



Universidad de Valladolid

**EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN INFANTIL:
UNA PROPUESTA EDUCATIVA PARA
TRABAJAR LOS HÁBITOS SALUDABLES DESDE
EL HUERTO ESCOLAR**

TRABAJO DE FIN DE GRADO

GRADO DE EDUCACIÓN INFANTIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN SORIA

Presentado por: Laura Tapia Briongos
Tutelado por: Sandra María Rivas García

Soria, julio de 2025

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como finalidad promover la adquisición inicial de hábitos de vida saludable en el alumnado de Educación Infantil, mediante una propuesta educativa basada en experiencias vivenciales en el huerto escolar. Partiendo de una fundamentación teórica que integra estudios científicos, marcos legislativos y teorías del aprendizaje significativo, se evidencia la necesidad de fomentar hábitos saludables desde la infancia como base para el bienestar físico, emocional y social.

Se presenta una situación de aprendizaje dirigida al alumnado de 5 años, el cual participa activamente a través del juego simbólico, la exploración sensorial y experiencias vivenciales, usando el huerto como eje central para interiorizar los hábitos de vida saludables.

Los resultados esperados evidencian cómo el aprendizaje vivencial en esta etapa, facilita la adquisición de hábitos saludables, promoviendo un estilo de vida equilibrado y el desarrollo integral. Concluyendo qué, como recurso pedagógico, el huerto escolar es una herramienta eficaz donde el alumnado aprende de forma activa, autónoma y cooperativa favoreciendo a su desarrollo integral.

PALABRAS CLAVE

Hábitos de vida saludable, Educación Infantil, huerto escolar, aprendizaje significativo, autocuidado, desarrollo holístico.

ABSTRACT

The purpose of this Final Degree Project is to promote the initial acquisition of healthy lifestyle habits in Early Childhood students through an educational approach based on experiential experiences in the vegetable patch of the school. Based on a theoretical foundation that integrates scientific studies, legislative frameworks, and theories of meaningful learning, it demonstrates the need to foster healthy habits from childhood as a foundation for physical, emotional, and social well-being.

A learning situation is presented for 5-year-old students, who actively participate through symbolic play, sensory exploration, and experiential experiences, using the garden as a central axis for internalizing healthy lifestyle habits.

The expected results demonstrate how experiential learning at this stage facilitates the acquisition of healthy habits, promoting a balanced lifestyle and holistic development. It concludes that, as a pedagogical resource, the school garden is an effective tool where students learn actively, autonomously, and cooperatively, promoting their holistic development.

KEY WORDS

Healthy lifestyle habits, Early Childhood Education, school garden, meaningful learning, self-care, holistic development.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	5
1. JUSTIFICACIÓN.....	6
1.1. JUSTIFICACIÓN CIENTÍFICA.....	6
1.2. JUSTIFICACIÓN LEGISLATIVA.....	7
2. OBJETIVOS.....	8
3. MARCO TEÓRICO.....	9
3.1. SALUD Y HáBITOS DE VIDA SALUDABLE.....	9
3.2. MARCO LEGISLATIVO: LEY EDUCATIVA Y SALUD INFANTIL (LOMLOE, OMS, ETC.).....	9
3.3. IMPORTANCIA DEL FOMENTO DE BUENOS HáBITOS EN LA INFANCIA	10
3.4. PROBLEMÁTICA ACTUAL: ESTUDIO ALADINO.....	11
3.5. COMPROMISO DE LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS.....	11
3.6. IMPACTO PSICOLÓGICO DE LOS HáBITOS DE VIDA EN LA INFANCIA..	12
3.6.1. Sueño y salud mental.....	13
3.6.2. Falta de actividad física y riesgo emocional.....	13
3.6.3. Alimentación y bienestar psicológico.....	13
3.7. APRENDIZAJE EN LA INFANCIA A TRAVÉS DE EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS.....	15
3.7.1. Teoría Sociocultural de Lev Vygotsky.....	15
3.7.2. Método Montessori.....	16
3.7.3. David Ausubel - Teoría del Aprendizaje Significativo.....	16
3.7.4. Jerome Bruner - Aprendizaje por descubrimiento y andamiaje.....	17
3.7.5. Jean Piaget - Teoría del Desarrollo Cognitivo.....	17
3.7.6. Reggio Emilia - Pedagogía del asombro y lo simbólico.....	18
3.8. EL HUERTO ESCOLAR: UNA EXPERIENCIA VIVENCIAL INTEGRADORA..	18
3.8.1. El huerto escolar en el currículum de Educación Infantil.....	19
3.8.2. Relación con las principales teorías de aprendizaje.....	20
3.8.3. El huerto como herramienta para el fomento de hábitos de vida saludable..	20

4. METODOLOGÍA.....	23
4.1. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE “Un huerto para cuidarme”.....	24
4.1.1. Contextualización.....	24
4.1.2. Objetivos.....	24
4.1.3. Sesiones.....	26
4.1.4. Atención a la diversidad desde los principios del DUA.....	50
4.1.5. Conclusiones de la propuesta.....	51
4.1.6. Evaluación de la propuesta.....	52
5. CONCLUSIONES.....	53
6. BIBLIOGRAFÍA.....	55
7. ANEXOS.....	58

Para facilitar la lectura y evitar repeticiones innecesarias, en este documento se ha optado por emplear el masculino genérico como forma no marcada. Esta decisión responde únicamente a criterios de economía lingüística y en ningún caso supone una falta de reconocimiento o visibilización del género femenino ni de otras identidades. Siempre que se utilicen términos como “niños”, “alumnos” o “docentes”, se hace referencia de manera inclusiva a todas las personas, independientemente de su identidad de género.

INTRODUCCIÓN

La Educación Infantil constituye una etapa educativa fundamental para el desarrollo integral del niño, ya que es durante los primeros años de vida cuando se establecen las bases de los hábitos, actitudes y comportamientos que influirán en su bienestar a lo largo de toda su vida. Este, es un periodo especialmente sensible para la adquisición de hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación, el descanso, la higiene, la actividad física y el bienestar emocional, ya que en esta etapa los niños comienzan a construir su identidad, su autocuidado y la forma de relacionarse con el entorno. (Diamond, 2013)

Organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Estudio ALADINO y la Agenda 2030, advierten de la creciente prevalencia de problemas de salud infantil como el sedentarismo, el sobrepeso, la obesidad o la ansiedad. Sus datos demuestran la importancia de intervenir desde edades tempranas para fomentar, no solo como medida de prevención, sino como estrategia para promover un completo bienestar emocional, la autorregulación y la salud mental infantil, hábitos de vida saludable (Xiang et al, 2021).

En este contexto, el ámbito escolar se percibe como un entorno idóneo para la promoción de la salud, considerando el huerto escolar como un recurso con alto valor pedagógico donde se puedan desarrollar propuestas educativas que integren el aprendizaje vivencial con la educación para la salud (Vega y Ruiz, 2019). La participación activa en las tareas, el cuidado de las plantas y el contacto directo con la naturaleza permiten al alumnado interiorizar, significativa y lúdicamente la importancia del autocuidado y el bienestar tanto físico como emocional, estableciendo analogías entre el crecimiento de las plantas y sus propias necesidades de autocuidado.

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como finalidad diseñar una propuesta de intervención educativa para la etapa de Educación Infantil que favorezca la adquisición de hábitos de vida saludable a través del huerto escolar y el aprendizaje vivencial. La propuesta se articula en torno a una situación de aprendizaje titulada “Un huerto para cuidarme”, que combina el juego simbólico, la experimentación directa y la conexión afectiva con un personaje ficticio, para promover en el alumnado la interiorización de hábitos relacionados con la alimentación saludable, el descanso, la higiene, la actividad física y el bienestar emocional.

Este trabajo parte de una revisión teórica que aborda la importancia de fomentar hábitos saludables en la infancia, así como el papel del aprendizaje significativo en el desarrollo integral del niño, apoyándose en teorías pedagógicas como las de Vygotsky, Montessori, Ausubel, Bruner, Piaget y Reggio Emilia. A través de esta fundamentación teórica y la propuesta práctica desarrollada, se pretende ofrecer una herramienta pedagógica innovadora y eficaz para que los docentes puedan trabajar la educación para la salud de forma integrada, vivencial y adaptada a las características del alumnado de Educación Infantil.

1. JUSTIFICACIÓN

1.1. JUSTIFICACIÓN CIENTÍFICA

El desarrollo de hábitos de vida saludable es, durante la etapa de Educación Infantil, esencial para garantizar el bienestar físico, emocional y social del alumnado, sentando las bases para un desarrollo integral.

Tal como señala la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), es fundamental que desde la infancia se fomente la adquisición de hábitos de vida saludables, para prevenir problemas futuros como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardiovasculares y mejorar la salud mental y emocional. El Estudio ALADINO (AESAN, 2023), alerta de forma similar del preocupante aumento de los índices de obesidad y sobrepeso infantil en España, reforzando así la necesidad de una intervención urgente desde edades tempranas con estrategias educativas que fomenten estilos de vida saludable.

Más allá de la salud física, en diversos estudios destaca la relación entre los hábitos saludables y el bienestar emocional infantil. Xiang et al. (2021) evidencian que la falta de descanso adecuado, la inactividad física o una alimentación poco equilibrada se asocian directamente con un mayor riesgo de ansiedad, estrés y otros problemas emocionales en la infancia. Por ello, es necesario abordar la educación para la salud desde un enfoque integral que contemple, tanto el bienestar físico como el emocional y social del alumnado.

Desde una perspectiva psicopedagógica, autores como Vygotsky (1979), Piaget (1975) o Bruner (1986) defienden la importancia del aprendizaje significativo y vivencial en las primeras etapas educativas, al considerar que los niños aprenden mejor cuando tienen la oportunidad de experimentar, manipular y establecer conexiones con su entorno. Asimismo, Montessori (2004)

subraya el valor del aprendizaje activo y autónomo, donde el niño participa de forma directa en su propio proceso de construcción de conocimiento.

En este sentido, el huerto escolar se presenta como un recurso pedagógico idóneo para fomentar hábitos de vida saludable de manera vivencial y lúdica. Según Hoyuelos (2017), el trabajo en el huerto escolar favorece no solo la adquisición de conocimientos relacionados con la naturaleza y el medio ambiente, sino también el desarrollo de habilidades sociales, la responsabilidad, la autonomía y la adquisición de hábitos alimenticios saludables.

Por todo ello, la situación de aprendizaje diseñada en este Trabajo de Fin de Grado se basa en metodologías activas y experiencias directas en el huerto escolar, empleando también el juego simbólico y la conexión emocional con un personaje ficticio, “Espantito el Quieto”. Esta propuesta persigue que el alumnado de Educación Infantil interiorice, de forma significativa y adaptada a su nivel madurativo, hábitos saludables relacionados con la alimentación, el descanso, la higiene, la actividad física y el bienestar emocional, contribuyendo así a su desarrollo integral y a la prevención de futuros problemas de salud.

