

Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL
DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LAS CIENCIAS EXPERIMENTALES,
SOCIALES Y DE LA MATEMÁTICA

TRABAJO FIN DE GRADO

"Propuesta de Intervención en Educación Infantil: Sembrando Hábitos de Vida Saludable"

Presentado por Elvira Terrazas de Mata para optar al Grado de Educación Infantil por la Universidad de Valladolid.

Tutelado por:

Ana María Gallego Díaz y Roberto Reinoso Tapia.

RESUMEN

Este trabajo de fin de grado (TFG) analiza los hábitos saludables en la infancia centrándose en la alimentación, el deporte, la higiene, reducir, reciclar y reutilizar (las tres erres) y el sueño. El principal objetivo de este trabajo es enseñar a los niños y niñas de Educación Infantil los conocimientos de los hábitos básicos para que aprendan a distinguirlos obteniendo una base sólida para su salud a largo plazo.

Esta propuesta consta de ocho sesiones en las que se trabajan los hábitos mencionados anteriormente con el fin de que los niños aprendan conocimientos básicos sobre ellos.

En tres de las sesiones se trabaja la alimentación, el sueño y el deporte, es decir, un hábito en cada una de ellas. En otras dos de las sesiones se trabaja la higiene, centrándose en la higiene personal y la importancia de la pisada. Otras dos sesiones se centran en reciclar, reducir y reutilizar y, por último, la sesión final para repasar y afianzar todos los conocimientos mencionados a lo largo de las sesiones.

Palabras clave: hábitos saludables en la infancia, alimentación, deporte, sueño, higiene, reciclar, reducir y reutilizar.

ABSTRACT

This final degree project (TFG) analyzes healthy habits in childhood focusing on nutrition, sports, hygiene, reducing, recycling, and reusing (the three Rs) and sleep. The main objective of this work is to teach preschool children the knowledge of basic habits so that they learn to distinguish them, obtaining a solid foundation for their long-term health.

This proposal consists of eight sessions in which the previously mentioned habits are addressed so that children learn basic knowledge about them.

In three of the sessions, nutrition, sleep, and sports are covered, that is, one habit in each of them. In another two sessions, hygiene is worked on, focusing on personal hygiene and the importance of foot posture. The last two sessions focus on recycling, reducing, and reusing, and finally, the last session is for reviewing and consolidating all the knowledge discussed throughout the sessions.

Keywords: healthy habits in childhood, nutrition, sports, sleep, hygiene, recycling, reducing, and reusing.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
OBJETIVOS.....	5
JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO.....	6
I. MARCO TEÓRICO	7
1. ALIMENTACIÓN	7
2. DESCANSO	9
3. DEPORTE.....	11
4. REDUCIR, RECICLAR Y REUTILIZAR	12
5. HIGIENE INFANTIL	16
OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)	18
II. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	19
1. INTRODUCCIÓN	19
2. CONTENIDOS DEL CURRÍCULUM RELACIONADOS CON MI PROPUESTA	19
3. METODOLOGÍA	34
4. TEMPORALIZACIÓN.....	35
5. DISTRIBUCIÓN DE ESPACIOS Y AGRUPAMIENTOS	36
6. DISEÑO UNIVERSAL DE APRENDIZAJE (DUA)	36
7. SECUENCIA DE ACTIVIDADES	38
8. EVALUACIÓN.....	46
CONCLUSIONES Y REFLEXIONES PERSONALES.....	50
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y WEBGRAFÍA	53
ANEXOS.....	58

INTRODUCCIÓN

Este documento aborda la importancia de fomentar hábitos de vida saludables en niños de 5 años, centrándose en aspectos fundamentales como la alimentación, el deporte, el descanso, la higiene personal y postural, así como reducir, reciclar y reutilizar. Se analiza cómo cada uno de estos pilares contribuye al bienestar integral de los niños y las niñas, se ofrecen estrategias prácticas basadas en evidencia para promover su adopción desde edades tempranas.

Hoy en día, tener buenos hábitos de salud son esencial para tener una vida más larga y con mejor calidad. En la infancia se establecen patrones de comportamiento que suelen mantenerse durante toda la vida, por lo que es fundamental educar a los niños y las niñas haciéndoles ver la importancia del autocuidado y el respeto hacia su cuerpo y el entorno.

El objetivo de este Trabajo Fin de Grado es diseñar y aplicar una propuesta educativa adaptada a niños y niñas de 5 años que promueva el aprendizaje y la práctica de estos hábitos saludables. Esta intervención didáctica busca no solo mejorar la salud física y emocional de los alumnos y alumnas, sino también sensibilizarlos sobre la importancia de cuidar el medio ambiente desde una perspectiva integral y lúdica.

El contenido se estructura en diferentes apartados, iniciando con un marco teórico que fundamenta la necesidad de trabajar estos hábitos en la etapa infantil. Posteriormente, se presenta la propuesta didáctica con actividades orientadas a desarrollar cada uno de los ámbitos mencionados en el marco teórico. Finalmente, se recogen las conclusiones y anexos de los diferentes materiales creados.

OBJETIVOS

Objetivos generales

Crear una propuesta de intervención educativa sobre los diferentes hábitos de vida saludable en la alimentación, el deporte, el sueño, la higiene, el reciclaje, reutilizar y no derrochar.

Objetivos específicos

- Aprender a distinguir cuál es la ingesta alimenticia adecuada de cada grupo de alimentos. La mitad del plato verduras y frutas, un cuarto de hidratos y el otro cuarto proteínas.
- Conocer y diferenciar los hábitos saludables de los no saludables en diversos momentos del día.
- Desarrollar rutinas diarias que promuevan la salud y el bienestar.
- Respetar y cuidar del entorno mediante el reciclaje y la reutilización de diferentes materiales.
- Promover la autonomía y el autocuidado.

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

He escogido este tema porque considero que es fundamental para el desarrollo integral de los niños. Enseñarles contenidos teóricos puede aumentar su inteligencia y ampliar su cultura, pero, lo que realmente me parece esencial es que adquieran buenos hábitos desde una edad temprana. Estos hábitos básicos no solo les permitirán desenvolverse con éxito en diferentes contextos, sino que también formarán los pilares de su comportamiento en la vida adulta.

Cuando un hábito se adquiere de forma incorrecta durante la infancia, puede resultar extremadamente complicado modificarlo más adelante. Por eso, es crucial que desde pequeños se les enseñe de manera adecuada las conductas que los ayudará a integrarse socialmente y a enfrentar distintas situaciones de forma apropiada.

Mantener un equilibrio en estos hábitos no solo te ayuda a tener una mejor calidad de vida, sino que también previene enfermedades y fortalece el desarrollo físico, mental y emocional. Desde la infancia, es fundamental inculcar hábitos saludables que fomenten una vida activa y equilibrada. La realización de actividad física, una alimentación equilibrada, el descanso adecuado, la higiene personal y el uso responsable de las tecnologías son elementos esenciales para el bienestar infantil.

Además, vivimos en una sociedad en la que el sedentarismo y el consumo de alimentos ultraprocesados están cada vez más presentes en la rutina de los más pequeños. El tiempo frente a pantallas ha sustituido en muchos casos al juego libre, y las prisas del día a día dificultan que las familias mantengan rutinas saludables. En este contexto, la escuela se convierte en un entorno privilegiado para promover estos valores, compensando muchas veces las carencias que pueden existir en el hogar.

Por todo ello, considero necesario abordar este tema desde el ámbito educativo, diseñando propuestas didácticas que ayuden al alumnado de Educación Infantil a desarrollar una conciencia temprana sobre la importancia de cuidar su cuerpo, su alimentación y su bienestar general. Para crear una población más saludable, responsable y activa hay que fomentar estos aprendizajes desde el aula.

I. MARCO TEÓRICO

El bienestar humano depende de una serie de factores que influyen en la salud física, mental y social. Entre ellos, la alimentación, el descanso, el deporte, la higiene y el cuidado del medio ambiente desempeñan un papel fundamental en el desarrollo integral de las personas, especialmente durante la infancia. Adquirir hábitos saludables en la infancia no solo contribuye a prevenir enfermedades, sino que también fomenta un estilo de vida equilibrado y sostenible. En este marco teórico, se analizarán estos cinco pilares esenciales, destacando su importancia y su impacto en la calidad de vida.

1. ALIMENTACIÓN

La alimentación es un acto esencial para mantenernos, mediante el cual los organismos incorporan y aprovechan los nutrientes necesarios para su desarrollo, su funcionamiento y su mantenimiento. Una dieta equilibrada no solo permite conservar un peso saludable, sino que también proporciona la energía necesaria para realizar actividades diarias, optimiza el rendimiento físico y mental, y reduce el riesgo de enfermedades. La nutrición, es el conjunto de procesos biológicos que permiten la absorción y asimilación de estos nutrientes en el organismo. Mantener una alimentación adecuada es clave para el bienestar general y la prevención de diversas afecciones de salud (Mariño García, Núñez Velázquez, & Gámez Bernal, 2016).

Establecer hábitos alimenticios saludables desde la infancia es fundamental para un desarrollo adecuado y prevenir enfermedades a largo plazo. La alimentación equilibrada en los primeros años de vida contribuye al crecimiento físico y cognitivo, además de reducir el riesgo de padecer trastornos metabólicos en la adultez (World Health Organization, 2024).

Para lograr una alimentación equilibrada, se puede utilizar la pirámide alimenticia, la cual organiza los grupos de alimentos según su importancia en la dieta. En la base se encuentran los hidratos de carbono, como el pan, los cereales, las legumbres, la pasta, las galletas, el trigo, la harina, el arroz y las patatas, que deben consumirse diariamente debido a su aporte energético. En el siguiente nivel se ubican las frutas y verduras, fundamentales por su alto contenido en vitaminas, minerales y fibra, recomendándose al menos cinco porciones al día para mantener una nutrición adecuada (Harvard T.H. Chan School of Public Health, s.f.; Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [AESAN], s.f.).

Más arriba, la pirámide alimenticia incluye las fuentes de proteínas, como la carne, el pescado, los huevos, las legumbres (soja) y los lácteos. Estos alimentos deben consumirse varias veces por semana para favorecer el mantenimiento de los tejidos y el desarrollo muscular. Sin embargo, los productos lácteos, como la leche, el yogur y el queso, se recomienda ingerirlos diariamente debido a su aporte de calcio y otros nutrientes esenciales (Harvard T.H. Chan School of Public Health, s.f.; Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [AESAN], s.f.).

Finalmente, en la cúspide de la pirámide se encuentran las grasas y los azúcares, cuyo consumo debe ser moderado y ocasional. (Harvard T.H. Chan School of Public Health, s.f.; Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [AESAN], s.f.).

Uno de los principales beneficios de una alimentación equilibrada es la prevención de enfermedades crónicas. Seguir una dieta saludable desde la niñez ayuda a reducir el riesgo de padecer obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares en la adultez. La Organización Mundial de la Salud (2023) no informa del aumento del sobrepeso infantil y uno de sus motivos es el consumo excesivo de azúcares y grasas, lo que puede derivar en problemas metabólicos graves a largo plazo.

Además, una nutrición equilibrada es esencial para un buen desarrollo físico. El consumo de proteínas, calcio, hierro y otros micronutrientes contribuye al fortalecimiento muscular y óseo. La falta de estos elementos en la alimentación infantil puede ocasionar problemas como el retraso en el crecimiento, desnutrición o anemia, que afectan el desarrollo integral de los niños (UNICEF, 2022).

