



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**INTEGRACIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN EDUCACIÓN
PRIMARIA**

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR: Josué Teruel Merino

TUTOR: Hugo Arroyo Pinto

Palencia, 11 de junio de 2025

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) pretende exponer la importancia de la integración de los hábitos de vida saludable en la Educación Primaria, con el propósito de promover un estilo de vida saludable y un correcto desarrollo personal que ayude a crear un buen desempeño académico y un desarrollo integral de los alumnos desde edades tempranas. Se van a abordar conceptos clave como la alimentación saludable y equilibrada, la actividad física, el descanso adecuado, la higiene personal, el bienestar emocional y el uso adecuado de las TIC.

Acerca de la estructura de este Trabajo Fin de Grado, cabe señalar que está formado por dos grandes partes: el marco teórico y la propuesta/intervención educativa.

En el marco teórico se expondrá una serie de información fundamentada y relacionada con cada uno de los aspectos más importantes del tema. También se mencionan algunos programas de hábitos de vida saludable que se desarrollan en otros centros de Educación Primaria.

En el marco de la propuesta didáctica, se propone la realización de una intervención formada por guías y herramientas didácticas, cuyo fin es concienciar a los niños sobre la importancia de integrar estos hábitos de vida saludable mediante actividades que supongan la participación activa del alumnado para fomentar un aprendizaje significativo y duradero en el tiempo. A lo largo de esta semana, los alumnos formarán parte de sesiones prácticas que girarán en torno a la temática de los hábitos saludables señalados anteriormente.

Esta propuesta educativa será una herramienta idónea como docente para concienciar sobre la adquisición de hábitos saludables por parte del alumnado y la guía para ayudar a los padres a saber cómo educar para la salud de manera correcta.

Hay que tener claro que la Educación Primaria es la etapa fundamental para construir unos cimientos firmes y consistentes para poder crear una forma de vida saludable que permita una correcta evolución personal de los alumnos en el futuro.

PALABRAS CLAVE:

Salud, Educación para la salud, hábitos de vida saludable, alimentación, descanso, higiene, actividad física, bienestar emocional, uso de las TIC, Educación Primaria.

ABSTRACT:

This Final Degree Project (FDP) aims to explain the importance of integrating healthy lifestyle habits into Primary Education, with the goal of promoting a healthy lifestyle and proper personal development that contributes to strong academic performance and the comprehensive development of students from an early age. Key concepts such as healthy and balanced nutrition, physical activity, adequate rest, personal hygiene, emotional well-being, and the appropriate use of ICTs will be addressed.

Regarding the structure of this Final Degree Project, it should be noted that it consists of two main parts: the theoretical framework and the educational proposal/intervention.

The theoretical framework will present a series of substantiated information related to each of the most important aspects of the topic. Some healthy lifestyle programs currently implemented in other Primary Education centers are also mentioned.

As part of the teaching proposal, an intervention consisting of teaching guides and tools is proposed. The goal is to raise awareness among children about the importance of incorporating these healthy lifestyle habits through activities that involve active student participation to foster meaningful and lasting learning. Throughout this week, students will participate in practical sessions focused on the aforementioned healthy habits.

This educational proposal will be an ideal tool for teachers to raise awareness about the acquisition of healthy habits among students and a guide to help parents understand how to properly educate for health.

It must be clear that Primary Education is the fundamental stage for building a firm and consistent foundation for creating a healthy lifestyle that will enable students to develop properly in the future.

KEYWORDS:

Health, Health Education, healthy lifestyle habits, nutrition, rest, hygiene, physical activity, emotional well-being, use of ICTs, Primary Education.

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. JUSTIFICACIÓN DEL TFG.....	6
3. OBJETIVOS.....	7
4. MARCO TEÓRICO.....	8
4.1. Educación para la Salud y la importancia de los hábitos de vida.....	8
4.2. Los tipos de hábitos de vida saludable.....	10
4.2.1. Alimentación saludable.....	10
4.2.2. Actividad física.....	13
4.2.3. Descanso adecuado.....	14
4.2.4. Higiene personal.....	16
4.2.5. Bienestar emocional.....	16
4.2.6. Uso adecuado de las TIC.....	17
4.3. La influencia del entorno familiar y social.....	18
4.4. La relación entre estilo de vida y rendimiento académico.....	19
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	21
5.1. Introducción.....	21
5.2. Contextualización.....	21
5.3. Objetivos.....	22
5.3.1. Objetivos de etapa.....	22
5.3.2. Objetivos didácticos.....	22
5.4. Perfil de salida.....	23
5.5. Competencias clave.....	24
5.6. Competencias específicas.....	25
5.7. Criterios de evaluación.....	25
5.8. Contenidos.....	28
5.9. Metodología.....	29
5.10. Atención a la diversidad.....	30
5.11. Temporalización.....	31
5.12. Secuencia de actividades.....	32
5.13. Evaluación.....	40
6. CONCLUSIÓN.....	41
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	43
8. ANEXOS.....	51

1. INTRODUCCIÓN

En las escuelas de nuestros días abordar los contenidos del currículum de cada área es el objetivo fundamental dejando, en ocasiones, de lado otros aspectos fundamentales para el desarrollo integral del alumnado, como puede ser el de los hábitos saludables. Es cierto que en el área de Ciencias Naturales y en el de Educación Física hay una situación de aprendizaje, dedicada a este tema específico, pero considero que dada su importancia en el futuro de todas las personas debemos emplear mucho más tiempo específico y práctico en la escuela para tratar de concienciar acerca de la adquisición de un estilo de vida saludable desde las edades más tempranas.

Primeramente, en el marco teórico, voy a exponer y comentar las ideas principales sobre los aspectos más importantes de este tema para dar un punto de vista más científico al trabajo.

Tras esto, voy a diseñar una propuesta educativa, una herramienta para trabajar la integración de los hábitos de vida saludable en los niños, que puede ser empleada o llevada a cabo por cualquier curso de Primaria, especialmente para los niveles más inferiores de esta etapa de la educación.

Para desarrollar una adecuada y beneficiosa intervención educativa, previamente se debe llevar a cabo un exhaustivo estudio basado en el análisis de los aspectos más importantes de este tema, consultando diversa información en múltiples fuentes (libros, artículos o fragmentos de revistas pedagógicas, páginas web...), estas fuentes las mencionaré al final, en las referencias bibliográficas.

Gracias a la realización y estructuración de la información recopilada en la investigación voy a diseñar una intervención didáctica precisa y adecuada para trabajar de manera completa este tema en las aulas.

La propuesta didáctica diseñada tiene como intención, fomentar la adquisición y la concienciación de los hábitos saludables como forma de vida para los alumnos de Educación Primaria, mediante la realización de todas las dinámicas y actividades diseñadas, ya que considero, que como docentes podemos y debemos actuar para mejorar la calidad de vida de los niños y así influir significativamente en su desarrollo, tanto personal como académico.

2. JUSTIFICACIÓN DEL TFG

Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales, indica que todas las enseñanzas oficiales de grado concluirán con la elaboración y defensa pública de un Trabajo de Fin de Grado, que ha de formar parte del plan de estudios.

He escogido el tema de la integración de los hábitos de vida saludable en la etapa de Educación Primaria ya que según el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León este tema está presente en las Áreas de Ciencias Naturales y de Educación Física y dada su gran relevancia y repercusión en el futuro de los niños, es elemental apostar por abordar la educación para la salud en las edades más tempranas, con más profundidad y asiduidad en las aulas de todas las escuelas.

Actualmente, formamos parte de una sociedad en la que la digitalización está muy presente en nuestra vida cotidiana. El mundo de las pantallas y el famoso “scrolling”, que consiste en deslizar el dedo verticalmente por una pantalla de manera rápida para cambiar constantemente de contenido digital, afecta al estilo de vida de las personas, y en especial de los niños.

Los niños que estudian en nuestras escuelas son las futuras generaciones y debemos hacer todo lo que esté en nuestras manos para formarlos y educarlos de la manera más completa posible para asegurar su correcto desarrollo, por ello, la educación para la salud es fundamental para concienciar a los niños a adquirir un estilo de vida saludable.

Durante mi etapa en los “prácticum” pude observar ciertas conductas que invitan a la reflexión, me fijé que los niños no tienen correctamente interiorizado el concepto de hábitos saludables, ya que, en ocasiones, llevan a cabo conductas o comportamientos indeseados en este sentido.

Esta tendencia va en aumento y está relacionada con la bajada del rendimiento académico, el papel de los padres es fundamental y los docentes debemos ser responsables de brindarles una guía de ayuda y de diseñar todas las actividades significativas posibles para llevar a cabo con el alumnado en el aula.

Por todo lo expuesto, he decidido hacer esta investigación sobre el tema y aprovechar el momento para proponer soluciones educativas, como una propuesta o intervención educativa que pueda ser usada en las aulas de las escuelas de Educación Primaria.

3. OBJETIVOS

Objetivo General:

Promover la integración de hábitos de vida saludable en los niños de Educación Primaria para mejorar su calidad de vida y poder sentar las bases de un estilo de vida saludable mediante la realización de una propuesta de intervención educativa que estará constituida por diversas actividades activas y una serie de herramientas destinadas a las familias, con el objetivo de proporcionarles una guía con pautas clave sobre este tema.

Objetivos Específicos:

- Reconocer la relevancia de adquirir e integrar hábitos saludables en edades tempranas.

- Identificar los diferentes tipos de hábitos saludables considerando una alimentación adecuada, la práctica regular de ejercicio, un descanso correcto, la higiene personal, el bienestar emocional y el uso adecuado de las TIC.

- Considerar y estudiar cómo los hábitos de vida influyen tanto en la salud física y mental, como en el desempeño académico de los niños en la escuela.

- Investigar la influencia que ejercen la escuela y el entorno social y familiar en los niños sobre la adquisición y mantenimiento de un estilo de vida saludable.

- Elaborar una propuesta educativa para el aula que incluya una serie de recursos y materiales educativos que promuevan una forma de vida saludable.

- Diseñar una serie de herramientas clave para brindar una guía de Educación para la Salud al entorno familiar de los niños.

- Analizar los resultados de los programas escolares existentes diseñados para promover hábitos de vida saludables, y sugerir recomendaciones de mejora fundamentadas en estudios científicos.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. Educación para la Salud y la importancia de los hábitos de vida

La palabra salud, es el eje central de este tema, un término básico y clave cuando hablamos de hábitos de vida saludables. La Organización Mundial de la Salud la define como “el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Del mismo modo, la Declaración Universal de Derechos Humanos (1948) y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1966) reconocen la salud como un derecho humano.

Al mencionar el bienestar físico, mental y social podemos inferir que nos habla de un enfoque integral de la salud que comprende todos los aspectos de la vida relacionados con la calidad de la misma, es decir, que una buena salud permite a una persona llevar un estilo de vida adecuado, lo que favorece su desarrollo, crecimiento y progreso tanto a nivel personal como académico.

Asimismo, para realmente considerar que una persona goza de 'salud', es necesario tener en cuenta todos los aspectos mencionados de manera precedente, es decir, no basta con no padecer una enfermedad, la salud va más allá, implica cubrir las correspondientes dimensiones físicas, emocionales y sociales de la vida, y todo esto se logra adoptando e integrando hábitos saludables en el día a día.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los hábitos saludables son comportamientos o prácticas regulares que las personas adoptan con el fin de mejorar o mantener su salud física, mental y social.

Los hábitos de vida saludable (HVS) se relacionan con la noción de bienestar, pues son “actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere” (Ministerio de Educación de Chile, Mineduc, 2014).

UNICEF (2018) define a los hábitos de vida saludable como un conjunto de prácticas alimentarias, de higiene, cuidado personal, autorregulación, relaciones interpersonales, actividad física y descanso que nos ayudan a vivir una vida más saludable. En esta línea, Torres et al, (2019) mencionan que los hábitos de vida saludable ayudan en la prevención del desarrollo de enfermedades crónicas relacionadas al estilo de vida adulto.

Recogiendo lo anterior, queda claro que los hábitos de vida saludable son el pilar fundamental para tener una buena calidad de vida, su adquisición fomenta la prevención de enfermedades, apostando por crear un estilo de vida saludable mediante las mencionadas rutinas que favorecen el bienestar integral del ser humano.