1.2. JUSTIFICACIÓN LEGISLATIVA

El Real Decreto 95/2022, por el que se regula la ordenación y las enseñanzas mínimas de la etapa de Educación Infantil, determina que esta etapa tiene como finalidad el desarrollo integral y armónico de todas las dimensiones del niño: física, afectiva, social y cognitiva. En este contexto, se destaca la relevancia de promover la adquisición de hábitos de vida saludable para garantizar el bienestar y el desarrollo integral del alumnado desde los primeros años de vida, vinculados a la alimentación, la higiene, el descanso, el autocuidado y la actividad física.

Asimismo, este Real Decreto indica que la Educación Infantil debe contribuir a la adquisición progresiva de hábitos que promuevan la autonomía personal, la salud y la seguridad, así como el respeto y cuidado del entorno. Estos aprendizajes deben abordarse mediante experiencias vivenciales y significativas, adaptadas al ritmo de cada niño, que permitan interiorizar rutinas saludables de forma natural y progresiva.

Por otro lado, el Decreto 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece el currículo de Educación Infantil en Castilla y León, refuerza esta perspectiva, destacando que el área de “Descubrimiento y Exploración del Entorno” debe facilitar el aprendizaje de hábitos

relacionados con la salud y el bienestar, así como promover actitudes de respeto, cuidado y responsabilidad hacia uno mismo y hacia el entorno natural y social.

Ambas normativas subrayan la necesidad de que el alumnado de Educación Infantil participe en actividades que les permitan desarrollar hábitos de vida saludable mediante la observación, la exploración y el juego, lo cual respalda el uso del huerto escolar como un recurso educativo idóneo para alcanzar estos objetivos en un contexto vivencial y motivador.

2. OBJETIVOS

El presente trabajo tiene como objetivo general iniciar la adquisición de hábitos de vida saludable desde la infancia, a través de experiencias significativas adaptadas al contexto educativo. Se parte del reconocimiento de estos hábitos como uno de los pilares fundamentales para el desarrollo holístico de la persona y el bienestar físico, emocional y social para conseguir una infancia sana. Para ello, ha sido diseñada una propuesta de intervención educativa dirigida al segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente al alumnado de cinco años, utilizando el huerto escolar como recurso educativo, orientada a promover dichos hábitos mediante sesiones atractivas, vivenciales y motivadoras, fundamentadas en metodologías activas como el aprendizaje por descubrimiento o el juego simbólico y adaptadas al contexto de Educación Infantil.

Con el fin de alcanzar el objetivo general, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Evidenciar la importancia de utilizar una metodología basada en experiencias vivenciales para favorecer la adquisición de hábitos de vida saludables en la infancia, como base para el bienestar integral del alumnado.
- Comprender, mediante analogías entre el ciclo de las plantas y las rutinas de sueño, la importancia del descanso desarrollando actitudes de autocuidado.
- Fomentar hábitos de alimentación saludable entendiendo el ciclo natural de los alimentos, la importancia de los productos de temporada y su relación con la alimentación e hidratación.
- Promover la conciencia sobre la importancia de la actividad física para el bienestar personal, mediante experiencias vivenciales en el huerto relacionando el movimiento natural de las plantas y los animales con el cuidado del propio cuerpo
- Promover la adquisición del hábito de la higiene personal como práctica fundamental para el autocuidado y el bienestar comprendiendo la importancia de la limpieza para la salud propia y del entorno

3. MARCO TEÓRICO

3.1. SALUD Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Hablar de salud es tratar un tema que, aunque está presente en nuestro día a día, muchas veces se entiende de forma muy simple. Normalmente, se piensa que estar sano es solo no estar enfermo, pero la realidad es mucho más amplia. Como dice la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), la salud es un estado de completo bienestar, tanto físico, como mental y social, y no solo la ausencia de enfermedades. Esto nos hace ver que, para desarrollarnos plenamente, la salud no depende solo de lo biológico, sino también de cómo nos sentimos emocionalmente y de nuestras relaciones con los demás.

En este sentido, tener hábitos de vida saludable es fundamental para alcanzar ese bienestar.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), los hábitos de vida saludable son “las prácticas cotidianas que favorecen el bienestar integral, entendiendo este como un equilibrio entre las dimensiones física, emocional y social”. Por otro lado, Wood y Neal (2007), definen los hábitos como “conductas automáticas que, a través de la repetición en contextos determinados, se desarrollan hasta que se convierten en respuestas automáticas”.

La importancia de trabajar el desarrollo de hábitos de vida saludable es, en todas las etapas de la vida entonces un tema incuestionable, pero es en los primeros años de vida donde cobra aún mayor relevancia.

3.2. MARCO LEGISLATIVO: LEY EDUCATIVA Y SALUD INFANTIL (LOMLOE, OMS, ETC.)

La legislación actual en España y las recomendaciones internacionales dejan claro que promover la salud infantil desde los colegios es fundamental. La Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE) marca las pautas de la educación en todas las etapas, incluida la Educación Infantil. En su artículo 12, donde quedan redactados los principios generales, esta ley resalta lo importante que es atender al desarrollo completo de los niños, no solo en lo físico, sino también en lo emocional, social y cognitivo. Además, se insiste en la necesidad de fomentar hábitos saludables, la autonomía y la educación emocional desde pequeños, considerándolos aprendizajes clave para la vida (Real Decreto 95/2022, 2022).

A nivel internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo como la ausencia de enfermedad (OMS, 2018). Esta manera de entender la salud ha hecho que se impulsen programas educativos

que no solo buscan prevenir enfermedades, sino también la prevención y el fomento integral desde las primeras etapas de su desarrollo (OMS, 2018).

La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible también apoya esta visión a través de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). En especial, el ODS 3 (Salud y bienestar) y el ODS 4 (Educación de calidad) insisten en la importancia de asegurar una educación inclusiva que ayude a crear hábitos de vida saludables y fomente el bienestar desde la infancia (Naciones Unidas, 2015). Siguiendo estas ideas, el Real Decreto 95/2022, que regula el currículo de Educación Infantil en España, señala como uno de sus objetivos principales que los niños adquieran hábitos relacionados con la salud, la higiene, la alimentación y el ejercicio físico. Además, incluye la prevención de accidentes y la educación vial como partes esenciales del aprendizaje (Real Decreto 95/2022, 2022).

Vega y Ruiz (2019) y Martínez y López (2020), destacan el papel clave que tiene la escuela en la promoción de la salud, especialmente en entornos vulnerables. En este sentido, la Estrategia de Escuelas Promotoras de Salud (OMS, 1997) es un importante referente que impulsa acciones educativas para lograr el bienestar físico, emocional y social.

En resumen, el marco legislativo actual no solo permite, sino que respalda y exige que se incluyan propuestas educativas centradas en el bienestar infantil, la prevención de riesgos y la promoción de estilos de vida saludables de forma transversal y coherente con los principios de una educación inclusiva y equitativa (Real Decreto 95/2022, 2022; OMS, 2018).

3.3. IMPORTANCIA DEL FOMENTO DE BUENOS HÁBITOS EN LA INFANCIA

¿Por qué es tan importante empezar a trabajar estos hábitos desde edades tempranas? La clave está en cómo se desarrolla el cerebro en la infancia. En los primeros años de vida, algunos autores como Zabalza (1996) señalan que formar buenos hábitos es incluso más relevante que centrarse en adquirir muchos conocimientos. Por su parte, Wood y Neal (2007) destacan que los hábitos adquiridos en esta etapa tendrán un impacto decisivo en la salud y el bienestar de la persona a lo largo de toda su vida, ayudando también a prevenir enfermedades. Es precisamente en estos primeros años cuando se construyen las bases cognitivas, emocionales, físicas y sociales que marcarán el desarrollo futuro. Por eso, desde la psicología evolutiva, la infancia se considera una etapa especialmente sensible, en la que el entorno y las experiencias vividas influyen de manera significativa en el futuro de cada persona (Diamond, 2013).

Todo esto es debido a la plasticidad cerebral, entendida como la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse gracias al aprendizaje y las experiencias. Durante la infancia, esta plasticidad es especialmente intensa, lo que facilita la creación y reorganización de conexiones neuronales (Kolb y Gibb, 2011). Por eso, la infancia es el momento perfecto para intervenir de forma positiva en el desarrollo global de los niños, ofreciéndoles experiencias educativas que potencien sus capacidades y favorezcan su bienestar emocional.

3.4. PROBLEMÁTICA ACTUAL: ESTUDIO ALADINO

Aunque fomentar estos hábitos es fundamental para el bienestar de los niños y niñas, la realidad es que todavía hay muchos retos para que se adquieran y se mantengan, sobre todo en familias y barrios con menos recursos. Así lo muestra el Estudio ALADINO 2023, que es uno de los análisis más importantes sobre obesidad infantil en España y que nos invita a pensar seriamente en los hábitos de vida que tienen los más pequeños (AESAN, 2023).

Según este informe, desde 2019 ha habido una pequeña mejora en el exceso de peso infantil: ha bajado del 40,6% al 36,1% en 2023. Sin embargo, esta mejora no se ha dado por igual en toda la población. Las diferencias socioeconómicas siguen marcando mucho la salud de los niños. Por ejemplo, entre los menores de familias con menos de 18.000 euros de ingresos al año, el exceso de peso llega al 46,7%, mientras que en los hogares que superan los 30.000 euros, el porcentaje baja al 29,2% (AESAN, 2023).

Estos datos dejan claro que el acceso a hábitos de vida saludables, como una alimentación equilibrada o hacer ejercicio de forma regular, no depende solo de la motivación personal, sino también de factores económicos y sociales. De hecho, el propio estudio ALADINO destaca lo importantes que son los comedores escolares y las actividades educativas para asegurar que todos los niños tengan acceso a espacios donde puedan moverse, sentirse bien emocionalmente y comer de forma saludable (AESAN, 2023).

3.5. COMPROMISO DE LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS

En este contexto, es fundamental reconocer el papel que tienen las administraciones públicas para impulsar la salud desde la educación. Un buen ejemplo de este compromiso es el proyecto “Escuelas Saludables”, una iniciativa de innovación educativa en Castilla y León, recogida en la ORDEN EDU/614/2024, de 13 de junio. Este programa busca convertir los centros educativos

en espacios donde el bienestar y la salud sean ejes centrales del proyecto educativo, y está dirigido a todos los colegios financiados con fondos públicos en la comunidad.

El objetivo principal es fomentar un entorno escolar donde el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes sea una prioridad. Para ello, se impulsan propuestas innovadoras en el aula que, además de enriquecer el proceso de aprendizaje, sitúan la salud como un eje central en todas las áreas educativas, integrando la educación para la salud de forma transversal en el currículo.

El programa se organiza en seis líneas de actuación principales:

- Estilos de vida saludable: Se trabajan aspectos básicos como una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y la importancia de moverse cada día.
- Medio ambiente y sostenibilidad: Se fomenta el respeto y el cuidado del medio ambiente promoviendo actitudes responsables como el consumo consciente y el reciclaje.
- Educación emocional: Se cultivan habilidades como la empatía, la gestión de las emociones y el bienestar personal
- Prevención de adicciones: Se enseña la importancia de tomar decisiones responsables y evitar conductas de riesgo.
- Autocuidados y prevención de accidentes: Se hace énfasis en la higiene, la postura, la salud bucodental, el descanso y la seguridad tanto en la vía pública como en el hogar.
- Uso saludable de la tecnología: Se facilita el aprendizaje saludable de las TICS, proporcionando recursos para que los estudiantes usen las herramientas digitales de forma responsable y consciente.