Otro beneficio clave es el refuerzo del sistema inmunológico. Las frutas, verduras y otros alimentos con propiedades antioxidantes desempeñan un papel muy importante en la protección contra enfermedades. Hay estudios que han demostrado que los niños que siguen una dieta equilibrada tienen menor incidencia de infecciones respiratorias y gastrointestinales, ya que, fortalecen su sistema inmunológico de manera natural (Ministerio de Sanidad, Gobierno de España, 2023).

En el ámbito educativo, la alimentación también influye directamente en el rendimiento académico y cognitivo. Consumir alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, vitaminas del complejo B y minerales como el zinc mejora la memoria, la concentración y la capacidad de aprendizaje. Varias investigaciones han demostrado que los niños con una dieta equilibrada tienen

un mejor rendimiento escolar y una mayor capacidad para mantener la atención (Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2023).

Mantener hábitos alimenticios saludables desde la infancia favorece el establecimiento de un estilo de vida saludable a largo plazo. Los niños que adquieren buenos hábitos alimenticios desde pequeños tienen una mayor probabilidad de conservarlos en la adultez. Además, la educación nutricional y la exposición a alimentos naturales reducen la preferencia por productos ultraprocesados, promoviendo un estilo de vida más saludable y previniendo enfermedades relacionadas con la mala alimentación (Fundación Española de Nutrición, 2024).

Finalmente, la alimentación también juega un papel importante en la salud mental y emocional. Las deficiencias de nutrientes como el hierro, el magnesio y las vitaminas del grupo B pueden aumentar el riesgo de ansiedad y depresión en niños y adolescentes. Una dieta equilibrada no solo proporciona energía, sino que también influye en la estabilidad emocional y en la regulación del estado de ánimo, favoreciendo un bienestar integral (OMS, 2023).

2. DESCANSO

El sueño es una necesidad biológica para el bienestar físico y mental. Durante el descanso, el cuerpo y la mente realizan procesos que nos permiten recuperar energía, fortalecer el sistema inmunológico, y consolidar el aprendizaje y la memoria. La falta de sueño o una mala calidad de descanso puede tener efectos negativos a corto y largo plazo en la salud, afectando el rendimiento, la función cognitiva y el bienestar emocional.

Según la Asociación Española de Pediatría (AEP, 2022), los niños en edad preescolar (de 3 a 5 años) necesitan entre 10 y 13 horas de sueño diarias. Un descanso insuficiente puede afectar negativamente su desarrollo, provocando irritabilidad, dificultades en la concentración y un menor rendimiento en las actividades diarias.

Realizar las horas adecuadas de descanso tienen un efecto positivo en la salud como la prevención de enfermedades crónicas. Un descanso adecuado es necesario para prevenir enfermedades crónicas, incluyendo problemas cardiovasculares, diabetes tipo 2 y obesidad. La falta de sueño altera el metabolismo y aumenta la predisposición a ganar peso, ya que afecta los niveles hormonales relacionados con el hambre. Según la Organización Mundial de la Salud (2023), dormir entre 7 y 9 horas cada noche ayuda a reducir el riesgo de adquirirlas.

El sueño es algo fundamental en la recuperación física y el fortalecimiento del sistema inmunológico, ya que favorece la reparación y el fortalecimiento de los músculos, huesos y tejidos, siendo además clave para la regeneración celular. Durante este proceso de descanso, también se optimiza la función del sistema inmunológico, lo que incrementa la resistencia del organismo frente a infecciones. El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, 2023) destaca que un descanso adecuado mejora la respuesta del cuerpo ante virus y bacterias.

Dormir lo suficiente es esencial para la mejora del rendimiento cognitivo y emocional, ya que permite el funcionamiento óptimo del cerebro. Durante el sueño, el cerebro procesa y organiza la información, lo que favorece la memoria, la concentración y la toma de decisiones. Por el contrario, la falta de descanso puede afectar significativamente la capacidad de atención y aumentar el desarrollo de problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión. Según la Harvard Medical School (2023), las personas que duermen bien tienen un mejor estado de ánimo y mayor estabilidad emocional.

El sueño también tiene un impacto en el aprendizaje y la memoria, ya que desempeña un papel esencial en la consolidación de ambos procesos. Durante las fases de sueño profundo, el cerebro refuerza las conexiones neuronales necesarias para retener información y habilidades recientemente adquiridas, facilitando un aprendizaje más efectivo y duradero. La National Sleep Foundation (2023) explica que los niños y adolescentes experimentan una mejora en sus habilidades cognitivas y rendimiento académico cuando tienen un buen descanso nocturno.

Además, el sueño cumple un rol importante en la regulación del metabolismo y el control del peso, ya que influye directamente en el equilibrio de hormonas relacionadas con el apetito. Cuando no se duerme lo suficiente, los niveles hormonales se alteran, provocando un aumento del hambre, especialmente por alimentos ricos en calorías. Investigaciones del National Institute of Health (2023) sugieren que el sueño insuficiente está vinculado con un mayor riesgo de obesidad debido a los desequilibrios hormonales que provoca.

Para tener un descanso saludable y reparador, se recomienda mantener una rutina de sueño regular, es decir, irse a la cama y levantarse a la misma hora regulando el reloj biológico.

Crear un ambiente adecuado para dormir, con oscuridad, tranquilidad y una temperatura fresca, es fundamental para un sueño profundo. Evitar alimentos y bebidas como la cafeína, alcohol y comidas pesadas antes de acostarse. Reducir el tiempo de uso de las pantallas ya que los dispositivos electrónicos antes de dormir

pueden alterar la producción de melatonina, una hormona que regula el sueño. Se debe realizar la actividad física intensa durante el día y no antes de la hora de acostarse.

3. DEPORTE

El deporte es una actividad esencial para el desarrollo físico y mental de las personas. La práctica regular de ejercicio no solo contribuye al mantenimiento de un peso saludable, sino que también mejora la función cardiovascular, fortalece los músculos y huesos, favoreciendo el bienestar emocional. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) destaca que el sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades crónicas, por lo que recomienda la actividad física para la prevención de problemas de salud.

Desde la infancia, el ejercicio físico es fundamental para el desarrollo integral de los niños. La actividad deportiva en edades tempranas promueve habilidades motoras, fomenta la socialización y fortalece el sistema inmunológico (UNICEF, 2022). Además, la práctica de deportes en la infancia ayuda a establecer hábitos saludables que pueden mantenerse en la adultez, reduciendo el riesgo de enfermedades producidas por una vida sedentaria.

Diversos estudios han demostrado que el ejercicio reduce la presión arterial, mejora la sensibilidad a la insulina y disminuye los niveles de colesterol en sangre (Ministerio de Sanidad, 2023). La OMS (2023) recomienda al menos 150 minutos semanales de actividad moderada para adultos y un mínimo de 60 minutos diarios para niños y adolescentes, con el fin de mantener una buena salud metabólica y cardiovascular.

La actividad física también impacta en la prevención de enfermedades de forma directa en diversas dimensiones del desarrollo infantil y adolescente. Desde la formación del sistema musculoesquelético hasta el fortalecimiento emocional y cognitivo, el deporte constituye una herramienta educativa y formativa que contribuye al bienestar integral y a la construcción de hábitos y valores positivos.

El desarrollo físico y el fortalecimiento del sistema musculoesquelético son beneficios de la práctica deportiva. El ejercicio regular mejora la resistencia, la flexibilidad y la fuerza muscular, ya que son factores esenciales para un crecimiento saludable y un adecuado desarrollo corporal. Según la Fundación Española de Nutrición (2024), la actividad física en la infancia y adolescencia contribuye a la formación de huesos fuertes, lo que reduce el riesgo de osteoporosis en la adultez y mejora la postura y el equilibrio corporal.

La liberación de endorfinas durante la actividad física ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Investigaciones realizadas por la Harvard T.H. Chan School of Public Health (2023) indican que las personas físicamente activas tienen un menor riesgo de padecer trastornos del estado de ánimo y una mayor sensación de bienestar general, promoviendo una actitud más positiva ante la vida.

La mejora del rendimiento cognitivo y académico por la realización de actividad física ha sido estudiada. Se ha demostrado que el ejercicio mejora la memoria, la concentración y la capacidad de resolución de problemas en niños y adolescentes (OMS, 2023). La combinación de una alimentación equilibrada con actividad física potencia el rendimiento intelectual y la creatividad, favoreciendo un aprendizaje más eficiente.

Los deportes en equipo fomentan la cooperación, el trabajo en grupo y el respeto por las normas. Desde edades tempranas, el deporte ayuda a desarrollar habilidades sociales y emocionales, promoviendo la empatía y el compañerismo (UNICEF, 2022). Además, la disciplina y la perseverancia adquiridas en la práctica deportiva pueden trasladarse a otros ámbitos de la vida, ayudándoles a afrontar desafíos.

Para aprovechar al máximo los beneficios del deporte, es importante conocer esta información:

- Elegir una actividad acorde a la edad y condición física para evitar sobrecargas que puedan derivar en lesiones.
- Mantener una alimentación equilibrada ya que una dieta rica en proteínas, carbohidratos y grasas saludables proporciona la energía necesaria para la actividad física (Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2023).
- Hidratarse correctamente ingiriendo líquidos antes, durante y después del ejercicio para evitar la deshidratación y mejorar el rendimiento físico.
- Incorporar descansos y recuperación para el cuerpo. Alternar días de ejercicio con períodos de descanso ayuda a prevenir el agotamiento y las lesiones.

4. REDUCIR, RECICLAR Y REUTILIZAR

Reducir ocurre cuando se utilizan menos recursos de los que se utilizaban y no eran necesarios, como agua, energía o alimentos. Reducir el desperdicio es clave para un futuro sostenible (Calvo Martínez, 2009).

Según la FAO (2022), aproximadamente un tercio de los alimentos producidos en el mundo se desperdician, por lo que educar a los niños sobre el consumo responsable es clave para solucionar este problema.

Reciclar consiste en transformar materiales usados en nuevos productos para reducir la contaminación y el consumo de recursos naturales (Calvo Martínez, 2009). Es muy importante enseñar en Educación Infantil a los niños a separar los residuos de manera sencilla y práctica.

Según la Fundación Ecoembes (2022), enseñar a los niños a reciclar reduce el impacto ambiental y fomenta la economía circular, dando a los productos una segunda vida.

Reutilizar significa aprovechar materiales o productos antes de desecharlos, evitando generar más residuos. Este hábito promueve la creatividad y el ingenio en los niños. (Calvo Martínez, 2009). Según González y Pérez (2020), reutilizar materiales ayuda al medio ambiente y también fomenta la creatividad y el pensamiento crítico en los niños.

Reducir, reciclar, reutilizar (las tres erres) son principios fundamentales para promover la sostenibilidad desde una edad temprana (Agencia Europea de Medio Ambiente, 2023). En educación infantil, enseñar a los niños a separar y clasificar correctamente los residuos es una práctica esencial, ya que fomenta la conciencia ecológica y apoya el desarrollo de una economía circular, reutilizando los materiales y dándoles una segunda vida (Fundación Ecoembes, 2022). Finalmente, reducir el derroche, en recursos como agua, energía y alimentos, es necesario para un futuro más sostenible.

La educación ambiental es fundamental en la primera infancia, ya que es el momento ideal para inculcar hábitos sostenibles que perduren a lo largo de la vida. Enseñar a los niños a reciclar, reutilizar y no derrochar les ayuda a desarrollar valores como la responsabilidad, el respeto por el planeta y la conciencia ecológica (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2022).

