo sano y ejercitado facilita movimientos del mismo ya que pueden correr, lanzar, trepar con más habilidad, durante la actividad los niños siempre estuvieron atentos y se mostraron motivados.	Se reconoce y acepta que tener un cuerpo sano y ejercitado facilita movimientos del mismo.
Carrera de sacos	Durante la actividad los niños se mostraron motivados siempre es de su agrado realizar actividades como los juegos, los niños realizaron la actividad no mostraron ninguna dificultad alguna, entendieron que hacer ejercicio o jugar los ayuda a ser unos niños fuertes y desarrollas habilidades siendo aún más ágiles y rápidos.	Se reconoce y acepta que tener un cuerpo sano y ejercitado facilita movimientos del mismo.

Tabla 8. Evaluación de los talleres en la Modalidad familiar y CDI la esmeralda

## Capítulo 7. Conclusiones y recomendaciones

### 7.1. Conclusiones

Teniendo en cuenta los resultados de la presente investigación y a la luz del objetivo general

Prevenir la obesidad infantil mediante el diseño de una estrategia pedagógica que permita el fortalecimiento de hábitos saludables en las infancias del ICBF en Sucre y San Andrés.

Atendiendo a lo anterior se puede llegar a concluir que la estrategia pedagógica aprendiendo hábitos saludables tuvo una buena incidencia en la prevención de la obesidad infantil gracias al fortalecimiento de hábitos saludables relacionados con la práctica de actividad física, alimentación saludable y reducción de entornos obesogénicos desde el entorno familiar y educativo, esto se vio reflejado en los datos aportados de la cuarta toma de peso y talla realizada a los niños y niñas, por otra parte las familias lograron adoptar conductas saludables gracias al trabajo pedagógico realizado a los cuidadores de cada familia.

A la luz de la pregunta problema queda claro que una propuesta pedagógica basada en las actividades rectoras como el juego, el arte la literatura y exploración del medio sirven como medio de aprendizaje para la enseñanza de hábitos saludables en los niños y niñas de la primera infancia, lo cual ayuda a la prevenir o reducir la obesidad infantil garantizando un buen desarrollo integral.

## **7.2. Recomendaciones**

Se recomienda a los coordinadores, docentes y nutricionistas planificar y desarrollar talleres de formación a padres de familias con temáticas que guarden relación con hábitos saludables cada mes, de igual forma realizar visitas domiciliarias y vigilar las acciones que están tomando los cuidadores respecto a la buena alimentación de los niños y niñas. Con respecto a los niños y niñas se recomienda que dentro del proyecto pedagógico se integren estrategias pedagógicas para prevención de la obesidad con una duración anual donde semanalmente se desarrollen una o dos veces actividades sobre la buena alimentación y se dediquen de 3 a 5 días la práctica de actividad física.

## Referencias

- Berger, & Thompson. (1997). *Psicología del Desarrollo Infancia y adolescencia*. Madrid: Panamérica.
- Englehard, & Rivera. (2015). Prevalencia de malnutrición –desnutrición y obesidad- y anemia en niños y niñas menores de 5 años en providencia – archipiélago de san andrés, colombia y comparación con prevalencias de colombia y el caribe colombiano. *Universidad Autonoma de Bucaramanga* , 29-45.
- Janssen, & Leblanc. (2015). Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth. *School Nutrition And Activity Impacts on Well-Being*, 183–219.
- Osborn, & Milbank. (1987). *The Effects of Early Education*. Oxford.
- Abril, V. (9 de 7 de 2008). *Técnicas e instrumentos de la investigación*. Obtenido de [http://s3.amazonaws.com/academia.edu/documents/41375407/Tecnicas\\_e\\_Instrumentos\\_Material\\_de\\_clases\\_1.pdf](http://s3.amazonaws.com/academia.edu/documents/41375407/Tecnicas_e_Instrumentos_Material_de_clases_1.pdf).
- Aguilar , Ortegón, & Mur . (2014). Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 727-740.
- Aguilar. (2018). Evaluación de un programa educativo y dos enfoques, para el tratamiento de la obesidad infantil en escolares de Medellín. *Repositorio Institucional Universidad de Antioquia*, 190-200.
- Alvarez , & Tovar. (2018). Determinantes Sociales de Salud predictores del Estado Nutricional en niños menores de 5 años de Sucre según el sistema de información Cuéntame en el periodo 2017-2018. *Repositorio Universidad de Sucre* , 4-10.
- Alvarez. (2006). El aprendizaje motriz en los primeros tres años de vida del niño. *Pensam. Educ*, 38:218–30.
- Aznar. (2010). Actividad física para la salud de la población infanto-juvenil: Prevención de la obesidad. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12-62.