En definitiva, este tipo de iniciativas muestran cómo la educación puede ser una herramienta clave para el bienestar integral de los niños y niñas, preparando a las nuevas generaciones para llevar una vida más sana y equilibrada.

3.6. IMPACTO PSICOLÓGICO DE LOS HÁBITOS DE VIDA EN LA INFANCIA

Actualmente, hay muchos estudios que demuestran que la falta de hábitos saludables en la infancia, como dormir poco, tener una dieta poco equilibrada o llevar una vida sedentaria, está muy relacionada con la aparición de problemas psicológicos en esta etapa tan importante.

3.6.1. Sueño y salud mental

Por ejemplo, Xiang et al. (2021), a partir de datos de la National Survey of Children 's Health (2017-2018), encontraron que dormir poco en niños y adolescentes aumenta el riesgo de ansiedad, depresión y problemas de conducta. Pero no solo importa la cantidad de sueño, sino también la calidad. Plancoulaine et al. (2019) señalan que un mal descanso puede afectar tanto al comportamiento como al desarrollo cognitivo, y que los patrones de sueño poco saludables pueden provocar cambios emocionales negativos y dificultades de atención.

3.6.2. Falta de actividad física y riesgo emocional

El mismo estudio de Xiang et al. (2021) muestra que la falta de ejercicio físico también incrementa el riesgo de ansiedad y depresión. Esto deja claro el papel protector que tiene la actividad física regular desde edades tempranas.

3.6.3. Alimentación y bienestar psicológico

En cuanto a la alimentación, numerosos estudios han encontrado una relación directa entre una dieta inadecuada durante la infancia y la aparición de problemas como ansiedad, depresión, estrés o dificultades de conducta. Jacka et al. (2022) destacan que una dieta rica en grasas saturadas y azúcares está asociada a un mayor riesgo de síntomas depresivos en niños y adolescentes, probablemente por cambios en el eje intestino-cerebro y procesos inflamatorios. O'Neil et al. (2014) también señalan que una alimentación poco equilibrada puede afectar negativamente al bienestar emocional, aumentando los síntomas de ansiedad y depresión. Además, Chung y Seo (2018) explican que una mala alimentación puede alterar la regulación del estrés y favorecer conductas problemáticas o impulsivas. Estudios recientes han encontrado que ciertos hábitos, como el consumo elevado de bebidas azucaradas o saltarse el desayuno, incrementan el estrés y los síntomas depresivos (Kim et al., 2017; Lu et al., 2021). Por otro lado, una dieta variada y rica en frutas y verduras no solo mejora la salud emocional y el autoconcepto, sino que también protege frente a problemas de conducta y dificultades cognitivas (Wang et al., 2019; Smith et al., 2019). Finalmente, Khanna et al. (2019) destacan el efecto protector de la dieta mediterránea contra el riesgo de depresión en adolescentes, en contraste con los efectos negativos asociados a las dietas occidentales. Estos hallazgos ponen de manifiesto la importancia de promover una alimentación saludable desde la infancia, no solo para la salud física, sino también como un factor clave para el bienestar psicológico.

Del mismo modo que los malos hábitos pueden tener consecuencias negativas, trabajar los hábitos desde pequeños ayuda mucho al desarrollo psicológico de los niños. Zabalza () señala que los hábitos, tanto para bien como para mal, influyen en cómo los niños aprenden normas y formas de comportarse. Trabajar en Educación Infantil con rutinas y hábitos aporta varios beneficios:

- Sensación de seguridad: Cuando los niños saben lo que se espera de ellos y qué va a pasar después, se sienten más seguros y confiados.
- Marco de referencia: Si las rutinas están claras en clase, los niños pueden centrarse mejor en lo que están haciendo, sin preocuparse por lo que viene después.
- Captación cognitiva: Los niños aprenden mejor porque las rutinas ayudan a organizarse mentalmente.
- Indicador temporal: Los hábitos les dan pistas sensoriales que les ayudan a anticipar lo que toca hacer en cada momento del día.
- Desarrollo cognitivo y afectivo: Tener rutinas y hábitos bien organizados ayuda tanto a aprender cosas nuevas como a sentirse bien emocionalmente.

Montessori también destaca lo importantes que son los hábitos y las rutinas para los niños. Según ella, tener rutinas les ayuda a tener orden mental, sentirse seguros y evitar problemas como las rabietas. Además, facilitan que entiendan los ritmos del día, les ayudan a cambiar de una actividad a otra y refuerzan su autonomía (Pérez, 2018).

Evidenciada la importancia de los hábitos saludables para el bienestar general de los niños y cómo influyen directamente en su desarrollo físico, emocional y mental, resulta imprescindible pensar en cómo podemos ayudarles a adquirirlos desde la escuela. Está claro que empezar con estos hábitos desde pequeños no solo previene problemas psicológicos en el futuro, sino que también les da una base sólida para su equilibrio personal y su capacidad de autorregularse. Sin embargo, para que este aprendizaje sea realmente útil y duradero, no basta con darles información: los niños tienen que vivir, entender y asimilar estos hábitos a través de experiencias que les resulten cercanas y emocionantes. Por eso, el papel de la escuela no es solo enseñar conocimientos, sino crear experiencias que realmente les transformen. Así que, después de ver lo importante que es la educación para la salud en la infancia, el siguiente paso es pensar cómo, desde una pedagogía activa y respetuosa con los ritmos de cada niño, se pueden diseñar actividades que ayuden de verdad a interiorizar hábitos saludables a través de experiencias significativas.

3.7. APRENDIZAJE EN LA INFANCIA A TRAVÉS DE EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS

En Educación Infantil, el aprendizaje no es algo que ocurra de manera aislada ni de forma memorística. Los niños aprenden a partir de experiencias que tienen sentido para ellos y con las que pueden conectar a nivel emocional, con sus intereses y con lo que viven cada día. A esto se le llama aprendizaje significativo, y es especialmente importante en los primeros años, cuando están desarrollando su parte cognitiva, emocional y social.

Según Bodrova y Leong (2020), para que haya un aprendizaje realmente significativo en la infancia, es clave que haya una relación educativa rica, donde el adulto actúe como un mediador entre el entorno y el niño. Esto no consiste sólo en transmitir información, sino en ofrecerles apoyo emocional, social y cognitivo para que puedan construir su propio aprendizaje. El diálogo, la escucha, el juego compartido y observar atentamente son herramientas que permiten convertir cualquier momento cotidiano en una oportunidad para aprender.

Estas autoras explican que cuando la relación entre el educador y el niño está llena de cariño, respeto y sentido, se crea un ambiente ideal para el desarrollo integral del niño. Por ejemplo, una simple conversación durante una actividad manipulativa o mientras exploran el patio puede convertirse en una experiencia educativa muy valiosa si el adulto sabe acompañar el proceso con preguntas abiertas, comentarios positivos y conectando con lo que el niño ya sabe (Bodrova y Leong, 2020).

3.7.1. Teoría Sociocultural de Lev Vygotsky

El enfoque de Lev Vygotsky, que también recogen Bodrova y Leong (2020), destaca lo importante que es el contexto sociocultural para aprender. Según Vygotsky, el desarrollo de los niños no se puede entender si lo miramos de manera aislada, ya que solo ocurre gracias a la interacción constante con adultos u otras personas más experimentadas, que hacen de mediadores entre el conocimiento y el niño. En este proceso, el lenguaje y los signos son herramientas clave (Carrera y Mazzarella, 2001). Vygotsky hablaba de dos niveles de desarrollo cognitivo: el real, que es lo que el niño puede hacer solo, y el potencial, que es lo que puede lograr con la ayuda de alguien que le guía. La diferencia entre estos dos niveles es lo que él llamó la Zona de Desarrollo Próximo. En esta zona, el aprendizaje se potencia cuando se ofrece un andamiaje, es decir, un apoyo que ayuda al niño a avanzar hacia procesos más complejos, pero siempre sin exigirle más de lo que puede hacer (Carrera y Mazzarella, 2001).

Por eso, esta ayuda activa, que mezcla afecto, desafío y diálogo, convierte cualquier situación del día a día en una experiencia educativa real y con sentido para el niño. En este sentido, una experiencia significativa no es solo una actividad bonita o divertida, sino una que realmente despierta el interés del niño, le permite participar, le reta sin que se frustre y le conecta con el mundo real y con sus emociones (Ministerio de Educación Nacional de Colombia, 2010). Cuando se dan estas condiciones, el aprendizaje no solo se consolida, sino que también ayuda a desarrollar habilidades sociales, cognitivas y emocionales fundamentales.

3.7.2. Método Montessori

El método Montessori sostiene que el aprendizaje se basa en la autonomía del niño y en un ambiente preparado que le proporcione los estímulos y la libertad necesarios para aprender. Según Montessori, el docente debe permitir que el alumno exprese sus gustos y preferencias, y que, especialmente, pueda equivocarse y volver a intentarlo. Para ella, el rol tradicional del maestro, que domina el proceso, debe transformarse para otorgar al alumno un papel activo y dinámico en su propio aprendizaje. Esta metodología fue pionera al incluir la idea de que el aprendizaje debe generar felicidad, creatividad y satisfacción personal (Gutierrez y Prieto, 2004).

Además, Montessori afirma que los conocimientos deben ser descubiertos y razonados por el alumno a partir de su experiencia. Por ello, lo fundamental es motivar a los niños para que aprendan con gusto, permitiendo que construyan su aprendizaje a partir de experiencias vivenciales y relevantes, lo que convierte este método en un vehículo eficaz para lograr un aprendizaje verdaderamente significativo (Gutierrez y Prieto, 2004).

3.7.3. David Ausubel - Teoría del Aprendizaje Significativo

Ausubel defiende que el aprendizaje es más efectivo cuando los nuevos conocimientos se relacionan con lo que el alumno ya sabe. El aprendizaje significativo ocurre cuando la información nueva se conecta con las ideas previas del estudiante, permitiendo así una comprensión profunda y duradera. Ausubel diferencia entre aprendizaje memorístico (superficial) y aprendizaje significativo (profundo), y sostiene que sólo este último permite aplicar el conocimiento en situaciones reales. Por ello, las experiencias vivenciales y relevantes para el niño son el mejor vehículo para lograr que el aprendizaje sea realmente significativo (Gutierrez y Prieto, 2004).

3.7.4. Jerome Bruner - Aprendizaje por descubrimiento y andamiaje

Bruner promueve el aprendizaje por descubrimiento, donde el alumno construye el conocimiento a partir de la exploración, la experimentación y la resolución de problemas. El docente debe crear situaciones en las que los niños exploren y resuelvan retos, guiados por preguntas abiertas. Bruner también introduce el concepto de andamiaje, que consiste en el apoyo temporal del adulto para que el niño avance en su aprendizaje, retirándolo gradualmente a medida que gana autonomía. Así, el aprendizaje es más efectivo cuando se basa en experiencias vividas y el niño es protagonista de su propio proceso (Gutierrez y Prieto, 2004).