Teniendo en cuenta lo precedido, como docentes debemos actuar en el ámbito educativo, es aquí donde surge la importancia de un término fundamental. La Educación para la Salud, una guía desarrollada por el Gobierno de España, concretamente por el Ministerio de Educación y Ministerio de Sanidad y Política Social (2009), nos ofrece una información muy reseñable sobre este término, “la Educación para la Salud es el conjunto de oportunidades de aprendizaje que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar el conocimiento sobre la salud y promover el desarrollo de habilidades para la vida que pueden conducir tanto a la salud individual como colectiva”.

Según Delors (1996), de acuerdo con una filosofía de educación de calidad que se extienda a lo largo de toda la vida, la educación para la salud debería estar presente en todos los niveles y etapas del sistema educativo desde la infancia a la vida adulta.

Un proyecto llamado “Hacia una Escuela Saludable” desarrollado por el CEIP Clara Sánchez, un centro público situado en Galápagos (Guadalajara), en un entorno rural que fomenta el contacto directo con la naturaleza y las actividades de ocio activo. Desde su puesta en marcha en el curso 2017-2018, el proyecto se ha consolidado como una estrategia integral para la promoción de la salud física, emocional y social, con un impacto directo en toda la comunidad educativa: alumnado, familias y profesorado. El proyecto concluye con las siguientes conclusiones: “Los resultados obtenidos, que abarcan desde la mejora de los hábitos alimenticios y la práctica de actividad física hasta el fortalecimiento de la cohesión comunitaria y la salud emocional, confirman la efectividad de un enfoque inclusivo, colaborativo y sostenible”.

Según se expone en Orienta (2024), una publicación periódica del Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid, con el propósito de favorecer una reflexión conjunta de la comunidad educativa que contribuya a una mejora permanente de la educación, “para mantener la salud y desarrollar una vida equilibrada y plena debemos cuidar la salud mental, el ejercicio físico, la alimentación, el cuidado corporal, la relación con el medio ambiente, el descanso adecuado, el ocio y la actividad social”.

De acuerdo a esta información, podemos deducir que los principales hábitos saludables para los niños, y en los que debemos centrarnos son:

- Alimentación saludable y equilibrada
- Actividad física
- Descanso adecuado
- Higiene personal
- Bienestar emocional
- Uso adecuado de las TIC

Para apoyar este concepto de Educación para la Salud, cabe comentar dos citas relacionadas que exponen la idea de lo necesario que es educar a las personas para permitir un crecimiento y un desarrollo integral:

“El hombre llega a ser hombre exclusivamente por la educación; es lo que la educación hace de él” (Kant, 2004).

Tras el análisis de toda esta información mencionada podemos concluir que la importancia de adquirir estos hábitos de vida saludables es de tal magnitud, que de ello depende plenamente tener una buena calidad de vida y salud.

4.2. Los tipos de hábitos de vida saludable

4.2.1. Alimentación saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), definen como dieta saludable “aquella que promueve el crecimiento y el desarrollo de los individuos y previene la malnutrición”.

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer, (Organización Mundial de la Salud, 2018).

La alimentación equilibrada es fundamental para el correcto funcionamiento del organismo y para el desarrollo cognitivo (Vasquez y otros, 2022).

Atendiendo al término “malnutrición”, actualmente ya no se relaciona únicamente con la desnutrición, si separamos las palabras de este concepto, nos quedamos con dos claves, que son mala y nutrición, entonces este término hace referencia a llevar a cabo una nutrición inadecuada en cualquiera de los aspectos.

Según el estudio realizado por Dincat (2017), una alimentación es equilibrada cuando cumple los siguientes requisitos:

- Suficiente para cubrir las necesidades del organismo.
- Completa y variada porque aporta todos los nutrientes que necesitamos para estar sanos.
- Adecuada a las necesidades de cada etapa de la vida (crecimiento, enfermedades, etc.).
- Adaptada a las características de cada persona.

Una correcta alimentación, se basa en aportar al organismo todos los nutrientes necesarios para su normal funcionamiento. Según la OMS (2018), para lograrlo es recomendable:

- Incluir una selección variada de frutas y verduras.
- Reducir la ingesta de grasas dañinas, aperitivos y alimentos envasados.
- Reducir el consumo de sal y reemplazar por albahaca, ajo, pimienta negra, zumo de limón, cilantro, entre otros.
- Limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares.

Otro aspecto fundamental es tener una hidratación adecuada, el consumo de líquido apropiado (3,7 litros en hombres y 2,7 litros en mujeres) para poder mantener un buen rendimiento físico y mental (Mayo Clinic, 2020). Aunque, es cierto que una parte considerable de esa cantidad total es consumida mediante la ingesta de alimentos.

En esta línea, “la hidratación en el deporte realmente debe empezar 1 o 2 horas antes del ejercicio, tomando unos 500 ml. Luego, beber unos 100-200 cl cada 15 o 20 minutos mientras hacemos ejercicio, y por último, unos 1,5 litros por cada kilo perdido después de haber acabado (UNIR, 2021).

En relación a lo anterior, La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que “los nutrientes esenciales son determinantes para apoyar la reproducción, buena salud y crecimiento de una persona. La OMS expone que “los seis nutrientes esenciales son las vitaminas, los minerales, las proteínas, las grasas, el agua y los carbohidratos”.

La OMS expone también un concepto fundamental en este ámbito, los requerimientos nutricionales, los define como “aquellas cantidades de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para lograr un estado nutricional correcto”. La Organización Mundial de la Salud recomienda:

- Un 50-55% de hidratos de carbono: Un 10-15% de azúcares (hidratos de carbono simples) y un 40-45% de hidratos de carbono complejos.
- Un 30-35% de lípidos o grasas.
- Un 12-15% de proteínas.
- Cantidades determinadas de fibra, vitaminas y minerales.

Un aspecto muy importante en la alimentación es el reparto de estos nutrientes a lo largo del día, según declara el Ministerio de Sanidad de España, “la distribución de los alimentos es un tema importante, idealmente deberíamos hacer 5 comidas: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

No obstante, debemos comentar otras modalidades de reparto de nutrientes, como es el ayuno intermitente. Según el primer metanálisis realizado sobre la materia y que han desarrollado investigadores de la Universidad de Castilla-La Mancha (2023), consiste en restringir diariamente la ingesta de alimentos en una ventana temporal resulta efectiva para reducir la inflamación, el proceso que se encuentra detrás de enfermedades como la diabetes tipo 2, la artritis reumatoide, la obesidad e incluso la depresión.

En la última década se ha observado un aumento de consumo de alimentos altos en grasas y carbohidratos, como dulces, refrescos, productos industriales y snacks; además de un incremento de conductas sedentarias que influyen en la salud (Torres et al, 2019).

Por ello, debemos adquirir conocimientos y hábitos que frenen esta tendencia generalizada actual de la sociedad y concienciarnos para integrar una alimentación saludable.

4.2.2. Actividad física

Según el Ministerio de Sanidad de España, llamamos actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético por encima del nivel de reposo. La actividad física se describe mediante las dimensiones de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo.

Nos expone con claridad que la actividad física se define como cualquier movimiento del cuerpo, por lo tanto, mover nuestro cuerpo de la forma que sea es clave.

“La actividad física puede ser de diversos tipos: aeróbicas, para mejorar la fuerza, para ganar en flexibilidad o para tener más equilibrio” (Ministerio de Sanidad de España). Así pues, de todas estas múltiples maneras el niño estaría realizando actividad física.

Realizar actividad física, como mínimo 150 minutos semanales (30 minutos al día) de actividad física aeróbica, de intensidad moderada o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa semanal (OMS, 2020).

Al margen de lo que les guste, los niños deberían estar activos todos los días. Al menos entre 30 y 60 minutos de actividad física, incluyendo 10 o 15 de actividad muy vigorosa (Gavin et al., 2005).

Considerando lo anterior, se expone que independientemente del gusto de los niños deben realizar actividad física diaria, sin embargo, no siempre se sienten predispuestos a llevarlo a cabo. En ocasiones, los niños no se encuentran motivados, por ello debemos incentivarlos mediante rutinas divertidas. Ramírez, Vinaccia y Suárez (2004) indican que las actividades deportivas se deben desarrollar procedimentalmente hasta generar hábitos saludables en las personas.

En consonancia con lo planteado, he podido observar durante mi periodo en prácticas que las actividades físicas en el medio natural y los juegos tradicionales son dinámicas muy atractivas para ellos, ya que son más novedosas e interactivas en entornos sociales y cooperativos.

“Es así cómo se construyen estas sensaciones hacia la actividad; los niños disfrutan de la actividad porque es algo divertido, dado que sus habilidades mejoran, reciben el elogio de amigos y adultos, debido a estos elogios, ganan autoconfianza y como resultado de ello, disfrutan aún más de la actividad física (Gavin et al., 2005). Considero que en la escuela es fundamental transmitir a los niños esa motivación hacia la actividad física y crear estas situaciones mediante estrategias lúdicas y divertidas.

Con respecto a lo mencionado, desde la UNESCO (2015) se plantea un manifiesto promueve la actividad deportiva como un derecho, debido a que en la actualidad se ha evidenciado un aumento del sedentarismo en la población mundial, pero con especial énfasis en los niños, niñas y jóvenes.

Para sintetizar lo comentado acerca de este hábito saludable, según Vila (2024) “la práctica regular de ejercicio no solo mejora la condición física, sino que también tiene efectos positivos en la salud mental y emocional”. Por todo lo comentado, es clave la intervención desde las edades más tempranas de la educación.

4.2.3. Descanso adecuado

“La deficiencia de sueño puede causar problemas en el aprendizaje, la concentración y la reacción. Es posible que tenga problemas para tomar decisiones, resolver problemas, recordar cosas, manejar las emociones y conductas, y adaptarse al cambio. Es posible que necesite más tiempo para finalizar tareas, que tenga un tiempo de reacción más lento y que cometa más errores” (NIH, 2022).

Es fundamental dormir las horas que requiere nuestro cuerpo para tener un correcto desarrollo, las horas de sueño al día recomendables según la National Sleep Foundation (2015) son:

Recién nacidos (0 a 3 meses): 14 a 17 horas.

Bebés (4 a 11 meses): 12 a 15 horas.

Niños pequeños (1 a 2 años): 11 a 14 horas.

Preescolares (3 a 5 años): 10 a 13 horas.

Niños en edad escolar (6 a 13 años): 9 a 11 horas.

Según un nuevo estudio llevado a cabo por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) se ha analizado a más de 4,000 niños, de 9 o 10 años, que dormían al menos nueve horas al día, según sus padres. Este grupo se comparó con un número semejante de niños que dormían menos de nueve horas. Las conclusiones que se concluyeron en este estudio fueron que los niños que no dormían bien también tenían problemas para tomar decisiones, resolver conflictos y aprender.

Las diferencias entre los grupos continuaron dos años después. Se realizaron tomografías cerebrales al inicio del estudio y dos años después. En ellas, se observó que los grupos también presentaban diferencias en la estructura del cerebro. Los resultados sugieren que el sueño afecta al aprendizaje y al comportamiento a través de cambios cerebrales específicos.

Todo esto nos expone la importancia de tener un buen descanso y dormir correctamente, según Albares (2023) “el sueño es fundamental para la consolidación de los conocimientos. Tener un buen sueño ayuda también a nuestra memoria motriz, que es muy importante para toda práctica deportiva, de todos los niveles.

De acuerdo a la información proporcionada por un artículo de NIH (2022), “los niños que no habían dormido lo suficiente tenían un volumen menor en ciertas áreas del cerebro responsables de la atención, la memoria y el control de la inhibición, en comparación con los que tenían hábitos de sueño saludables”.



4.2.4. Higiene personal

Según Alcántara García (1999), la importancia y necesidades de la higiene escolar, parte del conocimiento propio del cuerpo, que cobra una importancia sustancial a la hora de establecer una higiene en condiciones.

De acuerdo con esto, es importante que los niños conozcan su cuerpo y sean conscientes de las partes del mismo que requieren cuidados de higiene. Según Wendy Pauker, directora asociada de servicios de vida infantil en Banner Children 's., “incluye hábitos diarios como lavarse las manos, cepillarse los dientes , bañarse y usar ropa limpia”.

4.2.5. Bienestar emocional

La salud mental afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos.