Es muy importante enseñarles la importancia del cambio de la economía lineal a la economía circular. La economía lineal consiste en crear cosas para posteriormente tirarlas, el objetivo es producir grandes cantidades a bajo coste y bajo nivel de durabilidad.

Sin embargo, la economía circular se centra en producir con mayor calidad, ahorrar materiales, rentabilizar los residuos y reutilizar los productos. Por lo que no es necesario tener siempre cosas nuevas, sino cosas que funcionen (Pérez-Mora & Gértrudix-Barrio, 2020).

El reciclaje, la reutilización y la reducción del derroche tiene una serie de beneficios como, la conservación de los recursos naturales. El reciclaje y la reutilización reducen la explotación de materias primas, como la madera, los minerales y el agua, disminuyendo así el impacto ambiental de la extracción de recursos (Greenpeace, 2023). La Agencia Europea de Medio Ambiente (2023) nos afirma que si reciclamos papel y cartón se puede llegar a ahorrar hasta un 60% de la energía utilizada en la producción de papel nuevo.

La correcta gestión de los residuos evita la contaminación del suelo, el agua y el aire, reduciendo la contaminación ambiental. La acumulación de desechos plásticos representa una grave amenaza para los ecosistemas marinos y terrestres. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), la contaminación por la mala gestión de residuos contribuye a problemas de salud pública y al deterioro del medio ambiente.

La reutilización y el reciclaje contribuyen a la disminución de la huella de carbono, ya que, la fabricación de productos a partir de materiales reciclados requiere menos energía que la producción desde cero, lo que reduce significativamente las emisiones de gases de efecto invernadero. La Fundación Ellen MacArthur (2023) señala que llevar a cabo la economía circular basada en la reutilización puede reducir hasta un 45% las emisiones de CO₂.

El ahorro económico y eficiencia energética, reutilizar productos y materiales disminuye la necesidad de comprar nuevos bienes por lo que da lugar a un ahorro económico para los consumidores y, además, las empresas que incorporan estrategias de reciclaje y reutilización en sus procesos productivos pueden optimizar costes y mejorar su eficiencia energética (Banco Mundial, 2023).

La gestión adecuada de los residuos es un aspecto clave para la sostenibilidad ambiental y la salud pública. La acumulación y disposición inadecuada de los desechos contribuye a la contaminación del suelo, el agua y el aire, generando impactos negativos en los ecosistemas y en la calidad de vida de las personas. Según el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA, 2024), el manejo eficiente de los residuos puede reducir significativamente la huella ambiental y fomentar una economía circular basada en la reutilización y el reciclaje.

Según su impacto ambiental podemos clasificar la basura en:

Residuos orgánicos, son aquellos de origen biológico, como restos de comida, cáscaras de frutas y verduras, hojas y otros materiales biodegradables. Estos desechos pueden ser aprovechados mediante el compostaje, reduciendo la cantidad de basura enviada a los vertederos

y generando abono natural para la agricultura y jardinería (Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, 2023).

Los residuos inorgánicos, incluyen materiales no biodegradables como plásticos, vidrios, metales y textiles. Estos residuos pueden tardar cientos de años en degradarse, por lo que es fundamental su reciclaje para evitar la acumulación en el medio ambiente. La Agencia Europea de Medio Ambiente (2023) destaca que el reciclaje de materiales inorgánicos disminuye la demanda de recursos naturales y reduce la emisión de gases de efecto invernadero.

Residuos peligrosos, comprenden sustancias tóxicas, inflamables o corrosivas, como baterías, productos químicos, pinturas y medicamentos vencidos. Estos residuos requieren ser desechados de manera especial para evitar daños a la salud y el ecosistema. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), la exposición inadecuada a estos materiales puede provocar enfermedades respiratorias, cáncer y contaminación del agua.

Residuos electrónicos, como dispositivos eléctricos y electrónicos en desuso, como teléfonos, computadoras y electrodomésticos. Estos productos contienen metales pesados y componentes peligrosos que pueden generar contaminación si no se gestionan correctamente. La Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2024) nos afirma que en 2022 se generaron aproximadamente 62 millones de toneladas de residuos electrónicos a nivel mundial, con un bajo porcentaje reciclado de una manera adecuadamente.

Residuos sanitarios, aquellos que provienen de hospitales, clínicas y laboratorios. Este tipo de desechos puede transmitir enfermedades si no se eliminan siguiendo unos protocolos de seguridad (OMS, 2023).

Residuos de construcción y demolición comprenden escombros, cemento, ladrillos y otros materiales generados en obras civiles. Si no se gestionan correctamente, pueden ocupar grandes espacios y generar contaminación. Su reutilización en nuevas construcciones es una estrategia clave para la economía circular y la sostenibilidad ambiental, según el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (2024)."

En un aula de infantil, se generan diversos tipos de residuos que pueden clasificarse para su correcto reciclaje. Entre ellos, el papel y cartón, que incluye hojas usadas, cuadernos viejos, cajas de cartón. También se producen residuos orgánicos, como restos de frutas, migas de pan, provenientes del almuerzo de los niños. Además, se generan desechos de plástico, como botellas de agua, envases de yogur, tapas de bolígrafos y envoltorios plásticos. Por último, hay residuos

que no pueden reciclarse y se consideran basura normal o inorgánica, como papeles sucios, toallitas húmedas, restos de plastilina...

5. HIGIENE INFANTIL

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), "La higiene se refiere a las condiciones y prácticas que ayudan a mantener la salud y prevenir la propagación de enfermedades".

La higiene infantil comprende todas las medidas puestas en práctica para mantener buena salud, prevención de enfermedades y la formación de hábitos saludables desde edades tempranas. Los niños deben aprender rutinas de higiene adecuadas que les permitan mantener su salud y fomentar su autonomía en el cuidado personal (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018).

En la higiene infantil podemos distinguir la higiene corporal, la higiene medioambiental y la higiene de la indumentaria personal (García Márquez, 2011).

Higiene corporal

El aseo corporal se refiere a la limpieza de todas las partes del cuerpo, ducharse, lavarse las manos, lavarse los dientes...

La higiene corporal en la infancia incluye bañarse regularmente, lavarse las manos, cuidarse el cabello y la higiene bucal. Según estudios de la OMS (2020), el lavado de manos con agua y jabón reduce en un 50% enfermedades diarreicas y en un 25% las infecciones respiratorias. Estos hábitos deben inculcarse desde los primeros años de vida mediante el ejemplo, promoviendo la importancia de la limpieza personal en la vida cotidiana (Ministerio de Sanidad, 2019).

El cuidado de los dientes y encías en los niños es esencial para prevenir caries y enfermedades periodontales. La Asociación Dental Americana (ADA, 2021) recomienda cepillarse los dientes al menos dos veces al día con pasta fluorada y acudir a revisiones odontológicas periódicas. Asimismo, la educación temprana sobre el cepillado correcto y el uso del hilo dental ayuda a establecer hábitos saludables a largo plazo.

Higiene medioambiental

El mantenimiento de un entorno limpio y seguro también es parte de la higiene personal en la infancia. Un ambiente libre de polvo, humedad y agentes contaminantes contribuye a la reducción de alergias y enfermedades respiratorias (Fernández et al., 2020). Además, enseñar a los niños a mantener el orden en sus espacios personales refuerza su sentido de responsabilidad y cuidado del entorno (UNESCO, 2021).

Higiene de la indumentaria personal

Cambiarse diariamente y utilizar ropa limpia también ayuda a la prevención de enfermedades y al bienestar personal. Sin embargo, la elección del calzado también es crucial.

La importancia de la pisada (Spotify, s. f.).

El desarrollo del pie en la infancia es fundamental para evitar problemas musculares y óseos a largo plazo. Un calzado inadecuado puede afectar la funcionalidad del pie, por lo que es importante conocer ciertos aspectos clave para prevenir esos problemas.

Desarrollo y Función del Pie Infantil (Spotify, s. f.).

Los pies de los niños necesitan moverse libremente para desarrollarse correctamente y limitar su movilidad con calzado inadecuado puede afectarle.

En los primeros años, es normal que los niños tengan el pie plano, ya que su estructura aún está en formación.

Para tener una pisada adecuada hay que tener en cuenta la musculatura intrínseca del pie. Tener débiles en estos músculos puede provocar deformaciones como juanetes y desviaciones en los dedos.

Elección del Calzado Adecuado (Spotify, s. f.).

El niño debe caminar con el calzado como si estuviera descalzo, sin que este eleve el talón ni limite el movimiento natural del pie.

Se recomienda evitar el uso de zapatos hasta que el niño comience a caminar o los necesite por protección.

El calzado debe ser lo más flexible posible, permitiendo la movilidad del pie.

La suela no debe ser blanda como una "nube", sino firme, para proporcionar estabilidad y evitar desajustes en el desarrollo del talón.

Consecuencias de una Pisada Disfuncional (Spotify, s. f.).

Un pie que no funciona correctamente puede no presentar problemas inmediatos, pero a largo plazo puede causar sobrecargas en los metatarsianos o incluso molestias en distintas partes del cuerpo.

Un pie débil puede influir en la actividad física del niño. Si el pie no le proporciona la estabilidad necesaria, puede tener dificultades para caminar o hacer deporte.

La genética también influye en la pisada, por lo que es importante prestar atención a estos factores desde la infancia.

Es fundamental educar a los padres sobre la importancia de un correcto desarrollo del pie y transmitir esta información a los niños. Los niños deben aprender a expresar si el calzado les causa molestias y entender que, aunque unas zapatillas les gusten, no deben usarlas si les hacen daño. Esto les ayudará a tomar decisiones saludables y a prevenir problemas en el futuro (*Spotify*, s. f.).

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)

Es el conjunto de diecisiete objetivos adoptados por la Naciones Unidas en 2015 con el fin de crear un mundo mejor y garantizar la paz en toda la población.

Sus objetivos son erradicar el hambre y la pobreza, proteger el planeta y eliminar la discriminación antes de 2030. A través de esta situación de aprendizaje trabajaremos la gran mayoría de ellos.

ODS 3: salud y bienestar. Se trabaja en casi todas las sesiones. En la primera sesión con la alimentación saludable, en la segunda sesión a través de la actividad física y hábitos saludables, en la tercera sesión con el descanso, en la cuarta y quinta con la higiene corporal y cuidado del cuerpo, por último, en la octava sesión con el repaso general de los hábitos saludables.

ODS 4: educación de calidad; en todas las sesiones ya que se están llevando a cabo aprendizajes significativos, participativos basados en el juego y la experimentación.

ODS 12: producción y consumo responsable; se trabaja en la sexta, séptima y octava sesión, es decir, en las sesiones que se trabaja reciclar, reducir y reutilizar.

ODS 13: acción por el clima; se trabaja de forma indirecta en la sexta y séptima sesión concienciando de reducir, reciclar y reutilizar los residuos fomentando comportamientos sostenibles desde la infancia.

En todas las sesiones se trabaja algún objetivo del desarrollo sostenible.

II. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

Esta propuesta didáctica va dirigida al alumnado de educación infantil de un colegio de Valladolid. La propuesta está planteada para el aula de 3º de infantil, formada por 12 niños de 5 años.