3.7.5. Jean Piaget - Teoría del Desarrollo Cognitivo

En la Teoría del Desarrollo Cognitivo, su autor Jean Piaget sostiene que el niño construye de forma activa su conocimiento a través de la interacción con el entorno físico y social, pasando por etapas secuenciales de desarrollo cognitivo que transforman su forma de pensar y razonar. Los procesos de asimilación y acomodación permiten que el niño adapte sus esquemas mentales a nuevas experiencias, logrando así un equilibrio cognitivo. El aprendizaje, por tanto, no es una simple recepción de información, sino un proceso de reorganización progresiva de los procesos mentales, donde el niño explora, manipula y experimenta activamente (Castilla, 2013).

Según Piaget, el desarrollo cognitivo atraviesa cuatro grandes etapas. La primera, llamada sensoriomotora (de 0 a 2 años), es cuando los niños empiezan a conocer el mundo mediante experiencias donde coordinan sus movimientos con sus sentidos, y poco a poco logran entender que los objetos siguen existiendo aunque no los vean (comprensión de la permanencia de objeto). Después llega la etapa preoperacional (de 2 a 7 años), en la que el pensamiento de los niños es principalmente simbólico y egocéntrico; en este periodo, utilizan el lenguaje y el juego simbólico, pero todavía no pueden realizar operaciones lógicas. Más adelante, durante la etapa de operaciones concretas (de 7 a 11 años), los niños desarrollan la capacidad de razonar lógicamente sobre situaciones concretas y adquieren habilidades como clasificar, ordenar y entender la conservación de las cosas, aunque su pensamiento sigue ligado a lo que pueden ver o manipular. Finalmente, a partir de los 11 años, en la etapa de operaciones formales, los adolescentes son capaces de pensar de manera abstracta, lógica y sistemática, lo que les permite plantear hipótesis y razonar sobre situaciones hipotéticas (Castilla, 2013).

Además, Piaget subraya la importancia del juego como herramienta fundamental para el desarrollo cognitivo, permitiendo a los niños experimentar, resolver problemas y aplicar sus conocimientos en un entorno seguro. De este modo, las experiencias vivenciales y el contacto

directo con la realidad son esenciales para que el niño desarrolle sus habilidades cognitivas y comprenda el mundo que le rodea (Castilla, 2013).

3.7.6. Reggio Emilia - Pedagogía del asombro y lo simbólico

La pedagogía de Reggio Emilia, desarrollada por Loris Malaguzzi y colaboradores, se basa en la idea de que el asombro y la curiosidad son motores esenciales del aprendizaje infantil. Este enfoque ve al niño como competente, creativo y lleno de potencial, capaz de construir su conocimiento a partir de la exploración y la interacción con su entorno (Hoyuelos, 2017). El asombro impulsa a los niños a investigar y buscar respuestas a partir de sus propias experiencias. Un aspecto central es la importancia de lo simbólico: los niños usan múltiples lenguajes (plástico, corporal, verbal, musical, etc.) para expresar y comunicar sus ideas, emociones y descubrimientos. El ambiente se concibe como un “tercer maestro”, preparado para invitar a la exploración, el juego y la experimentación simbólica. El adulto acompaña, escucha y documenta el proceso de aprendizaje, favoreciendo que el niño descubra y construya sentido a través de experiencias significativas y colaborativas (Hoyuelos, 2017).

Así, la pedagogía de Reggio Emilia defiende que la experimentación, el asombro y las vivencias son el mejor camino para un aprendizaje profundo, creativo y duradero, permitiendo que el niño desarrolle su pensamiento simbólico, su autonomía y su capacidad de expresión (Hoyuelos, 2017)

3.8. EL HUERTO ESCOLAR: UNA EXPERIENCIA VIVENCIAL INTEGRADORA

El huerto escolar se presenta como la experiencia vivencial idónea para alcanzar el objetivo de este trabajo: iniciar la adquisición de hábitos de vida saludable desde la infancia, a través de experiencias significativas y adaptadas al contexto educativo. Considerando que estos hábitos son pilares fundamentales para el desarrollo holístico y el bienestar físico, emocional y social del alumnado, el huerto escolar se convierte en un recurso educativo privilegiado, especialmente en el segundo ciclo de Educación Infantil.

3.8.1. El huerto escolar en el currículum de Educación Infantil

Es fundamental recordar que la organización del sistema educativo está determinada por una normativa específica, que se plasma en el Currículo del Segundo Ciclo de Educación Infantil. En el caso de Castilla y León, el marco de referencia es el Decreto 37/2022, en el que se destaca la importancia de que los centros educativos ofrezcan experiencias relacionadas con el entorno natural, artístico y cultural cercano al alumnado, respetando siempre la identidad cultural y social de sus familias (Decreto 37/2022, p. 48192). En este sentido, el huerto escolar se presenta dentro del currículo como una propuesta ligada al ámbito social. La creación de este, se concibe como una de las propuestas educativas vinculadas al ámbito social y al respeto por el medio ambiente. Esta actividad, según el currículo, puede iniciarse recopilando dibujos, fotografías o información sobre el crecimiento de las plantas, la cantidad de tierra y agua necesarias, las semillas o las características de las plantas. A partir de estos materiales, y utilizando elementos reciclables, el alumnado participa en la elaboración de un huerto escolar, favoreciendo así el aprendizaje activo y el desarrollo de actitudes de respeto hacia el entorno. Además, siguiendo las directrices de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, como zona lúdica activa (Decreto 37/2022, p. 48264)

El Decreto señala que el aprendizaje en esta etapa es un proceso dinámico que surge de la interacción con el entorno, por lo que espacios como el huerto escolar ayudan a que los pequeños puedan observar, experimentar y entender mejor el mundo que les rodea (Decreto 37/2022, p. 48192). Además, se insiste en la importancia de adaptar la enseñanza a la diversidad del alumnado, respetando sus intereses, motivaciones y formas de aprender. El huerto escolar, por su flexibilidad y carácter global, facilita que todos los niños y niñas participen activamente y avancen a su propio ritmo.

También, el currículo apuesta por metodologías activas, el uso de materiales variados y la organización flexible de espacios y tiempos, aspectos que encajan perfectamente con el trabajo en el huerto (Decreto 37/2022, p. 48192). Este espacio fomenta el trabajo en equipo, la resolución de problemas y la integración de contenidos de distintas áreas, ayudando tanto al desarrollo de competencias como a la adquisición de valores como el respeto, el cuidado y la sostenibilidad.

3.8.2. Relación con las principales teorías de aprendizaje

De manera coherente, el huerto escolar consigue relacionarse con distintas teorías clásicas del desarrollo infantil, mostrándose como un recurso que potencia el aprendizaje y el desarrollo desde diferentes perspectivas psicológicas y pedagógicas.

Desde la perspectiva de Jean Piaget, el trabajo en el huerto escolar brinda a los niños la oportunidad de construir su conocimiento de manera activa, interactuando con el entorno, manipulando materiales, observando y enfrentándose a problemas reales. De este modo, se favorecen procesos como la asimilación y la acomodación, que son esenciales para el desarrollo cognitivo (Castilla, 2013). Además, el huerto se convierte en un espacio de interacción social y aprendizaje cooperativo, donde tanto los adultos como los compañeros actúan como mediadores, acompañando y guiando a los niños en la construcción de nuevos aprendizajes a través del diálogo y la colaboración, tal como plantea la Teoría Sociocultural de Vygotsky (Castilla, 2013). Por otro lado, siguiendo la visión de María Montessori, el huerto escolar se concibe como un ambiente preparado que estimula la autonomía, la responsabilidad y la experimentación, permitiendo que cada niño aprenda a su propio ritmo y según sus intereses (Gutierrez y Prieto, 2004). Asimismo, de acuerdo con la Teoría del Aprendizaje Significativo de Ausubel, las actividades en el huerto parten de la experiencia cercana y de los conocimientos previos del alumnado, lo que facilita una comprensión más profunda y la aplicación de lo aprendido en su vida diaria (Gutierrez y Prieto, 2004).

Además, el huerto escolar es el contexto perfecto para el aprendizaje por descubrimiento y el andamiaje, donde el docente plantea retos, acompaña el proceso y promueve la autonomía progresiva de los niños, en línea con el Aprendizaje por descubrimiento y el andamiaje por Jerome Bruner (Gutierrez y Prieto, 2004). Finalmente, desde la pedagogía de Reggio Emilia, el huerto es un espacio de asombro, creatividad y expresión simbólica, donde los niños exploran, investigan y comunican sus hallazgos a través de múltiples lenguajes, construyendo sentido a partir de la experiencia vivida (Hoyuelos, 2017).

3.8.3. El huerto como herramienta para el fomento de hábitos de vida saludable

El huerto escolar se posiciona como la herramienta educativa más completa y efectiva para promover de manera simultánea y significativa todos los hábitos de vida saludable en la infancia. Su valor radica en que integra de forma natural y vivencial múltiples dimensiones del bienestar físico, emocional y social, facilitando que los niños y niñas interioricen estos hábitos a través de experiencias concretas y motivadoras.

Alimentación saludable y variada

El huerto escolar acerca a los niños al origen de los alimentos, permitiéndoles cultivar, cosechar y consumir frutas y verduras frescas. Esta vivencia directa fomenta la curiosidad y el gusto por probar nuevos alimentos, ampliando y mejorando su dieta diaria. Los niños aprenden el valor de una alimentación equilibrada, rica en vitaminas y minerales, y adquieren hábitos que pueden mantener toda la vida. Además, preparar y compartir meriendas saludables con productos del huerto refuerza la importancia de una dieta variada y natural (FAO, 2010).

Actividad física y movimiento

Trabajar en el huerto implica moverse: cavar, plantar, regar, recolectar y transportar herramientas. Todas estas actividades suponen ejercicio físico moderado, combatiendo el sedentarismo y promoviendo la motricidad gruesa y fina. El huerto, al desarrollarse al aire libre, invita a los niños a estar activos y a disfrutar del movimiento de manera natural y divertida (FAO, 2010).

Higiene y autocuidado

El trabajo en el huerto escolar enseña a los niños la importancia de la higiene y el autocuidado. Al estar en contacto con la tierra y los alimentos, aprenden a lavarse las manos antes y después de las actividades, a limpiar los utensilios y a mantener los alimentos en condiciones adecuadas. Estos hábitos, que se integran de manera natural en la rutina del huerto, se trasladan fácilmente a otros aspectos de la vida cotidiana, contribuyendo a reforzar el autocuidado y la prevención de enfermedades (FAO, 2010).

Descanso y bienestar emocional

El huerto escolar es también un espacio de disfrute y relajación. El contacto con la naturaleza, el ritmo pausado de las tareas agrícolas y la satisfacción de ver crecer lo que se ha sembrado contribuyen al bienestar emocional. Los niños encuentran en el huerto un lugar para desconectar del estrés, disfrutar del aire libre y aprender a valorar la calma y la paciencia, elementos fundamentales para un buen descanso y una salud mental equilibrada (FAO, 2010).

