



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Infantil

TRABAJO FIN DE GRADO

**Garantizar una vida sana y promover el
bienestar en Educación Infantil a través de
cuentos clásicos**

Presentado por Norma Delmás Peña

Tutelado por: Elena Jiménez García

Soria, 18 de junio de 2024

RESUMEN

El presente trabajo se ha elaborado a partir de la importancia que tiene el mantener una vida sana y promover el bienestar en la etapa de Educación Infantil, basándome en el ODS número 3, garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas y todos en todas las edades. El objetivo principal que se persigue con este trabajo es promocionar hábitos saludables de higiene, salud y nutrición durante el segundo ciclo de la etapa de Educación Infantil, a través de las diferentes estrategias lúdico-educativas que nos ofrece la literatura infantil. De esta manera tenemos en cuenta y valoramos el papel fundamental de la literatura como herramienta que motiva y potencia la diversión y la creatividad, además de acercar al niño a diversos contextos que le guiarán hacia una mejor comprensión del mundo.

En resumen, valores, hábitos, rutinas y normas esenciales para la salud y el bienestar a través de actividades de educación literaria.

PALABRAS CLAVE

Educación Infantil, literatura infantil, hábitos de salud, nutrición e higiene.

ABSTRACT

This work has been elaborated based on the importance of maintaining a healthy life and promoting well-being in the Early Childhood Education stage, based on SDG number 3, ensuring a healthy life and promoting well-being for all at all ages. The main objective of this work is to promote healthy habits of hygiene, health and nutrition during the second cycle of the Early Childhood Education stage, through the different playful-educational strategies offered by children's literature. In this way, we take into account and value the fundamental role of literature as a tool that motivates and enhances fun and creativity, as well as bringing children closer to different contexts that will guide them towards a better understanding of the world. In short, values, habits, routines, and norms essential for health and well-being through literary education activities.

KEYWORDS

Early Childhood Education, Children's Literature, Health Habits, Nutrition and Hygiene

INDICE

1. Introducción
2. Objetivos
 - 2.1. Objetivos generales
 - 2.2. Objetivos específicos
3. Marco teórico
 - 3.1. Factores del desarrollo infantil y determinantes de la salud
 - 3.2. Educación sanitaria y salud en el entorno escolar o en entornos escolares
 - 3.3. Hábitos de salud, higiene y nutrición en la etapa de educación infantil
 - 3.4. La literatura y su papel en el aula de infantil
 - 3.5. La transmisión de valores mediante la literatura en el entorno escolar de educación infantil
 - 3.6. La biblioteca de aula en educación infantil
 - 3.7. Educar sobre hábitos de salud, higiene y alimentación mediante el uso de libros infantiles en un aula de infantil
 - 3.8. La integración de los hábitos de salud, higiene y nutrición y la enseñanza de la literatura en el currículo de infantil
4. Contextualización de la propuesta
 - 4.1. Características del entorno
5. Propuesta didáctica
 - 5.1. Título de la unidad
 - 5.2. Presentación de la unidad
 - 5.3. Áreas y competencias
 - 5.4. Actividades desarrollo de las sesiones

5.5. Metodología

5.6. Recursos

5.7. Cronograma

5.8. Evaluación

6. Conclusiones y propuestas de mejora

7. Consideraciones finales

8. Referencias bibliográficas

9. Anexos

1. INTRODUCCIÓN

La elaboración de este proyecto de fin de grado es esencial para obtener el título de Grado en Educación Infantil. Este trabajo presenta la culminación de una labor práctica donde se evidencian los conocimientos adquiridos a través del estudio de las diversas asignaturas del Grado, aplicados a situaciones prácticas. Por lo tanto, concebimos este proyecto como un documento que complementa y contrasta la formación académica con la experiencia real del ejercicio profesional, específicamente en el ámbito de la docencia en Educación Infantil.

La planificación y desarrollo de la acción educativa se fundamenta en diversas experiencias de observación y práctica en el aprendizaje de niños, seguidas de una reflexión crítica. Este proceso proporciona una base sólida para llevar a cabo esta labor tanto en el ámbito docente como en el de aprendizaje. Además, se alinea con las competencias del programa de estudios de la Universidad de Soria, en concordancia con los objetivos establecidos para el título de Grado en Educación Infantil según lo estipulado en la legislación vigente (Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación (LOMLOE) que se ha publicado en el BOE de 30 de diciembre de 2020). Este enfoque pedagógico se desarrolla bajo la dirección de la profesora Elena Jiménez Gracia, del departamento de Lengua y Literatura de la Facultad de Educación.

Se busca resaltar la relevancia de la Educación para la salud, promoviendo la calidad de vida y el bienestar al trabajar en hábitos relacionados con la salud, la alimentación y la higiene. Se reconoce la importancia de estimular la creatividad y la imaginación durante la etapa infantil, así como la necesidad de experimentar alegría y placer, características fundamentales en esta etapa. Dado su potencial artístico y su capacidad para estimular la imaginación y el disfrute, se ha optado por utilizar la literatura como herramienta de aprendizaje, de esta manera, los alumnos no solo aprenderán sobre la importancia de los hábitos saludables, sino que también disfrutarán y construirán su propio conocimiento a través de actividades integradoras destinadas a desarrollar habilidades y actitudes en autonomía, iniciativa personal, y competencias lingüísticas y creativas. Para lograrlo, es crucial considerar al niño en sus diversos contextos, no solo en el ámbito educativo, y trabajar en colaboración con la familia y comunidad, educando de manera integral en todos los aspectos posibles.

La educación inicial del niño desempeña un papel fundamental en su proceso de aprendizaje continuo y en su formación global a largo plazo. Se reconoce que el objetivo principal de todas las actividades realizadas en el aula es facilitar la adquisición de hábitos saludables y crear experiencias educativas que promuevan su consolidación. Esto se reflejará en el desarrollo de la personalidad, las características individuales y el progreso social del niño, lo que contribuirá significativamente a enriquecer sus experiencias y, por ende, su desarrollo integral.

Los hábitos de salud, higiene y alimentación, entre otros aspectos, que se adquieren durante la educación inicial juegan un papel fundamental en la formación de la personalidad durante los primeros años de vida. Estos hábitos se arraigan en la edad adulta, sirviendo como salvaguarda para la protección del propio cuerpo, el de los demás y los entornos en los que se desenvuelve la vida diaria, así como para el cuidado de la salud a lo largo de toda la vida. Por lo tanto, es crucial aprovechar los periodos sensitivos del desarrollo del niño en la etapa de infantil para detectar tempranamente sus necesidades y aplicar medidas preventivas adecuadas en materia de salud.

Además, es importante destacar que la literatura desempeña un papel esencial como recurso en el aula, ya que forma parte integral de la cultura. Su inclusión como herramienta motivacional, en armonía con la diversión y la imaginación, tiene el potencial de generar emociones y transmitir valores, al mismo tiempo que estimula la creatividad. La literatura también sirve como guía de aprendizaje en diversos contextos, ya que permite trabajar el lenguaje verbal tanto de forma oral (mediante la conversación y la escucha activa) como escrita, a través de una variedad de textos.

El propósito fundamental de este trabajo es promover una educación en hábitos saludables que trascienda el mero conocimiento y se convierta en un estilo de vida arraigado para los alumnos. Buscamos que los estudiantes adopten estos hábitos de salud, nutrición e higiene como parte integral de su día a día, lo que los permitirá disfrutar de una vida más saludable y prolongada, acercándolos a un estado de bienestar cercano a la salud, entendida como un continuo entre la salud y la enfermedad.

Para lograr este objetivo, nos apoyaremos en la literatura como una herramienta poderosa para facilitar la adquisición de estos hábitos de manera atractiva y placentera. En nuestro enfoque, integramos dos áreas clave del currículo de esta etapa: el desarrollo

de la autonomía personal y autoconocimiento, y los lenguajes de comunicación y representación. El primero de estos bloques será el foco principal en términos de contenido, mientras que el segundo nos proporcionará las herramientas y recursos necesarios para trabajar.

La estructura de este trabajo sigue una progresión que comienza con la presentación de los objetivos y el propósito general. Luego, abordamos un desarrollo teórico que responde a cuestiones como qué se va a enseñar, por qué es importante, dónde se aplicará y para quién está destinado. Finalmente, nos centramos en el cómo, ofreciendo una propuesta didáctica o unidad didáctica sobre los hábitos de salud, higiene y nutrición en el aula de infantil, donde la literatura actúa como el medio para adquirir nuevos conocimientos y realizar actividades innovadoras.

Es crucial destacar el carácter lúdico, creativo e imaginativo que la literatura aporta a nuestra metodología, la cual se enfoca en ser eminentemente lúdica y participativa. Así, libros de cuentos, poesías, canciones, narraciones orales y hasta adivinanzas se convierten en recursos fundamentales para llevar a cabo nuestra propuesta educativa.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

El propósito central de este trabajo consiste en:

- Diseñar una propuesta didáctica destinada a fomentar hábitos relacionados con la salud, la higiene y la alimentación en el entorno de la Educación Infantil mediante el uso de la literatura como recursos didácticos.

2.2. Objetivos específicos

- Promover el aprendizaje en salud y prevención de enfermedades mediante la incorporación de prácticas y rutinas saludables en higiene y alimentación.
- Fomentar la autonomía, la responsabilidad personal y el respeto a las normas a través del desarrollo de hábitos relacionados con la higiene, nutrición, descanso, sueño y actividad física.

- Reconocer la importancia de una alimentación equilibrada y practicas seguras de manipulación de alimentos, así como la higiene y el cuidado del cuerpo como pilares de un estilo de vida saludable.
- Inculcar la valoración de una vida activa y saludable, promoviendo la actividad física y el descanso adecuado, evitando el sedentarismo.
- Estimular el crecimiento personal y mejorar las habilidades de los estudiantes mediante la adopción de hábitos higiénicos, utilizando la dramatización como herramienta educativa.
- Integrar la literatura y el uso de la biblioteca de aula como recurso para enseñar educación para la salud.
- Fomentar el uso de cuentos como medio para enseñar hábitos de higiene y nutrición, abordando aspectos como cuidado personal, postural, bucal y ambiental.
- Enseñar los beneficios del cuidado personal y establecer rutinas de higiene, cuidado del material y orden en el aula, empleando diferentes composiciones literarias como estímulos motivacionales.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Factores del desarrollo infantil y determinantes de la salud

Según Piaget (1975) e Inhelder (1975), el desarrollo precede al aprendizaje, lo que implica la necesidad de conocer los niveles de desarrollo de los niños para adaptar los procesos de aprendizaje a sus capacidades, reflejando una postura maduracionista que aboga por esperar a que los niños alcancen ciertos niveles de desarrollo antes de proponerles ciertos aprendizajes.

En contraste, Vygotsky (1997) y Freire (1970), tras trabajar la alfabetización popular, sostienen que el aprendizaje precede al desarrollo, ya que despierta procesos que de otra manera no podrían manifestarse. Según esta perspectiva, es esencial intervenir para ayudar al niño en su proceso de desarrollo, implicando una postura de intervención activa en el proceso educativo.

Para comprender verdaderamente la relevancia de mantener un estilo de vida saludable, es fundamental entender los factores que influyen en la salud y reconocer que todos estos factores, excepto la genética hereditaria, son susceptibles de ser modificados y abordados mediante la Educación para la Salud.