Valorando todo esto, para cuidar nuestra salud mental se deben llevar a cabo estas pautas (Medline Plus 2021):

- Comunicarse.
- Descansar.
- Tener una actitud positiva frente a la vida.
- Disminuir el estrés.
- Darnos un tiempo para nosotros mismos utilizando una hora diaria para practicar un hobby o actividad que nos haga sentir satisfechos y plenos.

Es esencial saber que “el estatus de la salud mental está asociado con la conducta en todas las etapas de la vida” (Medline Plus, 2021). Esto nos quiere decir que nuestro equilibrio y salud emocional influye en nuestra conducta y comportamiento diario.

Para crear una salud social y tener un contacto positivo y armonioso con nuestro entorno, necesitas (UIV, 2018; UIV, 2017; Valenzuela, 2016):

- Sonreír.
- Mantenerte positivo.
- Pensar antes de actuar.
- Ser optimista.
- Escuchar a las personas con atención y respeto.

Dada la importancia de la dimensión espiritual, según Ramírez y Uresti (2011) nos puede beneficiar significativamente en:

-La motivación diaria.

-La paz interior.

-El juicio de aquello que nos llena de plenitud y que dota de sentido lo que hacemos siguiendo una escala propia de valores.

4.2.6. Uso adecuado de las TIC

Según un artículo de Infocop (2023), en España, concretamente, los últimos datos del INE (2023) muestran que un 23,3% de los menores de 10 años ya tiene móvil propio; el 45,7%, con 11 años; el 72,1%, con 12 años.

Estos datos revelan la situación actual de nuestra sociedad, postulada totalmente hacia entornos donde las tecnologías parecen ser imprescindibles y su uso parece ser generalizado.

Por ello, podemos pensar que el avance y la introducción de las tecnologías de manera globalizada en la sociedad no tiene freno, y en cierto modo, podría ser cierto, pero debemos ser capaces de regular su acceso y uso en los niños.

De hecho, en los últimos años, ha habido un aumento significativo en el uso de Internet entre los/as niños/as de 0 a 8 años, debido, en parte, porque se inician en el uso de dispositivos digitales a edades cada vez más tempranas (OECD, 2023).

Entre los beneficios, diversos estudios destacan los siguientes: una mejora de la educación; una mayor oportunidad de aprendizaje y acceso a diversos materiales y fuentes de información; fomento del intercambio de información e ideas; una mejor expresión y potenciación del lado creativo; una mayor aceptación y socialización o estar más conectados con lo que sucede en la vida de sus amigos/as (APA, 2023b; ONTSI, 2023; Muppalla y col., 2023; OECD, 2023).

El uso de las TIC presenta una amplia variedad de beneficios, pero no hay que olvidar que si no guiamos a los niños de manera adecuada, también pueden aparecer una serie de aspectos muy negativos, como es el caso de ciertos videojuegos, redes sociales o sitios web

Sin embargo, según Kaspersky (2023) el 24,5% de los padres y madres españoles afirma no haber hablado nunca con sus hijos/as sobre los peligros y riesgos de Internet y que, tan solo un 36% de los y las menores, ha recibido formación sobre ciberseguridad en sus centros educativos.

Canchihuamán y Valer (2022) demostraron que los estudiantes no duermen lo suficiente debido a las exigencias académicas y el uso excesivo de dispositivos electrónicos, lo que subraya la importancia de fomentar buenos hábitos de sueño. El uso de dispositivos electrónicos, especialmente antes de dormir, puede interrumpir los ciclos de sueño debido a la exposición a la luz azul, lo que a su vez afecta negativamente la calidad del sueño y el rendimiento académico (Canchihuamán y Valer, 2022).

Para concluir con todo lo mencionado, los expertos consideran que impedir el uso de Internet a los y las menores es una medida utópica desde que la sociedad hace uso de las tecnologías, por lo que subrayan la importancia de que tanto las familias, como los centros educativos y los profesionales de la salud comprendan y conozcan los riesgos potenciales de su uso excesivo e implementen estrategias para empoderarlos en el mundo digital y promover su desarrollo saludable, incluidas actividades alternativas, que estimulen las habilidades cognitivas, lingüísticas y socioemocionales (Ricci y col., 2022; Muppalla y col., 2023; OECD, 2023).

4.3. La influencia del entorno familiar y social

En este apartado vamos a analizar y estudiar el impacto que tiene el entorno más cercano en niños, es decir, la influencia del entorno familiar y social. Para valorar este concepto tengo en cuanto los siguientes aportes:

Como comienzo, varios estudios han confirmado que los padres físicamente activos suelen tener niños físicamente activos (Anderssen & Wold, 1992; Cantalops, et al., 2012; Tuero, et al., 2012).

Siguiendo esta línea, según Litardo (2024) “la participación de los padres en la educación de sus hijos está positivamente relacionada con el rendimiento académico”. Por tanto queda claro que es fundamental la participación activa de los padres durante el proceso educativo de sus hijos siendo claves en la fomentación de hábitos de vida saludable para ellos.

De acuerdo con la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (1986) se postula que “la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo”. De esta manera son “el primer escenario natural de la vida”, (López-Barajas, 2013:60).

Para concluir esta idea, “la familia, organización básica social es pieza esencial en la educación de los individuos, ella se encuentra supeditada al orden social, en consecuencia, es menester educar a padres y tutores para la adquisición de aprendizajes, reglas, valores y cultura, configurando el proceso de socialización evitando riesgos en los estilos de vida” (Estévez-Guilarte, 2016).

4.4. La relación entre estilo de vida y rendimiento académico

Según Pachón (2024) los estudiantes que mantienen hábitos de vida saludables tienden a tener mejores resultados académicos y una mayor capacidad de concentración y memoria.

En esta línea, según Serradilla (2024) “existe una relación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico, ya que el ejercicio contribuye a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la capacidad de atención y concentración”.

Actualmente, el rendimiento académico es uno de los principales indicadores de calidad educativa. Por lo tanto, la práctica de una dieta balanceada favorece los niveles educativos como: atención, concentración, memoria, además reduce los trastornos de aprendizaje causados por las deficiencias nutricionales (Torres et al, 2019).

De acuerdo con la investigación realizada por Forero y otros (2023) encontró que los estudiantes que consumen más frutas y verduras tienen mayores niveles de concentración y memoria, lo que se traduce en mejores calificaciones escolares.

El sueño adecuado es otro componente vital de los hábitos de vida saludables. La cantidad y calidad del sueño están directamente relacionadas con el rendimiento académico de los estudiantes (Ascue, 2021).

El análisis del rendimiento académico es determinante para entender los factores que influyen en el éxito educativo y para desarrollar estrategias que mejoren la calidad de la educación (Ramírez, 2020). Según Verdugo et al. (2023) existen diferencias significativas en el rendimiento académico entre estudiantes de distintas regiones y contextos socioeconómicos.

Como se mencionó anteriormente, los hábitos de vida saludables, como una buena alimentación, ejercicio regular y sueño adecuado, son esenciales para el bienestar general de los estudiantes y su capacidad para desempeñarse satisfactoriamente en la escuela. Es importante continuar promoviendo programas que aborden la salud integral de los estudiantes para mejorar su desempeño escolar (Di Lorenzo & Verdesoto, 2024).

Según un estudio realizado a los estudiantes de la Universitat Jaume I, se han obtenido conclusiones que muestran que los hábitos de vida influyen en el rendimiento académico.



5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

5.1. Introducción

En vista de la importancia de adquirir hábitos de vida saludable para poder tener un desarrollo físico, social, emocional y académico satisfactorio quiero diseñar esta propuesta educativa de intervención para fomentar la concienciación y la adopción de los mismos.

Tras el estudio y análisis de la información de los anteriores apartados tratados, considero que ha quedado claro que adoptar unos hábitos de vida saludable desde edades tempranas son las bases para poder tener un estilo de vida saludable y poder asegurar el futuro de los niños favoreciendo su desarrollo integral.

Cabe señalar como ya he hecho anteriormente, que además de la intervención en las aulas, es imprescindible la compenetración con las familias y la actuación e implicación de la misma en consonancia con los objetivos pretendidos.

Soy consciente de que la adquisición de hábitos de vida saludables supone atravesar un periodo de aceptación y adopción para incorporarlos como estilo de vida, sin embargo, gracias a propuestas como esta creo que se favorece la concienciación y adopción de los mismos.

Dada la relevancia de este tema para tratar y dar visibilidad a este asunto, intervenciones didácticas como esta permiten a los alumnos estar en proceso de contacto directo y continuo de aprendizaje para consolidar su concienciación en la adquisición de hábitos de vida saludable.

He elaborado esta propuesta de intervención educativa, formada por una secuencia de sesiones con actividades prácticas y dinámicas activas para llevar a cabo en el aula. También incluye una serie de información a los padres con pautas sobre hábitos saludables para trabajar en consonancia a lo desarrollado en el aula.

5.2. Contextualización

Esta propuesta de intervención educativa está diseñada y dirigida para llevarse a cabo en cualquiera de los cursos de Educación Primaria, no obstante, lo idóneo sería implementarla en los cursos más inferiores de la etapa.

5.3. Objetivos

5.3.1. Objetivos de etapa

Los objetivos de etapa relacionados con esta propuesta didáctica sobre la importancia de la adquisición de los hábitos saludables en la Educación Primaria según lo dispuesto en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria son los siguientes:

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas de forma empática, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

5.3.2. Objetivos didácticos

Objetivo general:

Impulsar la adquisición de hábitos de vida saludables en los alumnos mediante la programación y el diseño de actividades didácticas activas y dinámicas participativas que favorezcan su crecimiento y desarrollo integral, para poder construir las bases de un estilo de vida saludable.

Objetivos específicos:

-Sensibilizar a los niños sobre la relevancia de adquirir una alimentación saludable y equilibrada y tener una buena hidratación.

-Estimular la práctica habitual de actividad física a través de la realización de juegos y ejercicios adecuados a su etapa.

-Involucrar hábitos adecuados que permitan desarrollar un descanso correcto y deseado.

-Fomentar hábitos primordiales de higiene personal que favorezcan la prevención de enfermedades y mejoren su bienestar general.

-Promover y dar visibilidad al cuidado de la salud emocional mediante la práctica de actividades de relajación guiada de visualización creativa, atención plena (mindfulness), manejo de emociones.

-Inculcar la concienciación sobre el uso adecuado y responsable de las TIC.

-Impulsar la participación activa de las familias y del entorno escolar en esta propuesta de intervención educativa.

5.4. Perfil de salida

Son los aprendizajes adquiridos y garantizados para todo el alumnado o alumna que supere con éxito esta etapa de Educación. Los vinculados a esta propuesta de intervención educativa según los expuestos en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria son los siguientes:

– Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.

– Analizar de manera crítica y aprovechar las oportunidades de todo tipo que ofrece la sociedad actual, en particular las de la cultura en la era digital, evaluando sus beneficios y riesgos y haciendo un uso ético y responsable que contribuya a la mejora de la calidad de vida personal y colectiva

– Sentirse parte de un proyecto colectivo, tanto en el ámbito local como en el global, desarrollando empatía y generosidad.

– Desarrollar las habilidades que le permitan seguir aprendiendo a lo largo de la vida, desde la confianza en el conocimiento como motor del desarrollo y la valoración crítica de los riesgos y beneficios de este último.

5.5. Competencias clave

Las competencias clave relacionadas con esta propuesta didáctica sobre la importancia de la adquisición de los hábitos saludables en la Educación Primaria según lo dispuesto en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística (CCL): será necesario que adquieran habilidades para detectar situaciones que afecten la salud, examinar información relacionada con la alimentación, la actividad física, el descanso, la higiene personal, el bienestar emocional y el uso adecuado de las TIC. Para ello, deberán saber cómo expresarse, entender las determinadas situaciones y dinámicas, e involucrarse en conversaciones de resolución o reflexión sobre el tema.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM): los alumnos trabajarán su capacidad para investigar y razonar haciendo uso del pensamiento computacional. Gracias a esto, aplicarán el método científico para estructurar los problemas a resolver y organizar las ideas para identificar patrones o soluciones y poder fomentar su concienciación y la adquisición de hábitos de vida saludables. Además, en este apartado pueden incluirse aspectos como el cálculo de calorías de alimentos o el balance energético.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA): trabajar en el manejo y gestión de sus emociones en relación con los hábitos de vida saludables para ser conscientes y capaces de entender los riesgos que afectan la salud, como una alimentación inadecuada, la falta de actividad física o de descanso adecuado, el mal uso de las TIC, una higiene personal no deseada y una mala gestión de la salud emocional.
- Competencia ciudadana (CC): mediante el estudio y la reflexión de las causas y efectos de la acción humana sobre el medio trabajando para impulsar la adopción de una serie de hábitos de vida saludable que permitan el desarrollo integral de los niños en la sociedad actual.
- Competencia emprendedora (CE): se llevará a cabo el diseño de soluciones activas en dinámicas participativas mediante productos innovadores para enfrentar de manera práctica problemas específicos vinculados a los hábitos de vida saludable.