Responsabilidad, autonomía y autoestima

Cuidar del huerto implica asumir responsabilidades: cada niño se encarga de tareas concretas, toma decisiones y observa los resultados de su esfuerzo. Esta autonomía fortalece la autoestima y el sentido de logro, ya que los niños ven cómo, gracias a su trabajo, la tierra se transforma en vida y alimento (FAO, 2010).

Trabajo en equipo y habilidades sociales

El huerto escolar es un espacio de cooperación. Los niños deben organizarse, repartirse tareas, ayudarse y resolver juntos los problemas que surgen. Esta dinámica fomenta el compañerismo, la empatía, la comunicación y el respeto por los demás, habilidades sociales esenciales para la convivencia y el bienestar social (FAO, 2010).

Educación ambiental y sostenibilidad

El huerto escolar es una herramienta valiosa para que los niños aprendan a cuidar y respetar el medio ambiente. A través de la experiencia directa, descubren cómo funcionan los ciclos naturales, la importancia de preservar la biodiversidad y la necesidad de utilizar el agua y el suelo de manera responsable, evitando el uso de productos químicos. Este aprendizaje fomenta una conciencia ecológica que se refleja en hábitos sostenibles, los cuales los niños pueden aplicar tanto en su vida diaria como en sus hogares (FAO, 2010).

Valor del esfuerzo y la constancia

Cultivar un huerto requiere tiempo, dedicación y paciencia. Los niños comprenden que los resultados no son inmediatos, sino fruto del trabajo constante y del cuidado diario. Esta vivencia les ayuda a desarrollar la perseverancia y a valorar el esfuerzo propio y ajeno (FAO, 2010).

Disfrute, creatividad y juego

El huerto escolar es también un espacio para el juego, la creatividad y el disfrute. Los niños exploran, experimentan, inventan y se divierten mientras aprenden, lo que convierte el proceso de adquisición de hábitos saludables en algo motivador y significativo (FAO, 2010).

Cómo se puede observar, el huerto escolar no solo permite trabajar todos los hábitos saludables de forma simultánea, sino que lo hace de la manera más efectiva: a través de la experiencia directa, la emoción, la participación y el sentido práctico. Es un recurso que transforma el aprendizaje en vivencia, y que convierte a los niños y niñas en protagonistas activos de su propio bienestar físico, emocional y social. Por todo ello, el huerto escolar debe ser considerado la mejor herramienta educativa para el fomento integral de hábitos de vida saludable en la infancia.

4. METODOLOGÍA

Para el desarrollo del primer objetivo específico “Reconocer/Evidenciar la importancia de utilizar una metodología basada en experiencias vivenciales para favorecer la adquisición de hábitos de vida saludables en la infancia, como base para el bienestar integral del alumnado” se ha llevado a cabo, un análisis teórico fundamentado mediante una revisión bibliográfica, recogida en el marco teórico de este trabajo.

En este, se aborda la importancia de promover los hábitos de vida saludable en la infancia, no solo desde una perspectiva de salud física, sino también emocional y social, tal como evidencian organismos internacionales como la OMS, la Agenda 2030 o el Estudio ALADINO (AESAN 2030), así como la normativa educativa vigente (LOMLOE y Real Decreto 95/2022), sino también como un factor clave en la prevención de dificultades emocionales y psicológicas futuras, como la ansiedad, la depresión, el estrés o los problemas de conducta.

Así, los datos del Estudio ALADINO, revelan la persistencia de tasas elevadas de sobrepeso infantil en nuestro país, especialmente entre los menores de entornos más vulnerables, lo que subraya la importancia de intervenciones educativas que garanticen el acceso equitativo a hábitos saludables. La literatura científica actual expone, por otro lado, la relación directa entre la falta de descanso adecuado, la inactividad física o una dieta poco equilibrada, y la aparición de problemas psicológicos en la infancia, mostrando cómo los hábitos saludables favorecen no solo el bienestar físico, sino también el equilibrio emocional y el desarrollo cognitivo.

En este marco teórico, se profundiza desde un punto de vista pedagógico la relevancia de metodologías activas y vivenciales, basadas en el aprendizaje significativo, como herramienta para favorecer la adquisición de estos hábitos. Teorías como la Sociocultural de Vygotsky, el Método Montessori, el Aprendizaje Significativo de Ausubel, el Aprendizaje por Descubrimiento de Bruner, la Teoría del Desarrollo Cognitivo de Piaget o la Pedagogía de Reggio Emilia, destacan la importancia del aprendizaje experiencial y significativo como motor de la adquisición de conocimientos y hábitos duraderos en la infancia.

En este sentido, el uso del huerto escolar, se justifica como herramienta pedagógica idónea para trabajar de forma íntegra y vivencial, los hábitos de vida saludable, permitiendo al alumnado interiorizar valores como la alimentación equilibrada, el autocuidado, la responsabilidad, el descanso y la empatía, contribuyendo así a su desarrollo integral.

Para dar respuesta al resto de objetivos específicos planteados se diseña la siguiente situación de aprendizaje

4.1. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE “Un huerto para cuidarme”

4.1.1. Contextualización

La situación de aprendizaje desarrollada a continuación, ha sido diseñada para dirigirse al alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente niños de 5 años. La propuesta lleva por título “Un huerto para cuidarme”. Este proyecto parte de la necesidad urgente, evidenciada en el marco teórico, de fomentar los hábitos de vida saludable desde edades tempranas. Entendidos estos como pilares esenciales; la alimentación, el descanso, la higiene, la actividad física y el bienestar emocional, son la base para construir una vida equilibrada y consciente.

En esta propuesta se toma el huerto escolar como eje vertebrador, entendido como recurso didáctico y cómo un entorno experiencial cargado de sentido para el alumnado. Gracias a la metáfora del crecimiento vegetal y el acompañamiento emocional de “Espantito el quieto” como personaje simbólico, se produce un paralelismo entre el cuidado de las plantas y el autocuidado personal, promoviendo en los niños una conciencia progresiva sobre su propio bienestar físico y emocional.

Con el objetivo de asegurar que todos los niños tengan las mismas oportunidades, independientemente de su ritmo, sus estilos de aprendizaje o sus apoyos específicos, esta situación de aprendizaje se ha planteado siguiendo los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA).

4.1.2. Objetivos

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SESIONES
“Iniciar la adquisición de hábitos de vida saludable desde la infancia, a través de experiencias	Favorecer la motivación y el vínculo afectivo del alumnado hacia los hábitos de vida saludable, mediante una experiencia simbólica y vivencial que permita explorar sus ideas previas y actitudes iniciales.	Sesión 1
	Comprender, mediante analogías entre el ciclo de las plantas y las rutinas de sueño, la importancia del descanso desarrollando actitudes de autocuidado	Sesiones 2 y 6

significativas adaptadas al contexto educativo”	Fomentar hábitos de alimentación saludable entendiendo el ciclo natural de los alimentos, la importancia de los productos de temporada y su relación con la alimentación e hidratación.	Sesiones 3 y 7
	Promover la conciencia sobre la importancia de la actividad física para el bienestar personal, mediante experiencias vivenciales en el huerto relacionando el movimiento natural de las plantas y los animales con el cuidado del propio cuerpo	Sesiones 4 y 8
	Promover la adquisición del hábito de la higiene personal como práctica fundamental para el autocuidado y el bienestar comprendiendo la importancia de la limpieza para la salud propia y del entorno	Sesiones 5 y 9
	Consolidar y demostrar la interiorización de los hábitos de vida saludable, aplicándolos de manera práctica y colectiva en la elaboración y exposición de una receta saludable, reflexionando sobre su importancia para el bienestar.	Sesión 10

4.1.3. Sesiones

Introducción

Esta propuesta tiene como finalidad la creación de una historia en la que el alumnado asuma el rol de protagonista

Baúl de madera: Este elemento aparecerá de forma repentina en el aula y perdurará en ella hasta el fin de la propuesta. Servirá de almacenaje, y de elemento de intercambios entre el alumnado y el personaje simbólico (el espantapájaros) ya que será ahí donde se depositen las cartas y los elementos para realizar todas las actividades, que de forma mágica el espantapájaros ha dejado la noche anterior.

Espantito: es el espantapájaros del huerto, que actúa como personaje simbólico a lo largo de toda la propuesta. Este es un espantapájaros que vive en el huerto del colegio, y que con los años ha perdido los hábitos de vida saludable. Su misión es recuperarlos pero necesita ayuda, así que se pone en contacto con los alumnos, para ayudarle con todos los problemas que le van surgiendo en el huerto. Todos los días Espantito les dejará antes de entrar al aula, una carta dentro del baúl donde les contará un nuevo problema que ha surgido en el huerto demandando así su ayuda.

Alumnado: Al finalizar cada sesión, se llevará a cabo una redacción colectiva de una carta junto con el docente, a modo respuesta para Espantito, creando así un sistema de comunicación escrita, para que mantengan la creencia en que Espantito es un ser mágico pero con vida propia.

SESIÓN 1 ¿Qué sabemos sobre el huerto?
Temporalización: 50 minutos
Objetivo: Favorecer la motivación y el vínculo afectivo del alumnado hacia los hábitos de vida saludable, mediante una experiencia simbólica y vivencial que permita explorar sus ideas previas y actitudes iniciales
DESCRIPCIÓN
INTRODUCCIÓN Para dar comienzo al proyecto, se plantea una actividad inicial con un alto componente emocional, sensorial y simbólico, diseñada para despertar la motivación, la sorpresa y la implicación activa del alumnado desde el primer momento. Esta primera sesión tiene también una función diagnóstica, ya que permitirá al docente identificar ideas previas, actitudes y conocimientos relacionados con el tema central: los hábitos de vida saludable a través del huerto escolar. ACTUACIÓN DEL DOCENTE El docente, deberá colocar en el aula un baúl de madera cerrado, para fomentar el interés y generar múltiples interrogantes. Después, invitará al grupo a reunirse en círculo y comenzar un diálogo, animando a formular hipótesis sobre lo que hay dentro del baúl, favoreciendo la imaginación, el pensamiento crítico y la expresión oral espontánea. Tras esta lluvia de ideas, guiará el momento de exploración manipulativa: uno a uno, los alumnos irán sacando objetos del interior del baúl y mostrándoles al resto del grupo. El docente acompañará esta exploración facilitando la conversación colectiva sobre la función de cada objeto, su uso en el huerto y su relación con el bienestar, introduciendo preguntas como: ¿Qué necesitan estas semillas para crecer? ¿Tú también necesitas agua? ¿Qué pasa si una planta no duerme bien? A través de estas analogías se irán sembrando, de forma implícita, los primeros vínculos entre el cuidado de las plantas y el autocuidado humano. Finalmente, el docente mostrará al grupo una carta especial escondida en el fondo del baúl. La leerá en voz alta, presentando a “Espantito el quieto”, un espantapájaros del huerto escolar que, tras perder sus buenos hábitos, se siente cansado, triste y sin energía para cuidar de las plantas del huerto. Este personaje servirá como eje narrativo y emocional del proyecto, fomentando la empatía, la identificación afectiva y el compromiso del grupo. Para dar continuidad a esta conexión, el docente propondrá el sistema de comunicación escrita: los

niños podrán dejar cartas a Espantito en el baúl, que él recogerá por la noche y responderá con nuevas misivas. Para cerrar la sesión, guiará la escritura colectiva de la primera carta, ayudando al grupo a interesarse por su estado, sus gustos y necesidades para volver a llevar una vida sana.