De acuerdo con Lalonde (1974), la salud de una comunidad esta influenciada por la interacción de cuatro grupos de factores:

- La biología humana, que incluye aspectos genéticos y el proceso de envejecimiento.
- El medio ambiente, que abarca diversos tipos de contaminación (física, química, biológica, psicosocial y psico cultural).
- El estilo de vida de las personas.
- El sistema de asistencia sanitaria disponible.

La importancia de cada uno de estos grupos de variables y su impacto en la salud varía. Es importante destacar que el estilo de vida tiene un impacto significativo en la salud pública y, a su vez, es una variable que puede modificarse mediante la educación sanitaria.

Según Lalonde (1974), este es el modelo de determinantes de salud:

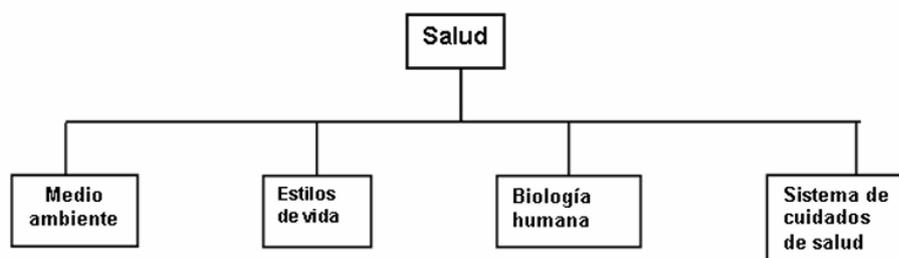


Figura 1: Determinantes de la salud.

Fuente: Colomer Revuelta y Álvarez-Dardet Díaz (2001).

3.2. Educación sanitaria y salud en el entorno escolar o en entornos escolares

Existen múltiples conceptualizaciones de Educación para la Salud hasta la fecha, todas enfatizan su naturaleza como un proceso continuo y resaltan su propósito de aumentar la comprensión y promover conductas saludables.

La Educación para la Salud se concibe como un proceso constante de aprendizaje, adaptable y estructurado a lo largo de toda la vida y en diversos contextos. Se lleva a cabo mediante una colaboración equitativa y consensuada entre el individuo y el profesional de la salud, con el propósito de facilitar y empoderar a la persona para que promueva y adopte cambios en su estilo de vida que contribuyen a mejorar su salud.

La Educación para la Salud busca capacitar a los individuos para gestionar mejor su bienestar, brindándoles herramientas para cuidar de sí mismos y prevenir enfermedades tanto de manera individual como comunitaria. Por lo tanto, cualquier individuo que promueva prácticas saludables podría ser considerado como un promotor de salud. No obstante, nos enfocaremos en aquellos individuos que, debido a su posición profesional o familiar, están especialmente capacitados para desempeñar este rol.

Se podría decir que tanto la familia, los docentes, los profesionales de los medios de comunicación y los servicios sanitarios son los principales agentes de Educación para la Salud.

La Educación para la Salud se despliega principalmente en dos ámbitos fundamentales: la familia y la escuela. En el hogar los niños adquieren sus primeros hábitos de salud, influenciados principalmente por sus padres, quienes tienen el deber primordial de educar y promover la salud de sus hijos. A medida que los niños crecen, otros entornos como los medios de comunicación y el grupo de amigos pueden competir con la influencia familiar, aunque la calidad de las relaciones familiares previas seguirá crucial en el comportamiento del niño.

En la escuela, ante cambios sociales recientes, se ha observado un traslado de muchas responsabilidades educativas de la familia al ámbito escolar. La incorporación de la mujer al ámbito laboral ha afectado al aprendizaje de hábitos de higiene y salud, volviendo la escuela un escenario primordial para estos aprendizajes vitales. Además, la escuela no solo es un lugar idóneo para intervenir en la promoción de la salud y formar a los niños en hábitos saludables, sino que también puede impactar indirectamente en

los padres. Los niños y adolescentes, por su parte, son receptivos a estas enseñanzas y tiene más probabilidades de mantener hábitos saludables en la vida adulta.

Los educadores, con su alta cualificación pedagógica, juegan un papel crucial como agentes de salud en la escuela, promoviendo hábitos saludables entre los estudiantes y educando e informando a los padres. Por estas razones, los centros educativos son entornos ideales para implementar estrategias de promoción de la salud.

La Escuela Promotora de la Salud, respaldada por la OMS y la Comunidad Europea, destaca la importancia de la institución escolar como medio para inculcar comportamientos saludables y transmitir conocimientos que trascienden el ámbito educativo. Además, las escuelas que integran la promoción de la salud en su enfoque educativo están mejor posicionadas para alcanzar sus objetivos educativos, incluidos los académicos.

Finalmente, la comunidad, donde los niños interactúan con sus pares y contrastan lo aprendido en la familia y la escuela, constituye el tercer ámbito de la Educación para la Salud. Los mensajes saludables transmitidos por la comunidad pueden complementar y reforzar los aprendizajes familiares y escolares. Los medios de comunicación de masas, aunque son una fuente abundante de información sobre salud, pueden también transmitir prácticas nocivas, lo que subraya la importancia de que la escuela enseñe a discernir entre mensajes saludables y perjudiciales.

3.3. Hábitos de salud, higiene y nutrición en la etapa de educación infantil

La RAE define hábito como: “Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”

Debemos ser conscientes de la importancia que tiene la repetición y la experiencia dentro de un aula, ya que gracias a ello se forman hábitos que, con el tiempo, se vuelven automáticos e intrínsecos a nuestra forma de ser y actuar.

Los hábitos principales que trabajaremos son:

- Seguir una dieta variada y balanceada, controlando las porciones y los horarios de las comidas.
- Reducir o eliminar el consumo de azúcares y grasas en la alimentación.

- Incrementar la ingesta de frutas, verduras y legumbres en la dieta diaria.
- Practicar una adecuada higiene en la preparación y lavado de los alimentos antes de consumirlos.
- Mantener una higiene personal apropiada, incluyendo el lavado de manos antes de comer y la limpieza bucal después de las comidas, así como mantener el entorno limpio.
- Realizar el aseo personal diario, que incluye bañarse regularmente y cuidar de la higiene de las uñas, nariz, oídos, cabello, manos, pies y la ropa.
- Incorporar actividad física en la rutina diaria y evitar permanecer mucho tiempo en posición sedentaria.
- Elegir la vestimenta y el calzado adecuados para actividades que realicemos.
- Prestar atención a nuestra postura en las diferentes actividades que realizamos.
- Dormir lo suficiente y descansar adecuadamente cada noche para mantener un estado óptimo de salud.
- Fomentar un ambiente tranquilo y relajado para proporcionar momentos de relajación y descanso.

En el aula, se implementarán rutinas que promuevan estos hábitos de manera constante, como, por ejemplo, fomentar el consumo de un almuerzo saludable, libre de grasas y azúcares añadidos, promoviendo el lavado de manos antes y después de comer. Además, se enfatizará en la higiene corporal, especialmente después de actividades físicas o recreativas, y se realizarán prácticas de relajación para mantener la calma. También se enseñará la importancia de mantener los espacios limpios y ordenados, recogiendo el material utilizado al finalizar actividades.

3.4. La literatura y su papel en el aula de infantil

Se pueden encontrar diversas interpretaciones de literatura infantil, todas refiriéndose a obras creadas por adultos dirigidas a un público infantil, con temas y estilos adaptados a su comprensión y disfrute. Además de textos escritos u orales, la literatura infantil abarca expresiones artísticas como música, arte visual, entre otras.

Cervera (1992) define la literatura infantil como el conjunto de producciones y actividades que tienen como vehículo la palabra con un toque artístico o creativo y tienen como receptor al niño.

La literatura dirigida a los más jóvenes es una herramienta valiosa para transmitir conocimientos y valores, tanto en casa como en la escuela, y fomentar el gusto por la lectura y la escritura. Desde los primeros tiempos de la imprenta en la época moderna, destacados autores como Juan Amos Comenius, Charles Perrault y Hans Christian Anderson han creado obras ilustradas que han dejado una marca indeleble en la literatura infantil, promoviendo tanto el entretenimiento como la reflexión sobre valores morales.

A lo largo de la historia, la literatura ha desempeñado un papel fundamental no solo en el entretenimiento de los niños, sino también en su desarrollo cognitivo y moral, al ofrecerles narrativas que los invitan a reflexionar sobre la vida y el comportamiento ético. Es esencial proporcionar a los niños un entorno rico en palabras y estímulos literarios desde una edad temprana, ya que esto enriquece su vocabulario y les ayuda a desarrollar habilidades lingüísticas y cognitivas.

La literatura infantil no solo entretiene, sino que también despierta la curiosidad, estimula el pensamiento creativo y ofrece a los niños una ventana al mundo que los rodea. A través de cuentos, poemas y canciones, los niños exploran diferentes realidades y emociones, desarrollando así una comprensión más profunda del mundo y de sí mismos. Además, la lectura y la producción de textos literarios fomentan la creatividad y permiten a los niños expresar sus ideas y sentimientos de manera creativa.

Los educadores desempeñan un papel crucial en la promoción de la literatura infantil, al proporcionar a los niños acceso a una amplia variedad de libros y alentándolos en el aula, los maestros no solo fomentan el amor por la lectura, sino que también ayudan a los niños a desarrollar habilidades de comprensión lectora y pensamiento crítico. En última instancia, el objetivo es crear un ambiente en el que los niños se sientan inspirados y motivados a leer, explorar y aprender a través de la literatura.

Según autores como Condemaráin (1997), Quintero (1992) y Vannini (1995), la literatura infantil desempeña diversas funciones importantes:

- Expende el horizonte intelectual y artístico de niños, además de enriquecer su universo social, emocional, imaginativo y lingüístico.
- Proporciona diversión y despierta la curiosidad.
- Fomenta el desarrollo del pensamiento libre y creativo.
- Ofrece temas, motivos y detalles que alimentan su inspiración.
- Ayuda a comprender el mundo en el que viven los lectores y les brinda herramientas para enfrentarlo.

3.5. La transmisión de valores mediante la literatura en el entorno escolar de Educación Infantil

La formación integral desde la primera infancia debe abarcar todos los aspectos esenciales del ser humano, incluidos los valores, que son fundamentales en el proceso educativo. La educación en valores es un tema de gran importancia tanto en el hogar como en la escuela, y está presente en los currículos educativos en todos los niveles.

Los valores son elementos esenciales de la identidad de una persona y afectan sus comportamientos y relaciones con los demás. Se adquieren a lo largo de la vida, influenciados por la experiencia, la cultura y el entorno social. La literatura infantil es un medio poderoso para transmitir valores desde una edad temprana, ya que ofrece historias que reflejan situaciones y dilemas que pueden ayudar a los niños a comprender y desarrollar sus propios valores.

Es importante seleccionar cuidadosamente los cuentos y otras obras literarias que presentan a los niños en el aula, ya que no todos son igualmente adecuados para transmitir valores positivos. La coordinación entre el hogar y la escuela es fundamental para asegurar una educación coherente en valores. Los niños aprenden a través del ejemplo y la experiencia, por lo que es crucial que los adultos modelen y fomenten comportamientos y actitudes positivas en su entorno.

La educación en valores se divide en diferentes categorías, como los valores intrapersonales (relacionados con el autoconocimiento y la responsabilidad), los valores interpersonales (relacionados con la convivencia y la empatía) y los valores ambientales (relacionados con el respeto y la conservación del medio ambiente).