Esta propuesta didáctica les ayudara a adquirir diferentes hábitos para desarrollarse como individuos independientes. La protagonista del proyecto se llama Elvirita que no la han educado y no conoce ningún habito saludable. Iremos descubriendo mediante diferentes sesiones cómo ayudarla a aprender los diferentes hábitos.

La adquisición de estos hábitos de vida saludables en la infancia la ayudarán a mantener esos hábitos a lo largo de su vida. Según Salud a Diario (2024) las conductas aprendidas durante la infancia tienden a mantenerse con mayor facilidad adulta, mientras que adoptar estos hábitos en etapas posteriores puede ser un mayor desafío. A pesar del creciente interés social por llevar una vida más sana y duradera, una parte significativa de la población aún desconoce o no lleva a cabo hábitos saludables en su vida cotidiana. En este contexto, la presente propuesta de actividades tiene como objetivo principal fomentar en la infancia el reconocimiento y la comprensión de los hábitos que promueven el bienestar físico, mental y social.

2. CONTENIDOS DEL CURRÍCULUM RELACIONADOS CON MI PROPUESTA

Las competencias clave, las competencias específicas, los criterios de evaluación y los contenidos del área son los establecidos por el Boletín Oficial de Castilla y León (BOCYL, 2022), a través del Decreto 37/2022, que regula los aspectos fundamentales del currículo educativo en la comunidad autónoma.

Fundamentación curricular				
Competencias clave	Competencias específicas por áreas	Criterios de evaluación	Indicadores de logro	Contenidos de área

1.Competencia en comunicación lingüística (CCL) 2.Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM) 3.Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA) 4.Competencia	Área 1: Crecimiento en armonía <u>Competencia específica</u> <u>1:</u> <u>Competencia específica</u> <u>2:</u> <u>Competencia específica</u> <u>3:</u> <u>Competencia específica</u> <u>4:</u>	Área 1: Crecimiento en armonía 1.1 Progresar en el conocimiento de su cuerpo ajustando (anticipando, adaptando, programando) acciones y reacciones, y desarrollando el equilibrio, la percepción sensorial, el control respiratorio y la coordinación en el movimiento.	1.1.1. Mantiene el globo en el aire.	Área 1: Crecimiento en armonía A. El cuerpo y el control progresivo del mismo. -Imagen global y segmentaria del cuerpo: ubicación y representación. Características individuales. -Identificación y anticipación de situaciones peligrosas y prevención de accidentes. -El movimiento: control progresivo de la coordinación, el tono, el equilibrio y los desplazamientos. Técnicas de respiración y relajación. -Destrezas manipulativas y control de las habilidades motrices de carácter fino. -Posibilidades de acción: juego y ejercicio físico como conducta saludable. B. Desarrollo y equilibrio afectivos.
			1.1.1. Ajusta su velocidad para no comerse los obstáculos y realizar la actividad adecuadamente.	
			1.1.1. Regula su respiración para llegar al final del ejercicio.	
		1.2 Progresar en la representación gráfica de la figura humana integrando y comparando las distintas partes de su cuerpo y el de los demás.	1.1.2. Representa la figura humana con al menos cinco partes diferentes. 1.1.2. Identifica la comparación de tamaño entre diferentes cuerpos.	

digital (CD) 5.Competencia ciudadana (CC) 6.Competencia empresaria (CE) 7.Conciencia y expresiones culturales (CCEC)			1.1.2. Distingue algún detalle real de su cuerpo.	-Estrategias de ayuda y cooperación en contextos de juego y rutinas. -Aceptación constructiva de los errores y las correcciones: manifestaciones de superación y logro.
	1.3 Manifestar sentimientos de seguridad personal en la participación en juegos y en las diversas situaciones de la vida cotidiana, confiando en las propias posibilidades y mostrando iniciativa.	1.1.3. Se incorpora a nuevas actividades sin mostrar necesidad constante de apoyo.		-Valoración del trabajo bien hecho: desarrollo inicial de hábitos y actitudes de esfuerzo, constancia, organización, atención e iniciativa. C. Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno.
	1.4 Decidir, seleccionar y manejar diferentes objetos, útiles y herramientas en situaciones de juego y en la realización de tareas cotidianas, mostrando un control	1.1.4. Utiliza con coordinación objetos durante la creación del material reciclado, demostrando desarrollo de la motricidad fina.		-Hábitos y prácticas sostenibles y eco socialmente responsables relacionadas con la alimentación, la higiene, el descanso, el autocuidado y el cuidado del entorno. -Rutinas: planificación secuenciada de las acciones para resolver una tarea; normas de comportamiento social en la comida, el descanso, la

		progresivo y de coordinación de movimientos de carácter fino.		<p>higiene y los desplazamientos, etc.</p> <p>-Valoración del medio natural y su importancia para la salud y el bienestar.</p> <p>-Utilización adecuada de espacios, elementos y objetos, y colaboración en el mantenimiento de ambientes limpios y ordenados.</p> <p>D. Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás.</p> <p>-Iniciativa, responsabilidad y colaboración en la realización de tareas sencillas del aula y de la escuela.</p> <p>-Diversidad en el aula: disposición para entablar relaciones tolerantes y afectivas que favorezcan la inclusión. Acercamiento a la diversidad debida a distintas formas de discapacidad y sus implicaciones en la vida cotidiana.</p> <p>-Estrategias de autorregulación de la conducta. Empatía y respeto.</p>
		1.5 Participar en contextos de juego dirigido y espontáneo, valorando y ajustándose a sus posibilidades personales.	1.1.5. Participa activamente en juegos siguiendo las reglas adaptando sus acciones según lo que puede hacer.	
		2.2 Ofrecer y pedir ayuda en situaciones cotidianas, valorando los beneficios de la cooperación y la ayuda entre iguales.	1.2.2. Pide ayuda cuando no puede resolver algo solo.	
		2.3 Expresar inquietudes, gustos y preferencias, mostrando satisfacción y seguridad sobre	1.2.3. Verbaliza con entusiasmo lo que ha conseguido (por ejemplo, “¡yo lo hice solo!”) sin temor a equivocarse.	

		los logros conseguidos.		-Trabajo en equipo: responsabilidades individuales y destrezas cooperativas.
		2.4 Respetar y aceptar las características, intereses y gustos de los demás, mostrando actitudes de empatía y asertividad.	1.2.4. Escucha sin burlarse cuando un compañero dice algo diferente.	
		3.1 Realizar actividades relacionadas con el autocuidado y el cuidado del entorno con una actitud respetuosa, mostrando autoconfianza e iniciativa.	1.3.1. Se interesa por aprender a reciclar la basura.	
			1.3.1. Muestra iniciativa y sugiere ideas para crear juegos reciclados.	
		3.2 Respetar la secuencia temporal asociada a los	1.3.2. Participa en la organización del día (como	

		acontecimientos y actividades cotidianas, adaptándose a las rutinas establecidas para el grupo y mostrando comportamiento s respetuosos hacia las demás personas.	guardar materiales o hacer filas) sin necesidad de recordatorios constantes, respetando los turnos y tiempos del grupo.	
		3.3 Adquirir y definir normas, rutinas y hábitos, desarrollando experiencias saludables y sostenibles para la mejora de la salud y el bienestar.	1.3.3. Distingue que alimentos son saludables,	
			1.3.3. Conoce que hábitos físicos son saludables.	
			1.3.3. Reconoce cuales son los hábitos de higiene personal.	
			1.3.3. Recicla la basura adecuadamente.	
			1.3.3. Sabe a qué hora tiene que irse a la cama.	

		4.3 Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación y valorando la importancia de la amistad.	1.4.3. Juega en grupo reconociendo si un compañero necesita más tiempo.	
		4.4 Reproducir conductas, acciones o situaciones a través del juego simbólico en interacción con sus iguales, identificando y rechazando todo	1.4.4. No discrimina a ningún compañero.	

		tipo de estereotipos.		
		4.5 Participar activamente en actividades relacionadas con la reflexión sobre las normas sociales que regulan la convivencia, promoviendo valores como el respeto a la diversidad, el trato no discriminatorio hacia las personas con discapacidad y la igualdad de género.	1.4.5. Participa en actividades donde se habla del respeto a todos, señalando que “todos somos diferentes y eso está bien”.	

		4.7. Adoptar y definir responsabilidades individuales y destrezas cooperativas valorando el trabajo en equipo.	1.4.7. Aceptar encargarse de tareas (como repartir materiales o limpiar) sin quejarse ni competir.	
	<p>Área 2: Descubrimiento y exploración del entorno</p> <p><u>Competencia específica 1.</u></p> <p><u>Competencia específica 2.</u></p> <p><u>Competencia específica 3.</u></p>	<p>Área 2: Descubrimiento y exploración del entorno</p> <p>1.1 Establecer distintas relaciones entre los objetos reconociendo y comparando sus cualidades o atributos y funciones, mostrando curiosidad e interés.</p> <p>1.3. Ubicarse adecuadamente en los espacios habituales, tanto en reposo como en movimiento,</p>	<p>2.1.1. Aprende la posibilidades de crear algo útil reciclando algo que iba a ir a la basura.</p> <p>2.1.3. Se mueve por el aula usando conceptos como “delante”, “detrás” o</p>	<p>Área 2: Descubrimiento y exploración del entorno</p> <p>A Diálogo corporal con el entorno. Exploración creativa de objetos, materiales y espacios.</p> <p>-Relaciones de orden, correspondencia, clasificación y comparación atendiendo a varios criterios.</p> <p>-Nociones espaciales en relación con el propio cuerpo, los objetos y las acciones, tanto en reposo como en movimiento, en espacio real y en espacio gráfico. Derecha-izquierda, sobre-bajo, a un lado-al otro, juntos-separados, entre, alrededor de.</p> <p>B. Experimentación en el entorno. Curiosidad,</p>

		aplicando sus conocimientos acerca de las nociones espaciales básicas de manera justificada y jugando con el propio cuerpo y con objetos.	“entre”, ubicando objetos o personas en relación a sí mismo con precisión.	<p>pensamiento científico, razonamiento lógico y creatividad.</p> <p>-Pautas para la indagación y la experimentación en el entorno: interés, respeto curiosidad, asombro, cuestionamiento y deseos de conocimiento para producir transformaciones.</p>
		2.1. Gestionar situaciones, dificultades, retos o problemas con interés e iniciativa, mediante la organización de secuencias de actividades y la cooperación con sus iguales.	2.2.1. Propone soluciones en actividades grupales.	<p>-Estrategias de construcción de nuevos conocimientos: relaciones y conexiones entre lo conocido y lo novedoso, y entre experiencias previas y nuevas; andamiaje e interacciones de calidad con las personas adultas, con iguales y con el entorno.</p> <p>-Estrategias para proponer soluciones: creatividad, diálogo, imaginación y descubrimiento.</p>
		2.2. Canalizar progresivamente la frustración ante las dificultades o problemas mediante la	2.2.2. Cambia su estrategia si no logra una tarea.	<p>C. Indagación en el medio físico y natural. Cuidado, valoración y respeto.</p>

		aplicación de diferentes estrategias.		-Respeto y protección del medio natural y beneficio que ello proporciona. Empatía, cuidado y protección de los animales. Respeto de sus derechos. -Recursos naturales. Sostenibilidad, energías limpias y naturales. Educación ambiental y consumo responsable. Reducción, reutilización y reciclaje.
		2.6 Participar en proyectos utilizando dinámicas cooperativas, compartiendo y valorando opiniones propias y ajenas, y expresando conclusiones personales a partir de ellas.	2.2.6. Trabaja con sus compañeros del grupo en los hábitos deportivos descifrando las tarjetas.	
			2.2.6. Crea con ayuda de sus compañeros materiales reciclados.	
		3.1 Mostrar una actitud de respeto, cuidado y protección hacia el medio	2.3.1. Recicla la basura adecuadamente.	

		natural y los animales, identificando y valorando el impacto positivo o negativo que algunas acciones humanas ejercen sobre ellos.	2.3.1. Reduce el uso de recursos cuando no son necesarios.	
			2.3.1. Reutiliza materiales.	
	Área 3: Comunicación y representación de la realidad. <u>Competencia específica 1</u> <u>Competencia específica 2</u> <u>Competencia específica 3</u> <u>Competencia específica 4</u>	Área 3: Comunicación y representación de la realidad 1.1. Participar y escuchar de manera activa, espontánea y respetuosa con las diferencias individuales, en situaciones comunicativas de progresiva complejidad, atendiendo a las normas de la comunicación social con	3.1.1. Espera su turno para hablar en los juegos.	