- Backer. (2003). *Actividades didácticas para la etapa preescolar*. Andalucía: Editorial Edic / Ceac.
- Ballen. (2018). Doble carga nutricional en América Latina, el Caribe y Colombia: Determinantes sociales y retos para la salud pública. *Universidad Nacional de Colombia*, 55-64.
- Ballesteros, Arribas, & Saavedra. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad: estrategia NAOS. *Revista española de salud pública*, 4-6.
- Belkis. (2007). La motricidad fina en etapa infantil. *portal educativo*.
- Bersh, S. (2006). La obesidad: aspectos psicológicos y conductuales. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, XXXV(4), 537-546.
- Black, & Creed-Kanashiro. (2012). ¿Cómo alimentar a los niños?: La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. *Revista Peruana de medicina experimental y salud pública*, 29(3), 373-378.
- Booth, Young, & Revie. (2016). Associations between obesity and cognition in the pre-school years. *Obesity*, 2.
- Borja. (2007). Importancia de la expresión dramática en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas entre los 5 y 6 años de edad. *Universidad Politecnica Salesiana*, 8.
- Bravo. (2008). Estrategias pedagógicas. Córdoba: Universidad del Sinu.
- Bruner. (1984). *Acción, pensamiento y lenguaje*. Madrid: Alianza.
- Bucco, & Zubiaur. (2012). Comparación de la evaluación y desempeño entre la edad cronológica y edad motora general de escolares con medidas corporales de obesidad y sobrepeso. *Rev. Digit*, 175-177.
- Calceto, Garavito, & Garzón. (2019). Relación del Estado nutricional con el desarrollo cognitivo y psicomotor de los niños en la primera infancia. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 50-58.

- Calceto, Garavito, & Garzón. (2019). Relación del Estado nutricional con el desarrollo cognitivo y psicomotor de los niños en la primera infancia. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(2), 50-58.
- Canales. (2006). Metodologías de la investigación social. *Santiago LOM*, 163-165.
- Carrión. (2020). El juego y su importancia cultural en el aprendizaje de los niños en educación inicial. *Revista Ciencia e Investigación*, 4-6.
- Centro de Desarrollo Infantil la Esmeralda. (2021). *Toma de datos antropométricos*. San Andrés.
- Centro de salud de Colosó. (2021). *Informe de alteraciones nutricionales*. Colosó.
- Chamorro. (2010). El juego en la educación infantil y primaria. *Autodidacta*, 19-37.
- Cigarroa, , Sarqui, & Zapata. (2016). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. *Universidad y salud*, 18(1), 156-169.
- Conde, & Sánchez. (2015). La actividad física, la educación física y la condición física pueden estar relacionadas con el rendimiento académico y cognitivo en jóvenes. *revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 107-108.
- Correa, Etchebarne, & Sigal. (1995). El cuento como puente entre el maestro y el alumno. *Lectura y vida* , 16-21.
- Cuesta , & Prieto . (2016). La contribución de los juegos cooperativos a la mejora psicomotriz en niños de educación infantil. *Paradigma*, 37(1) , 99-134.
- Cuschieri, & Grech. (2020). COVID-19 ¿Un boleto de ida a una crisis mundial de obesidad infantil? *Diabetes Metab*, 19: 1-4.
- Dall'Agnol , & Trench . (1999). Grupos focais como estratégia metodológica em pesquisas na enfermagem. *Gaúcha Enferm*, 5-25.
- Delgado, & Caamaño. (2018). La obesidad infantil y su asociación con el sentimiento de infelicidad y bajos niveles de autoestima en niños de centros educativos públicos. *Scielo*, 1-2.