La literatura infantil y otras actividades en el aula pueden ayudar a promover el desarrollo de estos valores, proporcionando oportunidades para la reflexión y el diálogo sobre temas importantes. Los cuentos y otras obras literarias pueden transmitir valores de manera directa o implícita, pero en ambos casos, son herramientas poderosas para la educación en valores y el desarrollo personal de los niños.

3.6. La biblioteca de aula en educación infantil

Ya hemos visto las funciones de la literatura; ahora bien, el acercamiento a un libro puede darse buscando una alternativa de ocio o distracción, para experimentar un mundo fantástico, por necesidad de información o simplemente por imitación de un compañero o un adulto entre otros motivos. Puesto que la biblioteca ocupa un lugar en el aula, debemos darle su protagonismo. Es importante que los niños comprendan que es un recurso de aula donde disfrutar cuando han terminado las actividades, pero también durante éstas. Por eso, la programación de un espacio y unas actividades en el aula son vitales para integrar la literatura de forma rutinaria de donde subyacerá la creación de hábitos y el gusto por la lectura.

Dando un espacio a los libros en el aula, siempre con un plan lector adecuado o unas actividades programadas evita que los libros queden relegados a un segundo plano e incluso olvidados en las estanterías. Es necesario, además de acercarlos físicamente al aula, proponer unas rutinas con el objetivo de familiarizar al alumnado con su uso. La importancia de conocer los recursos y su ubicación es trascendental, en este caso, para potenciar la lectura autónoma, el gusto por la literatura, etc. Tanto es así que consideramos esencial la presencia de la biblioteca de aula en el espacio de clase donde los niños tengan al alcance obras adecuadas a su nivel de desarrollo y puedan consultar u ojear.

Así la biblioteca debe formar parte del aula, del proceso educativo puesto que, además de posibilitar el acceso a la cultura, a la información, a la fantasía, etc. la proximidad de material de consulta ayudará a formar a nuestros alumnos como lectores, influyendo en su desarrollo personal y social posterior. Además de todo ello trataremos de adornar el espacio de biblioteca de forma atractiva y ordenada y acondicionarlo con mobiliario especial y cómodo como cojines, alfombra, etc, además de mp4 que puedan usar con

cascos con música relajante o clásica para que sea lo más parecido a un oasis y se pueda leer con tranquilidad inmersos totalmente en el mundo literario.

3.7. Educar sobre hábitos de salud, higiene y alimentación mediante el uso de libros infantiles en un aula de infantil

En la actualidad no hay ninguna duda de que una dieta saludable, una correcta higiene y mantener un nivel adecuado de actividad física y descanso son la mejor garantía para alcanzar un buen estado de salud. Ya que la incorporación de los niños al sistema educativo se produce a una edad muy temprana, la escuela se percibe como un entorno ideal para fomentar la salud y prevenir enfermedades. La Educación Infantil continúa con la etapa de Educación Primaria por lo que, a lo largo de ese recorrido, se pretende una correcta formación en hábitos que puedan perdurar a lo largo de toda la vida.

En varias ocasiones, tanto docentes como padres se encuentran frente a una situación donde les resulta difícil explicar ciertos conceptos a los niños. Es por esta razón, que frecuentemente recurren a la literatura infantil, ya sea para abordar temas complicados de explicar o para reforzar contenidos que ya han sido enseñados. La literatura no solo nos proporciona entretenimiento, sino que además nos da la opción de emplearla como herramienta educativa.

En el contexto de la Educación para la Salud, en concreto al enseñar y explicar prácticas de higiene, es muy importante que utilicemos elementos visuales para que se llegue a comprender correctamente los procesos de higiene que se llevan a cabo día a día. Por dicha razón, se recurre a lecturas, las cuales destacan por sus ilustraciones, estas tienen un papel más prominente que el texto, algo que es muy común en obras literarias que van dirigidas a un público más infantil. Los libros con que cuentan con diversidad de ilustraciones son muy efectivos en este sentido, ya que muestra imágenes explicativas y claras que llaman la atención de los niños rápidamente.

La literatura puede utilizarse como una herramienta valiosa para abordar los problemas y miedos que pueden experimentar los niños relacionados con la higiene personal.

3.8. La integración de los hábitos de salud, higiene y nutrición y la enseñanza de la literatura en el curriculum de infantil

Es trascendental establecer unos criterios que puedan servir para todos en base al artículo 27 de la Constitución Española por el que se reconoce el derecho a la Educación.

Para ello existe una normativa común en todo el territorio español que se recoge en la legislación a nivel estatal, en este caso Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil, La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Dentro del Artículo 4, con el título de “Fines” dice que “La finalidad de la Educación Infantil es contribuir al desarrollo integral y armónico del alumnado en todas sus dimensiones: física, emocional, sexual, afectiva, social, cognitiva y artística, potenciando la autonomía personal y la creación progresiva de una imagen positiva y equilibrada de sí mismos, así como a la educación en valores cívicos para la convivencia.” Y dentro del Artículo 5, con el título de “Principios generales” dice que “La Educación Infantil tiene carácter voluntario.”

En su Artículo 7, con el título de “Objetivos” dice: “La Educación Infantil contribuirá a desarrollar en los niños y las niñas las capacidades que les permitan”:

- Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.
- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.
- Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución pacífica de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia.
- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.
- Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lectura y la escritura, y en el movimiento, el gesto y el ritmo.

- Promover, aplicar y desarrollar las normas sociales que fomentan la igualdad entre hombres y mujeres.

En base a ello, los objetivos y contenidos se adecuarán al ritmo de aprendizaje del alumnado, de forma grupal e individual, y a las características propias de la edad.

Sobre los hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno aparecen los siguientes contenidos:

- Adaptación progresiva de los ritmos biológicos propios a las rutinas del grupo.
- Cuidados y necesidades básicas.
- Rutinas relacionadas con el compromiso y la autonomía: anticipación de acciones, normas de comportamiento social en la comida, el descanso, la higiene o los desplazamientos, etc.
- Hábitos sostenibles y ecosocialmente responsables relacionados con la alimentación, la higiene, el aseo personal, el descanso o limpieza del espacio.
- Acciones que favorecen la salud y generan bienestar. Interés por ofrecer un aspecto saludable y aseado. Actividad física estructurada.

Por otra parte, concretamente, es importante considerar para este trabajo la unidad referida al lenguaje. Hay un apartado concretamente sobre la aproximación a la educación literaria dentro del Anexo III en el que aparecen los siguientes contenidos:

- Textos literarios infantiles orales y escritos adecuados al desarrollo infantil, que preferiblemente desarrollen valores sobre cultura de paz, derechos de la infancia, igualdad de género y diversidad funcional y étnico-cultural.
- Vínculos afectivos y lúdicos con los textos literarios.
- Conversaciones y diálogos en torno a textos literarios libres de todo tipo de prejuicios y estereotipos

4. CONTEXTUALIZACIÓN

4.1. Características del entorno

La propuesta se va llevaría a cabo en un emplazamiento rural, concretamente en el CEIP Benedicto XIII de Illueca, provincia de Zaragoza. Se trata de un colegio de una vía que responde a las necesidades educativas de los niños del municipio de ambas etapas. Situado en el núcleo urbano con fácil accesibilidad y muy próximo a la guardería y al instituto local. En términos generales podemos considerar el nivel socioeconómico de las familias como medio.

La escuela se encuentra al lado del parque “Teresa Vicent” y cuenta con dos edificios principales junto con varias áreas deportivas y zonas de recreo para niños. el “edificio viejo”, así es como lo llamamos ya que es el más antiguo, aunque ha sido remodelado, alberga clases desde Educación Infantil hasta segundo de primaria, así como el aula de música, psicomotricidad, informática, dos pequeñas salas de tutoría y la biblioteca “Colorín-colorado”.

El otro edificio, es el lugar donde se imparten clases desde tercero hasta sexto de primaria. Aparte de las aulas, incluye un gimnasio, sala de profesores, cuatro salas de tutoría y las oficinas administrativas.

Esta escuela es de gestión pública y su organización se sustenta en diversos órganos de gobierno: el equipo directivo, el claustro de profesores y el consejo escolar. Promueve un enfoque participativo y consensuado entre todos los miembros de la comunidad escolar, incluyendo la comunidad educativa, las familias y, en la medida de lo posible, los estudiantes y las instituciones externas.

En total, la escuela cuenta con 150 estudiantes y 16 docentes, dos de los cuales comparten su labor con otros centros educativos.

5. PROPUESTA DIDÁCTICA

5.1. Título de la unidad

“Enseñamos hábitos saludables a Don Quijote”

5.2. Presentación de la unidad

Una alimentación variada y equilibrada durante la infancia es fundamental para garantizar un crecimiento y desarrollo adecuados de todos los órganos en desarrollo. Por otro lado, una dieta incorrecta o inapropiada podría ocasionar daños irreparables. Del mismo modo, la higiene, tanto alimentaria como corporal, juega un papel esencial en el fomento de un crecimiento saludable, proporcionando seguridad, independencia y aceptación dentro del grupo de iguales.

Tanto la alimentación como la higiene son factores determinantes en el desarrollo infantil. La adquisición de estos hábitos durante la infancia puede modificar el desarrollo físico e intelectual, así como potenciar o disminuir la autonomía del niño. Dado la vulnerabilidad del cuerpo infantil en esta etapa y los riesgos potenciales a los que se enfrentan, es vital implementar acciones dirigidas a la prevención y mejora de la salud desde temprana edad.

Dado su papel prioritario y su capacidad para llegar a todos los niños, la escuela tiene como objetivo presentar contenidos relacionados con la salud, específicamente sobre higiene y nutrición, con el fin de fomentar hábitos saludables y concienciar sobre las consecuencias de los malos hábitos. A través de esta unidad didáctica, se busca influir en la práctica diaria y en las actitudes hacia la salud tanto dentro como fuera del aula en la medida de lo posible.

Esta propuesta didáctica no se ha llevado a cabo, por lo que no voy a poder realizar valoraciones reales de los resultados.

5.3. Áreas y competencias

Los objetivos que se trabajaran con el conjunto de la Unidad Didáctica se han extraído de La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Área: Crecimiento en armonía	Área: Comunicación y representación de la realidad
Competencias específicas: 1. Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de	Competencias específicas: 3. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes

distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva.	lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas, para responder a diferentes necesidades comunicativas.
3. Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.	4. Participar por iniciativa propia en actividades relacionadas con textos escritos, mostrando interés y curiosidad, para comprender su funcionalidad y algunas de sus características.

Nos centramos en promover el conocimiento y la práctica de hábitos saludables, como la higiene, la nutrición y la seguridad alimentaria, así como fomentar la adopción de conductas beneficiosas para la salud. El objetivo es impulsar un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades mediante la incorporación de estos hábitos y actitudes. Por lo tanto, hemos identificado estas competencias específicas como prioritarias para nuestra labor educativa en esta unidad, con el fin de promover la autonomía personal y fortalecer la salud a través de prácticas saludables y la prevención de enfermedades.

Por otro lado, las competencias relacionadas con el área de comunicación y representación de la realidad se enfocan en el lenguaje verbal, particularmente en la literatura, que será el centro de nuestras actividades educativas. Buscamos acercarnos a los textos literarios y disfrutar de ellos, al mismo tiempo que utilizamos la literatura como herramienta para practicar la escucha, la comprensión y el desarrollo del lenguaje escrito.

Además de estas competencias, al desarrollar esta unidad didáctica y considerar la naturaleza globalizadora de las actividades propuestas, también buscamos fomentar el desarrollo de competencias básicas clave. Estas competencias son fundamentales para el crecimiento personal, la participación ciudadana activa y la integración social, entre otros aspectos.