ACTUACIÓN DEL ALUMNADO

Los niños, al entrar en el aula, descubrirán el baúl misterioso y, sorprendidos, se reunirán en círculo para compartir sus hipótesis sobre su contenido. Durante la exploración, sacarán los objetos uno a uno, los observarán y comentarán con sus compañeros qué creen que son y para qué sirven. Este momento permitirá al alumnado conectar de forma directa y multisensorial con materiales relacionados con el huerto: semillas, herramientas, tierra, frutas deshidratadas y otros elementos naturales que despertarán su curiosidad y ampliarán su vocabulario.

A lo largo de la conversación, los niños participarán activamente respondiendo y planteando preguntas, estableciendo paralelismos entre el cuidado de las plantas y su propio autocuidado: alimentación, hidratación, descanso y ejercicio. Tras descubrir la carta de Espantito, se implicarán emocionalmente con su historia, comprendiendo que su misión será ayudarlo a recuperar sus buenos hábitos. Como primera acción, redactarán colectivamente una carta para conocer mejor a su nuevo amigo, expresando dudas, deseos de ayudarlo y proponiendo ideas para empezar a cuidarlo y, con ello, aprender a cuidarse a sí mismos.

RECURSOS Y MATERIALES

- Semillas variadas
- Herramientas reales y adaptadas del huerto
- Elementos naturales
- Carta escrita

COMPETENCIAS

Con esta actividad se trabajará:

- CCL, ya que el alumnado participa en diálogos, formula hipótesis y redacta colectivamente una carta.
- CPSAA, puesto que se fomenta la empatía, la cooperación y la reflexión sobre el autocuidado.
- CSC, porque se potencia la escucha activa, el respeto de turnos y la participación grupal.
- CCEC, al utilizar elementos simbólicos y narrativos que despiertan la imaginación y

la expresión creativa.
Ítems de evaluación: - Participa en la exploración inicial mostrando curiosidad e interés por los objetos del baúl - Identifica de forma espontánea relaciones entre el cuidado de las plantas y el autocuidado humano

SESIÓN 2 “ESPANTITO Y EL DESCANSO DE LAS SEMILLAS”
Temporalización: 50 minutos
Objetivo: Comprender, mediante analogías entre el ciclo de las plantas y las rutinas de sueño, la importancia del descanso desarrollando actitudes de autocuidado
DESCRIPCIÓN
Introducción Para continuar con el proyecto y dar respuesta a la carta que el alumnado depositó en el baúl preguntando a Espantito la razón de su tristeza y su cansancio, y ofreciéndole la ayuda de todos para cuidar el huerto, se propone una nueva sesión que profundiza en uno de los pilares fundamentales de los hábitos de vida saludable: el descanso. Esta sesión utiliza nuevamente la figura del personaje simbólico Espantito el quieto, que, a través de una comunicación afectiva con los niños, plantea una inquietud relacionada con la dificultad que tiene para dormir bien y recuperar energías. Al comenzar la sesión, la docente leerá en voz alta la carta que Espantito ha dejado en el baúl, en la que expresa su preocupación por no dormir bien y sentirse cansado y sin fuerzas. Les cuenta que, a lo largo de su vida, ha observado cómo las plantas descansan y crecen fuertes, y quiere fijarse en ellas para aprender a hacerlo, porque, a diferencia de él, ellas no se desvelan por las noches. Este planteamiento cercano y sencillo sirve como disparador emocional, conectando directamente con el alumnado, invitándoles a reflexionar, empatizar con el personaje y relacionar esta historia con su propia experiencia sobre la importancia del sueño.

Actuación del docente

Después de leer la carta, el docente, para coger ideas y emociones que el mensaje ha despertado en los alumnos, facilitará un diálogo inicial. Después, sacará del baúl 3 botes diferentes con 3 tipos de suelo: arena, piedras y sustrato fértil, e invitará a los alumnos a una exploración sensorial de estos, para que puedan tocar, oler, observar y comparar los suelos, percibiendo las diferencias de color, textura y capacidad de retención de humedad. Poco a poco, irá guiando la actividad explicando la analogía entre los suelos y la calidad del descanso:

- La arena simboliza un descanso superficial
- Las piedras, un descanso fragmentado
- El sustrato fértil, un descanso profundo y reparador

Después, llevarán a cabo un experimento de siembra, en vasos transparentes, se sembrarán semillas del baúl, las regarán y los dejarán en un lugar donde reciban la misma luz y temperatura.

Para finalizar, el docente, planteará preguntas sobre los resultados esperados por los alumnos, guiando la conversación hacia la relación entre el buen descanso y el buen crecimiento con preguntas cómo:

- Entonces...Si las plantas no crecen en un suelo donde solo hay piedras, ¿Creeis que vosotros creceríais mucho si vuestra cama fuese de piedras en vez de un colchón blandito?

Finalmente, se propondrá, un “Kit de descanso” para Espantito, donde los niños dibujarán una cama perfecta para él.

Actuación del alumnado

El alumnado, tras la escucha, participará activamente en la exploración sensorial de los tipos de suelos, y después colaborará en el experimento.

Realizará el “kit de descanso” dibujando la cama ideal y con ayuda del docente, se redactará una carta de respuesta para Espantito, escribiéndole todos los consejos para que éste duerma bien y además, le darán todos los dibujos para que coja ideas sobre la cama que debe construirse.

De esta forma, comprenderán, desde la vivencia y la empatía, la relación entre un descanso reparador y el bienestar físico y emocional.

RECURSOS Y MATERIALES
• Carta • Arena, piedras y sustrato fértil. • Semillas de rápida germinación (alubia, lenteja o garbanzo). • Vasos transparentes • Pulverizador. • Material de dibujo y escritura
COMPETENCIAS
Las competencias trabajadas en esta sesión son las siguientes; - CCL, mediante el diálogo tanto oral como escrito. - CPSAA, a través de la reflexión sobre el descanso y la expresión de emociones y la propuesta de soluciones - CSC, al trabajar en equipo, compartir ideas y cuidar al espantapájaros. - STEM, con observaciones, al comparar los suelos y experimentar con la germinación de las semillas.
Ítems de evaluación: - Comprende, mediante la metáfora del huerto, la importancia del descanso para su bienestar - Participa activamente en la actividad experimental sobre el descanso (suelo y semillas).

SESIÓN 3 “CALENDARIO DE SIEMBRA Y RECOGIDA”	
Temporalización: 50 minutos	
Objetivo: Fomentar hábitos de alimentación saludable entendiendo el ciclo natural de los alimentos, la importancia de los productos de temporada y su relación con la alimentación e hidratación	
DESCRIPCIÓN	
Introducción Para continuar con el proyecto y seguir acompañando el proceso iniciado en la sesión anterior, se plantea una nueva experiencia que profundiza en otro de los hábitos fundamentales para una vida saludable: la alimentación equilibrada y sostenible, con especial atención al consumo de alimentos de temporada. En esta ocasión, Espantito el quieto, se pone en contacto con ellos para darles las gracias por los consejos y los dibujos de las camas más ideales para descansar, y que gracias a eso, la noche anterior descansó las horas necesarias y hoy se siente más feliz y activo, pero les plantea una inquietud por algo sucedido en el huerto, relacionada con el desorden que ha observado en las plantas. En la carta, que el docente leerá, Espantito cuenta que las plantas, emocionadas por la ayuda de los nuevos cuidadores, quieren crecer todas a la vez, sin respetar su estación del año, creando un gran caos. Preocupado, pide ayuda al grupo, convencido de que ellos podrán devolver el orden natural y enseñar a cada planta su momento para crecer fuerte y saludable. Actuación del docente Una vez leída la carta, se saca del baúl el calendario de estaciones, las imágenes de los alimentos y las adivinanzas para completar el calendario de cosecha. Cada alumno tendrá dos alimentos, y a medida que se lean las adivinanzas, el niño correspondiente deberá ir completando el calendario. Durante toda la sesión, el docente irá relacionando los ciclos del huerto con la alimentación saludable, explicando qué consumir frutas y verduras de temporada beneficia al cuerpo: - Porque tienen más vitaminas y minerales si su maduración es la correcta - Porque aportan al cuerpo lo que se necesita en cada estación; en verano más agua e hidratación; en invierno para el sistema inmunológico y evitar resfriados - Porque están más buenas porque maduran de forma natural.	

Así, además se fomenta la conciencia ecológica y el consumo responsable.

Actuación del alumnado

El alumnado tras escuchar la carta, compartirá ideas sobre lo sucedido y reflexionará sobre la importancia que tiene que cada planta respete su estación para crecer.

Con relación a las adivinanzas, deberán ir resolviéndolas e identificando los alimentos correctamente.

Durante toda la sesión, se fomentará el diálogo, ellos harán deducciones sencillas y relacionarán los ciclos de las plantas con su alimentación propia.

Para terminar, una vez completado el calendario de las estaciones, de forma creativa y significativa, decorarán el calendario con dibujos propios del huerto (flores, herramientas, insectos) reforzando así lo aprendido hasta el momento.

RECURSOS Y MATERIALES

- Carta
- Calendario circular
- Imágenes de frutas, verduras y hortalizas variadas.
- Adivinanzas impresas
- Material de dibujo para decorar el calendario

COMPETENCIAS

Se trabajan las siguientes competencias:

- CCL, con la escucha, interpreta adivinanzas y dialoga sobre los alimentos.
- CPSAA, porque reflexionan sobre los ciclos de la naturaleza y adquieren hábitos responsables.
- CSC, colaborando en equipo para resolver el problema del huerto.
- CCS, al relacionar la alimentación de temporada con el cuidado del entorno.

Ítems de evaluación:

- Reconoce la importancia de consumir alimentos de temporada para su salud.
- Clasifica correctamente los alimentos según las estaciones en el calendario del huerto.

SESIÓN 4 “Plantas que se estiran”
Temporalización: 50 minutos
Objetivo: Promover la conciencia sobre la importancia de la actividad física para el bienestar personal, mediante experiencias vivenciales en el huerto relacionando el movimiento natural de las plantas y los animales con el cuidado del propio cuerpo
DESCRIPCIÓN
Introducción En la carta de esta sesión, Espantito les comenta que las plantas se mueven a medida que crecen buscando la luz del sol y el agua, y que si no tienen espacio para moverse, se quedan pequeñas y débiles. Les informa que al igual que ellas, todos nos tenemos que mover para crecer fuertes. Se invita así a los niños a reflexionar sobre la relación entre el mundo natural y su propio autocuidado, despertando la curiosidad y el interés por observar. Actuación del docente Tras la lectura, el docente fomentará un breve diálogo para recoger las primeras hipótesis sobre lo que le ocurre en el huerto. Se propone para observarlo un experimento visual. Se presentarán dos plantas idénticas y se explicará que una se colocará en un lugar luminoso y con espacio suficiente para crecer buscando la luz del sol, mientras que la otra se mantendrá tapada o arrinconada, con poca luz y sin espacio. El docente invitará al grupo a formular preguntas y predicciones y al final del día observarán los resultados del experimento. Finalmente, para que el grupo comprenda la analogía, se abrirá una reflexión colectiva donde se observe que así como las plantas necesitan estirarse en busca de luz para vivir, ellos necesitan moverse, estirarse y mantenerse activos para crecer fuertes y sentirse bien. Actuación del alumnado El alumnado escuchará la carta y compartirá ideas sobre su descubrimiento. Formularán hipótesis sencillas sobre lo que ocurrirá con cada planta y colaborarán en la colocación de las macetas en los lugares indicados.