- Díaz , Torruco, & Martínez . (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Scielo*, 163-164.
- Díaz, & Hernández. (2007). Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo. Una interpretación Constructivista. En D. & Hernández, *Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo. Una interpretación Constructivista* (págs. 141-175). Venezuela: Editorial MC Graw Hill.
- Dominguez. (1997). Didáctica del área del medio físico y social I y II. *Especialidad del área de Profesorado en Educación Infantil*, UNED.
- Dwyer, Sallis, & Blizzard. (2001). Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. *Pediatric Exercise Science*, 225-238.
- Escalante, & Caldera. (2008). Literatura para niños: una forma natural de aprender a leer. *Educere*, 669-678.
- Estévez. (2007). Educación perceptiva interdisciplinaria basada en la percepción múltiple para la apreciación y expresión musical. *Universidad de Cienfuegos*, 14-20.
- Estevez, & Rojas. (2017). La educacion artistica en la educacion inicial. Un re querimiento de la formacion del profesional . *Scielo*, 3-8.
- Fernandez . (2019). Actividades rectoras de la infancia, como estrategias pedagógicas para el proceso de enseñanza aprendizaje en la educación inicial en el Centro de Desarrollo Infantil-CDI, La Casita de los Sueños. *UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA – UNAD* , 23-27.
- Field. (2008). Predictors and consequences of childhood obesity, *Obesity Epidemiology. Oxford University*, 416-36.
- Fundacion los flamings. (2021). *reporte de niños con sobrepeso, obesidad y desnutrición logro calcular que dentro de las modalidades de atención a la primera infancia HCB Tradicional Y FAMI en los Municipios de Coloso, Chalan Toluviejo*. Colosó.
- Gallardo-López, & Gallardo Vázquez. (2018). Teorías sobre el juego y su importancia como recurso educativo para el desarrollo integral infantil. *Revista Educativa Hekademos*, 2-3.

- Gardenia. (2017). Estrategia educativa dirigida a las madres para mejorar los conocimientos sobre obesidad infantil en el barrio Old Town de providencia. *Universidad Coopertiva de Colombia* , 23-27.
- Garvey. (1977). *El juego infantil*. Madrid: Morata.
- Garvey. (1985). *El juego infantil (4a ed.)*. Madrid, España: Morata.
- Gil, Cuevas, & Contreras. (2012). Educación Física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo. *Aula Abierta*, 115-124.
- González , Villa, & Montes . (2015). Promoción de hábitos alimentarios saludables desde la infancia, una estrategia pedagógica durante la crianza para la prevención de la obesidad en niños. *Universidad de Granada* , 11-12.
- Guimarães , Barros , & Martins. (2006). Factores asociados ao sobrepeso em escolares. *Revista de Nutrição*, 19(1):5-17. .
- Guimarães, Barros, & Martins. (2006). Factores asociados ao sobrepeso em escolares . *Revista de Nutrição*, 5-17.
- Herranz. (2013). Teorías y desarrollo del juego. En P. Herranz y P. Sierra (Directoras). *Psicología Evolutiva I. Volumen II. Desarrollo social. Universidad Nacional de Educación a Distancia*, 225-247.
- Hetzer. (1965). *El juego y los juguetes*. Buenos Aires: Kapeluz.
- Ianfrancesco. (2003). *La educación integral en el preescolar: Propuesta pedagógica*. Bogotá: Magisterio.
- Jones, Hinkley, & Okely. (2013). Tracking Physical Activity and Sedentary Behavior in Childhood. *American Journal Of Preventive Medicine*, 651–658.
- Jowett, & Sylva. (1986). Does Kind of pre- school matter. *Educational Research*, 21-31.
- Kemmis , & MacTaggart . (1988). *Cómo planificar la investigación-acción*. Barcelona: 1988.
- Kemmis, & Mctaggart. (1988). *Cómo planificar la investigación-acción*. Barcelona : Laertes lapuebla.