5.6. Competencias específicas

De acuerdo con el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, las competencias específicas relacionadas con esta propuesta educativa son:

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva antes, durante y después de la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar. (Área de Educación Física)

4. Conocer y tomar conciencia del propio cuerpo, así como de las emociones y sentimientos propios y ajenos, aplicando el conocimiento científico, para desarrollar hábitos saludables y para conseguir el bienestar físico, emocional y social. (Área de Ciencias de la Naturaleza)

5.7. Criterios de evaluación

Según el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, y teniendo en cuenta la competencia específica vinculada a esta propuesta educativa y que esta puede ser dirigida y llevada a cabo por cualquier curso de la etapa, los criterios de evaluación relacionados con la misma son los siguientes:

1º curso:

1.1 Identificar el ejercicio físico como práctica saludable, advirtiendo algunos de sus efectos beneficios para el establecimiento de un estilo de vida activo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)

1.2 Encontrar las posibilidades de la propia motricidad a través del juego, aplicando en distintas situaciones cotidianas medidas básicas de cuidado de la salud personal a través de la higiene corporal y la educación postural. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3).

4.1 Identificar las emociones propias y las de los demás en el entorno familiar y escolar, reconociendo de manera guiada, las acciones que favorezcan el bienestar emocional y social. (STEM5, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3, CE2, CCEC3).

4.2 Identificar estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza y el descanso. (STEM5, CPSAA2, CC3).

2° curso:

1.1 Identificar el ejercicio físico como práctica saludable, reconociendo sus efectos beneficiosos a nivel físico para el establecimiento de un estilo de vida activo. (STEM2, STEM5, CPSAA2).

1.2 Explorar las posibilidades de la propia motricidad a través del juego, aplicando en distintas situaciones cotidianas medidas básicas de cuidado de la salud personal a través de la higiene corporal y la educación postural. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3).

4.1 Identificar las emociones propias y las de los demás, entendiendo las relaciones familiares y escolares a las que pertenecen y reconociendo las acciones que favorezcan el bienestar emocional y social. (STEM5, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3, CE2, CCEC3).

4.2 Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías. (STEM5, CD4, CPSAA2, CC3).

3° curso:

1.1 Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando desplazamientos activos y sostenibles y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico que posee adoptar un estilo de vida activo. (STEM2, STEM5, CPSAA2).

1.2 Seleccionar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3).

4.1 Mostrar actitudes que fomenten el bienestar emocional y social, identificando las emociones propias y las de los demás, desarrollando sensibilidad y respeto en las relaciones afectivas. (STEM5, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3, CC3, CE2, CCEC3).

4.2 Desarrollar estilos de vida saludables reconociendo la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso, la higiene y el uso adecuado de nuevas tecnologías. (STEM5, CD4, CPSAA2, CC3).

4ª curso:

1.1 Reconocer e interiorizar la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando desplazamientos activos y sostenibles y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico y mental que posee adoptar un estilo de vida activo. (STEM2, STEM5, CPSAA2).

1.2 Aplicar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3).

4.1 Mostrar actitudes que fomenten el bienestar emocional y social, reconociendo las emociones propias y las de los demás, mostrando empatía y estableciendo relaciones afectivas saludables. (STEM5, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3, CC3, CE2, CCEC3).

4.2 Desarrollar estilos de vida saludables reconociendo la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso, la higiene, la prevención de enfermedades y el uso adecuado de nuevas tecnologías. (STEM5, CD4, CPSAA2, CC3).

5º curso:

1.1 Reconocer e interiorizar los efectos beneficiosos a nivel físico y mental de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria llevando a cabo conductas responsables sobre la salud y el bienestar referidas a la higiene, la alimentación y los hábitos posturales. (STEM2, STEM5, CPSAA2)

1.2 Mejorar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3)

4.1 Desarrollar actitudes que fomenten el bienestar emocional y social gestionando las emociones propias y respetando las de los demás, desarrollando habilidades intra e interpersonales, fomentando relaciones afectivas saludables y analizando los usos de la tecnología y la gestión del tiempo libre. (STEM5, CD4, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3, CC3, CE2, CCEC3).

4.2 Adoptar estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso, la higiene, la prevención de enfermedades y el uso adecuado de nuevas tecnologías. (STEM5, CD4, CPSAA2, CC3).

6ª curso:

1.1 Reconocer e interiorizar los efectos beneficiosos a nivel físico, mental y social de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria llevando a cabo conductas responsables sobre la salud y el bienestar referidas a la higiene, la alimentación y los hábitos posturales. (STEM2, STEM5, CPSAA2).

1.2 Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3).

4.1 Promover actitudes que fomenten el bienestar emocional y social gestionando las emociones propias y respetando las de los demás, desarrollando habilidades intra e interpersonales, fomentando relaciones afectivas saludables y reflexionando uso de la tecnología y la gestión del tiempo libre. (STEM5, CD4, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3, CC3, CE2, CCEC3).

4.2 Adoptar estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso, la higiene, la prevención de enfermedades y el uso adecuado de nuevas tecnologías. (STEM5, CD4, CPSAA2, CC3).

5.8. Contenidos

En relación al DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, se emplean los siguientes contenidos:

- Adquisición de hábitos saludables, (Área de Ciencias de la Naturaleza)
- Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada, equilibrada y sostenible, ejercicio físico, contacto con la naturaleza, descanso, ocio y cuidado del cuerpo en sus actividades diarias como medio para prevenir posibles enfermedades. Alimentación saludable en el entorno escolar. (Área de Ciencias de la Naturaleza)
- Hábitos saludables relacionados con el bienestar emocional y social: Estrategias de identificación, de las propias emociones y respeto por las de los demás en un proceso guiado de aprendizaje. Importancia de tener relaciones sociales y prácticas de ocio positivas en sus entornos más cercanos. (Área de Ciencias de la Naturaleza)
- Acciones saludables relacionadas con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada y equilibrada (importancia de la calidad de los alimentos), ejercicio físico, contacto con la naturaleza, descanso, ocio y cuidado del cuerpo como medio para prevenir posibles enfermedades en un proceso guiado de aprendizaje. (Área de Ciencias de la Naturaleza)
- Acciones saludables relacionadas con el bienestar emocional y social: Estrategias de identificación, aceptación, etiquetado y gestión de las propias emociones y respeto por las de los demás en un proceso guiado de aprendizaje. Importancia de tener relaciones sociales y prácticas de ocio positivas en sus entornos más cercanos. Análisis guiado de las consecuencias de las prácticas de ocio nocivas. (Área de Ciencias de la Naturaleza)

- Pautas que fomenten una salud emocional y social adecuadas: educación emocional (habilidades intra e interpersonales), higiene del sueño, prevención y consecuencias del consumo de drogas (legales e ilegales), gestión saludable del ocio y del tiempo libre, contacto con la naturaleza, uso adecuado de dispositivos digitales, estrategias para el fomento de relaciones sociales saludables y fomento de los cuidados de las personas. (Área de Ciencias de la Naturaleza).
- Vida activa y saludable. Aborda contenidos de los tres componentes de la salud: física, mental y social (Área de Educación Física)

5.9. Metodología

Según las orientaciones metodológicas dispuestas en el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, expongo los siguientes principios:

- El papel del alumnado es activo persiguiendo un aprendizaje más significativo y competencial, a través de una serie de dinámicas participativas. El alumno es activo en su propio aprendizaje y el docente es el guía y facilitador de ese aprendizaje.
- Uso de diferentes materiales manipulativos y recursos didácticos como folios, medios o soportes digitales, libros, cartulinas, instrumentos de escritura y pintura...
- Uso de diferentes agrupamientos: parto de la base que los grupos de trabajo van a ser los de cada clase de los diferentes cursos de la etapa, a partir de ahí, se llevarán a cabo dinámicas de trabajo en gran grupo, pequeños grupos, en parejas o de realización individual.
- Uso de organización del espacio: aula de referencia y posibilidad de usar pabellón deportivo o un patio exterior.
- La temporalización se desarrolla posteriormente, no obstante, comentar que las sesiones se llevarán a cabo preferiblemente la última sesión de cada día de la semana.
- Planificación plantilla ficha de sesión (anexo I).

Presencia de modelos pedagógicos como:

- El Modelo Comprensivo: mediante el cual se enseña al alumnado los aspectos básicos generales de las actividades y dinámicas planteadas, para que entiendan su estructura y funcionamiento. Es un aprendizaje activo en el que los alumnos aprenden participando, equivocándose, visualizando el problema, rectificando y acertando.

Cabe destacar que si existe algún tipo de falta de entendimiento de algún concepto fundamental en algún punto de cualquier actividad, se realizará una parada de reflexión-acción para que los alumnos sean conscientes de lo que está pasando y puedan poner solución al problema.

- El Aprendizaje Cooperativo: los alumnos deben buscar las mejores estrategias en las diferentes actividades propuestas para trabajar de manera conjunta en dinámicas grupales.

- El Estilo Actitudinal: basado en las actitudes como eje del proceso de enseñanza-aprendizaje, cuya finalidad es aumentar la motivación del alumnado hacia la concienciación de la importancia de adquirir hábitos de vida saludable.

- El Modelo de Responsabilidad Personal y Social: en el que se fomenta el respeto a compañeros y materiales, la participación y el esfuerzo, la autonomía, la ayuda a los demás y la transferencia de los aprendizajes a otros ámbitos de la vida en sociedad.

5.10. Atención a la diversidad

En el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, se establecen una serie de principios básicos de atención a la diversidad.

Cabe señalar que estos principios son expuestos a grandes rasgos; la situación y el contexto de los alumnos de cada grupo escolar de trabajo tiene unas características específicas, pero todos ellos se basan en estos fundamentos.

Son un conjunto de medidas con un enfoque pedagógico que garantizan el derecho a una educación de calidad, mediante la creación de contextos y entornos educativos favorables, accesibles, inclusivos y flexibles. Su objetivo primordial es atender a todo el alumnado, proporcionando herramientas que faciliten su integración y participación, para garantizar que todos ellos, independientemente de sus capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje o necesidades específicas, puedan abordar el currículo y poder brindarles los medios para permitirles alcanzar su máximo potencial. Puede ser preciso la adaptación de los espacios, los tiempos, y el uso diferentes alternativas metodológicas, a fin de personalizar y mejorar la capacidad de aprendizaje y los resultados de todo el alumnado para asegurar que todo el alumnado alcance el nivel de desempeño esperado al término de la Educación Primaria, de acuerdo con el Perfil de salida y la consecución de los objetivos de la Educación Primaria.

5.11. Temporalización

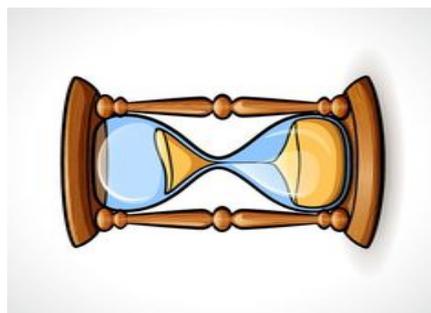
En cuanto a la temporalización de la propuesta educativa, quiero exponer que se puede implementar en un centro educativo de diversas maneras y opciones, de esta forma no cierro fechas y ofrezco diferentes opciones para llevarla a cabo de la manera que más requiera o permita cada centro educativo.

Previamente, cabe comentar que esta propuesta educativa está compuesta por 22 sesiones, con una duración de 1 hora cada una de ellas, es decir, un total de 22 horas. Algunas sesiones tienen una sesión de inicio, pero requieren de un proceso de seguimiento en sesiones posteriores.

Por tanto, puede implementarse a lo largo de, aproximadamente, un mes de la siguiente manera (anexo II): Todos los días (de lunes a viernes) desarrollar una sesión durante la última hora de la jornada escolar. Para esto, se pueden realizar intercambios de sesiones con algunos docentes para cuadrar los horarios y tener la última hora disponible.