	<u>Competencia específica 5</u>	actitud cooperativa, en función de su desarrollo individual.		
		2.1. Interpretar de forma eficaz los mensajes verbales y no verbales e intenciones comunicativas de sus iguales y de los adultos respondiendo de forma adecuada.	3.2.1. Entiende instrucciones no verbales, como cuando alguien señala algo respondiendo de forma coherente.	Área 3: Comunicación y representación de la realidad A. Intención e interacción comunicativas. - El lenguaje oral u otros sistemas de comunicación como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás. Espacios de interacción comunicativa y vínculos afectivos para todo el alumnado. - Convenciones sociales del intercambio lingüístico en situaciones comunicativas que potencien el respeto y la igualdad: atención, escucha activa, turnos de diálogo y alternancia. - Formas socialmente establecidas (saludar,
		3.2. Utilizar de forma espontánea las formas convencionales del lenguaje (saludar, despedirse, pedir disculpas, dar las gracias) respetando las normas lingüísticas establecidas.	3.3.2. Pide disculpas si no actúa adecuadamente.	
			3.3.2. Da las gracias cuando le ayudan.	

		3.4. Utilizar y valorar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás, mostrando seguridad y confianza.	3.3.4. Se expresa adecuadamente.	despedirse, pedir disculpas, dar las gracias, solicitar y ofrecerse a ayudar). B. Las lenguas y sus hablantes. - La realidad lingüística del entorno. Fórmulas o expresiones que responden a sus necesidades o intereses. C. Comunicación verbal oral: expresión, comprensión y diálogo. - Normas que rigen la conversación: pedir la palabra, esperar el turno, escuchar activamente y mantener el tema de conversación. - El lenguaje verbal como medio para resolver conflictos de forma pacífica en situaciones cotidianas. - Lenguaje descriptivo: objetos atendiendo a diferentes características (qué es, cómo es y para qué sirve), personas (rasgos físicos y cualidades personales), láminas, lugares o situaciones siguiendo una
		3.6. Elaborar y explicar creaciones plásticas, explorando y utilizando de manera creativa diferentes elementos, materiales, técnicas y procedimientos plásticos, participando activamente en el trabajo en pequeño y gran grupo cuando se precise.	3.3.6. Es innovador al crear el material reciclado.	

		4.2. Adquirir progresivamente la conciencia fonológica segmentando, contando, identificando y manipulando palabras, sílabas y fonemas con apoyos visuales, para iniciar la transición de la lengua oral a la lengua escrita.	3.4.2. Realiza la última sesión sin dificultad distinguiendo el hábito y distribuyéndolo en el lugar adecuado.	<p>secuencia ordenada y lógica, y empleando estructuras verbales progresivamente más largas.</p> <p>D. Aproximación al lenguaje escrito.</p> <p>- Intención comunicativa y acercamiento a las principales características textuales y paratextuales (título, imágenes). Primeras hipótesis para la interpretación y comprensión.</p> <p>- Motricidad fina</p>
		4.3. Manejar con cierta fluidez la asociación fonema-grafema asociando el sonido, nombre y grafía de las letras atendiendo a su individualidad.	3.4.3. En la última sesión, es capaz de colocar la ficha en el hábito adecuado sin ayuda.	<p>como base para la correcta adquisición de la pinza digital: coordinación de dedos, actividades manipulativas para conectar mano-cerebro, movimientos óculo-manuales.</p> <p>G. El lenguaje y la expresión plásticos y visuales.</p>

		5.7. Expresar gustos, preferencias y opiniones con curiosidad y respeto sobre distintas manifestaciones artísticas, explicando las emociones que produce su disfrute.	3.5.7. Crea su plato saludable adecuadamente.	- Materiales específicos e inespecíficos, posibilidades expresivas y creativas. Respeto y cuidado de los mismos. - Obras plásticas: satisfacción por las producciones propias y colectivas, respeto hacia las de los demás e interés por comunicar proyectos, procedimientos y resultados. I. Alfabetización digital. -Aplicaciones y herramientas digitales con distintos fines: creación, comunicación, aprendizaje y disfrute, desarrollo de la imaginación y la creatividad.
			3.5.7. Se interesa y propone la creación de otros materiales reciclados.	

3. METODOLOGÍA

La finalidad de este proyecto es ayudar a Elvirita a aprender los diferentes hábitos saludables, utilizando para ello la metodología del Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP). Toda la clase trabajará unida en diversas sesiones, en las que irán descubriendo un hábito saludable en cada una de ellas. La pregunta guía que orientará el proyecto será: ¿Me ayudas a que Elvirita tenga una vida más saludable?

El ABP es una metodología activa que promueve el aprendizaje significativo a través de la resolución de problemas o retos reales, facilitando el desarrollo de competencias transversales y específicas. Según Martínez Enríquez (2023), el ABP "se basa en la creación, indagación y construcción colaborativa en el que las alumnas y alumnos diseñan, planifican y resuelven entre

todos, construyendo su propio aprendizaje de forma significativa y contextualizada". Esta metodología fomenta la autonomía, el trabajo colaborativo y la aplicación práctica del conocimiento.

Para llevar a cabo este proyecto en el aula, seguiremos las fases propuestas por esta metodología:

- Selección del tema y formulación de la pregunta guía: el tema central serán los hábitos saludables, y la pregunta que orientará el proyecto será: ¿Me ayudas a que Elvirita tenga una vida más saludable?
- Creación de grupos de trabajo pequeños y heterogéneos, asignando un rol específico a cada miembro para garantizar la implicación y la participación activa de todos.
- Definición del producto final, que consistirá en la elaboración de un mural colaborativo donde se reflejen los diferentes hábitos saludables aprendidos a lo largo del proyecto.
- Planificación del proyecto, organizando las sesiones, seleccionando los materiales y recursos necesarios, y estableciendo los tiempos de desarrollo.
- Investigación y recopilación de información: el alumnado, con la guía del docente, buscará y explorará contenidos sobre los hábitos saludables para dar respuesta al reto planteado.
- Análisis y reflexión conjunta de la información, con el fin de construir una comprensión compartida y significativa sobre cada hábito trabajado.
- Desarrollo de las sesiones, en las que cada grupo aportará su parte al trabajo común mediante actividades prácticas, lúdicas y cooperativas.
- Presentación y puesta en común de los resultados, donde los grupos compartirán con el resto de la clase los aprendizajes adquiridos.
- Reflexión final colectiva y creación del mural, integrando los contenidos trabajados con el objetivo de ayudar a Elvirita a tener una vida más saludable y consolidar lo aprendido de manera visual y significativa.

4. TEMPORALIZACIÓN

La propuesta de intervención se llevará a cabo durante cuatro semanas del mes de febrero. Cada semana realizaremos dos sesiones.

Febrero						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1
2	3	4	5	6	7	8
	SESIÓN 1		SESIÓN 2			
9	10	11	12	13	14	15
	SESIÓN 3		SESIÓN 4			
16	17	18	19	20	21	22
	SESIÓN 5		SESIÓN 6			
23/30	24/31	25	26	27	28	29
	SESIÓN 7		SESIÓN 8			

- Sesión 1 alimentación: Creamos nuestro plato favorito saludable.
- Sesión 2 deporte: ¿Conocemos los hábitos diarios?
- Sesión 3 descanso: ¿Sabemos relajarnos?
- Sesión 4 higiene: Aprendemos a cuidar nuestra higiene.
- Sesión 5 higiene: ¿Te duelen los pies al andar?
- Sesión 6 reciclaje: Distinguimos la basura.
- Sesión 7 reducir y reutilizar: Aprendemos a reutilizar materiales.
- Sesión 8 global: Repasamos lo aprendido.

5. DISTRIBUCIÓN DE ESPACIOS Y AGRUPAMIENTOS

Todas las sesiones se llevarán cabo en el aula exceptuando la sesión en la que aprenderemos los hábitos deportivos saludables que se llevara a cabo en la sala de psicomotricidad.

6. DISEÑO UNIVERSAL DE APRENDIZAJE (DUA)

Según se establece en la normativa recogida en el Decreto 40/2022, de 29 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) se considera una herramienta esencial para garantizar la equidad y la inclusión en el aula, permitiendo atender a la diversidad del alumnado mediante metodologías accesibles, flexibles y motivadoras. Esta situación de

aprendizaje ha sido diseñada teniendo en cuenta la realidad de un aula en la que se encuentran un alumno con Trastorno del Espectro Autista (TEA) y otro con dificultades de aprendizaje no diagnosticadas, lo que refuerza la necesidad de propuestas inclusivas.

El DUA se aplica ofreciendo múltiples formas de implicación, múltiples medios de representación y múltiples formas de acción y expresión, asegurando que todo el alumnado tenga acceso al aprendizaje desde sus propias capacidades e intereses.

En la sesión de alimentación, se les facilitarán ideas de alimentos sencillos de dibujar y se valorará la expresión verbal, es decir, que sepan describirlo por encima del dibujo. No se exigirá precisión en el dibujo, permitiendo representar los alimentos mediante símbolos, palabras o colores.

En la sesión deportiva, las actividades físicas se adaptarán a las capacidades individuales. Por ejemplo, si la propuesta requiere pisar alternadamente en aros, se permitirá hacerlo con ambos pies en uno o simplemente caminando alrededor de ellos. Se prioriza la participación activa desde el bienestar personal.

La sesión del descanso no requiere adaptaciones específicas, ya que se ofrece en un entorno tranquilo y accesible para todos.

En las sesiones de higiene personal y cuidado de la pisada, la participación será opcional y flexible. Se ofrecerá la posibilidad de observar en lugar de intervenir, respetando a cada alumno y su nivel de comodidad.

La sesión sobre reciclaje y clasificación de residuos tendrá una participación será guiada y se proporcionará ayuda individual cuando sea necesario. El uso de apoyos visuales facilitará la comprensión de los diferentes tipos de residuos y su relación con los contenedores correspondientes.

En la sesión de reutilización de materiales reciclados, se asignarán tareas adaptadas a las destrezas individuales. Por ejemplo, se ofrecerán partes del trabajo más sencillas a aquellos que lo necesiten, y se ofrecerá apoyo continuo durante el proceso.

Para finalizar, en la sesión final de repaso, si tienen dificultad para recordar los contenidos trabajados, se ofrecerán ayudas visuales, verbales o manipulativas, favoreciendo así la recuperación de conocimientos de forma positiva y sin presión.