- Kleinman, Hall S, & Green . (2002). Diet, breakfast and academic performance in children. *Ann Nutr Metab.* , 46: 24-30.
- Lacunza, Caballero, & Salazar. (2013). Déficiets sociales en adolescentes con sobrepeso y obesidad. *Ciencias Psicológicas*, 7(1) , 25–32.
- Larouche, Boyer, & Tremblay. (2014). Physical fitness, motor skill, and physical activity relationships in grade 4 to 6 children. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism = Physiologie Appliquee, Nutrition Et Metabolisme* 39(5) , 553–559.
- Leger, Young, & Perry. (2010). Promover la salud en la escuela: de la evidencia a la acción. *Saint Denis Cedex*, 12-16.
- Linder. (2002). The Physical Activity Participation Academic Performance Relationship Revisited: Perceived and Actual Performance and the Effect of Banding. *Pediatric Exercise Science*, 155- 170.
- Lleras. (2008). Do skills and behaviors in high school matter? The contribution of noncognitive factors in explaining differences in educational attainment and earnings. *Social Science Research*, 37, 888-902.
- Lobstein , Baur, & Uauy. (2004). Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obes Rev*, 4- 104.
- Londoño, & Calvache. (2010). Las estrategias de enseñanza: Aproximacion teorico conceptual . *Universidad de La Salle*, 24-25.
- López Nomdedeu. (2010). La alimentación de tus niños: nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. 12-15.
- Mera , Morales, & García. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 47-56.
- Ministerio de Cultura . (9 de 7 de 2017). *Mincultura* . Obtenido de Mincultura : <https://maguarded.gov.co/vivir-arte-ninos-naturaleza/>
- Ministerio de Educacion . (16 de 5 de 2016). *MEN*. Obtenido de MEN: [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-379705\\_recurso\\_10.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-379705_recurso_10.pdf)

- Ministerio de Educacion. (10 de 6 de 2014). *Documento N° 23: La literatura en la educación inicial*. Obtenido de Documento N° 23: La literatura en la educación inicial: [https://www.mineduccion.gov.co/1780/articles-341839\\_archivo\\_pdf\\_educacion\\_inicial.pdf](https://www.mineduccion.gov.co/1780/articles-341839_archivo_pdf_educacion_inicial.pdf)
- Ministerio de Educacion. (23 de 5 de 2014). *MEN*. Obtenido de MEN: <http://www.deceroasiempre.gov.co/Prensa/CDocumentacionDocs/Documento-N24-exploracion-medio-educacion-inicial.pdf>
- Ministerio de Educacion Nacional . (14 de 06 de 2019). *MEN*. Obtenido de MEN: <https://www.mineduccion.gov.co/primerainfancia/1739/article-178032.html>
- Ministerio de educacion Nacional. (2014). El Arte en la Educación Inicial. *Serie de orientaciones pedagógicas para la educación inicial en el marco de la atención integral*, 24-26.
- Ministerio de Educacion Nacional. (19 de 3 de 2014). *MEN*. Obtenido de MEN: <https://n9.cl/buom>
- Ministerio de Educacion Nacional. (16 de 03 de 2016). *MEN*. Obtenido de MEN: <https://acortar.link/hAjOY1>
- Ministerio de Protección Social. (2011). *ficina Asesora de Comunicaciones y Atención al Ciudadano Ins-tituto Colombiano de Bienestar Familiar*. Bogota.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2015). *Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS*. Madrid .
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:. (2018). *Actividad Física y Salud de 3 a 6, Guía para docentes de educacion inicial . MSSSI*, Madrid .
- Miranda, & Gloria. (2018). Alteraciones psicológicas asociadas a la obesidad infantil. *Revista Medica Herediana*, 29(2), 111-115.
- Morrison. (2005). *Educación infantil*. Madrid: Pearson.
- Moya. (2009). *Programación didáctica para educación infantil*. Sevilla: Cultiva libros .

- Mujina. (1975). *En el juego la capacidad de atención y memoria se amplía el doble*.  
Madrid : Pablo del Río.
- Oliver. (4 de 3 de 2020). *Comunicado de prensa*. Obtenido de Comunicado de prensa:  
<https://acortar.link/Yrb2sL>
- Organizacion Mundial de la Salud . (1990). *Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas. Informe Técnico de Grupo de expertos*. Ginebra: Report n° 916.
- Organizacion Mundial de la Salud . (9 de 7 de 2004). *OMS*. Obtenido de OMS:  
<http://goo.gl/Skcvqh>
- Organizacion Mundial de la Salud . (9 de 6 de 2021). *OMS*. Obtenido de OMS:  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organizacion Mundial de la salud . (9 de 7 de 2021). *Organizacion Mundial de la salud* .  
Obtenido de Organizacion Mundial de la salud : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Organizacion Mundial de la Salud . (9 de 6 de 2021). *Organizacion Mundial de la Salud* .  
Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud : <https://n9.cl/1pqkx>
- Organizacion Mundial de la Salud. (24 de 5 de 2014). *OMS*. Obtenido de OMS:  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Organizacion Mundial de la salud. (26 de 11 de 2020). *OMS*. Obtenido de OMS:  
<https://acortar.link/xOX9hO>
- Organizacion Panamericana de Salud. (2012 de 5 de 2012). *OPS*. Obtenido de OPS:  
<https://acortar.link/yEZ7Mu>
- Ortiz. (2015). Neuroeducación y movimiento corporal: Línea de generación y aplicación del conocimiento. *Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias*, (págs. 18-34). La plata.
- Oyarzún, Estrada, & Pino. (2012). Habilidades sociales y rendimiento académico: una mirada desde el género. *Acta colombiana de psicología*, , 21-28.