Dadas las actividades y dinámicas de la propuesta, otra opción es trabajar en acción coordinada con los correspondientes docentes de las áreas involucradas en la misma (Ciencias Naturales, Educación Física, Lengua Castellana y Literatura, Educación Plástica y Visual). Se puede llegar a un acuerdo para implementar las diferentes sesiones de la propuesta educativa en las correspondientes áreas según el contenido de cada una de las actividades.

Considero que estas dos opciones de implementación son mejores formas que intervenciones como una “Semana Saludable”, ya que, esta última es una manera demasiado intensiva en un periodo de tiempo tan corto, sin embargo, las opciones que he planteado son más extensas en el tiempo y más fáciles de adaptar, lo que permite un aprendizaje más duradero en el tiempo.



5.12. Secuencia de actividades

SESIÓN 1
Desarrollo de la sesión
<p>Actividad: “Introducción y decoración”</p> <p>En primer lugar, se explicará a los niños que durante las próximas semanas se van a desarrollar en el aula unas actividades relacionadas con la salud y se mandará un comunicado/mensaje a los padres con la información básica y general de la propuesta educativa (objetivo, duración y trabajo conjunto entre padres y escuela).</p> <p>Para dar comienzo a esta propuesta educativa imprimirán en grande las letras en mayúscula de “HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE”.</p> <p>Cada niño deberá colorear una letra para completar un cartel con este título, el de la propuesta educativa. Posteriormente, este cartel se pegará en una corchera o en una pared del aula.</p> <p>Debajo del título se imprimirán, en menor tamaño, las letras en mayúscula de los hábitos de vida saludable para así tener un letrero con el nombre de cada hábito:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE2. ACTIVIDAD FÍSICA3. HIGIENE PERSONAL4. DESCANSO ADECUADO5. BIENESTAR EMOCIONAL6. USO CORRECTO DE LAS TIC <p>Se formarán 6 grupos y cada uno será el encargado de decorar de la manera que quiera (rotulador, pinturilla...) el hábito que se le asigne. Posteriormente, estos letreros se pagarán debajo del título de la propuesta educativa.</p>

SESIÓN 2
Desarrollo de la sesión
<p>Actividad: “Evaluación inicial”</p> <p>Para continuar con la introducción de esta propuesta de intervención educativa se realizará una prueba de evaluación inicial (anexo III), para comprobar los conocimientos previos de los que parten los alumnos.</p> <p>Cabe señalar que según el curso en el que se lleve a cabo, se pueden excluir algunas de las preguntas más complicadas del cuestionario, o parte de ellos, como los “explica por qué”. Estas adaptaciones también se pueden realizar para alumnado con necesidades especiales.</p> <p>Este mismo formulario de preguntas diseñado será realizado de nuevo al final de la propuesta educativa a modo de prueba/examen final.</p>

SESIÓN 3 y 4

Desarrollo de la sesión

Actividad: Para continuar con la introducción de esta propuesta de intervención educativa se proyectarán dos vídeo en clase para introducir y resumir cada uno de los hábitos de vida saludable:

<https://youtu.be/VMbRdSe8avs>: Video general sobre hábitos de vida saludable.

<https://youtu.be/tBObvknOg>: Video específico sobre el uso adecuado de las TIC.

Actividad: “LLuvia de ideas grupal”

Para seguir, se llevará al aula un sombrero de mago o una caja sorpresa que contendrá un “papelito” con el nombre de cada uno de los hábitos saludables:

1. Alimentación saludable y equilibrada
2. Actividad física
3. Higiene personal
4. Descanso adecuado
5. Bienestar emocional
6. Uso correcto de las TIC

A partir de aquí, se formarán 6 grupos con los alumnos de la clase. Cada grupo sacará un “papelito”, así cada uno de ellos tendrá un hábito de vida saludable diferente.

Tras esto, cada grupo deberá escribir de manera cooperativa, en un folio de papel en blanco, las ideas principales y básicas que se le vienen a la cabeza al ver el nombre de ese hábito.

Posteriormente, se procederá a la exposición de cada grupo.

SESIÓN 5 y 6

Desarrollo de la sesión

Actividad: “Pirámide de alimentos”

Se proyectará en la pantalla digital una imagen de la pirámide de alimentos (anexo IV) para que los niños visualicen los alimentos y nutrientes que forman la misma. Tras esto, se procederá a explicar la misma para que los niños conozcan la frecuencia de consumo de los alimentos a lo largo de la semana.

Posteriormente, se dividirá la clase en 4 grupos, cada uno de ellos deberá construir conjuntamente la pirámide de alimentos que se ha explicado en el aula. El grupo que diseñe la pirámide de mejor manera, será la elegida para colgarla en una pared de la clase.

Actividad: “Plato de Harvard”

Se proyectará en la pantalla digital una imagen del plato de Harvard (anexo V) para que los niños visualicen los alimentos y nutrientes que forman el plato. Tras esto, se procederá a explicar el mismo para que los niños conozcan y asimilen los diferentes alimentos que contiene.

Posteriormente, se dividirá la clase en 4 grupos, cada uno de ellos deberá construir conjuntamente el plato de Harvard que se ha explicado en el aula. El grupo que lo diseñe de mejor manera, será el elegido para colocarlo en una pared de la clase.

SESIÓN 7

Desarrollo de la sesión

Actividad: “Almuerzos saludables”

Aquí comienza el proyecto de “almuerzos saludables”. Se expondrá a los niños una presentación de google para explicarles el proyecto y se proporcionará a las familias una guía con pautas para el correcto funcionamiento y desarrollo del mismo, ya que, son los padres fundamentalmente los que preparan sus almuerzos cada día.

- Enlace presentación del proyecto “almuerzos saludables”: [Almuerzos Saludables](#)
- Enlace guía de pautas para familias: [GUÍA DE PAUTAS PARA FAMILIAS](#)

SESIÓN 8

Desarrollo de la sesión

Actividad: “Pautas para familias (Listas de comprobación)”

Se leerán y explicarán en clase las principales pautas que los alumnos deben llevar a cabo. sobre:

- Higiene personal (anexo VI).
- Descanso adecuado (anexo VII).
- Uso y acceso adecuado a las TIC (anexo VIII).

Serán los padres los encargados de que las cumplan en casa, a los que se les proporcionará estas listas de comprobación sobre hábitos.

En casa, con la ayuda de sus padres, tendrán que ir rellenando todas las casillas de manera correspondiente.

En clase vamos a adoptar la siguiente medida: dedicar los 5 minutos previos a la salida del recreo para que los niños vayan al baño a lavarse las manos.

Los lunes se dedicará un periodo de tiempo breve para hablar sobre si han cumplido las pautas sobre hábitos de higiene personal, de descanso adecuado y de uso y acceso a las TIC.

SESIONES 9, 13 y 17

Desarrollo de la sesión

Actividades: “Juegos tradicionales”

Se llevarán a cabo 3 sesiones destinadas a practicar juegos tradicionales, para que los niños los conozcan y puedan jugar a ellos en sus tiempos de ocio para hacer actividad física de una manera más divertida para ellos.

Los juegos tradicionales practicados serán los siguientes: el pañuelito, balón prisionero, la gallinita ciega, escondite inglés, escondite y la rayuela.

Además, se facilitará a los padres un listado con los juegos tradicionales propuestos y una frase final con una recomendación: se debe realizar actividad física todos los días (30 - 60 minutos diarios).

Cabe señalar que la realización de estos juegos tradicionales será preferiblemente al aire libre, para estar en contacto con el entorno natural, o en su defecto, en el pabellón deportivo del centro escolar.

SESIÓN 10

Desarrollo de la sesión

Actividad: “Nos relajamos”

Hoy vamos a realizar una sesión de relajación y conexión con uno mismo. Se explicará a los niños que el objetivo es que se concentren en relajarse y seguir las instrucciones.

Se llevará a cabo una relajación guiada para conseguir calma y concentración mediante ejercicios de respiración y de visualización creativa (anexo IX).

Además, se pondrán videos de YouTube como estos:

- ▶ MINDFULNESS PARA NIÑOS 🧘 La respiración de la abeja 🐝 Técnicas de atenció...
- ▶ 🧘 RELAJACIÓN, RESPIRACIÓN y ATENCIÓN PLENA para niños 🧠 AUTORRE...
- ▶ Ejercicio "Respira" para niños
- ▶ Respira - videocuento

Tras estos ejercicios de relajación, se reflexionará en grupo sobre la sesión y sobre cómo se han sentido durante la misma y actualmente.

Cabe comentar que si existe la posibilidad es preferible realizar estas relajaciones al aire libre, tumbado en una hierba...

SESIÓN 11

Desarrollo de la sesión

Actividad: “Pasapalabra saludable”

En esta actividad se trabajarán palabras, conceptos y términos relacionados con todos los hábitos de vida saludable.

-Enlace al juego:

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/23480623-adivina_la_salud.html

Actividad: “Experimento huevo”

Vamos a realizar una actividad práctica en el aula para demostrar que no hay que abusar de los refrescos y ver los efectos que produce.

El experimento consiste en:

1. Llenar dos vasos de cristal por la mitad, uno con agua y otro con Coca-Cola.
2. Se introducirán ambos huevos en sus correspondientes vasos.
3. Se dejarán reposar los mismos en un lugar de la clase.
4. A las 48 horas se sacarán los huevos de los respectivos vasos para ver su estado.

-El huevo que ha estado en agua presentará un buen aspecto, similar al estado original.

-El huevo que ha estado en Coca-Cola presentará signos de que la cáscara se ha descascarillado parcialmente o ha adquirido una textura mucho más suave y débil.

Conclusión del experimento: La cáscara de huevo tiene propiedades similares al esmalte dental, esto da visibilidad al gran daño que pueden ocasionar los refrescos a las piezas dentales de las personas.

SESIÓN 12

Desarrollo de la sesión

Actividad: “Memory saludable”

Vamos a realizar un juego por parejas en el aula que nos ayude a trabajar los hábitos de vida saludable, un memory cards saludable.

-Se imprimirán imágenes sobre una serie de hábitos saludables, concretamente 5 por pareja: andar en bicicleta; comer fruta; lavarse las manos; el pañuelito; dormir.

-Se imprimirán imágenes sobre una serie de hábitos no saludables, concretamente 5 por pareja: jugar a videojuegos; un cepillo de dientes tachado; hamburguesas y bollos; una persona sentada en el sofá viendo la tele; una persona despierta por la noche con el móvil en la cama.

Todas estas imágenes estarán duplicadas para poder jugar al memory, así que habrá 10 de hábitos saludables y otras 10 de no saludables, por pareja.

Serán impresas a un tamaño baraja de cartas para que sean correctamente manipulables.

SESIÓN 14 y 15

Desarrollo de la sesión

Actividad: “Canción saludable”

La idea es realizar una canción sobre hábitos de vida saludable. La canción debe contener información sobre todos los hábitos saludables trabajados.

Se dividirá la clase en 6 grupos, así cada grupo tendrá que escribir una parte de la canción, la relacionada con el hábito indicado.

Posteriormente, se juntarán y unirán todas las partes de la mejor manera posible para formar la canción completa. Esta canción se practicará en grupo, cantándola varias veces para hacerse conjuntamente con un ritmo musical compenetrado y armonioso.

Por último, se grabará la canción mientras los alumnos la recitan a coro y se pondrá una música de fondo que de armonía a la misma. También se podrá realizar una pequeña coreografía para hacer más vistosa esta dinámica y aprovechar para hacer actividad física.

SESIÓN 16

Desarrollo de la sesión

Actividad: “Libro sobre alimentación interactivo”

Hoy vamos a leer un libro titulado “Come que te come”, este es un libro con viñetas, solapas y elementos desplegados divertidos para aprender sobre los alimentos y la nutrición.

Será el docente el encargado de mostrar y leer este libro en voz alta, deteniéndose en todos los detalles y elementos desplegados para descubrir, poco a poco, toda su información.

El libro es: Clark, C., Clark, M. (2010). *Come que te come*. Ediciones SM.

Actividad: “Amistad y compañerismo”

Esta actividad consiste en decir 3 cosas positivas de un compañero de clase para potenciar y ser conscientes de todas las cosas buenas que tenemos y, en ocasiones, nosotros mismos no somos capaces de percibir las o valorarlas.