Estas adaptaciones buscan crear una planificación basada en la inclusión, garantizando que todo el alumnado pueda participar, avanzar y disfrutar.

7. SECUENCIA DE ACTIVIDADES

Este proyecto se enmarca dentro de la metodología del Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), a lo largo de las siguientes sesiones el alumnado trabajará de forma cooperativa para investigar y profundizar en los distintos tipos de hábitos de vida saludable. El objetivo final será la creación de un mural colectivo, que recoge y sintetiza los principales hábitos saludables que se quiere que los niños y niñas comprendan e integren en su vida cotidiana.

Sesión 1. Creamos nuestro plato favorito saludable.	
Sesión	1º sesión, la alimentación
Espacio	En el aula
Duración	1 hora
Agrupamiento	Toda la clase conjunta y trabajo individual.
Objetivos	Distinguir cual es la ingesta adecuada de cada alimento.
Recursos/ materiales	La pirámide alimenticia, folios, lápices, pinturas
Desarrollo	<p>Comenzaremos la sesión con la 1º actividad en la asamblea comentando los alimentos que ingerimos en nuestro día a día y su posición en la pirámide alimenticia. Los iremos colocando en nuestra pirámide según al grupo que correspondan (hidratos, legumbres y verduras, proteínas y grasas). Una vez que ya tenemos todos los alimentos colocados y sabemos su consumo aconsejado realizaremos la 2º actividad creando nuestros propios platos. Nos sentaremos en las mesas para crearlos. Nuestros platos estarán divididos en tres partes, cada parte corresponderá a una de las tres divisiones de la base de la pirámide.</p> <p>A continuación, nos volveremos a reunir en la asamblea para realizar la 3º actividad con todos los dibujos e iremos comentando los diferentes platos a ver si les han construido adecuadamente, incluyendo los alimentos adecuados.</p> <p>Comprenderemos qué alimentos debemos comer diariamente, cuáles de vez en cuando y cuál debemos comer</p>

	ocasionalmente (la parte más alta de la pirámide). También aprenderemos a llevar una alimentación equilibrada. (Anexo 1)
--	--

Sesión 2. ¿Conocemos los hábitos diarios?	
Sesión	2º sesión, deporte.
Espacio	En el gimnasio
Duración	1 hora
Agrupamiento	Toda la clase conjunta y división de grupos.
Recursos	Tres balones (rojo, naranja y verde), frisbies, 4 globos, conos, aros.
Desarrollo	<p>Actividad 1: Comenzaremos la sesión sentándonos y realizaremos una lluvia de ideas en la que comentaremos cómo solemos ir a los lugares (en bicicleta, andando, en coche, en autobús, en coche...) y los diferentes hábitos que tenemos. Cuando ya tenemos algún conocimiento comenzaremos a movernos realizando un calentamiento.</p> <p>El calentamiento consistirá en ir desplazándose por la sala y según vaya levantando diferentes balones, rojo, ámbar o verde.</p> <p>Si levanto el verde tienen que correr, con el ámbar andar y con el rojo tienen que parar. Cuando conozcan bien estas indicaciones, las modificaré. Con el verde tendrán que caminar de puntillas, con el ámbar tienen que agacharse de cuclillas y, con el rojo, se tienen que quedar quietos sobre un pie.</p> <p>Actividad 2: Tras realizar el calentamiento realizaremos un juego de activación en el que les dividiré en dos equipos.</p> <p>Dos equipos de seis y cada niño y niña tendrán un frisbie de diferente color iguales a los del otro equipo. Me situaré en medio y tendrán que ir viniendo al medio corriendo según el color que diga. Posteriormente complicaremos el juego añadiendo aros y tendrán que venir a poner el frisbie en el aro del color de su frisbie. Terminaremos el juego diciendo todos los colores a la vez.</p>

	<p>Actividad 3: Comenzaremos el circuito dividido en postas en las que trabajaremos diferentes ejercicios enfocados en la coordinación, el equilibrio, trabajo en equipo, coordinación oculo-maual y plantal.</p> <p>Les dividiremos en grupos de tres personas y en cada posta durante 4 minutos trabajaran una cosa; al finalizar cada posta les daremos una tarjeta con un dibujo de hábitos saludables y no saludables a cada grupo. De esta manera al terminar el circuito cada equipo tendrá cuatro tarjetas.</p> <p>La primera posta consistirá en sentarse de lado e ir pasándose el balón de uno a otro con las manos en cadena para llegar de un lado al otro de la sala. Habrá tres balones en un aro y tendrán que llevarlos hasta el otro aro. Una vez que lo hayan conseguido tendrán que hacer lo mismo, pero pasándose el balón con los pies.</p> <p>En la segunda posta tendrán que ponerse de pie uno delante de otro e ir pasándose el aro por encima de la cabeza; una vez que se lo han pasado al de delante tendrán que volverse a poner delante hasta que lleguen al cono. Posteriormente realizarán lo mismo, pero agachándose y pasando el aro entre las piernas.</p> <p>En la tercera posta tendrán que mantener el globo en el aire dándole con cualquier parte del cuerpo para mantenerlo sin tocar el suelo: primero todos juntos un globo y después cada uno un globo</p> <p>La cuarta posta consiste en pasar pisando por diferentes aros, correr hasta otros aros en los que tendrán que saltar de uno a otro con los dos pies y, finalmente, llegar al cono donde tendrán que poner un aro. Volverán y, cuando le choquen la mano al compañero saldrá el siguiente; posteriormente realizarán lo mismo, pero recogiendo los aros.</p> <p>Actividad 4. Para finalizar la sesión nos sentaremos cada grupo con sus tarjetas obtenidas, las pondremos en común y las</p>
--	--

	iremos explicando, colocándolas en dos cartulinas, los hábitos saludables y los no saludables. (Anexo 2)
--	--

Sesión 3. ¿Sabemos relajarnos?	
Sesión	3º sesión. El sueño.
Espacio	Sentados cada uno en su mesa
Duración	30 minutos.
Agrupamiento	Toda la clase conjunta
Recursos	Pelotas de arroz y pantalla táctil.
Desarrollo	<p>Realizaremos la sesión en la zona de la asamblea sentados de una forma cómoda. Esta sesión consiste en relajarse. Esta rutina la podrán aplicar posteriormente cada uno en su casa antes de irse a dormir. (Anexo 3)</p> <p>Comenzaremos con la 1º actividad sentándonos en la zona de la asamblea donde se podrán poner cómodamente y veremos un video que nos habla sobre el sueño y su función esencial en el desarrollo cerebral (Pattyto!, 2019).</p> <p>Al finalizar de ver el video les proporcionaré a cada niño una pelota de arroz para realizar la 2º actividad en la que moldearán y se tranquilizarán tocándola y pensando en su día relajadamente. Pondremos de fondo música relajante y bajaremos un poco las persianas para reducir la intensidad y crear un ambiente más relajado (Relaxing Music Sleep, 2023).</p>

Sesión 4. Aprendemos a cuidar nuestra higiene.	
Sesión	4º sesión. La higiene.
Espacio	En la asamblea
Duración	25 minutos
Agrupamiento	Toda la clase conjunta
Recursos	El libro
Desarrollo	<p>Esta sesión consiste en reunirse en la asamblea donde la profesora les leerá un libro interactivo sobre la higiene diaria personal desde que se levantas hasta que se van al colegio. La protagonista del libro es Elvirita. En cada página hay que ayudarla a realizar un hábito saludable:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tener el entorno limpio y ordenado, hay que ayudarla a abrir la ventana. 2. Antes de desayunar hay que ayudarla a lavarse las manos. 3. Hay que ayudarla a lavarse los dientes después de desayunar. 4. Necesita ayuda para ducharse y peinarse. 5. Ayúdala a vestirse. 6. Elvirita ya está lista para ir al colegio. <p>Leeremos el libro todos juntos y cada vez saldrá un niño o niña a ayudar a Elvirita a realizar el hábito saludable correspondiente.</p> <p>Tras finalizar la sesión dejaremos el libro en el aula para que lo puedan utilizar individualmente en los ratos libres. (Anexo 4)</p>

Sesión 5. ¿Te duelen los pies al andar?	
Sesión	5º sesión. La higiene.
Espacio	En el aula.
Duración	30 minutos.
Agrupamiento	Todos juntos.
Recursos	Cuatro cajas de plástico, agua, arena, piedras pequeñas y grandes.
Desarrollo	<p>Comenzaremos la sesión sentados en la zona de la asamblea hablando sobre la pisada, la diferencia de llevar calzado e ir descalzos y la diferencia de pisar sobre una superficie cómoda o que nos haga daño. Posteriormente lo pondremos en práctica pisando descalzos sobre diferentes superficies.</p> <p>Piedras de tamaño mediano, piedras pequeñas, arena y agua.</p> <p>Buscamos enseñarles la diferencia entre pisar algo cómodo e incómodo ya que si las zapatillas les quedan pequeñas van a pisar mal y su pisada no será correcta. La mayoría de los niños no son conscientes de esto y llevan las zapatillas pequeñas porque sus padres no se dan cuenta y ellos no lo saben. (Anexo 5)</p>

Sesión 6. Distinguimos la basura.	
Sesión	6º sesión. El reciclaje.
Espacio	En el aula
Duración	30 minutos.
Agrupamiento	Todos juntos.
Recursos	El juego.
Desarrollo	<p>Realizaremos la sesión en la zona de la asamblea.</p> <p>Comenzaremos recordando los diferentes tipos de contenedores que existen y la basura que hay que tirar a cada uno de ellos. Es decir, la basura de plástico con plástico, la basura de papel con papel, la</p>

	<p>basura de orgánico, la basura de cristal y la basura de derechos generales.</p> <p>Una vez que conocemos todos comenzaremos la actividad 1.</p> <p>Les repartiré a cada uno de ellos una tarjetita con una basura diferente, irán saliendo de uno en uno y las irán colocando en la basura correspondiente. Una vez que hayamos puesto cada cosa en su basura correspondiente y sepamos donde va cada cosa complicaremos la actividad de tal manera que repartiré a cada niño aleatoriamente contenedores de basura y diferentes basuras, tendrán que encontrar a los compañeros de su misma basura.</p> <p>Finalmente, para complicarlo un poco más repartiré basuras sin contenedores y no tendrán la referencia del contenedor. (Anexo 6)</p>
--	---

Sesión	7º sesión. El reciclaje.
Espacio	En el aula
Duración	1 hora.
Agrupamiento	Todos juntos
Recursos	Material reciclado, pinturas, tijeras.
Desarrollo	<p>Comenzaremos la sesión en la zona de la asamblea recordando las diferentes basuras y en qué contenedor se recicla cada uno de los residuos. Una vez que hayamos recordado todos los tipos de basuras reciclaremos y reutilizaremos diferentes materiales para crear un juego educativo.</p> <p>Crearán el tetrís reciclado con cartones de huevos, hueveras.</p> <p>Para crear el tetrís utilizamos un par de hueveras del mismo tamaño, una la utilizaremos de base y la otra la recortaremos en partes desiguales. Una vez que estaban las partes cortadas pintaran cada una parte de un color diferente. (Anexo 7)</p> <p>Tendrán que ir probando a poner las piezas hasta conseguir formar el tetrís.</p>

Sesión 8. Repasamos lo aprendido	
Sesión	8º sesión. Todos los hábitos.
Espacio	En el aula.
Duración	30 minutos.
Agrupamiento	Todo el aula conjunta.
Recursos	El juego.
Desarrollo	<p>Contamos con un tablero grande formado por el nombre de los diferentes hábitos que hemos aprendido, dividido por alimentación, sueño, deporte, higiene y las tres erres (reducir, reciclar y reutilizar). Por otro lado, contarán con unas tarjetas con diferentes dibujos que hacen referencia a los hábitos.</p> <p>Tendrán que ir saliendo de uno en uno, expondrán la tarjeta a sus compañeros y explicarán lo que han aprendido sobre ese hábito; finalmente lo clasificarán poniéndolo en el hábito al que pertenece. Si en el dibujo aparecen los diferentes tipos de contenedores el niño o niña que le toque tendrá que explicar que los contenedores sirven reciclar la basura y separarla, contarnos para qué es cada contenedor y. por último, ponerlo en el apartado del tablero del reciclaje.</p> <p>(Anexo 8)</p>

8. EVALUACIÓN




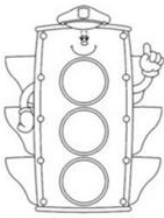



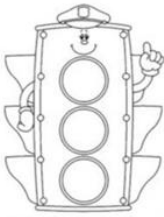



Durante el desarrollo de cada sesión el profesor o profesora irá realizando una evaluación por observación. Tras finalizar la situación de aprendizaje realizará una rúbrica de evaluación en la que plasmará todo lo que ha ido observando a través de unos criterios de evaluación.