- Pale, & Buen. (2012). *Educación en alimentación y nutrición*. Distrito federal Mexico: Editorial Intersistemas.
- Pastor , Gil , & Prieto . (2015). Los contenidos de salud en el área de educación física: análisis del currículum vigente. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 134-140.
- Pecci , Herrero , & López . (2010). *El juego infantil y su metodología*. Madrid : McGrawHill.
- Pellicer. (2013). La observación participante y la deriva: dos técnicas móviles para el análisis de la ciudad contemporánea. El caso de Barcelona. *Scielo*, 2-7.
- Perez, S. (2012). *Didáctica de la expresión musical en educación infantil* . Valencia : San Juan de la Cruz .
- Piaget. (1946). *La formación del símbolo en el niño*. Mexico: Fondo de cultura Económica.
- Pope, & Mays. (2009). Pesquisa qualitativa na atenção à saúde. *Porto Alegre: Artmed*, 1.
- Quintero, Munévar, & Munévar Quintero. (2015). Nuevas tecnologías, nuevas enfermedades en los entornos educativos. *Scielo* , 20(2), 13-26.
- Rodríguez , & Rodríguez . (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 1-3.
- Rodríguez. (1991). *Procesos retóricos y literarios en cuentos escritos por niños*. Caracas : LA casa de bello .
- Salud, O. M. (4 de 7 de 2016). *OMS*. Obtenido de OMS:  
<https://www.intramed.net/contenido.asp?contenido=89360>
- Samadzadeh, Abbasi, & Shahbazzadegan. (2011). Survey of relationship between psychological hardiness, thinking styles and social skills with high school student's academic progress in Arak city. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 286-292.
- Sampieri, H. (2003). *Metodología de la investigación*. Mexico: MC Graw Hill.

- Sánchez , & Ruiz . (2015). Relacion entre autoestima e imagen corporal en niños con obesidad. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 6(1), 38-34.
- Sánchez , & Ruiz. (2015). Relación entre autoestima e imagen corporal en niños con obesidad. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 3-5.
- Sánchez. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Paradigma* , 12-17.
- Saturnino , & Barrios. (2002). . *Estrategias didácticas innovadoras*. España: Octaedro .
- Schools for Health in Europe (SHE). (2009). Better schools through health. *the 3rd European conference on health promoting schools* (pág. 2). Lithuania: the 3rd European conference on health promoting schools.
- Silveira, Colomé, & Heck. (2015). Grupo focal y análisis de contenido en investigación cualitativa. *Scielo*, 1-5.
- Strauss, Rodzilsky, & Burack. (2001). Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 155(8), , 897– 902.
- Suarez, Manzano, & Ruiz. (2018). Descansos activos para mejorar la atención en clase: intervenciones educativas. *Profesorado, Revista de Currículum y Formación del Profesorado* 22(4), 287-304., 12-13.
- Tenera. (2010). Importancia del desarrollo motor en relación con los procesos evolutivos del lenguaje y la cognición en niños de 3 a 7 años de la ciudad de Barranquilla. *Salud Uninorte*, 26(1), 65-76.
- Tocora . (2018). La importancia de la escuela, el profesor y el trabajo educativo en la atención a la deserción escolar. *Scielo* , 1-5.
- UNICEF . (4 de 3 de 2020). *UNICEF* . Obtenido de UNICEF : <https://n9.cl/qx2pi>
- UNICEF. (2021). *El rol de la escuela en la prevención del El rol de la escuela en la prevención del América Latina y el Caribe*. mexico: UNICEF.
- Unicef. (2021). *El rol de la escuela en la prevención del sobrepeso y la obesidad en estudiantes de America latina y del Caribe*. Mexico: Fondo de naciones unidas .