La comunicación en la lengua materna es fundamental para nuestra comprensión del mundo y nuestras relaciones sociales. La literatura nos ayuda a profundizar en

conceptos lingüísticos y enriquecer nuestro vocabulario, tanto en la expresión oral como escrita, además de fomentar el diálogo, la lectura y la creatividad. La competencia social, relacionada con el bienestar personal y colectivo, se fortalece mediante la adquisición de hábitos saludables que promueven la salud física y mental. Los hábitos son fundamentales para una participación activa en la sociedad y el desarrollo de la autonomía personal. También trabajaremos competencias transversales como matemáticas, ciencia y tecnología, a través de experimentos y actividades digitales, lo que contribuirá al desarrollo de la capacidad de aprender de manera autónoma, fomentando la motivación y la confianza en los estudiantes.

5.4. Actividades. Desarrollo de las sesiones

Sesión 1

<p>Actividad: Don Quijote lee Caperucita Roja</p> <p>Tiempo estimado: 2 horas.</p>
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer que alimentos son beneficiosos para la salud y reconocer que una dieta equilibrada y variada es esencial para mantenernos sanos. - Analizar y evaluar los hábitos alimenticios anteriores del alumnado.
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupos básicos de alimentos y sus nutrientes. - La pirámide de los alimentos y la frecuencia de consumo. - Distribuir comidas durante el día (menú semanal saludable).
<p>Desarrollo: Previa realización de la encuesta de padres en tutoría.</p> <p>Presentación: Organizaremos una asamblea en la que, bajo la guía de la profesora, los niños compartirán sus actividades diarias desde que se levantan hasta que se acuestan, incluyendo sus rutinas alimentarias y de higiene. Se indagará sobre si comen solos, participan en la preparación de las comidas y como organizan la mesa. También se</p>

explorará el tipo de alimentos que consumen, sus preferencias y la frecuencia con la que incluyen ciertos grupos alimenticios en su dieta, como pescado, verduras o dulces.

Durante esta sesión, se introducirá un personaje, Sancho Panza, quien expresará su preocupación por Don Quijote, explicando una situación que recuerda del cuento de Caperucita Roja para ilustrar sus inquietudes. La profesora aprovechará para leer parte del cuento y posteriormente abordará temas relacionados con la alimentación saludable, como la pirámide de los alimentos y la dieta mediterránea. Se alentará a los niños a convertirse en “agentes de salud” y se les brindará una ficha de evaluación inicial para iniciar su participación en esta actividad educativa. Además, se propondrá la elaboración de un mural para ayudar a Sancho Panza a comprender mejor sus necesidades alimenticias.

Actividad 1: Elaboramos el mural: previamente se explicarán los diferentes tipos de alimentos y sus nutrientes. En función de esto se explicarán las funciones de alimentos energéticos como pasta, arroz, cereal, dulces, miel y frutos secos, protectores de enfermedades como las frutas, verduras, hortalizas y agua y los constructores y protectores de músculos y huesos como la carne, el pescado, huevo, leche y legumbre. Entre todos completarán la pirámide de los alimentos. (Anexo 1). (Se les proporcionará revistas en las que aparezcan imágenes de estos alimentos para que ellos mismos las recorten. En una parte tendrán que completar la pirámide y en otra completarán el plato del bien comer (Anexo 2)).

Actividad 2: Realización de ficha de alimentación. (Anexo 3)

Actividad 3: Entre todos, crearán un conjunto de reglas para promover una alimentación saludable (decálogo de alimentación), que se exhibirá en el aula para recordarlas constantemente. Además, como alternativa, la profesora coordinará una sesión adicional para grabar a los niños en un video, donde ofrecerán consejos a Don Quijote y Sancho Panza sobre hábitos nutricionales adecuados.

Actividad 4: Se presentará el gran libro de recetas saludables. Cada día uno de los niños de clase se lo llevará a casa, y en compañía de su familia, el niño escribirá y dibujará su receta saludable favorita en el libro. Este libro será entregado como un regalo a Don Quijote y Sancho Panza.

Recursos:

Papel, tijeras, pegamento, revista, lápices, pinturas, goma, colores.

Cámara de video o teléfono para grabar, libro de recetas, muñecos de Don Quijote y Sancho Panza.

Sesión 2

Actividad: Don Quijote lee garbancito

Tiempo estimado: 2 horas

Objetivos:

- Entender el funcionamiento del sistema digestivo, sus procesos y su cuidado.
- Promover prácticas higiénicas durante las comidas.
- Reconocer la importancia de la higiene en relación con la salud.
- Evaluar los hábitos de higiene anteriores.

Contenidos:

- Anatomía del aparato digestivo
- Cuidado del aparato digestivo y seguridad alimentaria: (higiene alimentaria, lavado de manos antes de las comidas, evitar la ingesta de alimentos a temperaturas extremas, el masticado, postura adecuada para una buena digestión y la higiene bucal).

Desarrollo:

Presentación: Sancho se comunica con los niños y comparte una anécdota: Finalmente, logre convencer a Don Quijote sobre la importancia de una dieta saludable y ayer comió de todo, incluso Rocinante, mi caballo, lleva una mejor alimentación. Ha mejorado su alimentación con verduras como borraja, acelga y coles. Mientras leía el cuento de Garbancito, surgió una preocupación (la profesora empieza a leer el cuento

de Garbancito en voz alta). Ahora Don Quijote piensa que Garbancito está en la barriga del caballo y teme que comer alimentos de la huerta pueda provocar problemas.

En la asamblea, la profesora pregunta que soluciones podemos tomar y anima a los alumnos a debatir sobre posibles síntomas, como malestar, vómitos... Les pide que le ayuden a explicar cómo funciona el cuerpo por dentro, especialmente el sistema digestivo.

Recordamos como se sentía el lobo con malestar estomacal después de comerse a Caperucita y a la abuelita.

Actividad 1: El docente enseña a los niños las distintas partes del sistema digestivo y como viaja el alimento después de ser correctamente masticado. Luego comparte y lee una poesía con ellos, entregándoles copias para que la aprendan y la peguen en sus cuadernos (Anexo 4). Además, completarán una ficha de las partes del aparato digestivo (Anexo 5).

Actividad 2: ¿Cómo creen que podemos mantenerlo saludable? (lluvia de ideas). Después, el docente mostrara mediante pictogramas de ARASAAC los pasos para lavarse las manos y las uñas (Anexo 6), así como la higiene del baño (Anexo 7). Practicarán estos procedimientos y los colgarán en el baño. Con las manos limpias, se abordará el tema de la higiene alimentaria y como cuidamos la conservación de los alimentos. Se destacará la importancia de mantener los alimentos refrigerados y lavarlos adecuadamente para prevenir la ingesta de organismos no deseados. Se pedirá a los niños que simulen comer y masticar como lo harían en casa. Se enfatizará la necesidad de masticar completamente los alimentos y se vigilará que nadie hable con la boca llena. Además, se prestará atención a la postura adecuada para facilitar la digestión.

Durante esta actividad, se presentará la secuencia de los pasos durante las comidas a través de pictogramas de ARASAAC. (Anexo 8)

Actividad 3: ¿Qué hacemos después de comer? Después de las comidas, es importante cepillarse los dientes. La maestra preguntará si lo hacen y cuantas veces al día, y se les enseñará cual es la manera correcta de cepillarse los dientes, las encías y la lengua.

Luego completarán la ficha de cuidado dental. (Anexo 9)

Actividad 4: En conjunto, pondrán en común las reglas para el cuidado del sistema digestivo, llegarán a un acuerdo sobre ellas y las pondrán por escrito en un lugar visible dentro del aula. Consultará con ellos sobre cómo creen que deben practicar los hábitos de higiene corporal, cómo lavarse las manos al regresar del patio, mantener una postura adecuada...

Actividad 5: Experimento: pudrir un alimento y se les pedirá una reflexión sobre qué creen que pasará, preguntando sobre la importancia de la higiene (lo revisamos la semana próxima).

Recursos:

Colores, goma, lápices, etc.

Cuento de Garbancito, pictogramas ARASAAC, fichas.

Sesión 3

Actividad: Don Quijote lee Blancanieves y los siete enanitos.

Tiempo estimado: 2 horas.

Objetivos:

- Identificar la alimentación sana como fuente de salud y prevención de infecciones o virus.
- Conocer los riesgos para la salud de una nutrición, seguridad e higiene alimentaria incorrectas.
- Adoptar hábitos de higiene y nutrición efectivos, junto con la vacunación, para prevenir enfermedades.

Contenidos:

- Riesgos de la alimentación incorrecta (infecciones, alergias e intolerancias).

- Visita al médico y vacunación.
- Adopción de comportamientos de prevención y seguridad en situaciones habituales.

Desarrollo:

Presentación: La profesora presenta a Sancho Panza de nuevo en el aula, se le ve preocupado y pensativo. Antes de que los alumnos viniesen le ha contado que ayer le quito el cuento de Garbancito pero que hoy ha encontrado el cuento de Blancanieves ¡y lo ha leído! ¿lo queréis escuchar? (la profesora lee el libro en voz alta). Ahora dice que las manzanas son muy peligrosas, que producen sueño y pueden incluso matarte. Ha salido con Rocinante y su espada para eliminar todos los manzanos que vea ¿Qué alimento es una manzana? ¿Qué nutrientes nos aportan? ¿Por qué Don Quijote querría arrasar todos los manzanos? ¿Por qué ha enfermado? ¿Qué contenía la manzana? ¿Qué le ha ocurrido? ¿Por qué puede ser que un alimento sea inadecuado? Recordamos el experimento anterior y explicamos la importancia de la conservación. Hoy en día guardamos los alimentos en neveras eléctricas, pero en el siglo XVII no existían, y Sancho explica que tienen una especie de cueva grande donde se mantiene fresco, a la que llaman “helera”.

Actividad 1: Nombramos y realizamos la ficha 1 de conservación de alimentos. (Anexo 10).

Actividad 2: ¿Sabéis cuáles son las enfermedades o problemas tras la ingesta de un alimento inadecuado? ¿Qué cuidados debemos practicarle a una persona que haya comido un alimento en mal estado? Es crucial comprender los riesgos asociados con el consumo de alimentos contaminados, alterados o infectados, así como reconocer que algunos alimentos pueden desencadenar alergias o intolerancias en nuestro cuerpo. El profesor consulta si algún estudiante sufre de alergias o intolerancias, y si conocen a alguien que las padezca. Hablan sobre algunas de las más comunes, como alergias al huevo, gluten o pescado. Si hay niños afectados en la clase, se les pide que describan sus alergias, los síntomas que experimentan, como los manejan y que cuidados reciben. La profesora informa a los niños que, en caso de una urgencia sanitaria, pueden llamar al número de emergencias 112, proporcionar su dirección y esperar la asistencia

médica. Luego el profesor muestra envases de alimentos etiquetados como “no aptos para celíacos” u otras alergias, explicando la importancia de leer las etiquetas y evitar los alimentos que pueden causar reacciones adversas. Se elabora una lista en la pizarra con dibujos y consejos de prevención. La profesora aclara y explica que son las vacunas y cómo funcionan, así como la diversidad de bacterias, tanto beneficiosas como perjudiciales, y donde residen en nuestro entorno.