Se llevará a cabo la dinámica de modo similar a un amigo invisible, se meterán en una bolsita una serie de papelitos, cada uno con el nombre de un alumno.

Posteriormente, cada niño deberá extraer un papelito de la bolsa para saber el nombre del compañero que le ha tocado al azar.

A continuación, se entregará un folio a cada niño y en 5 minutos tienen que poner 3 cosas buenas sobre el compañero que les ha tocado.

Por último, en orden, cada uno irá leyendo las cosas buenas que ha escrito del correspondiente compañero. Esta dinámica social servirá para fomentar el bienestar emocional y la autoestima de los niños.

SESIÓN 18

Desarrollo de la sesión

Actividad: “Nos relajamos 2”

Hoy vamos a realizar una sesión de relajación y conexión con uno mismo. Se explicará a los niños que el objetivo es que se concentren en relajarse y seguir las instrucciones.

Se llevarán a cabo una serie de relajaciones guiadas para conseguir calma y concentración mediante ejercicios de respiración y de visualización creativa. Estas relajaciones guiadas aparecen en los siguientes libros:

- Duch, M., Guridi, R. (2017). *Relajaciones. Grandes herramientas para pequeños héroes*. Flamboyant.
- Subirats, A. (2022). *Respira conmigo*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Grain, H. (2018). *Beni y Bela meditan. Mindfulness para niños*. Editorial Kairós.

Todos estos libros son recientes y herramientas idóneas para trabajar la atención plena, la respiración y la visualización creativa de los niños.

En ellos, hay ejercicios como: comer con los cinco sentidos, estirar y sentir el cuerpo, calmarse tras el ajetreo, cada sonido un momento, imaginar que te metes en una bañera calentita y llena de burbujas, estar sentado junto a un árbol muy especial, estrellas en la noche, nubes de colores, visualizar una mariposa o un espagueti...

Tras estos ejercicios de relajación, se hablará en gran grupo sobre si les ha gustado la sesión y cómo se sienten en ese momento.

Cabe comentar que si existe la posibilidad es preferible realizar estas relajaciones al aire libre, tumbado en la hierba o en el césped.

Existe la posibilidad de poner música armoniosa y bajita para favorecer el proceso.

SESIÓN 19

Desarrollo de la sesión

Actividad: “Dibujo relajado y musical”

Esta actividad consiste en dibujar algo del gusto de los niños mientras escuchan música relajante.

Hacer un dibujo libre, sobre lo que los alumnos quieran.

Cuando terminen de dibujar deberán colorearlo.

Cuando acabe la actividad los alumnos deberán contar qué han dibujado y explicarlo, se hará una pregunta a cada uno de ellos en voz alta para reflexionar: ¿Cómo os habéis sentido tras la realización de actividad?

SESIÓN 20 y 21

Desarrollo de la sesión

Actividad: “Cuento saludable”

La idea es realizar un cuento sobre hábitos de vida saludable que se pueden realizar a lo largo de un día. El cuento puede contener información sobre todos o solamente sobre alguno de los hábitos saludables trabajados.

Será un trabajo realizado por parejas.

Posteriormente, se leerán los cuentos escritos al resto de la clase.

Por último, el cuento ganador, es decir, el más complejo e involucrado en más cantidad y sentido de hábitos saludables, se pegará en la corchera o en una pared del aula.

SESIÓN 22

Desarrollo de la sesión

Actividad: “Prueba de evaluación final”

Para finalizar con esta propuesta de intervención educativa pasaré en el aula la misma ficha de evaluación inicial, para comprobar los resultados, la evaluación en el aprendizaje de los alumnos y el análisis de la propuesta didáctica para desarrollar futuras mejoras.

Para la evaluación final se añadirán tres preguntas extras a la ficha de evaluación:

1. ¿Vas a seguir realizando hábitos saludables en tu día a día? Responde SI o NO.
2. ¿En qué hábitos crees que has aprendido y mejorado más? Explica por qué.
3. ¿En qué hábitos crees que debes mejorar más? Explica por qué.



5.13. Evaluación

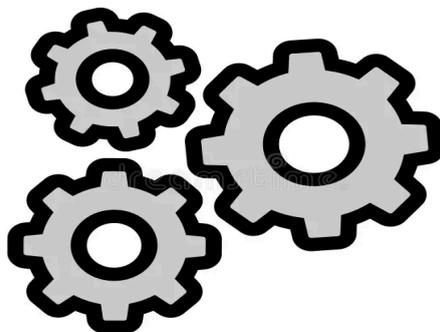
La evaluación será continua, significativa y contempla la progresión del alumnado a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje durante la propuesta educativa. Está basada en la consecución de los objetivos didácticos redactados para la misma.

El instrumento clave que me va a permitir evaluar esta propuesta didáctica es una ficha que he diseñado que contempla lo mencionado anteriormente. Esta ficha se pasará como evaluación inicial y como evaluación final, para comprobar el progreso y el grado de mejora de los alumnos en la concienciación sobre la adquisición de hábitos de vida saludable.

Este formulario es la herramienta principal que me permite observar, analizar y valorar todo lo pretendido en esta propuesta educativa. Sin embargo, para valorar todos los aspectos de actitudes y aptitudes diarios, voy a utilizar también un cuaderno de notas del profesor, en el que voy a anotar diariamente breves reflexiones y aspectos importantes de las sesiones relacionados con la evaluación, que me permitirán llevarla a cabo de la manera más completa posible.

Teniendo en cuenta esto, a través de la ficha de evaluación final y del cuaderno de notas diario, voy a poder identificar tanto las fortalezas como las debilidades de la propuesta educativa, tanto en la progresión de los alumnos como en la práctica docente, para poder mejorar ciertos aspectos en un futuro.

Como herramienta de evaluación de la práctica docente usaré una rúbrica para comprobar el grado de consecución de diferentes apartados relacionados con esta propuesta educativa: (anexo X).



6. CONCLUSIÓN

Como puede verse en el marco teórico he llevado a cabo mi proceso de investigación empleando una amplia variedad de fuentes, dada mi intención de obtener un estudio completo que me permitiera desarrollar una adecuada propuesta educativa original, dinámica, motivadora que procurase integrar los hábitos de vida saludable en Educación Primaria, principalmente en la escuela.

Toda la propuesta está diseñada en torno a la participación activa del alumnado para favorecer un proceso de aprendizaje significativo y duradero en el tiempo. Supone una nueva e ingeniosa aportación en los recursos didácticos con facilidad para ser utilizados e incorporados en cualquier centro educativo.

Considero que mediante esta propuesta educativa se pueden alcanzar los objetivos planteados al inicio y conseguir una mejora en la concienciación e integración de los hábitos saludables que es la idea de la realización de la misma.

No obstante, es cierto que esta propuesta no ha sido puesta en práctica totalmente en un aula. Sin embargo, hay aspectos de ella que sí he podido desarrollar durante el “prácticum”, como es el proyecto de “almuerzos saludables”, con el que he obtenido un resultado que muestra la mejora del alumnado en conocimientos, concienciación y esfuerzo acerca de la alimentación.

Siguiendo con lo mencionado anteriormente, también he llevado a cabo la sesión 10 sobre relajación guiada y visualización creativa, la sesión 16 sobre la lectura del libro de alimentación interactivo y la actividad sobre amistad y compañerismo, y las sesiones 9,13 y 17, ya que impartí una situación de aprendizaje sobre juegos tradicionales en la que se practicaron los mencionados en las sesiones. Por último, también se llevó a cabo la sesión 19, basada en la realización de un dibujo con música relajante de fondo.

Durante la implementación de todas estas sesiones he podido observar que los niños acogen con gusto e ilusión las propuestas planteadas y que estas les resultan motivadoras y les hacen reflexionar sobre la concienciación de adquirir hábitos saludables.

En esta línea y en general, hacer hincapié en el papel clave de la familia para conseguir los objetivos deseados, para ello debe producirse una comunicación, un trabajo continuo y permanente entre escuela y familias.

Personalmente, me he declinado por este tema porque considero que la salud es lo más importante que podemos tener las personas, como se suele decir muchas veces, no la valoramos hasta que la perdemos, pero creo que es la base que nos permite ser felices y debemos trabajar en ella activamente.

Para mí ha sido importante realizar este Trabajo Fin de Grado ya no sólo como propuesta educativa en el sentido de mi responsabilidad para contribuir en el bienestar individual y social de mis alumnos, sino por mi implicación y satisfacción personal en este intento de contribución y aportación a la sociedad por la afectación y consecuencias que puede suponer en la calidad de vida, capacidad de rendimiento y bienestar general.



7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALAZNE AIZPITARTE. (2016, 23 octubre). Ejercicio «Respira» para niños [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=tXK3D3OYqWE>

Albares, J. (2023). *La ciencia del buen dormir*.

Alcántara García, P. d. (1999). *Tratado de higiene escolar : guía teórico-práctica*. Obtenido de Alicante : Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 1999: http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/tratado-de-higieneescolar-guia-teoricopractica--0/html/fe21f0-82b1-11df-acc7-002185ce6064_24.html

Anderssen, N., & Wold, B. (1992). *Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents*. Research Quarterly for Exercise and Sports, 63, 341-348.

Ascue, I. (2021). *Calidad de sueño y rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Profesional de Medicina, en la Universidad Andina de Cusco*. Universidad Andina del Cusco. <https://hdl.handle.net/20.500.12557/4724>

Aula de Elena. (2016, 18 septiembre). Respira - videocuento [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA>

Canchihuamán, F., & Valer, J. (2022). *Influencia del teléfono móvil en los estudiantes de la Facultad de Antropología - UNCP – 2019-2021*. Universidad Nacional del Centro del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12894/8063>

Cantallops, J., Ponseti, F. J, Vidal, J., Borràs, P. A., & Palou, P. (2012). Adolescence, physical inactivity and overweight: analysis based on socio-personal variables of the parents and the type of sport practiced by the children. Retos, 21, 5-8.

Caorsi, L. (2025, 26 febrero). *Así pueden ayudarte el plato de Harvard y la pirámide nutricional a mejorar tu dieta* | EROSKI Consumer. Consumer |. <https://www.consumer.es/alimentacion/como-ayudan-plato-harvard-piramide-nutricional-comer-mejor>

Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. OMS. (1986).

Castillo, S. E. A., Castillo-Ruiz, O., De León, J. A. R., Marín, R. M. U., & De la Cruz, G. V. (2018). Aplicación de un juego de mesa para enseñar conceptos de nutrición y actividad física a niños de escuela primaria y secundaria. *CIENCIA Ergo Sum*, 25(2). <https://doi.org/10.30878/ces.v25n2a7>

Clark, C., Clark, M. (2010). *Come que te come*. Ediciones SM.

Cómo el sueño afecta la salud | NHLBI, NIH. (2022, 15 junio). NHLBI, NIH. <https://www.nhlbi.nih.gov/es/health/sleep-deprivation/health-effects>

¿Cuánto sueño necesito? Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares (2018, 7 septiembre).

De Asuntos Científicos, M. D. (2024, 23 mayo). *Nutrición en la actualidad: ¿qué dietas están de moda y qué dice la ciencia sobre ellas?* Marnys.

De Castilla-La Mancha, U. (2023, 23 noviembre). *Un estudio de la UCLM confirma los efectos positivos del ayuno intermitente sobre los procesos inflamatorios*. Universidad de Castilla - La Mancha.

https://www.uclm.es/noticias/noticias2023/noviembre/cuenca/efectos_antinflamatorios_ayuno

De Córdoba, M. F. (2023, 18 diciembre). *Cuántas comidas hay que hacer al día para tener un estilo de vida saludable, según los nutricionistas*. TELVA.

De Redacción de la Universidad Internacional de la Rioja, E. (2021, 8 junio). *La importancia de la hidratación en el deporte*. *Ciencias de la Salud*. UNIR.

DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León

Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Madrid: Santillana/UNESCO

Di Lorenzo, M., & Verdesoto, D. (2024). *Estrés y rendimiento académico en adolescentes entre 14 a 18 años de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón de la Ciudad de Babahoyo*. Universidad Técnica de Babahoyo. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/15969>

Dincat. (2017). *Hábitos alimentarios. Claves para una nutrición saludable para familias y personas con DID.*

Efy de Belfia. (2024, 19 diciembre). *Hábitos saludables para niños* [Vídeo]. YouTube.