- UNICEF, & Centroamérica, C. d. (23 de 4 de 2008). *Escuelas seguras en territorio seguro. Reflexión sobre el papel de la comunidad en la gestión del riesgo*. Obtenido de Escuelas seguras en territorio seguro. Reflexión sobre el papel de la comunidad en la gestión del riesgo: <http://goo.gl/CAG2ly>
- Vega. (2008). *Estrategias docentes para generar los estilos de aprendizaje*. Bogotá .
- Villares, & Segovia. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatr Integral*, XIX (4), 268-276.
- Vygotsky. (1933). *El papel del juego en el desarrollo*. Barcelona : Crítica.
- World Health Organization . (1980). *Local Action. Creating Health Promoting Schools*. Ginebra.

Anexo 1. Evidencias fotográficas del taller rincón saludable

EVIDENCIAS  
FOTOGRAFICAS



CDI la Esmeralda San Andrés



Modalidad familiar Colosó



Modalidad familiar Colosó



CDI la Esmeralda San Andrés

Anexo 2. Evidencias fotográficas del taller plato saludable

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Modalidad familiar Colosó



Modalidad familiar Colosó



CDI la Esmeralda San Andrés



CDI la Esmeralda San Andrés

Anexo 3. Evidencias fotográficas carrera de obstáculos

EVIDENCIAS  
FOTOGRAFICAS



Modalidad familiar Colosó



Modalidad familiar Colosó



CDI la Esmeralda San Andrés



CDI la Esmeralda San Andrés

Anexo 4. Semáforo de la alimentación

**EVIDENCIAS  
FOTOGRAFICAS**



Modalidad familiar Colosó



Modalidad familiar Colosó



Modalidad familiar Colosó

Anexo 5. Evidencias fotográficas taller Rumba terapia

**EVIDENCIAS  
FOTOGRAFICAS**



Modalidad familiar Colosó



Modalidad familiar Colosó



CDI la Esmeralda San Andrés



CDI la Esmeralda San Andrés

Anexo 6. Evidencias fotográficas taller Pinchos saludables

**EVIDENCIAS  
FOTOGRAFICAS**



CDI la Esmeralda San Andrés



CDI la Esmeralda San Andrés



Modalidad familiar Colosó



Modalidad familiar Colosó

Anexo 7. Evidencias fotográficas taller titeretiando, alimentando y jugando

**EVIDENCIAS  
FOTOGRAFICAS**



CDI la Esmeralda San Andrés



Modalidad familiar Colosó



CDI la Esmeralda San Andrés



Modalidad familiar Colosó

Anexo 8. Evidencias fotográficas taller simón el Salmon

**EVIDENCIAS  
FOTOGRAFICAS**



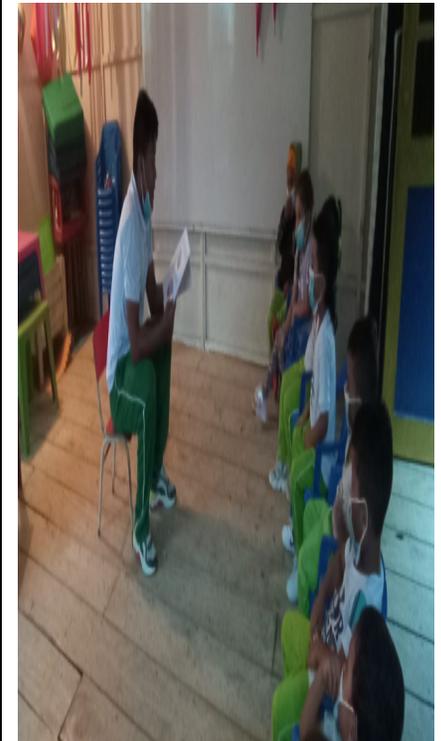
Modalidad familiar Colosó



CDI la Esmeralda San Andrés



CDI la Esmeralda San Andrés



Modalidad familiar Colosó

Anexo 9. Evidencias fotográficas taller el baile del cuerpo

**EVIDENCIAS  
FOTOGRAFICAS**



CDI la Esmeralda San Andrés



CDI la Esmeralda San Andrés



CDI la Esmeralda San Andrés



Modalidad familiar Colosó

Anexo 10. Evidencias fotográficas taller Carreras de sacos

**EVIDENCIAS  
FOTOGRAFICAS**



Modalidad familiar Colosó



CDI la Esmeralda San Andrés



CDI la Esmeralda San Andrés



Modalidad familiar Colosó

Anexo 11. Evidencias fotográficas taller de alimentación saludable

EVIDENCIAS  
FOTOGRAFICAS



Modalidad familiar Colosó



Modalidad familiar Colosó



CDI la Esmeralda San Andrés



Modalidad familiar Colosó

Anexo 12. Evidencias fotográficas taller beneficios de la práctica de la práctica de actividad física