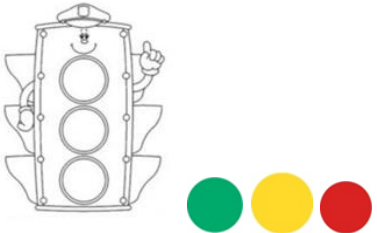
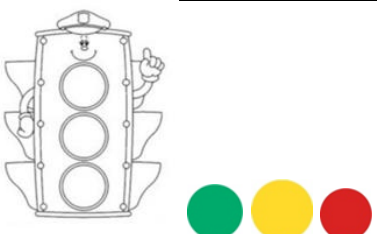
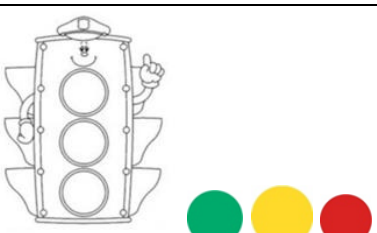
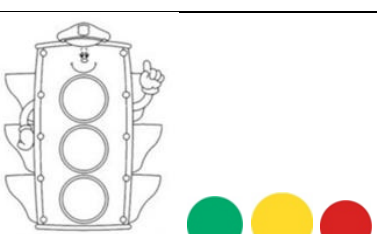
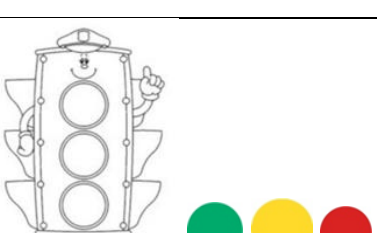
Mecanismo de evaluación de la Situación de Aprendizaje			
	CONSEGUIDO	EN PROCESO	NO CONSEGUIDO
Resultados de la evaluación de los estudiantes	La mayoría del alumnado ha demostrado un progreso claro en coordinación, expresión emocional, seguridad y cooperación. Participan con entusiasmo y finalizan las actividades.	Hay progreso en gran parte del alumnado, aunque algunos alumnos muestran inseguridad o dificultades cuando tienen que participar en ciertas sesiones.	Se observa escaso progreso general. Varios alumnos se aíslan de la actividad o muestran resistencia frecuente a participar.
Adaptación de los espacios	Los espacios se han adaptado sin causar problemas. Se reorganizan con facilidad según las necesidades de cada sesión, garantizando seguridad y movilidad.	Se han detectado algunas limitaciones espaciales que dificultan puntualmente las actividades, aunque se solucionan con ajustes.	El espacio ha limitado significativamente el desarrollo de las sesiones, sin reorganización suficiente o adecuada.

Temporalización	La planificación temporal ha sido flexible y adecuada, permitiendo adaptarse al ritmo del grupo sin perder el hilo pedagógico.	Ha sido necesario ajustar muchas sesiones, con algunas dificultades para cerrar actividades por falta de tiempo.	La temporalización ha resultado ineficaz. No se ha conseguido completar la mayoría de las actividades planificadas.
Métodos didácticos y pedagógicos	Los métodos han sido lúdicos, motivadores y adaptados a la edad. Favorecen el aprendizaje significativo y mantienen el interés del alumnado.	Los métodos han sido adecuados, pero con momentos puntuales de pérdida de atención o baja conexión con el grupo.	Los métodos utilizados no han conectado con el alumnado ni favorecido su participación o aprendizaje.
Idoneidad de materiales y recursos	Los materiales han sido variados, accesibles, seguros y estimulantes. Han enriquecido las actividades y el juego simbólico.	Los materiales han sido adecuados en general, aunque con poca variedad o menor adaptación a algunas actividades.	Los materiales han sido escasos, inadecuados o poco motivadores, dificultando el desarrollo de las sesiones.
Clima de aula y centro	La metodología ha mejorado notablemente la convivencia, promoviendo un	La metodología ha mantenido un clima aceptable, aunque con altibajos en la	No se ha conseguido crear un buen clima de aula. Ha habido conflictos,

	clima positivo, colaborativo y empático entre el alumnado.	convivencia o la participación.	desmotivación o falta de cooperación.
Propuesta de mejora	Se identifican claramente propuestas útiles, realistas y aplicables para enriquecer futuras situaciones de aprendizaje.	Se mencionan mejoras, pero son generales o poco concretas. Requieren mayor desarrollo para ser implementadas.	No se proponen mejoras o las indicadas no son viables ni relevantes para futuras sesiones.

Cada niño realizará una autoevaluación con ayuda del profesor que ira ayudándoles a leer las diferentes preguntas y ellos tendrán que completar el semáforo según crean correspondiente con rojo, amarillo o verde.

Proceso de evaluación del alumnado			
Indicadores de logro	Instrumento: Semáforo	Agente	Momento
	 SI  NO LO SÉ  NO		
He sabido qué ingredientes poner en mi plato.	   	Alumno	Final
He sabido identificar qué hábitos son saludables para desplazarme.	   	Alumno	Final

Me ha gustado la actividad con la pelota de arroz.		Alumno	Final
Pido ayuda a mis compañeros y compañeras si la necesito.		Alumno	Final
Hago caso a las normas y rutinas.		Alumno	Final
Trato bien a todos mis compañeros y compañeras.		Alumno	Final
Sé si las zapatillas me hacen daño.		Alumno	Final

Para fomentar la participación activa, el pensamiento crítico y la capacidad de valorar el trabajo de los demás, propongo la realización de una coevaluación entre los compañeros y compañeras. Para realizar esta coevaluación tienen que poner la carita correspondiente según cómo crean que lo han hecho sus compañeros. Lo ha hecho genial (carita verde), lo ha hecho bien, pero puede mejorar (carita amarilla) y no lo ha hecho (carita roja). A través de esta dinámica, se promueve el respeto, la empatía y la autoexigencia, al tiempo que se refuerzan los procesos de evaluación formativa en el aula.

	Lo ha hecho genial	Lo ha hecho bien, pero puede mejorar	No lo ha hecho
Ha jugado con todos, sin pelear ni enfadarse			
Ha esperado su turno sin protestar			
Ha ayudado a otros cuando lo necesitaban			
Ha recogido los materiales cuando tocaba			
Ha estado alegre y con ganas de jugar			

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES PERSONALES

A lo largo de los últimos años, la vida ha experimentado transformaciones significativas, especialmente en lo que hace referencia a nuestros hábitos cotidianos. Actualmente, disponemos de una amplia variedad de recursos y herramientas, en su mayoría digitales, que nos permiten resolver problemas con mayor rapidez y eficacia, facilitando las tareas diarias y aumentando nuestra comodidad. No obstante, este desarrollo también ha favorecido la aparición y el aumento de hábitos poco saludables, como el sedentarismo, el uso excesivo de pantallas y una alimentación desequilibrada, lo que representa un desafío importante para la salud y el bienestar general.

En el ámbito de la alimentación, hoy es más fácil acceder a productos ultraprocesados y con escaso valor nutricional. La abundancia de restaurantes de comida rápida y locales que venden productos poco saludables ha hecho que su consumo sea habitual, a diferencia de épocas anteriores, donde este tipo de alimentos eran escasos o poco frecuentes en la dieta.

En relación con el ejercicio físico, aunque existen más formas de transporte, muchas de ellas han reemplazado la actividad física, sobre todo en la infancia. Por ejemplo, se ha sustituido el uso de bicicletas o patines por otras eléctricas o con motor, lo que reduce la necesidad de moverse activamente. Esta disminución de la actividad física repercute negativamente en la salud física y mental de los niños.

El aumento del uso de dispositivos tecnológicos también ha afectado al descanso. La exposición constante a pantallas, especialmente en horas nocturnas, ha dificultado la conciliación del sueño y ha reducido el número de horas de descanso. Es muy importante poner límites y fomentar una gestión saludable del uso de pantallas.

Estos cambios han despertado en mí una profunda reflexión sobre la necesidad de educar a las nuevas generaciones en la adquisición de hábitos saludables. Es esencial que aprendan a diferenciar entre hábitos beneficiosos y aquellos que pueden perjudicar su salud a largo plazo. Algunos de estos problemas no existían en el pasado, no porque no fueran importantes, sino porque las condiciones de vida no permitían su aparición o no existía acceso a ciertos productos o tecnologías.

Por otro lado, hay que reconocer que también hemos logrado avances. En temas como el reciclaje, la reutilización y la reducción de residuos, la conciencia ecológica ha crecido notablemente. Sin embargo, este progreso se ve afectado por la producción de objetos con una vida útil limitada, lo que han empeorado la calidad de los materiales y ha aumentado el consumo innecesario.

En cuanto a la higiene personal, hemos logrado avances significativos. Mientras que en el pasado no toda la población tenía acceso a productos y recursos higiénicos, hoy en día la mayoría de la población puede mantener hábitos de higiene adecuados sin dificultades.

Reflexionar sobre los hábitos saludables me ha llevado a entender que cada época ha contado con sus propios beneficios y carencias. En cada etapa histórica se han promovido ciertos hábitos positivos, mientras otros aspectos se descuidaban. Esta evolución demuestra que la

sociedad cambia constantemente, y con ella también nuestras prioridades y formas de cuidar la salud.

Finalmente, con este trabajo de fin de grado, he llegado a la conclusión de que, aunque cada persona posee características individuales, el entorno familiar, escolar y social desempeña un papel esencial en la formación de hábitos saludables durante la infancia. Tanto la familia como el colegio son la base de la formación de su aprendizaje y mantenimiento de conductas saludables, promoviendo el desarrollo del niño.

El objetivo general del trabajo es, crear una propuesta de intervención educativa sobre los diferentes hábitos de vida saludable en la alimentación, el deporte, el sueño, la higiene, el reciclaje, reutilizar y no derrochar. He elaborado una propuesta, adaptada al contexto educativo, con actividades dinámicas y reflexivas que abordan cada uno de los hábitos mencionados. La intervención propone sesiones para aplicar en el aula, fomentando la implicación de todo el alumnado.

Además, y haciendo referencia a los objetivos específicos, a lo largo del trabajo se han analizado ejemplos concretos que permiten reconocer conductas beneficiosas y perjudiciales, favoreciendo así la reflexión y el pensamiento crítico en torno a los hábitos diarios.