Los niños crearán su propia bacteria y realizarán una ficha. (Anexo 11)

Actividad 3: Experimento: volcán de manzana envenenada, como la comió Blancanieves. (Anexo 12)

Actividad 4: El cariño y los cuidados pueden ser poderosos remedios para el dolor, tal como el príncipe cuida a Blancanieves. Para experimentar esto, juguemos a regalarnos abrazos, cuando la música se detenga, nos abrazaremos a la persona que tengamos al lado, luego le diremos algo bonito. Al reanudarse la música, nos despediremos de esa persona. De esta manera, todos nos sentimos mejor.

Recursos:

Libro de Blancanieves, ordenador y proyector.

Lápices, goma, pinturas, etc.

Experimento: manzana, cuchillo para abrir la manzana, vinagre, bicarbonato, plato, colorante verde.

Sesión 4

Actividad: Don Quijote lee Hansel y Gretel.

Tiempo estimado: 2 horas

Objetivos:

- Conocer las consecuencias de una mala alimentación.
- Concienciarnos de la necesidad de disminuir el consumo de comida basura.

- Prevenir el contagio del parásito intestinal con ayuda de una buena higiene.
- Conocer los beneficios de la actividad física (buena salud y prevención de enfermedades).

Contenidos:

- Dulces y comida basura.
- Alimentación equilibrada (obesidad, anorexia, diabetes y caries).
- Parásitos intestinales.
- Importancia de la actividad física para la salud.

Desarrollo:

Presentación: Dulcinea, la enamorada de Don Quijote se ha ido al huerto para recolectar algunos alimentos para cocinar, mientras Don Quijote está leyendo el cuento de Hansel y Gretel, está preocupado porque piensa que Dulcinea podría tardar mucho y si se encuentra con la casita de chocolate, seguro que la atrapan, Don Quijote sugiere que deberían ir con muchos niños para que se coman la casa de chocolate de la bruja y le den una lección. Sin embargo, el profesor se preocupa y se da cuenta que los niños no pueden hacer eso. En una asamblea se discute sobre lo que podría suceder si los niños se comen esa cantidad de dulces, y concluyen que es muy perjudicial para la salud (el exceso de azúcares y alimentos no saludables puede desencadenar enfermedades como la diabetes o la obesidad, además de provocar caries dentales). Sancho agrega que su madre le contaba que podrían salir lombrices, a lo que la profesora explica que se refiere a parásitos intestinales que aparecen en el cuerpo al ingerir huevos de lombrices por la boca. Estos parásitos pueden encontrarse en toallas, juguetes, ropa, uñas, y después de un mes o dos meses, salen al año para poner huevos, causando picazón. Es importante comprender que este es un problema de higiene, no de alimentación.

Actividad 1: Realización de una ficha de tipos de enfermedades. (Anexo 13)

Actividad 2: Sancho visitó al médico, y éste le proporcionó una receta de merienda saludable. Con esos alimentos Sancho tendrá la suficiente fuerza para pasar la tarde,

evitando de esta manera el consumo de dulces por la tarde. Pero hay un problema y es que ha perdido la receta que le dio el médico. Vamos a ayudar a Sancho a recuperar su receta. Ficha de adivinanzas. (Anexo 14).

Actividad 3: Sancho tiene mala memoria, y dice que siempre se le olvida lo que puede comer y lo que no puede comer, y tenemos que ayudarlo, por eso vamos a realizar un semáforo de los alimentos. Lo colgaremos en la pared de la clase, habrá tres franjas diferentes de color verde, amarillo y rojo y pegaremos encima los alimentos que debemos de comer a diario, los que no debemos comer y los que podemos comer de forma moderada.

Actividad 4: Sancho recuerda que también le habían dicho que debería hacer ejercicio físico, pero admite que es muy vago y nunca practica deporte, Sancho piensa que tal vez su falta de actividad se debe a su apariencia, pero la profesora asegura que no es así y pregunta al resto de la clase por qué es importante hacer ejercicio todos los días y como se puede hacer. Se discute sobre que hay que hacer antes de hacer deporte, así que se ponen a practicar algún estiramiento mientras Sancho les observa, regresan al aula y la profesora pregunta si alguien practica algún deporte y cuál es. Se enfatiza la importancia de mantenerse activo y la profesora propone dos juegos:

Juego 1: Imita la acción. La música empezará a sonar, y los niños se irán moviendo por toda el aula, la profesora dirá un deporte o una acción cotidiana, y ellos tendrán que imitar esa acción, en el momento que la música pare, tendrán que quedarse como estatuas.

Juego 2: El espejo, esta actividad se realiza en parejas, uno es el espejo y el otro se mira. El que se mira hace gestos lentos y el otro los reproduce a la vez (gestos relacionados con la alimentación e higiene personal y ambiental).

Recursos:

Libro de Hansel y Gretel, muñeco de Sancho, fichas.

Cartulina, pegamento, colores, lápiz.

Actividad: Don Quijote lee la ratita presumida

Tiempo estimado: 2 horas

Objetivos:

- Reconocer las prácticas de higiene personales y ambientales como fundamentales para mantener la salud.
- Fomentar rutinas de cuidado personal que promuevan el bienestar y comprender su relevancia.
- Analizar los comportamientos de higiene previos de los estudiantes.

Contenidos:

- Cuidado de peo, nariz, oídos, piel...
- Poner y quitar la mesa.
- El sueño y el descanso.
- La higiene de los espacios cotidiano.
- Gusto por un aspecto personal cuidado.

Desarrollo:

Presentación: El cuento de la ratita presumida ha desconcertado a Don Quijote. Ha llenado la casa de queso para atrapar ratones, dice que han mutado y pueden hablar. Sin embargo, la profesora señala que este cuento en realidad enseña sobre el cuidado y el amor por nuestro cuerpo y nuestro entorno, así como sobre la adquisición de hábitos de higiene saludables y la comprensión de las opiniones sobre los malos hábitos. En una asamblea, se hablará de porque la ratita rechazaba a todos los pretendientes, que era lo que realmente deseaba y se analizarán los hábitos presentes y faltantes. Se discutirá la importancia del cuidado del cuerpo en su totalidad, desde la higiene de las manos, uñas, cabeza, piel, hasta la importancia del sueño. Los estudiantes recordarán los carteles de pictogramas de sesiones anteriores, los cuales se colocarán en lugares destacados del aula y en los baños.

Actividad 1: Reflexión en grupo en la asamblea.

Actividad 2: Esta actividad va a consistir en hacer gestos. La profesora repartirá unas tarjetas en las que aparece una actividad (comer, dormir, ir al baño, peinarse, lavarse los dientes...) (Anexo 15) que habrá que imitar en silencio. Los demás tratarán de descubrir qué es y les dirán que han observado correcto o incorrecto.

Actividad 3: Juego el mensaje perdido. Formaremos tres filas y susurraremos al oído a los primeros de cada fila un mensaje relacionado con hábitos saludables, estos harán lo mismo con el siguiente compañero. Ganará el equipo que logre la frase más parecida a la que le dijimos al principio. (Anexo 16)

Actividad 4: Relajación. Se llevará a cabo un breve momento de relación, durante el cual todos los estudiantes se acostarán en el suelo y procurarán liberar sus mentes de pensamientos, descansar y mantener el silencio

Recursos:

Libro, muñeco de Sancho

Pictogramas ARASAAC, tarjetas,

Sesión 6

Actividad: ¿Que opinaría Don Quijote de la Cenicienta?

Tiempo estimado: 2 horas

Objetivo:

- Evaluar el grado de adquisición de los hábitos de salud, alimentación e higiene trabajados.

Contenidos:

- Alimentación saludable.
- Higiene corporal y del entorno.

- Descanso y sueño necesario.

Desarrollo:

Presentación: La profesora en la asamblea pregunta que si conocen el cuento de Cenicienta y proyectan el video cuento en el aula y se les realizarán preguntas.

Actividad 1: Se lleva a cabo una evaluación comentando como vestía Cenicienta, sus tareas, su descanso, etc., provocando un debate sobre cómo podría llevar una vida saludable. Se plantea la pregunta de qué diría Don Quijote si leyese Cenicienta, dejando que los niños conjeturen, estimulando de esta manera la imaginación.

Actividad 2: Se propone jugar a un juego, donde cada niño recibirá una tarjeta con una imagen relacionada con la unidad. En círculo, uno preguntara al de su derecha sobre la utilidad del objeto de la imagen, y el compañero responderá, cuando acaben de preguntar y contestar todos, se pondrá a prueba si han memorizado lo que sus compañeros les han respondido, y la profesora le preguntará a cada alumno por el objeto que ellos han preguntado.

Actividad 3: Se presentarán varias imágenes en el proyector de aparatos modernos relacionados con la salud que Sancho Panza no podría imaginar para que sirven, buscando sumergirse en lo más absurdo, al igual que la mente de Don Quijote, con el objetivo de fomentar la imaginación, deberán explicar para que sirven, pero de manera inventada.

Actividad 4: Se realiza una ficha de evaluación y se entrega el carnet de agente de salud. (Anexo 17)

Recursos:

Muñeco Sancho Panza.

Tarjetas de imágenes.

5.5. Metodología

La metodología educativa se define como el conjunto de principios acciones o actividades que el maestro o maestra emplea para abordar la materia, adaptándola a las mentes y características individuales de los niños y niñas, facilitando así su comprensión de los contenidos. En nuestra labor, optaremos por una metodología principalmente lúdica y participativa, donde los alumnos sean lo protagonista de su propio aprendizaje, involucrándose de manera entretenida y activa en todo lo que se enseña. Fomentaremos la experimentación, la manipulación, el diálogo, la expresión de ideas, el debate, la crítica y la convivencia grupal. En la escuela, es fundamental que la metodología siga una orientación constructivista, inspirada en las ideas de Piaget, que promueve que el niño construya sus propios conocimientos sobre la base de lo que ya ha aprendido. Para lograr esto, es necesario analizar los procesos de pensamiento y las características psicológicas del alumno para adaptar el proceso de enseñanza-aprendizaje, desarrollar modelos educativos que parten de las capacidades y experiencias del alumno, promoviendo un aprendizaje significativo que integre los conocimientos previos con los nuevos y comprender los aspectos sociales y el entorno en el que vive el alumno, reconociendo su influencia en su proceso de aprendizaje.

En términos generales, los principios que guiarán mi enfoque metodológico son los siguientes:

- Fomento de la creatividad y la imaginación, aspectos esenciales en el desarrollo de la personalidad de los estudiantes.
- Presentación de actividades de manera lúdica para motivar a los alumnos y generar una actitud positiva hacia el aprendizaje, especialmente en áreas más complejas, con el fin de establecer hábitos efectivos.
- Integración del niño en la vida social a través de actividades que aborden aspectos, valores y normas comunitarias.
- Promoción de la globalización e interdisciplinariedad para abordar contenidos y habilidades relevantes en diferentes áreas y en la formación integral del alumno.
- Valoración del error como oportunidad de aprendizaje para identificar y abordar conceptos no asimilados adecuadamente.

- Fomento del trabajo en equipo para mejorar aspectos diversos de la personalidad y el desarrollo de los alumnos.
- Garantía de un trato equitativo para todos los estudiantes, evitando discriminaciones y atendiendo a la diversidad.