Observarán los cambios en ambas plantas, describiendo las diferencias de forma sencilla: la planta con luz y espacio crecerá recta y fuerte, mientras que la otra mostrará un crecimiento débil y torcido.

A través de esta experiencia práctica, los niños conocerán la importancia de moverse cada día para estar sanos, estableciendo un vínculo simbólico entre el cuidado de las plantas y su propio autocuidado físico.

RECURSOS Y MATERIALES

- Carta
- Dos plantas idénticas (macetas).
- Espacio con luz natural y un rincón con poca luz.

COMPETENCIAS

Con esta actividad se trabaja:

- CCL, por la escucha de la carta, la expresión de hipótesis y descripción de observaciones.
- STEM, al experimentar, formular preguntas y comprobar resultados.
- CPSAA, invitando a reflexionar sobre su propio bienestar físico.
- CCS, al relacionar el cuidado de la naturaleza con el autocuidado y hábitos saludables.

Ítems de evaluación

- Identifica las partes de una planta y su función en el crecimiento.
- Relaciona el cuidado de las plantas con la alimentación y la hidratación propias.

SESIÓN 5 “El agua limpia del huerto”
Temporalización: 50 minutos
Objetivo: Promover la adquisición del hábito de la higiene personal como práctica fundamental para el autocuidado y el bienestar comprendiendo la importancia de la limpieza para la salud propia y del entorno.
DESCRIPCIÓN
Introducción En esta sesión, el espantapájaros, comparte un nuevo descubrimiento del huerto. Se ha dado cuenta que algunas plantas crecen fuertes y brillantes, en cambio otras se marchitan, Espantito cree que esto es debido al agua, ya que aquellas que estan fuertes han sido regadas con agua limpia, y las que se marchitan, han sido regadas con agua sucia. Espantito les plantea las siguientes preguntas: - ¿será que a nosotros nos pasa lo mismo? - ¿será importante que yo también me limpie bien para estar sano y fuerte como las plantas? Espantito sigue confundido, y pide al alumnado ayuda para saber si eso es cierto o no. Actuación del docente Después de leer la carta en voz alta, se abre un diálogo para recoger las primeras ideas sobre lo qué Espantito ha observado en el huerto. A continuación, se desarrollará un experimento con dos vasos, uno con agua limpia y clara y otro con agua turbia y sucia (mezclada con un poco de tierra). Se explicará que, igual que en la carta, van a comprobar qué ocurre si se riegan dos plantas idénticas con aguas diferentes. Con la participación de los niños, una planta se regará con agua limpia y la otra con agua sucia. Antes de comenzar, la docente invitará al grupo a formular hipótesis sobre lo que puede pasar. Para finalizar, el docente abrirá un espacio de reflexión para relacionar lo que han observado con la importancia de la higiene diaria: igual que las plantas necesitan agua limpia para crecer fuertes, ellos necesitan mantener su cuerpo limpio para estar sanos y felices.

Para reforzar este mensaje, invitará a cada niño a crear un “Kit de limpieza” para Espantito mediante dibujos de elementos básicos de higiene (jabón, toalla, peine, cepillo de dientes, agua limpia). Estos se recopilarán en un mural o se guardarán en el baúl para que Espantito pueda “usarlos” con la ayuda del grupo.

La sesión acabará con una pequeña asamblea, donde cada alumno compartirá un consejo personal sobre la higiene y los momentos clave para lavarse, reforzando la idea de que la limpieza es parte del autocuidado y el bienestar.

Actuación del alumnado

El alumnado escuchará la carta con atención, compartirá ideas sobre lo que ha entendido y formulará hipótesis sobre el experimento.

Participarán activamente en el riego de las plantas, observando y comentando los cambios cada día: ¿cómo se ven las hojas?, ¿cuál crece mejor?

Con los resultados, establecerán una sencilla analogía entre la necesidad de agua limpia para las plantas y la importancia de la higiene personal.

Para cerrar la sesión, cada niño elaborará un dibujo para el “Kit de limpieza” de Espantito y compartirá en la asamblea final un consejo sobre la higiene diaria, fortaleciendo así su compromiso con el autocuidado.

RECURSOS Y MATERIALES

- Carta
- Dos vasos (uno con agua limpia y otro con agua sucia).
- Dos plantas idénticas (macetas).
- Papel y lápices
- Cartulina o mural para exponer los dibujos.

COMPETENCIAS

Con esta actividad se trabaja:

- CCL, al escuchar la carta, compartir hipótesis y expresar consejos de higiene.
- STEM, mediante la experimentación y la observación de resultados.
- CPSAA, reflexionando sobre hábitos de higiene y autocuidado.
- CCS, al relacionar el cuidado del entorno natural con el autocuidado personal.

Ítems de evaluación

- Comprende la necesidad del descanso para las plantas y para las personas.
- Relaciona la oscuridad y la calma con un descanso adecuado y saludable.

SESIÓN 6**“EL RELOJ INTERNO DEL HUERTO”**

Temporalización: 50 minutos

Objetivo: Comprender, mediante analogías entre el ciclo de las plantas y las rutinas de sueño, la importancia del descanso desarrollando actitudes de autocuidado

DESCRIPCIÓN**Introducción**

En esta sesión Espantito, les cuenta emocionado que gracias a los consejos y cuidados que los niños le están dando a él y a las plantas, el huerto va genial y él cada vez se siente mejor. Sin embargo, les confiesa que ahora que duerme bien por los consejos que le dieron, quiere saber si las plantas también duermen por la noche, y necesita la ayuda de sus ayudantes.

Actuación del docente

La docente propone un experimento colectivo sencillo y simbólico para observar cómo las plantas tienen un "reloj interno" que regula su crecimiento. Se preparan dos macetas idénticas con la misma semilla y sustrato fértil.

La diferencia estará en la luz durante la noche:

- Una maceta se cubre con una caja opaca para que "duerma" en oscuridad.
- La otra se mantendrá expuesta a luz artificial durante toda la noche

Antes de comenzar, la docente invita a los niños a formular hipótesis:

- ¿Qué pasará con la planta que puede dormir? ¿Y con la que no?

Al constatar que la planta que duerme en oscuridad crece más fuerte y la otra muestra signos de debilidad, se dirige una conversación para establecer la analogía con las personas y la importancia de respetar el ciclo natural de luz y oscuridad para descansar y recargar energías.

Para finalizar, cada niño dibujará su propio “Reloj del descanso saludable”, marcando su hora de dormir habitual y representando alguna rutina tranquila que les ayude a prepararse para el sueño. Podrán acompañar el dibujo con un breve mensaje o carta para Espantito, compartiendo su rutina o consejos para dormir mejor.

Actuación del alumnado

El alumnado escuchará la carta con atención, compartirá ideas y formulará hipótesis sobre el experimento.

Participará activamente en la observación diaria y el registro oral de los cambios en ambas plantas.

En la reflexión grupal, expresarán sus ideas sobre la importancia del descanso y los ciclos naturales.

Finalmente, realizarán su dibujo del “Reloj del descanso saludable” y, si desean, escribirán un mensaje para Espantito contando su rutina nocturna o consejos para dormir mejor.

RECURSOS Y MATERIALES

- Carta
- Dos macetas idénticas con sustrato fértil y semillas.
- Caja opaca para cubrir una maceta durante la noche.
- Materiales de dibujo (**papel, lápices de colores**).

COMPETENCIAS

En esta sesión se trabajan:

- CCL, a través de la escucha, el diálogo y la expresión escrita.
- STEM, con la experimentación, observación y formulación de hipótesis
- CPSAA, mediante la reflexión sobre la importancia del descanso y los hábitos saludables
- CCS, vinculando los ritmos naturales del huerto con el autocuidado.

Ítems de evaluación

- Reconoce la importancia del ejercicio físico para las plantas (a través de la polinización y la oxigenación del suelo) y para las personas.
- Participa activamente en el circuito de movimiento, mostrando implicación y comprensión del hábito.

SESIÓN 7**“¿Qué comen los humanos?”****Temporalización:** 50 minutos

Objetivo: Fomentar hábitos de alimentación saludable entendiendo el ciclo natural de los alimentos, la importancia de los productos de temporada y su relación con la alimentación e hidratación.

DESCRIPCIÓN**Introducción**

Espantito ha dejado una nueva carta, dándoles las gracias porque ya sabe que como él, las plantas también duermen por la noche y el huerto está tranquilo. Pero ahora, tras estar observando los diferentes tipos de plantas que ve en el huerto, le ha surgido la duda de qué es lo que comen los humanos, no sabe si son las raíces, las hojas, los tallos o las flores. Se propone que le ayuden a resolver este misterio

Actuación del docente

El docente retoma con el grupo lo aprendido sobre las necesidades de las plantas para crecer sanas y fuertes, estableciendo analogías con la alimentación e hidratación humanas:

- Las raíces son como nuestro estómago, absorben agua y nutrientes.
- El tallo transporta nutrientes y agua, similar a la sangre en nuestro cuerpo.
- Las hojas fabrican alimento gracias a la luz solar, como nosotros aprovechamos la energía de los alimentos y agua.
- La flor produce semillas, comparable a nuestra capacidad para crecer y desarrollarnos.

- El fruto protege las semillas y almacena nutrientes, igual que nuestro cuerpo almacena energía para nuestras actividades.

Durante la explicación, se irán compartiendo experiencias y hábitos alimenticios fomentando así la reflexión sobre la importancia de una alimentación sana y una buena hidratación.

El docente plantea la pregunta central:

- ¿Qué partes de las plantas comemos los humanos?

Para descubrirlo, presenta en la pizarra digital un enlace a un juego interactivo titulado “¿Qué partes de las plantas comemos?”. En él, los niños deberán identificar, mediante imágenes, si consumen raíces, tallos, hojas, flores, frutos o semillas.

Cada imagen sirve como disparador para el diálogo colectivo:

- ¿Qué ves en la imagen?
- ¿Lo has comido alguna vez?
- ¿Dónde crees que está en la planta? ¿Bajo la tierra? ¿En la parte superior? ¿Tiene semillas? ¿Es dulce, salado o crujiente?

El docente guía la exploración y confirma con ejemplos reales como la zanahoria (raíz), el apio (tallo), la lechuga (hoja), el brócoli (flor), el tomate (fruto) y las lentejas (semillas).

Finalizado el juego, se realiza una reflexión grupal:

- ¿Qué partes de las plantas hemos descubierto que podemos comer?
- ¿Cuál comemos más a menudo?
- ¿Qué alimento les ha sorprendido más?
- ¿Qué parte del tomate, la zanahoria y la lechuga comemos?