EVIDENCIAS  
FOTOGRAFICAS



Modalidad familiar Colosó



Modalidad familiar Colosó



Modalidad familiar Colosó



Modalidad familiar Colosó

Anexo 13. Evidencias fotográficas taller del plato saludable

EVIDENCIAS  
FOTOGRAFICAS



Modalidad familiar Colosó



Modalidad familiar Colosó



CDI la Esmeralda San Andrés



CDI la Esmeralda San Andrés

Anexo 14. Evidencias fotográficas taller el juego como estrategia para prevención de la obesidad

EVIDENCIAS  
FOTOGRAFICAS



Modalidad familiar Colosó



Modalidad familiar Colosó



CDI la Esmeralda San Andrés



CDI la Esmeralda San Andrés

Anexo 15. Evidencias fotográficas taller entornos obesogénicos

EVIDENCIAS  
FOTOGRAFICAS



Modalidad familiar Colosó



Modalidad familiar Colosó



CDI la Esmeralda San Andrés

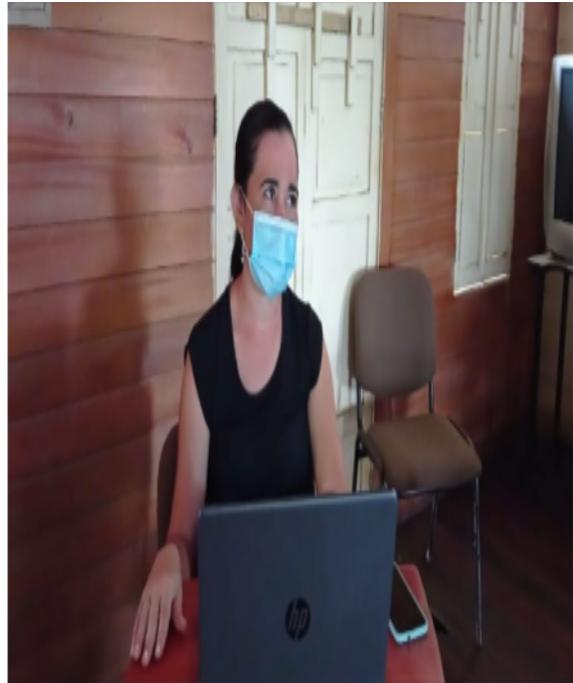


CDI la Esmeralda San Andrés

Anexo 16. Entrevista a las docentes de la modalidad familiar de Colosó – Sucre



Anexo 17. Grupo focal modalidad familiar Colosó Sucre



Anexo 18. Entrevista a las docentes CDI La Esmeralda San Andrés



Anexo 19. Grupo focal CDI La Esmeralda San Andres



Anexo 20. Carta de solicitud para la implementacion de la estrategia en Colosó

2 de septiembre de 2021

Dr(a)

Manuel Dionisio Bertel Grajales  
Coordinador Modalidad familiar Colosó  
Colosó – Sucre

**Asunto: Autorización para realizar estudios de investigación**

Reciba de mi parte un cordial y afectuoso saludo, le escribo para solicitar un permiso con el fin de realizar un estudio de investigación en la unidad Gólicas de amor que hace parte de la modalidad familiar del municipio de Colosó del cual soy docente, todo este trabajo está inmerso en mi tesis de la maestría en educación del proceso de cualificación del talento humano del ICBF, el estudio consiste en implementar una estrategia pedagógica para la prevención de la obesidad en los niños y niñas de 3 a 5 años, agradecemos su cooperación ya que juntos podemos trabajar por fortalecer el desarrollo integral de los niños y niñas de esta unidad.