Partiendo de estos principios generales, las orientaciones metodológicas específicas que seguiré con las siguientes:

- Inicio de las sesiones con una evaluación de los conocimientos previos de los alumnos en asamblea, utilizando preguntas que contextualicen los nuevos contenidos dentro de su realidad para despertar su interés.
- Introducción de conceptos y contenidos a través de la literatura, utilizando cuentos como herramienta principal para relacionar la información con situaciones reales y fomentar el juicio crítico.
- Promoción de la participación activa de todos los estudiantes en todas las tareas.
- Desarrollo progresivo y cíclico de los contenidos, relacionándolos y profundizando en ellos a lo largo de las sesiones y reforzándolos en las rutinas posteriores.
- Relación de los aprendizajes del área de lenguaje con aspectos de la vida cotidiana para reforzar su utilidad práctica.
- Enfoque en la comprensión y práctica de los hábitos más que en la elaboración de fichas escritas, teniendo en cuenta las capacidades y necesidades individuales de los estudiantes.
- Importancia de la escucha activa, la descripción, narración y exposición oral, y el respeto a las producciones de los demás.
- Uso de la memorización como medio para interiorizar las secuencias de los hábitos, no como un fin en sí mismo.
- Promoción del trabajo en grupo, estableciendo normas para evitar conflictos y fomentando el diálogo, la cooperación y la autonomía personal.

- Incorporación del juego como herramienta para el aprendizaje de hábitos, el afianzamiento de conocimientos y la evaluación indirecta.
- Utilización de una variedad de recursos, técnicas y estrategias para adaptarse a las características individuales de los estudiantes y maximizar su rendimiento.
- Integración de las nuevas tecnologías siempre que sea posible, utilizando recursos como grabaciones de vídeo y fichas.
- Evaluación mediante fichas individuales y experimentos prácticos para consolidar los conocimientos adquiridos a partir de la experimentación.

Todos estos aspectos serán considerados en la planificación de las actividades, las cuales se dividen en:

- Actividades de presentación/motivación: estas actividades tienen como objetivo introducir a los niños en el tema y evaluar sus conocimientos previos. Se planteará un conflicto con el muñeco de Sancho y se realizará la lectura de un cuento para extraer hábitos y conductas saludables. Se fomentará el debate y la valoración en grupo, utilizando preguntas que generen interés en la asamblea.
- Actividades de desarrollo: estas actividades serán diversas y tienen como objetivo el aprendizaje y afianzamiento de los contenidos y objetivos propuestos.
- Actividades de ampliación y refuerzo: se implementarán para atender a la diversidad. El profesor evaluará si es necesario incluirlas. Por ejemplo, se leerán otros clásicos como Pinocho o El patito feo para discutir hábitos de salud y las posibles interpretaciones que Don Quijote podría tener sobre ellos. Además, se ofrecerá el libro de Pictogramas de Don Quijote para su lectura y visualización.
- Actividades de evaluación: estas actividades serán similares a las de desarrollo y tendrán como objetivo evaluar los resultados y procesos de la unidad didáctica. En cada sesión, se evaluarán los conocimientos previos durante la asamblea y se registrarán las observaciones y avances de cada alumno en el cuaderno de campo. La sesión final estará especialmente dedicada a la evaluación de la unidad, utilizando la argumentación en la asamblea u otras actividades, junto con una ficha de evaluación.

Por último, es importante mencionar que la organización del espacio y el tiempo estará determinada por el horario asignado para la biblioteca, y tendremos la posibilidad de utilizar tanto la biblioteca como nuestra propia aula o el patio. En cuanto a la distribución del tiempo en cada sesión, comenzaremos la asamblea después de realizar las rutinas de entrada. Durante la asamblea, presentaremos las actividades grupales, como la lectura de un cuento clásico, dejando las actividades individuales para el final de la sesión. Respecto al espacio, su distribución dependerá del tipo de actividad y de las agrupaciones, asegurándonos de que, durante los juegos en grupo, el aula esté dispuesta de manera que se pueda trabajar en conjunto, fomentando la interacción entre todos.

En resumen, el objetivo de esta metodología es integrar los hábitos de vida saludable en el estilo de vida y las rutinas escolares, enfatizando el papel fundamental del área de autonomía en la etapa de infantil. Además, aprovecharemos las ventajas que nos ofrece la literatura para abordar las necesidades de la vida y la sociedad, contribuyendo así a una formación integral de los niños.

5.6. Recursos

Como ya hemos mencionado, para llevar a cabo las actividades propuestas, necesitaremos diversos recursos, que podemos clasificar en:

- Recursos humanos: el grupo clase, el profesor y las familias serán fundamentales. El grupo clase proporcionará el contexto para la interacción y el aprendizaje conjunto, mientras que el profesor guiará y facilitará el proceso educativo. Las familias jugarán un papel importante al proporcionar información inicial y apoyar el mantenimiento de los hábitos de salud fuera del aula.
- Recursos materiales: se seleccionarán en función de las características del alumnado y del estilo de enseñanza/aprendizaje que se desea implementar. Estos recursos incluirán desde materiales básicos como colores, cartulinas, gomas y pegamento, hasta el mobiliario y las instalaciones del centro educativo, como mesas, sillas, cojines, libros de cuentos y muñecos.
- Recursos didácticos: incluyen todas las herramientas que faciliten la tarea docente, como los cuentos, la biblioteca y otros materiales educativos. Se

utilizará la biblioteca del centro para promover la lectura y la investigación, variando los géneros con regularidad. Se considerarán recursos de internet y bibliotecas virtuales si es necesario incluir textos durante las sesiones.

Además, haremos uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), aprovechando herramientas web para actividades multimedia. Utilizaremos proyectores y ordenadores junto con altavoces para reproducir canciones y videos. Destacamos el uso del portal ARASAAC para la elaboración de imágenes y pictogramas utilizados a lo largo de la programación.

5.7. Cronograma

Con objeto de mantener y afianzar los hábitos aprendidos durante todo el curso, las sesiones se plantean para la primera evaluación. Serán seis sesiones y se extenderán a lo largo de los meses de noviembre y diciembre.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Noviembre			SESIÓN 1		
Noviembre			SESIÓN 2		
Noviembre			SESIÓN 3		
Noviembre			SESIÓN 4		
Noviembre			SESIÓN 5		
Diciembre			SESIÓN 6		

Las actividades se desarrollarán los miércoles en horario de asamblea y biblioteca y tendrán una duración de 2 horas y media incluyendo la media hora de asamblea.

5.8. Evaluación

La evaluación será integral, continua y orientada al desarrollo, y se tomarán medidas de apoyo educativo del centro en caso de necesidad. Se plantea llevar a cabo la evaluación en tres momentos distintos:

Evaluación inicial: se realizará al inicio de cada sesión en asamblea, donde el profesor preguntará a los alumnos sobre sus hábitos. Además, se llevará a cabo una entrevista previa con las familias para planificar la intervención, junto con una evaluación inicial del alumnado que se completará en la primera sesión. Los instrumentos de evaluación serán encuestas iniciales dirigidas a padres y alumnos (anexo 18 y 19) y el cuaderno de campo.

Evaluación formativa: se llevará a cabo durante el desarrollo de las actividades, mediante la observación directa del profesor y la participación de los alumnos en las actividades propuestas. Eso nos permitirá recoger los avances. El instrumento de evaluación será una pauta de observación de actitudes, hábitos y contenidos curriculares.

Evaluación final: se administrará un cuestionario en el que los niños marcarán las prácticas que han adoptado, y se solicitará la colaboración de las familias. Este cuestionario proporcionará información sobre los progresos realizados y el grado de adquisición de los conocimientos. (Anexo 20)

Los criterios de evaluación que se utilizarán son:

- Identifica la alimentación variada y equilibrada como fuente de salud.
- Muestra interés por adoptar hábitos alimentarios saludables.
- Argumenta la importancia del consumo diario de alimentos saludables y de limitar las grasas y los dulces.
- Diferencia entre alimentos saludables y los que no los son.
- Identifica las enfermedades relacionadas con la alimentación y la higiene.
- Comprende la necesidad de visitas periódicas a profesionales sanitarios.
- Colabora con el cuidado y mantenimiento de los espacios limpios y ordenados.
- Valora el descanso y el sueño como fuentes de salud.
- Acude al aula con adecuadas actitudes higiénicas del cuerpo y de la ropa.
- Valora y realiza los cuidados de aseo personal.

- Muestra gusto por el aspecto personal cuidado.
- Han mejorado sus prácticas de higiene y seguridad alimentaria para el almuerzo.
- Trae un almuerzo saludable.
- Es capaz de llevar a cabo las medidas de higiene y seguridad alimentaria para el almuerzo.
- Utilización adecuada e higiénica de objetos del aula.
- Utilización adecuada e higiénica de los servicios.
- Adopta una postura adecuada en el aula.
- Comprende los beneficios del ejercicio físico.
- Conoce las consecuencias del sedentarismo para la salud.
- Muestra interés por la lectura y la biblioteca de aula.
- Desarrolla técnicas de investigación.
- Reflexiona sobre la necesidad de cambiar hábitos adquiridos perjudiciales para su salud.
- Participa activamente y disfruta de las actividades programadas.
- Está motivado para aprender y adoptar un estilo de vida saludable.
- Es progresivamente autónomo en el mantenimiento de los hábitos saludables.
- Memoriza e interpreta canciones, poesía, adivinanzas, etc. relacionadas con los hábitos.
- Respeta y disfruta de las creaciones de los demás.

6. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

Al concluir este trabajo de fin de grado, podemos afirmar lo siguiente:

El objetivo de fomentar el aprendizaje en salud y la prevención de enfermedades se puede lograr a través de la integración de prácticas y rutinas saludables, se puede

observar un notable desarrollo en la autonomía y responsabilidad personal de los niños, ya que, a través de las actividades diarias y la implementación de rutinas, los niños aprenden a seguir normas básicas relacionadas con la higiene, la nutrición, el descanso y la actividad física.

Se puede mostrar una comprensión clara sobre la importancia de una alimentación equilibrada y una manipulación segura de los alimentos, interiorizando conceptos fundamentales sobre la higiene y el cuidado del cuerpo, identificando estos aspectos como esenciales para mantener un estilo de vida saludable.

A través de la realización de actividades físicas regulares y la educación sobre la importancia del descanso adecuado se puede promover una vida activa y saludable, los niños reducen el tiempo dedicado a actividades sedentarias e incrementan su participación en ejercicio y juegos.

La dramatización se utiliza eficazmente como herramienta educativa para enseñar hábitos de higiene, ya que, a través de actividades teatrales y representaciones, los estudiantes mejoraran sus habilidades sociales y personales, comprendiendo mejor la importancia de mantener estos buenos hábitos.

La integración de la literatura y el uso de la biblioteca del aula son esenciales para enseñar educación para la salud, los cuentos relacionados con la higiene y la salud sirven como recursos valiosos para inculcar hábitos saludables y proporcionar conocimientos prácticos a los niños.

El uso de cuentos es particularmente efectivo para enseñar a los estudiantes sobre hábitos de higiene y nutrición, porque a través de historias atractivas y educativas, se abordan aspectos importantes captando la atención de los niños y facilitando el aprendizaje. Herramientas como el uso de composiciones literarias son motivacionales para los estudiantes a mantener su entrono ordenado y a cuidar su material escolar, reforzando la importancia de la organización y el cuidado personal en su vida diaria.

En resumen, los objetivos planteados para promover la salud, la autonomía y el aprendizaje de hábitos saludables se pueden cumplir con éxito. Las estrategias implementadas, que incluyen el uso de literatura, dramatización y actividades prácticas,

facilitan un aprendizaje integral y efectivo en los estudiantes, preparándolos para mantener un estilo de vida saludables y activo.