El sueño de los niños está relacionado con la salud del cerebro. (2022). Los Institutos Nacionales de Salud.

Estévez-Guilarte, O. (2016). *Actividades educativas para la prevención del alcoholismo en adolescentes de “Vega del Jobo”,* Imías. Edusol, 16 (55), 63–74. <https://www.redalyc.org/journal/4757/475753050018/html/>

Estilos de vida saludable - Distribución diaria. (s. f.).

Estilos de vida saludables - Qué es la actividad física. (s. f.).

Fletcher, J. (2021, 28 enero). *¿Cuáles son los 6 nutrientes esenciales?*

Forero, J., Munoz, A., Garzón, C., & Ruiz, D. (2023). Relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico de niños y adolescentes en América Latina. *Paideia Surcolombiana*(28), 209-228. <https://doi.org/10.25054/01240307.3711>

Fundación alimentación saludable. (2021). *Vista de Relación entre los hábitos saludables y el rendimiento académico en los estudiantes de la Universitat Jaume I.*

Fundación Nacional del Sueño (NSF). (2015). *Sleeping by the trimesters: 1st trimester.* Obtenido <http://sleepfoundation.org/sleep-news/sleeping-the-trimesters-1st-trimester>

Gavin, M. L., Dowshen, S. A., & Izenberg, N. (2005). *Niños en forma: Guía práctica para evitar el sobrepeso infantil.* DK Publishing (Dorling Kindersley). Pearson Educación.

GDA. (29 de agosto de 2019). *La importancia de dormir bien para la salud y el bienestar.* El Nacional.

Genfar. (2021, 17 septiembre). *Importancia de mantener una buena salud integral*. Genfar. <https://www.genfar.com/te-cuidamos/importancia-de-mantener-una-buena-salud-integral/>

González, J. (2024). *Hacia una escuela saludable*. CEIP Clara Sánchez. <https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/premios/2025/4. Hacia una escuela saludable.pdf>

Hoil, C. G. G., & De Lille Quintal, M. J. (2024). *Hábitos de Vida Saludable y Autoeficacia en Universitarios de un Campus de una Universidad Pública*. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 5926-5937.

INE (2023, 28 de noviembre). *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares*. Instituto Nacional de Estadística. Recuperado de: NP TIC_H 2023 (ine.es)

Infocop. (2024, 6 junio). *Uso de nuevas tecnologías, Internet y redes sociales en menores*. Infocop. <https://www.infocop.es/uso-de-nuevas-tecnologias-internet-y-redes-sociales-en-menores/>

Kant, I. (2004). *Tratado de Pedagogía*. *Revista Educación Hoy*, N° 159.

Kaspersky (2023). *Estar en línea: Niños y padres en Internet*. Disponible en: https://www.infocop.es/wp-content/uploads/2023/12/Kaspersky_Estar-en-linea.-Ninos-y-padres-en-Internet.pdf

León, G. E. G., & Rivera-Muguerza, J. P. (2021). *Educación para la salud como motor de cambio social en el estilo de vida*.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

López, A. J. C., Gómez, U. M., Jaramillo, R. A. A., & Coyago, O. F. C. (2022). *Desarrollo de habilidades motrices básicas de locomoción en clases educación física para educación primaria*. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 3370-3387.

López-Barajas, E. (2013) “La familia “humus” fértil del amor”, *Hacer familia*, (60-61).

Manos limpias, niños sanos: guía para padres | Banner Health. (2024). <https://www.bannerhealth.com/es/healthcareblog/advice-me/how-to-talk-to-your-child-about-safe-hygiene-practices>

Mayo Clinic. (14 de octubre de 2020). *Agua: ¿cuánto tienes que beber todos los días?* <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>

Medline Plus. (31 de marzo de 2021) . *Cómo mejorar la salud mental*.

Ministerio de Educación de Chile, Mineduc. (2014). *Otros indicadores de calidad educativa*.

Muppalla, S. K., Vuppalapati, S., Pulliahgaru, A. R., Sreenivasulu, H., & kumar Muppalla, S. (2023). Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management. *Cureus*, 15(6).

OECD (2023). *New technologies and 21st century children: Recent trends and outcomes. OECD Education Working Paper N.º 179. Directorate for education and skills*.

OEDA (2022). *Informe sobre Trastornos Comportamentales: Juego con dinero, uso de videojuegos y uso compulsivo de internet en las encuestas de drogas y otras adicciones en España EDADES y ESTUDES*. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. 76 p

ONTSI (2023). *Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*. Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. Red.es. Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital.

ONU (2023). *La seguridad de la infancia y la juventud en la red. Desafíos globales*. Naciones Unidas. Recuperado de: <https://www.un.org/es/global-issues/child-and-youth-safety-online>

OMS. *Preguntas más frecuentes.*

<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20el,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades.%C2%BB>

OMS. (1948). *¿Cómo define la OMS la salud?*

OMS. (2004). *Invertir en salud mental.*

OMS. (2004). *Promoción de la salud mental. Organización Mundial de la Salud, Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias en colaboración con la Fundación Victorian para la Promoción de la Salud y la Universidad de Melbourne.*

OMS. (2018). *Alimentación sana.* Organización Mundial de la Salud.

OMS. (2020). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud.*

Orienta. (2024). *15 Orienta hábitos saludables. Boletines del Consejo Escolar de Comunidad de Madrid.*

Pachón, W. (2024). *Hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física determinando conocimientos estrategias y contextos en la institución educativa Institución Calarcá.* Universidad Católica de Pereira. <https://hdl.handle.net/10785/15906>

Ramírez, G. (2020). Estudio comparativo del nivel académico de los estudiantes de bachillerato intensivo y bachillerato general unificado. *Revista Conrado*, 16(73), 377-384.

Ramírez, J., y Uresti, R. (2011). *No solo de pan vive el hombre.* Universidad Autónoma de Tamaulipas México. <https://www.redalyc.org/pdf/4419/441942926002.pdf>

Ramírez, W., Vinaccia, S. y Suárez, G. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica.* *Revista de Estudios Sociales*, 1(1), 67-75. <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>

Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales.

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

Ricci, R.C., Paulo, A.S.C.D., Freitas, A.K.P.B.D., Ribeiro, I.C., Pires, L.S.A., Facina, M.E.L., ... y Larroque, M.M. (2022). *Impacts of technology on children's health: a systematic review*. Revista Paulista de Pediatria, 41.

Rosales, C. (2014). *Salud y estilos de vida de alumnos de Educación Primaria*. *Innovación educativa*, n.º 24, 2014: pp. 289-303.

Serradilla, P. (2024). *Impacto de la actividad física en el rendimiento académico*. Universidad de Salamanca. <http://hdl.handle.net/10366/158598>

Sinche, J. C. L., Palacios, I. A. M., Quiñónez, M. B. R., Ruiz, R. D. T., & Zúñiga, P. I. V. (2024). *Hábitos de vida saludables para un mejor rendimiento académico de los estudiantes de Bachillerato General Unificado*. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 5(4).

Smile and Learn - Español. (2020, 16 junio). *Uso responsable de la tecnología para niños - Primer móvil - Cyberbullying - Fake news - Privacidad* [Vídeo]. YouTube.

Smile and Learn - Español. (2024, 16 abril). MINDFULNESS PARA NIÑOS 🧘 La respiración de la abeja 🐝 Técnicas de atención plena [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=CDVzJ1n9EE0>

Smile and Learn - Español. (2025, 17 abril). 🧘 RELAJACIÓN, RESPIRACIÓN y ATENCIÓN PLENA para niños 🧠 AUTORREGULACIÓN para niños 🧒 [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=n5we-QwDGMc>

Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). *Healthy habits as an indicator of personal and social development: discourses and practices in schools*. *Calidad En la Educación*, 50, 357-392.

Tuero, C., Zapico, B., & González, B. (2012). School age sport and social agents: a preliminary study of the relationship between family, monitors and sportsmen and women in the province of León. *Retos*, 21, 34-37.

UNESCO (2015). Replantear la educación ¿Hacia un bien común mundial? París: UNESCO. 93 pp. ISBN- 978-92-3-300018.6. *Journal Of Supranational Policies Of Education*, 4, 207-209. https://repositorio.uam.es/bitstream/10486/671277/1/JOSPOE_4_15.pdf

UNICEF Annual Report 2018. (2019).

UNICEF (2023). *What happens to children when the physical and virtual worlds merge? 10 things you need to know about the metaverse, extended reality and children*. Office of Global Insight & Policy. Recuperado de: <https://www.unicef.org/globalinsight/stories/metaverse-andchildren>

Valenzuela, L. (2016). *La salud, desde una perspectiva integral*.

Vasquez, D., Alba, M., Estudillo, A., Jaramillo, J., & Rodriguez, O. (2022). *Nutrición, la clave para un mejor rendimiento cognitivo*. *TEPEXI Boletín Científico De La Escuela Superior Tepeji Del Río*, 9(17), 18-27. <https://doi.org/10.29057/estr.v9i17.7957>

Verdugo, M., Cabrera, F., Cabrera, H., & Escudero, M. (2023). *Factores que inciden en el rendimiento académico en los primeros años de los estudiantes de la Universidad de Cuenca, Ecuador*. *Revista Andina de Educación*, 6(2), 1-11. <https://doi.org/10.32719/26312816.2022.6.2.10>

Vila, E. (2024). *Actividad física y la vida saludable en los estudiantes de 4° grado “A” del nivel secundario de la institución educativa “Romeritos” de Wánchaq - Cusco, 2023*. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. <http://hdl.handle.net/20.500.12918/9035>

Vista de Teorías de la educación contemporánea, breves reflexiones para volver la mirada a la pedagogía | *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. (2022). <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/2203/3193>

World Health Organization: WHO. (2021, 22 junio). La UNESCO y la OMS instan a los países a que conviertan cada escuela en una escuela promotora de la salud.



8. ANEXOS

Anexo I: Plantilla ficha de sesión estándar

FICHA DE SESIÓN
▷ Explicación breve e instrucciones sobre lo que se va a realizar a lo largo de la sesión
▷ Puesta en práctica de la actividad o dinámicas planteadas
▷ Momento de reflexión sobre los aspectos más relevantes de la sesión

Anexo II: Temporalización prevista de la propuesta educativa

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00 - 9:50					
9:50 - 10:45					
10:45 - 11:30					
R	E	C	R	E	O
12:00 - 13:00					
13:00 - 14:00					

*La parte sombreada de amarillo señala el momento de la impartición de cada sesión.



Anexo III: Cuestionario ficha de evaluación inicial y final

1. Alimentación saludable:

-Comer equilibrado y saludable es aconsejable para los seres humanos. Escribe V (verdadero) o F (falso).

-Subraya el alimento más saludable: Manzana, salchichón, bollo de chocolate.

-¿Crees que es importante comer frutas y verduras todos los días? Responde SI o NO.

-¿Cuántas piezas de fruta piensas que son recomendables al día?

-¿Qué bebida es mejor para tu cuerpo: agua o refresco? Explica por qué.

-¿Crees que una buena alimentación debe ser equilibrada? Explica por qué.

2. Actividad física:

-¿Crees que es importante hacer ejercicio todos los días? Responde SI o NO y explica por qué.

-Menciona tres actividades físicas que te gusten (por ejemplo: deportes, juegos o otras actividades físicas).

-¿Cuántos minutos al día crees que es bueno hacer actividad física aproximadamente? Elige la opción correcta:

- a) 5 minutos
- b) 15 minutos
- c) 30 minutos

-¿Cómo te sientes después de hacer cualquier tipo de actividad física?

3. Higiene personal:

¿Crees que es importante lavarse las manos antes de comer? Explica por qué.

¿Cuántas veces al día deberías cepillarte los dientes? Explica por qué.

¿Por qué debemos bañarnos todos o casi todos los días?

¿Qué pasa si no cuidamos bien la higiene personal? Elige una de las tres opciones:

- a) No pasa nada
- b) Afecta a nuestro cuerpo de manera negativa
- c) Afecta a nuestro cuerpo de manera positiva

4. Descanso adecuado:

-¿Cuántas horas de sueño aproximadamente necesitas cada noche para estar bien al día siguiente? Elige una de las tres opciones:

- a) 6 horas
- b) 8 horas
- c) 9 horas o más

-¿Qué pasa si no duermes lo suficiente, qué sensaciones tienes? Elige una o varias opciones.