---

Orlando de Jesús Pérez Salas  
CC 1101784455  
Agente Educativo

## Anexo 21. Carta de solicitud para la implementacion de la estrategia en San Andres

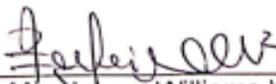
2 de septiembre de 2021

Dr(a)

Maritza Kowoll Mosquera  
Representante legal  
San Andrés

### **Asunto: Autorización para realizar estudios de investigación**

Reciba de mi parte un cordial y afectuoso saludo, le escribo para solicitar un permiso con el fin de realizar un estudio de investigación en el CDI La Esmeralda en el cual me desempeño como coordinadora, todo este trabajo está inmerso en mi tesis de la maestría en educación del proceso de cualificación del talento humano del ICBF, el estudio consiste en implementar una estrategia pedagógica para la prevención de la obesidad en los niños y niñas de 3 a 5 años, agradecemos su cooperación ya que juntos podemos trabajar por fortalecer el desarrollo integral de los niños y niñas del Centro de desarrollo infantil.



Zuleika Magdalena Williams Walters  
C.C. 40992522  
Coordinadora

## Anexo 22. Entrevista

Facultad de ciencias sociales y humanas

Estrategia pedagógica para la prevención de la obesidad infantil en la Modalidad Familiar del ICBF de Colosó – Sucre y la modalidad Institucional de San Andrés.

Objetivo: Obtener información relevante sobre el problema de estudio por medio de respuestas verbales dadas por el talento humano de las modalidades de atención.

Procedimiento: Se van hacer una serie de preguntas a las cuales los miembros del talento humano responderán de la manera que crea más conveniente, las preguntas se deben responder por cada uno de los participantes.

1. ¿Qué estrategias implementan como docentes para la prevención de la obesidad?
2. ¿Cuáles cree usted son los problemas de la no práctica de actividad física en los niños y niñas?
3. ¿Qué actividades ayudan al desarrollo de las habilidades motrices básicas?
4. ¿Cómo el desarrollo de la motricidad gruesa ayuda a la prevención de la obesidad de niños y niñas?
5. ¿Cuál es la incidencia del sobrepeso en los procesos de enseñanza aprendizaje en los niños y niñas?
6. ¿Cuál es la incidencia del sobrepeso en el desarrollo del autoconcepto en niños y niñas?
7. ¿Cómo la obesidad afecta la atención de los niños y niñas durante el proceso de enseñanza aprendizaje?
8. ¿Cómo la obesidad afecta la autoestima en los niños y niñas frente algunas situaciones cotidianas?
9. ¿Cuáles son los problemas que acarrea la obesidad en la relación del niño con sus pares?

## Anexo 23. Grupo focal

Facultad de ciencias sociales y humanas

Estrategia pedagógica para la prevención de la obesidad infantil en la Modalidad Familiar del ICBF de Colosó – Sucre y la modalidad Institucional de San Andrés.

Objetivo: Abrir un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los padres de familia respecto a sus prácticas saludables para la prevención de la obesidad, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos.

Procedimiento: Se van hacer una serie de preguntas a las cuales ustedes responderán de la manera que crea más conveniente, la intervención de cada participante será entre 5 a 7 minutos.

1. ¿Qué estrategias utilizan dentro del hogar para prevenir la obesidad infantil?
2. ¿Cuáles son las buenas prácticas para una alimentación saludable en los niños?
3. ¿Cuáles son los problemas que acarrea la obesidad en el aprendizaje y desarrollo del niño?

## Anexo 24. Observación participativa

Facultad de ciencias sociales y humanas

Estrategia pedagógica para la prevención de la obesidad infantil en la Modalidad Familiar del ICBF de Colosó – Sucre y la modalidad Institucional de San Andrés.

Objetivo: identificar los hábitos saludables que garantizan la no aparición de la obesidad infantil en los niños y niñas de las unidades de atención

Procedimiento: Se observará una serie de ítems que partirán de los buenos hábitos saludables que deben llevar a cabo los niños.

Ítems	Si	No	Observaciones
El niño o niña lleva en su lonchera alimentos no saludables como bebidas azucaradas y mecatos			
El niño participa de actividades físicas, deportivas y bailes.			
El niño o niña presenta carencias en sus habilidades motoras			
El niño o niña presenta carencias en su motricidad gruesa			
El niño o niña muestra aprendizaje frente a las actividades pedagógicas			
El niño o niña tiene un buen autoconcepto con su cuerpo			
El niño o niña muestra interés durante las actividades pedagógicas			
El niño o niña muestra ansiedad frente actividades que generan desplazamientos			
El niño o niña muestra seguridad o inseguridad al participar de las actividades			
El niño o niña se relaciona muy bien con sus pares dentro del aula			