Como áreas de mejora, se podría considerar la inclusión de actividades con pizarras digitales interactivas, así como la creación de un huerto escolar para enseñar a los niños sobre producción agrícola y reciclaje.

Además, se podría ampliar la programación para abordar otros hábitos de salud y reforzar los existentes. También se podría explorar la incorporación de otros cuentos clásicos, como “el patito feo” o “pinocho”, para extraer contenido relacionado con hábitos de higiene, alimentación, nutrición y autonomía personal, incluso considerando la posibilidad de realizar dramatizaciones.

Sería beneficioso involucrar más a las familias en el proceso educativo, mediante talleres sobre alimentación saludable y charlas informativas en colaboración con los servicios médicos locales. Esto fortalecería la colaboración entre la escuela y las familias en la promoción de hábitos saludables desde una edad temprana.

7. CONSIDERACIONES FINALES

La programación que estamos desarrollando tiene como objetivo trabajar en diversas iniciativas relacionadas con los hábitos de alimentación, salud e higiene, con la intención de concienciar tanto a los niños como a sus familias sobre la importancia de mantener estos hábitos para una vida saludable. Algunas de estas iniciativas incluyen el fomento del almuerzo saludables, el seguimiento de las rutinas alimenticias y de higiene, y las colaboraciones con las familias para convertir estas rutinas en hábitos naturales y duraderos.

Es fundamental dar prioridad a estos aspectos y mantener las iniciativas en curso. Para lograrlo, el profesor debe mantener su compromiso con la consecución de objetivos a largo plazo, evaluando el progreso al final de cada sesión y al final del curso escolar.

Los cambios sociales actuales, como la crisis económica, la escasez de empleo y el estrés, pueden llevar a que los padres estén más enfocados en estas preocupaciones y descuiden aspectos importantes como la alimentación adecuada, el descanso y el cuidado del cuerpo. Esto puede dar lugar a problemas como la baja autoestima, la ansiedad y la obesidad.

Es necesario concienciar sobre estas cuestiones y promover pequeñas acciones que contribuyan a mejorar la situación gradualmente. Esto implica un esfuerzo colectivo que abarca diversos ámbitos, como la educación, la salud, la psicología y la medicina. La escuela desempeña un papel fundamental en este proceso, ya que permite llegar a todos los niños y transmitirles mensajes sobre la importancia de adoptar hábitos saludables desde una edad temprana.

En resumen, la Educación para la Salud y la promoción de hábitos saludables son tareas complejas en la sociedad actual, pero son esenciales para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. La escuela se convierte así en un espacio privilegiado para difundir este mensaje y promover una vida más saludable desde la infancia.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ayuso, N. (2013). *Literatura infantil como medio para enseñar valores*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Valladolid].

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/3122/TFG-B.164.pdf?sequence=1>

Blog del Colegio Público Benedicto XIII: <https://ceipbenedictoxiii.catedu.es>

Caiceo, J. y Socías, E. (2020). La literatura infantil y su importancia en el aprendizaje de niños y niñas de la teoría a la práctica. *Revista Iberoam*, 6, 1-21. Recuperado de: <https://estelasocias.cl/wp-content/uploads/2021/05/Art.-Literatura-Infantil-3publicadocoautora.pdf>

Colomer Revuelta, C., Álvarez-Dardet Díaz, C. (2001): *Promoción de la salud y cambio social*. Ed. Masson.

Escalante de Urrecheaga, Dilia, & Caldera, Reina. (2008). Literatura para niños: una forma natural de aprender a leer. *Educere*, 12(43), 669-678. Recuperado en 19 de mayo de 2024, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102008000400002&lng=es&tlng=es.

Experimentos Caseros fáciles para niños (2017). Pasteles y Pinceles (minuto 3:20). [Video] YouTube.

Ficha aparato digestivo para niños. Recuperado el 26/12/2017 de <https://www.pinterest.es/pin/694046992546753192/>

Ficha poesía del aparato digestivo. Recuperado de:
<https://www.pinterest.es/pin/12314598968651860/>

García, M.D. (2014). Importancia de la literatura en la etapa de educación infantil. *Revista Innovación y experiencias educativas*, 62, 1-12. Recuperado de:
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/iee/Numero_62/M%20DOLORES%20GARCIA_3.pdf

Mauriza, D. (2009), Vygotsky, desarrollo infantil y aportes para el aula costarricense. *Revista Actualidades investigativas en Educación*, 9, 2-16. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/447/44713052008.pdf>

Paz Lugo, P. (2015). *Alimentación, Higiene y salud. Manual para maestros*. Recuperado de:
http://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/4811/Alimentacion_Higiene_Salud.pdf?sequence=1

Piaget, J y Inhelder, B. (1975). *Psicología del niño*. Madrid: Morata.

Pictogramas ARASAAC. Recuperado de: <https://arasaac.org/pictograms/search>

Pueyo-Garrigues, M., Whitehead, D., Pardavila-Belio, M. I., Canga-Armayor, A., Pueyo-Garrigues, S., & Canga-Armayor, N. (2019). Educación para la salud: Un análisis de conceptos rogerianos. *Revista internacional de estudios de enfermería*, 94, 131–138. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.03.005>

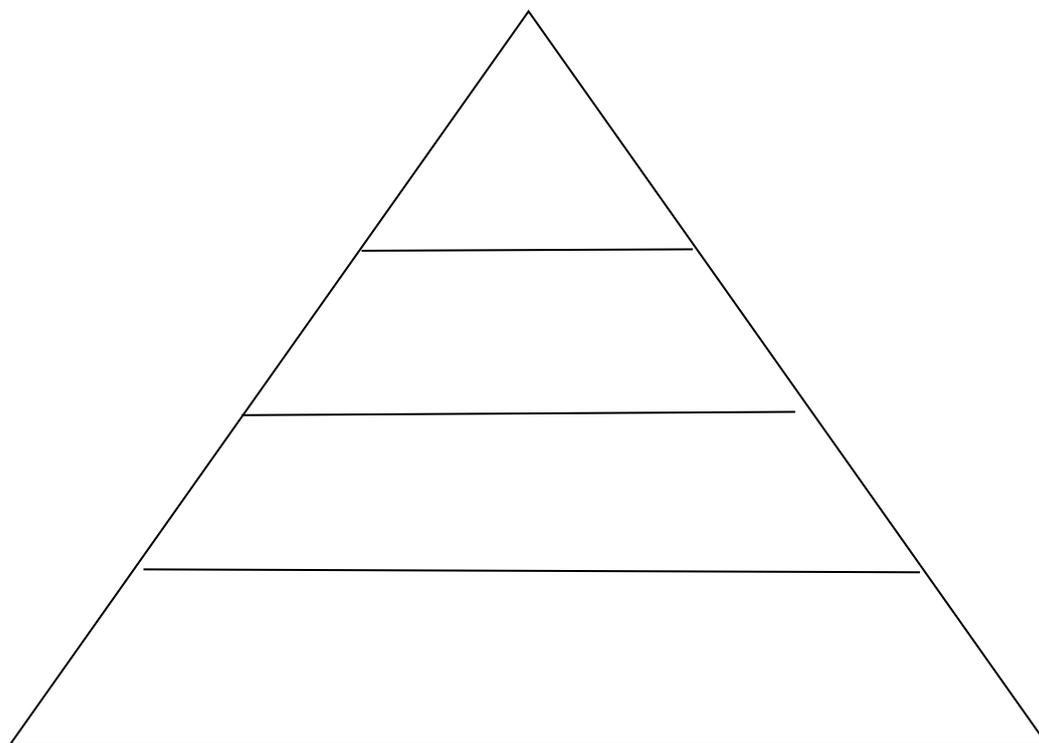
Real Academia Española (2014). Diccionario de la lengua española (23ª ed.). Consultado en <http://www.rae.es/diccionario-de-la-lengua-espanola/la-23a-edicion-2014>

Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. «BOE» núm. 28, de 02 de febrero de 2022. Recuperado <https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-1654-consolidado.pdf>

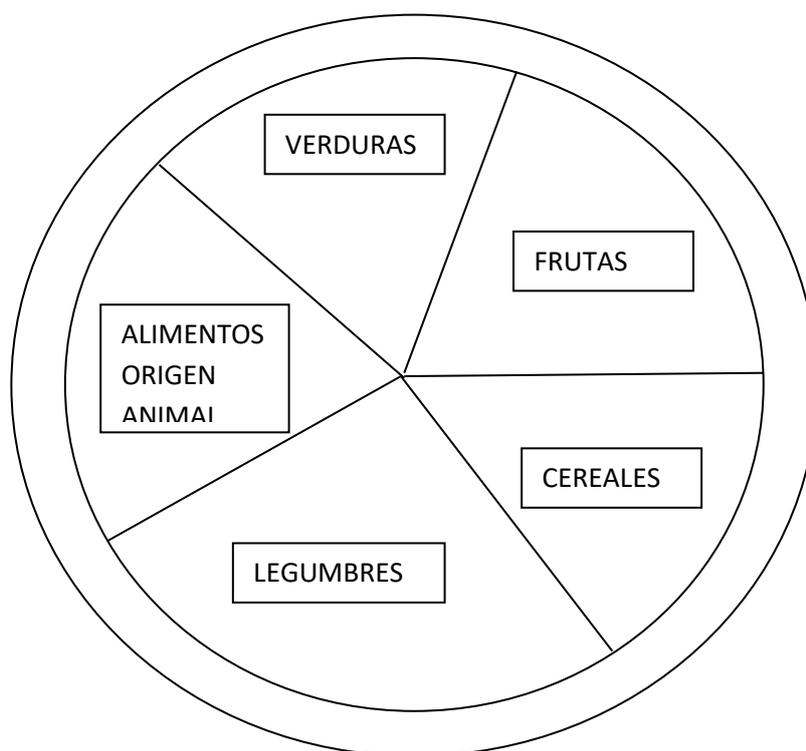
9. ANEXOS

Sesión 1

Anexo 1. Pirámide alimenticia



Anexo 2. El plato del buen comer



Anexo 3. Ficha

colorea de rojo los alimentos que sean saludables y de amarillo los que no sean saludables.



Sesión 2

Anexo 4. Poesía del aparato digestivo

POESÍA DEL APARATO RESPIRATORIO

Soy el Aparato Respiratorio
y conmigo vas a aprender,
como respiran las plantas,
las personas y algún pez.

Por la nariz entra el aire,
que llega hasta mis pulmones,
y sale por mi boca
como todas las canciones.

El aire contiene oxígeno,
que lo producen las plantas,
por eso a mi me gusta
regarlas y cuidarlas.

No debemos contaminar,
y mucho menos fumar,
si nuestro Aparato Respiratorio
queremos cuidar.