También se han analizado ejemplos concretos que permiten reconocer conductas beneficiosas y perjudiciales, favoreciendo así la reflexión y el pensamiento crítico de los hábitos diarios. Por otra parte, se han propuesto estrategias para establecer hábitos positivos en diferentes momentos del día (alimentación, descanso, higiene, etc.). No obstante, es cierto que podría complementarse con una programación más detallada de las rutinas para cada franja horaria. Respecto al objetivo relacionado con fomentar el respeto y cuidado del entorno mediante el reciclaje y la reutilización de diferentes materiales, se han planteado actividades orientadas a sensibilizar al alumnado sobre la importancia de reducir, reciclar y la reutilizar, vinculando el cuidado del medioambiente con los hábitos responsables.

Por último, la intervención propuesta, promueve la implicación directa de los niños y niñas en el cuidado de su cuerpo, su salud y su entorno, desarrollando capacidades relacionadas con la toma de decisiones responsables y el cuidado personal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y WEBGRAFÍA

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (s.f.). Guía de la alimentación saludable.

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/guia_alimentacion.htm

Agencia Europea de Medio Ambiente. (2023). Guía sobre reciclaje y sostenibilidad en Europa. <https://www.eea.europa.eu/es>

Asociación Dental Americana. (2021). Guía de salud bucal para niños. ADA Publications. https://www.ada.org/-/media/project/ada-organization/ada/ada-org/files/resources/public-programs/give-kids-a-smile/ada-gkasts-sp_dental_professionals.pdf?rev=6dfedde89158420bb2f389fef8317ecf&hash=8E551A8B4CD7406C85DCB9A3F0CD0167

Asociación Española de Pediatría. (2022). Trastornos de sueño en niños. *Protoc diagn ter pediatri*, 1, 93–101. <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/10.pdf>

Banco Mundial. (2023). Economía circular y desarrollo sostenible. <https://www.bancomundial.org/ext/es/home>

Calvo Martínez, M. (2009). Reducir, reutilizar, reciclar. IN-FAN-CIA: Educar de 0 a 6 años: Revista de La Asociación de Maestros Rosa Sensat, 118.

Centers for Disease Control and Prevention. (2023). About sleep. <https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html>

FAO. (2022). The State of Food and Agriculture: Reducing food loss and waste. Food and Agriculture Organization. <https://www.fao.org/newsroom/detail/FAO-UNEP-agriculture-environment-food-loss-waste-day-2022/es>

Fundación Ecoembes. (2022). El reciclaje en la educación infantil. Ecoembes. <https://www.ecoembes.com/landing/informe-anual-2022/acciones-con-impacto/educar-en-circularidad/>

Fundación Ellen MacArthur. (2023). The Circular Economy: Redefining Growth. <https://www.ellenmacarthurfoundation.org>

- Fundación Española de Nutrición. (2024). Beneficios del ejercicio en la salud y el desarrollo humano. https://www.fen.org.es/storage/app/media/IMAGENES/Tu_eleccion_saludable_VF.pdf
- Fundación Española de Nutrición. (2024). Guía de alimentación saludable para niños y adolescentes. <https://www.fen.org.es>
- García Márquez, R. (2011). La higiene en educación infantil. Revista Digital CSIF, (38), 1-6. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_38/RAQUEL%20GARCIA%20MARQUEZ_1.pdf
- González, L., & Pérez, M. (2020). Educación ambiental en la infancia: Estrategias y actividades prácticas. Revista de Educación Ambiental, 5(2), 45-60.
- Greenpeace. (2023). Impacto del reciclaje en la conservación de recursos naturales. <https://es.greenpeace.org/es/trabajamos-en/consumismo/plasticos/reciclaje/>
- Harvard Medical School. (2023). Sleep and mood. <https://sleep.hms.harvard.edu/education-training/public-education/sleep-and-health-education-program/sleep-health-education-87>
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2023). Physical Activity and Health: The Evidence. <https://hsph.harvard.edu/research/nutrition-physical-activity/>
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (s.f.). The Nutrition Source: Healthy Eating Plate. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
- Junta de Castilla y León. (2022). Decreto 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León, 190, 48191–48208. <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-1.pdf>
- Mariño García, A., Núñez Velázquez, M., & Gámez Bernal, A. I. (2016). Alimentación saludable. Acta Médica Grupo Ángeles, 17(1), 1–9. <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>

Martínez Enríquez, P. (2023). Aprendizaje basado en proyectos en educación infantil:

Una metodología emergente. *Riaices*, 5(1), 63–

69.<https://doi.org/10.17811/ria.5.1.2023.63-69>

Ministerio de Sanidad, Gobierno de España. (2023).

Estudio ALADINO

2023.https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2023.htm

Ministerio de Sanidad. (2019). Programa de educación para la salud en la infancia y adolescencia. Gobierno de

España.<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/home.htm>

Ministerio de Sanidad. (2023). Guía de actividad física para la salud en todas las

edades.<https://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/home.htm>

Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico. (2023). Plan de gestión integral de residuos sólidos urbanos. Gobierno de España.

<https://www.miteco.gob.es>

National Heart, Lung, and Blood Institute. (2023). Chronic sleep deficiency increases insulin resistance in women, especially

postmenopausal.<https://www.nhlbi.nih.gov/news/2023/chronic-sleep-deficiency-increases-insulin-resistance-women-especially-postmenopausal>

National Sleep Foundation. (2023). How memory and sleep are

connected.<https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/memory-and-sleep>

Organización de las Naciones Unidas (ONU). (2024).

La humanidad generó 62 millones de toneladas de desechos electrónicos en

2022.<https://news.un.org/es/story/2024/03/1528476>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2021). La atención y educación de la primera infancia.

UNESCO.<https://www.unesco.org/es/early-childhood-education>

Organización Mundial de la Salud. (2018). Normas básicas de higiene del entorno en la atención sanitaria.

OMS. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/246209/9789243547237-spa.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Manual técnico de referencia para la higiene de manos.

OMS. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/102537/WHO_IER_PSP_2009.02_spa.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2020, abril 29). Healthy diet.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud. (2023). Global recommendations on physical activity for health. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>

Organización Mundial de la Salud. (2023). Healthy diet in childhood.

<https://www.who.int>

Organización Mundial de la Salud. (2023). Residuos y salud pública: Efectos de la contaminación ambiental. <https://www.who.int/es/news/item/07-05-2024-who-results-report-2023-shows-notable-health-achievements-and-calls-for-concerted-drive-toward-sustainable-development-goals>

Pattyto! (2019). *Pattyto! #12 La importancia del sueño* [Video].

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=DrNndw-aYjk>

Pérez-Mora, A., & Gétrudix-Barrio, F. (2020). Impacto de la educación ambiental sobre docentes y alumnos: Doble intervención educativa. *Revista de Educación Ambiental y Sostenibilidad*, 2(2), Artículo 2302. https://doi.org/10.25267/Rev_educ_ambient_sostenibilidad.2020.v2.i2.2302

Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA). (2024).

Perspectiva mundial de la gestión de residuos 2024.

<https://www.unep.org/es/resources/perspectiva-mundial-de-la-gestion-de-residuos-2024>

Relaxing Music Sleep. (2023, 15 de marzo). *Música relajante para calmar niños con TDAH y autismo.* <https://www.youtube.com/watch?v=T5T8b92Usp8>

Salud a Diario. (2024, 1 de diciembre). *Educación en hábitos saludables durante la infancia es crucial para su mantenimiento en la edad*

adulta.<https://www.saludadiario.es/pacientes/educar-en-habitos-saludables-durante-la-infancia-es-crucial-para-su-mantenimiento-en-la-edad-adulta/>

Spotify. (s. f.). Desarrollo y cuidado del pie

infantil.<https://open.spotify.com/episode/3rW6w9FW5VcsDnr7QHRkYZ?si=4a78c68e35ed4e7f>

UNESCO. (2022). Educación ambiental y sostenibilidad en el siglo XXI.

<https://www.unesco.org>

UNICEF. (2022). Deporte y actividad física en la infancia: Impacto en el desarrollo

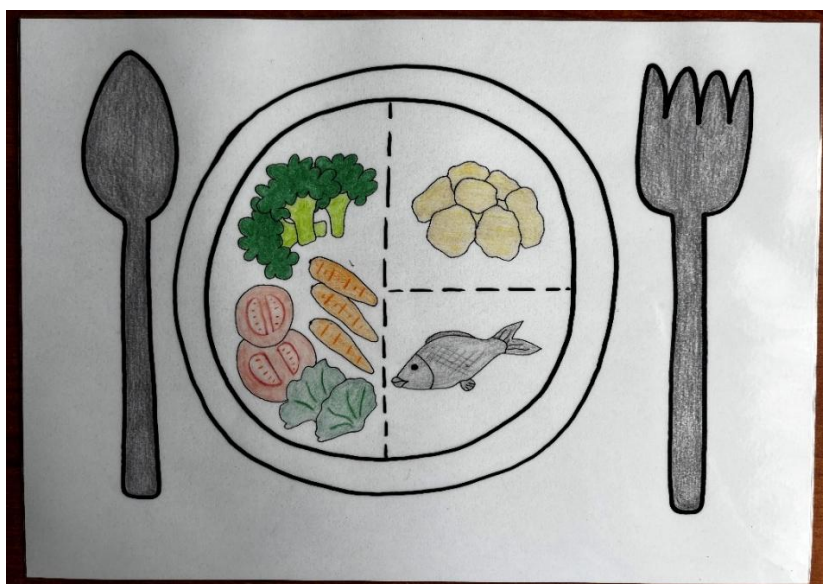
integral.<https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os%2C%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf>

UNICEF. (2022). Nutrición infantil y su impacto en el desarrollo. [La nutrición en la primera infancia | UNICEF](#)

World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. <https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

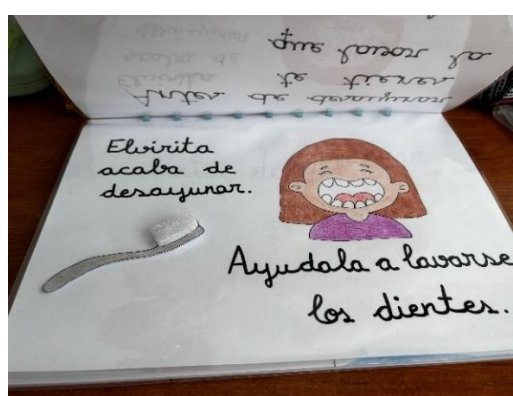
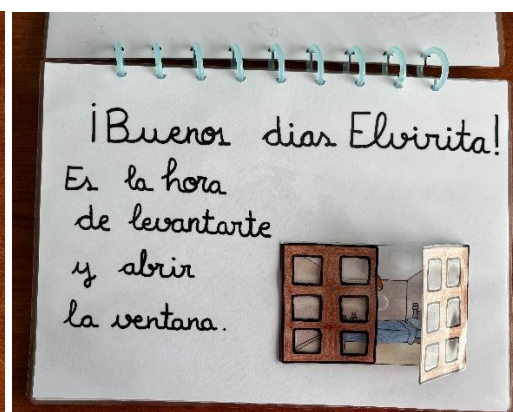
ANEXOS

Anexo 1



Anexo 2Anexo 3

Anexo 4



Anexo 5Anexo 6

Anexo 7Anexo 8