- a) Me siento cansado y sin energía.
- b) Me siento feliz y con mucha energía.
- c) Me siento con dolor de cabeza y enfadado.
- d) Me siento igual que si hubiera dormido mucho.

-¿Qué puedes hacer para descansar mejor por la noche? Comenta algunas acciones

-¿Deberías usar pantallas digitales antes de dormir para tener un buen descanso?

5. Bienestar emocional:

-¿Qué significa sentirse bien por dentro? Subraya la opción u opciones correctas.

- a) Sentir felicidad, calma y paz.
- b) Estar triste siempre.
- c) No me importa lo que pasa a mi alrededor.
- d) Sentirse enfadado todo el tiempo.

-¿Qué haces cuando te sientes triste o enfadado? Rodea.

- a) Hablar con un amigo o un adulto de confianza.
- b) No hacer caso a tus sentimientos y seguir igual.
- c) Alterarme o pelearme con los demás.
- d) Guardarme lo que siento y no contárselo a nadie.

-Menciona dos cosas que te hacen sentir feliz.

-¿Es importante hablar con alguien cuando tienes un problema o te sientes mal? Responde SI o NO y explica por qué.

¿Por qué es bueno realizar ejercicios de relajación? Explica.

¿Te gusta escuchar música relajante y sonidos de la naturaleza para estar más tranquilo?

6. Uso adecuado de las TIC:

-¿Cuánto tiempo al día como máximo, piensas que es lo recomendable para usar el móvil, ordenador o jugar a videojuegos? Elige una de las opciones.

- a) Todo el día
- b) 1 hora
- c) 3 horas

-¿Qué juegos o actividades en el móvil o el ordenador son buenos o recomendados para ti? Explica por qué.

-¿Por qué es importante descansar un rato después de estar mucho tiempo frente a una pantalla?

-¿Qué precauciones debes tener cuando usas internet o las redes sociales? Elige una o varias opciones.

- a) No compartir información personal con personas desconocidas.
- b) Respetar a los demás.
- c) Hablar con cualquier persona sin importar si la conocemos o no.
- d) Poner contraseñas fáciles de adivinar por otras personas.

-¿Crees que es importante que tus padres controlen tu uso y acceso a las TIC? Explica por qué.

-¿Crees que deberías tener teléfono móvil propio en la etapa escolar? Responde SI o NO y explica por qué.

7. Reflexión final:

-Explica qué son para ti los hábitos de vida saludables y cuál es su importancia.

-¿Crees que llevas a cabo suficientes hábitos de vida saludables?

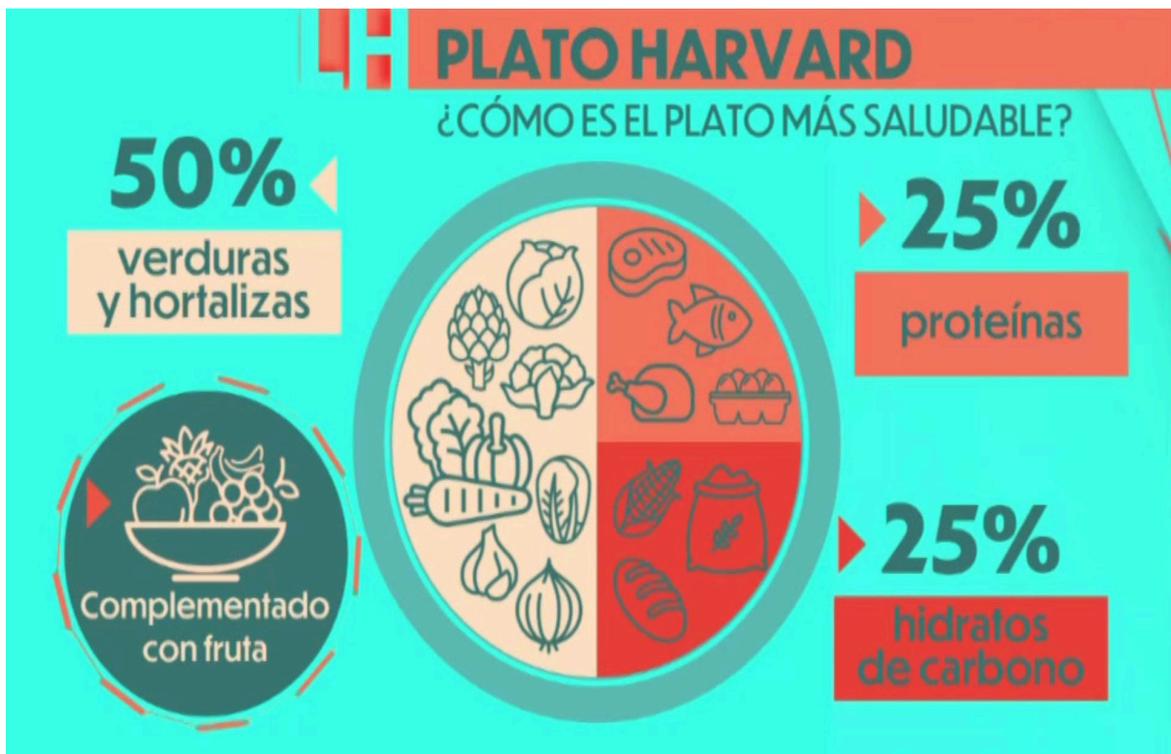
-¿Qué tipo/s de hábitos de vida saludable crees que cumples con éxito y en cuál/es crees que debes mejorar?

*Cabe destacar que este cuestionario está diseñado y destinado para cualquier curso de Educación Primaria, por ello hay preguntas más sencillas y otras más complejas.

Anexo IV: Pirámide de alimentos



Anexo V: Plato de Harvard



Anexo VI: Pautas para familias de higiene personal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1. Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.							
2. Cepillarse los dientes después de cada comida, especialmente antes de dormir.							
3. Bañarse o ducharse todos los días para tener el cuerpo limpio.							
4. Cuidar el pelo y lavarlo 3 o 4 veces a la semana.							
5. Cortarse las uñas de manera regular para mantenerlas limpias.							
6. Llevar la ropa limpia.							
7. Cubrirse o taparse con un pañuelo o con el codo al estornudar o toser.							



Anexo VII: Pautas para familias sobre descanso adecuado

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1. Dormir entre 9 y 11 horas cada noche para sentirse descansado.							
2. Seguir una rutina de sueño diaria, acostándose a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.							
3. Preparar el cuerpo para dormir con actividades tranquilas antes de acostarme, como leer un cuento o escuchar música suave.							
4. Crear un ambiente adecuado para el descanso, asegurándose de que la habitación esté en silencio, con poca luz, limpia y ordenada.							
5. Evitar el uso de pantallas (televisión, móvil, ordenador...) al menos una hora antes de dormir.							
6. Cenar ligero y a una hora adecuada.							
7. Hacer actividad física durante el día para estar cansado por la noche y dormir mejor.							

Anexo VIII: Pautas para familias de uso adecuado de las TIC

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1. Usar los dispositivos sólo cuando un adulto lo permita y en los sitios web que permitan.							
2. Utilizamos programas y aplicaciones educativas para aprender jugando.							
3. Pedimos ayuda o preguntamos a un adulto si algo en Internet nos asusta o nos hace sentir incómodos.							
4. Evitar el uso de pantallas (televisión, móvil, ordenador...) al menos una hora antes de dormir.							
5. Completamos tareas escolares con ayuda de las TIC, pero no copiamos el trabajo de otras personas.							
6. No pasamos más de 2 horas al día frente a pantallas (televisión, tablet, ordenador, móvil)							
7. Hablamos con respeto en los chats y no reenviamos imágenes sin el permiso de otros.							

Anexo IX:

RELAJACIÓN GUIADA DE RESPIRACIÓN Y VISUALIZACIÓN CREATIVA

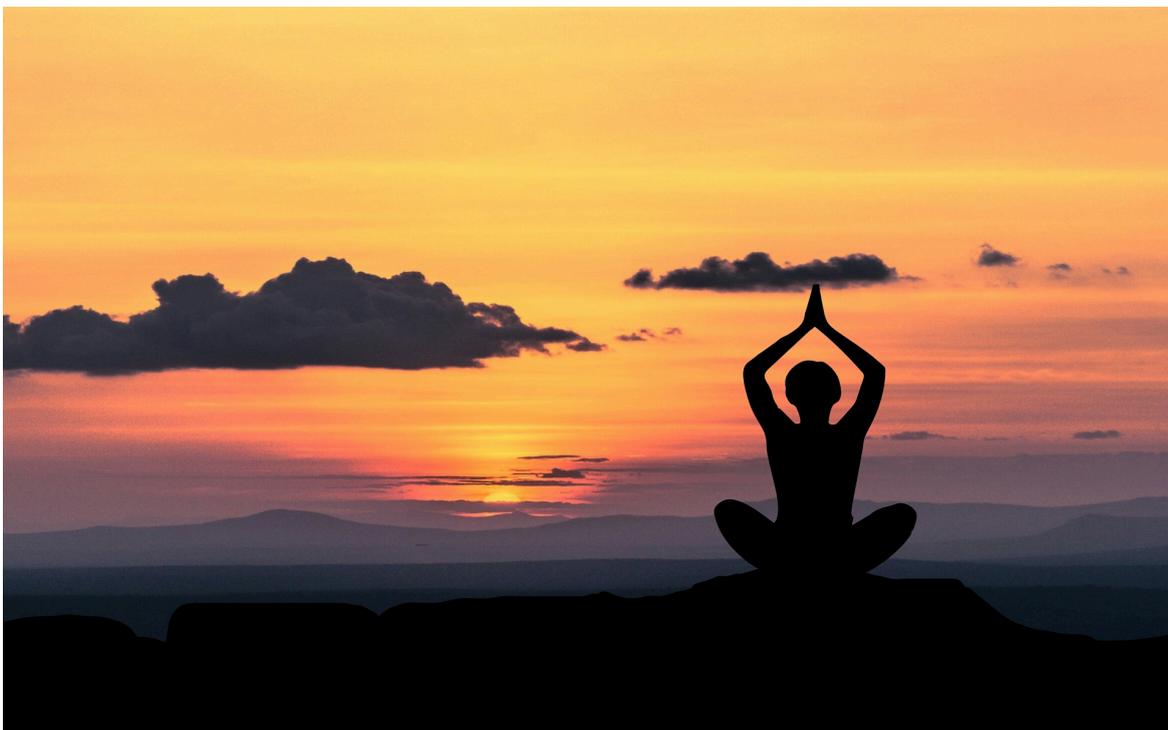
"LA PLAYA"

1. Cierra los ojos e imagina que estás en tu playa favorita dando un paseo por la orilla del mar.
2. Respira profundamente, cogiendo el aire por la nariz y expulsando por la boca.
3. Pon la mano en tu estómago y nota como se hincha y se encoge con cada respiración.
4. Visualízate pisando la arena mojada de la playa con tus pies frente al mar, siente la suave brisa del mar.
5. Sigue respirando cada vez más tranquilo y siente como te tumbas en la arena.
6. Siente cómo cada parte de tu cuerpo se va relajando (manos, hombros, pies, cuello, cabeza...).
7. Escucha el sonido de las olas que provienen del mar.
8. Escucha el sonido de las gaviotas volando por encima del mar.
9. Sigue respirando.
10. Empieza a abrir los ojos muy despacio y sigue respirando.

☑ Cabe destacar que esta relajación guiada y creativa tendrá una duración de unos 20 minutos, sonará música de fondo relajante para entrar en sintonía con la situación.

☑ Se podrá realizar sentado, aunque es preferible tumbado en el suelo y sin zapatillas.

☑ Se deberá emplear un tono de voz relajado, tranquilo, pausado, claro, suave y armonioso.



Anexo X: Rúbrica de la práctica docente

	(0-10)
Uso del espacio	
Organización del tiempo	
Uso de diferentes recursos o herramientas didácticas	
Uso de diferentes agrupamientos de trabajo y fomento del aprendizaje cooperativo	
Capacidad para adaptarme a las circunstancias y situaciones	
Capacidad para adaptarme a todos mis alumnos	
Empleo y uso del Modelo Comprensivo	
Importancia dada al Estilo Actitudinal	
Fomento e importancia del modelo de Responsabilidad Personal y Social	
Grado de satisfacción final de la propuesta educativa	