Carmen Ortega

Anexo 5. Ficha sistema digestivo

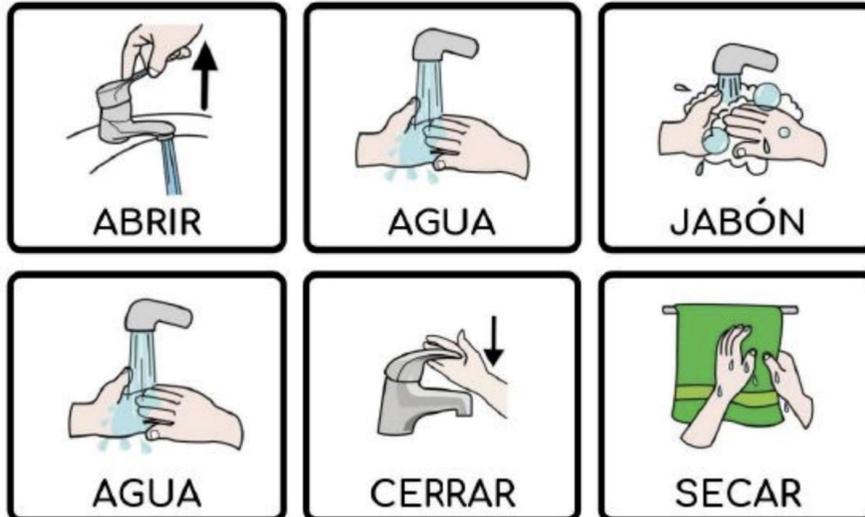
APARATO DIGESTIVO: EL VIAJE DE LOS ALIMENTOS

A line drawing of a human figure from the waist up, showing the internal organs of the digestive system. Arrows point from the mouth to the esophagus, stomach, small intestine, and large intestine. There are also arrows pointing to the mouth and the large intestine from the text box on the right.

La comida es la gasolina de nuestro cuerpo. Cuando comemos los alimentos llegan al **estómago** allí permanecen un tiempo siendo digeridos. Después los nutrientes que sirven a nuestro cuerpo pasan a la sangre a través del **intestino delgado** y lo que no nos sirve pasa al **intestino grueso** y lo desechamos por el **ano**.

Anexo 6. Pictogramas ARASAAC

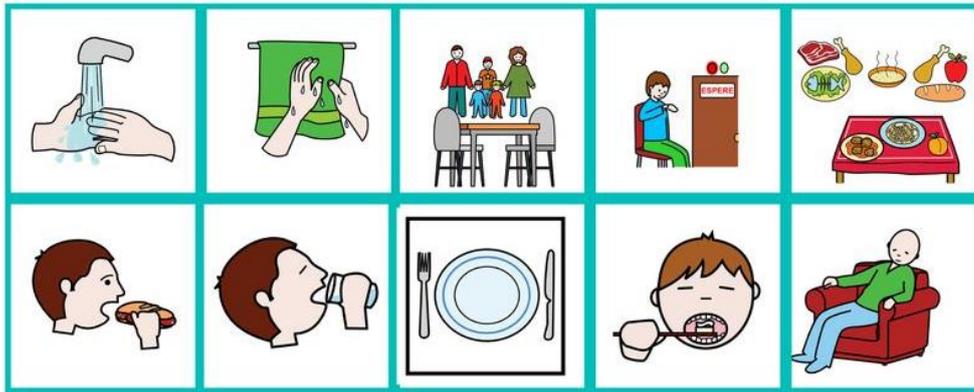
ME LAVO LAS MANOS



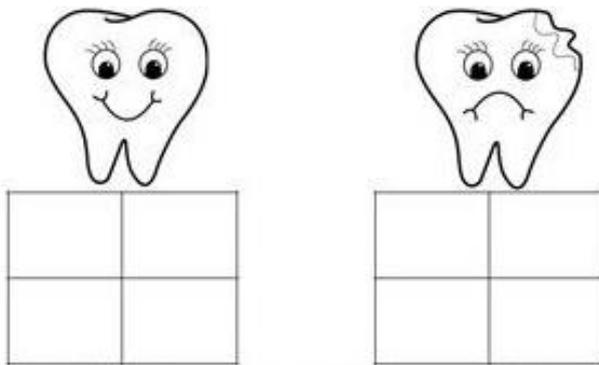
Anexo 7. Pictogramas ARASAAC



Anexo 8. Pictogramas ARASAAC

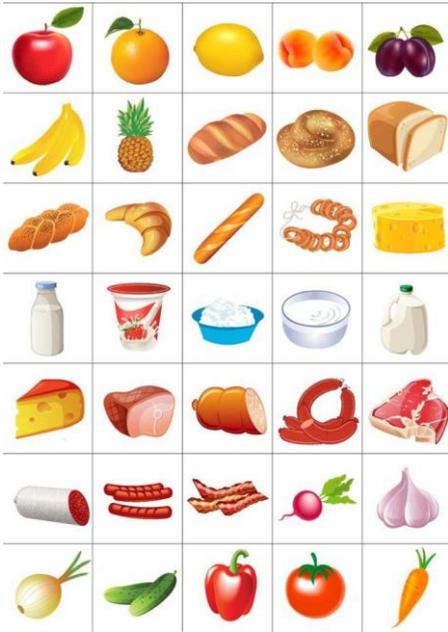


Anexo 9. Cuidado dental



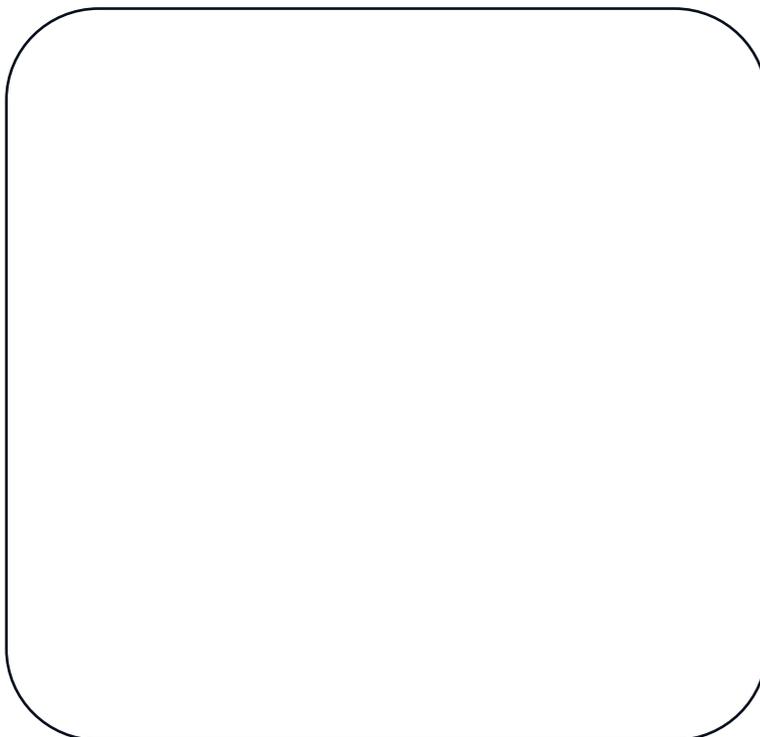
Sesión 3

Anexo 10. Clasificar conservación de alimentos.



Anexo 11. Dibuja tu bacteria.

Dibuja tu bacteria en el siguiente cuadro, ponle un nombre y explica a que le tiene miedo.



Anexo 12. Experimento manzana envenenada.



Imagen extraída de experimentos caseros fáciles para niños (2017). Pasteles y pinceles (minuto 3:20). [video] YouTube.

Sesión 4

Anexo 13. Une con flechas



CARIES



DIABETES



ANOREXIA



OBESIDAD

COMPLETA LA FRASE:

SANCHO DICE QUE SI DULCINEA COME MUCHO..... EN L CASITA DE CHCOLATE LE

DOLERA LA..... Y ADEMAS CORRERA EL RIESGO DE PADECER... Y

..... INTESTINALES. EL..... DEBE CONSUMIRSE OCASIONALMENTE Y CON

MODERACION PARA EVITAR ENFERMEDADES Y TENER UN SANO.

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____
- 4: _____
- 5: _____
- 6: _____

anexo 14. Adivinanzas.

Receta saludable para una merienda sana

Alimentos:

1. Una pieza de:
Oro parece, plata no es el que no lo adivine bien tonto es:
2. Una pieza de:
Blanco por dentro, verde por fuera, si lo quieres saber espera:
3. Un poquito de:
El fuego me tiene miedo, las plantas me quieren bien, los animales siempre me buscan, limpio todo lo que toco, me pides cuando tienes sed:
4. Un trocito de:
Cuanto más caliente más fresco y crujiente:
5. Y un trocito de:
De leche me hacen, de ovejas y cabras que pacen:

Sesión 5

Anexo 15. Figuras para imitar.



Anexo 16. Figuras telefono roto.



Anexo 17. Carnet agente de salud.

D.....

HA REALIZADO LAS ACTIVIDADES DE PROMOCION DE LA SALUD Y HA ADOPTADO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE. POR ELLO SE LE OTORGA SU CARNET DE **AGENTE DE SALUD**

¡FELICIDADES!



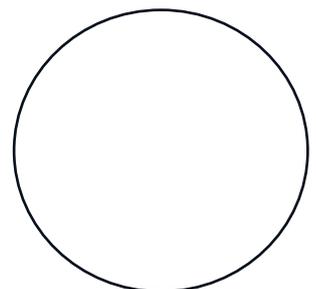
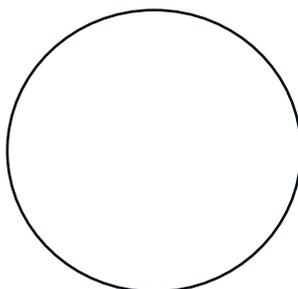
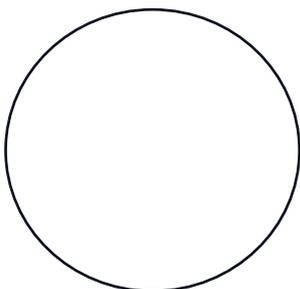
Anexo 18. Evaluación inicial

Ficha de evaluación inicial

1. dibuja lo que has desayunado hoy:



2. ¿Qué comiste ayer? Dibújalo



3. Ordena las secuencias con números.



4. ¿practicas algún deporte?



5. ¿cuántas horas duermes?

-8 h

8 h

+8 h

Anexo 19.

EVALUACION INICIAL

CUESTIONARIO PARA PADRES

PREGUNTA	SIEMPRE	A VECES	A MENUDO	A DIARIO
Toma el desayuno				
Elige su almuerzo para el cole				
Realiza cinco comidas al día				
Duerme al menos 8 horas				
Se acuesta antes de las 10				
Se come todo lo que le ponga en el plato				
Come dulces				
Come verduras				
Come pescado				
Pica entre horas				
Se lava las manos antes de las comidas				
Se lava los dientes				
Pone la mesa				
Come acompañado				
Come sin ayuda de un adulto				
Recoge su habitación				
Colabora en las tareas del hogar				
Esta activo o realiza algún deporte				
Se ducha solo y maneja los útiles de aseo				
Le gusta asearse				
Se interesa por la salud				
Considero que su alimentación es saludable				
En casa es limpio y ordenado				
Le gusta leer				
Yo leo				
En casa pide lecturas o libros				
Me gusta leer				

Anexo 20.

FICHA DE EVALUACION

1. ¿Cuántos VASOS DE AGUA HAY QUE BEBER AL DIA?



2. ¿CUANTAS VECES HAY QUE CEPILLARSE LOS DIENTES?



1 2 3 5 0

3. ¿CUAL ES SU PAREJA?



Diabetes obesidad anorexia caries

4. ¿CUANTAS HORAS NECESITA DORMIR NUESTRO CUERPO?



6 7 8 9 10 12

5. ¿POR QUE ES IMPORTANTE LAVARSE LOS DIENTES?



blancos



caries



sonrisa



belleza

6. ¿QUE NOS PROPORCIONAN LAS FRUTAS?



Energia



musculo



protección

7. ¿CUANTAS COMIDAS DEBEMOS HACER AL DIA?.....

8. ¿CUAL ES LA MAS IMPORTANTE?