Luego, el docente muestra un modelo de planta hecho con partes reales pegadas en cartulina, con etiquetas para recordar la función de cada una y cómo se relaciona con el cuidado del cuerpo.

Para realizar la actividad, en pequeños grupos, los niños reciben bandejas con elementos

vegetales reales; raíces, hojas, tallos, flores y frutos. De esta forma, construirán su propia planta inventada, combinando libremente las partes y dándole un nombre, fomentando la creatividad y la expresión simbólica.

Las plantas construidas se exhibirán en un espacio visible del aula, formando un “Jardín de la Alimentación Saludable”, simbolizando la importancia de alimentarse e hidratarse bien para crecer sanos.

Actuación del alumnado

El alumnado escuchará y comprenderá, mientras participa de forma activa en la reflexión inicial sobre las necesidades de las plantas y su relación con la alimentación humana.

Además, con el juego digital explorará y jugará, razonando y argumentando sus respuestas.

En cuanto al trabajo de la creación de la planta, participará de forma activa y creativa.

Después, junto con la ayuda del docente, escribirán una carta explicando lo aprendido a Espantito, e invitando a ver el “Jardín de la Alimentación Saludable” para que observe las plantas creadas por el alumnado.

RECURSOS Y MATERIALES

- Carta
- Pizarra digital con acceso al juego interactivo “¿[Qué partes de las plantas comemos?](#)”.
- Bandejas con restos vegetales reales: raíces, tallos, hojas, flores y frutos
- Cartulina, pegamento y etiquetas para el modelo de planta.
- Materiales para exposición

COMPETENCIAS

Se trabajan las siguientes competencias:

- CCL a través del diálogo, la argumentación y la expresión oral y escrita
- STEM, al investigar las partes de la planta y su función, explorando conceptos de nutrición y biología

- CAC, a través de la creación plástica y simbólica de plantas
- CPSAA, fomentando la reflexión sobre hábitos de vida saludables, alimentación e hidratación.

Ítems de evaluación

- Identifica correctamente los alimentos que provienen de distintas partes de la planta.
- Relaciona las partes de la planta comestibles con la alimentación diaria.

SESIÓN 8

“El huerto en movimiento”

Temporalización: 50 minutos

Objetivo: Promover la conciencia sobre la importancia de la actividad física para el bienestar personal, mediante experiencias vivenciales en el huerto relacionando el movimiento natural de las plantas y los animales con el cuidado del propio cuerpo

DESCRIPCIÓN

Introducción

Al comenzar la sesión, el encargado del día encuentra una nueva carta de Espantito el Quieto dentro del baúl. En ella, Espantito cuenta que, aunque las plantas parecen quietas, a su alrededor todo está en movimiento: lombrices, abejas, mariquitas, mariposas, hormigas y caracoles recorren el huerto.

Se explica que estos pequeños animales ayudan a mantener el huerto sano y a que las plantas crezcan fuertes y den frutos. Por eso, se propone una misión: investigar cómo el movimiento de estos seres vivos ayuda al crecimiento de las plantas y reflexionar sobre por qué las personas también necesitan moverse cada día para estar sanas.

La carta plantea preguntas que despiertan la curiosidad:

- ¿Qué hacen las lombrices al moverse por la tierra?
- ¿Cómo ayudan las abejas y mariposas al visitar las flores?
- ¿Qué pasa cuando las hormigas transportan semillas?
- ¿Por qué los caracoles limpian el huerto al desplazarse?

El docente abre un diálogo para conectar el movimiento de los animales con la necesidad de ejercitarse de los humanos.

Actuación del docente

La docente explica, con apoyo visual y lenguaje cercano, cómo cada animal colabora en el huerto:

- Las lombrices remueven la tierra y permiten que las raíces respiren mejor.
- Las abejas y mariposas polinizan las flores, ayudando a que crezcan frutos y semillas.
- Las hormigas trasladan restos orgánicos y esparcen semillas, favoreciendo la reproducción.
- Las mariquitas controlan plagas, protegiendo las hojas.
- Los caracoles limpian restos vegetales, manteniendo el equilibrio del huerto.

Después, se organiza una actividad dinámica y simbólica: se crea un circuito que convierte el aula o patio en un “huerto gigante lleno de vida”. En él, se colocan estaciones u obstáculos que representan las tareas de cada animal:

- Zona de túneles o cuerdas bajas para gatear como lombrices, removiendo la “tierra”.
- Área con aros o marcas para saltar o girar como abejas y mariposas.
- Recorrido con bolsas o semillas para transportar como hormigas.
- Zigzag lento para caminar como caracoles, cuidando el equilibrio.
- Juego de puntería con pelotas para representar el control de plagas como mariquitas.

Durante el recorrido, la docente narra el papel de cada animal, animando a imaginar que el huerto también “se mueve” gracias a todos ellos.

Actuación del alumnado

Escuchar, comprender, participar en el diálogo, recorrer el circuito representando los diferentes animales. Imaginar y reflexionar sobre cómo cada movimiento ayuda al huerto y qué enseña sobre la importancia del ejercicio para su salud.

RECURSOS Y MATERIALES

- Carta

• Apoyos visuales • Materiales para el circuito: cuerdas, túneles o estructuras bajas, aros, bolsas pequeñas o semillas, pelotas pequeñas. • Espacio amplio para montar el circuito.
COMPETENCIAS
Se trabajan las competencias: - CMC, con el circuito de movimiento - STEM, al comprender el papel de los animales en el huerto - CPSAA, con la reflexión sobre la importancia del movimiento para la salud y el bienestar - CCL, durante diálogos y reflexiones en grupo
Ítems de evaluación - Comprende la importancia de la higiene y el lavado de manos antes y después de manipular alimentos o trabajar en el huerto. - Aplica correctamente la técnica de lavado de manos mostrada en la sesión.

SESIÓN 9 “Plaga en el huerto”
Temporalización: 50 minutos
Objetivo: Promover la adquisición del hábito de la higiene personal como práctica fundamental para el autocuidado y el bienestar comprendiendo la importancia de la limpieza para la salud propia y del entorno
DESCRIPCIÓN
Introducción En esta nueva carta, Espantito transmite una preocupación que necesita de su ayuda de forma urgente. Les comenta que han aparecido “bichitos malos” en el huerto que han hecho enfermar a varias plantas. Y qué, después de investigar, ha descubierto que se debe a que alguien tocó las plantas con las manos sucias. Por eso pide ayuda, para proteger el huerto, pero primero quiere saber cómo mantener las manos limpias antes y después de trabajar con

las plantas y alimentos.

Se inicia un diálogo grupal con preguntas para activar la reflexión:

- ¿Qué creen que pasó en el huerto?
- ¿Por qué es importante lavarse las manos?
- ¿Cuándo debemos hacerlo?

Cada niño comparte sus ideas y la docente conecta la importancia de la higiene con el cuidado de la salud, tanto de las personas como de las plantas.

Actuación del docente

Para representar una plaga de bichos malos en el aula, como sucedió en el huerto, el docente hará de guía en un experimento donde los niños observarán la eficacia de una buena higiene.

Utilizando cada niño un recipiente con agua, echará pimienta negra molida en este, simulando los bichitos malos que había en el huerto. Los alumnos introducirán sus manos y las sacarán, observando que la pimienta se ha quedado pegada a sus manos, es decir, sus manos se encuentran llenas de bichitos.

Se volverá a echar de nuevo pimienta en los recipientes y se lavarán las manos, y sin aclararlas, con aún jabón, las volverán a introducir en el agua, viendo como la pimienta negra molida “los bichitos” huyen de sus manos de forma instantánea. Con este experimento, se conseguirá dirigir los diálogos hacia una lluvia de ideas sobre lo que ha pasado en el experimento, y dar respuesta a la solución que Espantito necesita.

Luego, el docente realiza una demostración paso a paso de la técnica correcta para lavarse las manos, apoyada por un cartel visual con ilustraciones claras que indican:

- Mojar las manos
- Aplicar jabón
- Frotar palmas, entre dedos, uñas y dorsos
- Enjuagar bien
- Secar

Los niños practican la técnica siguiendo el cartel, con supervisión docente.

Finalmente, se promueve una reflexión grupal:

- ¿Qué pasaría si no nos lavamos bien las manos después de tocar la tierra o alimentos?
- ¿Cómo podemos protegernos y cuidar el huerto?
- ¿Cuándo es más importante lavarse las manos?

Actuación del alumnado

El alumnado, tras escuchar la carta y participar en la conversación inicial, intervendrá en el experimento para observar los resultados y concretar entre todos, la solución que Espantito necesita para el problema de la plaga de bichos en su huerto porque están dañando la salud de las plantas.

Después, se reflexionará sobre la importancia de la higiene en los diferentes momentos del día y se contribuirá a crear un cartel grupal para colocar en el baño del colegio como recordatorio de la influencia de “los bichos” y la higiene en nuestra salud.

RECURSOS Y MATERIALES

- Carta
- Recipientes con agua
- Cartel visual con pasos para el lavado de manos.
- Pimienta negra molida
- Jabón
- Material para dibujo y creación del cartel grupal.

COMPETENCIAS

En esta sesión se trabajan:

- CPSAA: al trabajar el autocuidado y la responsabilidad
- STEM: al comprender la relación entre la higiene y la salud en el huerto
- CMC: con el lavado correcto de manos
- CCL: mediante el diálogo, la reflexión y la expresión artística.

Ítems de evaluación

- Reconoce la importancia del autocuidado (higiene personal, aseo, limpieza) en

relación al bienestar propio y de las plantas.

- Participa activamente en la actividad de “poda simbólica”, mostrando comprensión del hábito.

SESIÓN 10 - PRODUCTO FINAL

“LA RECETA SALUDABLE”

Temporalización: 50 minutos

Objetivo: Consolidar y demostrar la interiorización de los hábitos de vida saludable, aplicándolos de manera práctica y colectiva en la elaboración y exposición de una receta saludable, reflexionando sobre su importancia para el bienestar.

DESCRIPCIÓN

Introducción

Para comenzar esta última sesión, se leerá la carta que Espantito ha dejado en el baúl. En ella mostrará la tristeza porque ya ha acabado su misión, vuelve a estar sano y feliz, pero también la alegría que siente de que el huerto vuelva a crecer bien y él se sienta sano y contento. Además, ha dejado en el baúl todos los dibujos y trabajos hechos, porque en el huerto dice que las plantas y él ya han aprendido todo, y que ahora, es momento de exponerlo en clase para que ellos lo vean todos los días

Actuación del docente

Tras leer la carta, y expresar qué Espantito vuelve a ser un espantapájaros con más energía, que duerme mejor, se mueve más y ha empezado a comer bien, el docente les propondrá a sus alumnos despedir a Espantito con un pequeño homenaje dándole las gracias por todo lo que han aprendido juntos. Para ello les propone realizar una receta saludable en forma de despedida

Se dirigirá la conversación para generar una lluvia de ideas, invitando al grupo a pensar en los ingredientes ideales para crear una receta saludable ideal, fomentando la reflexión sobre los hábitos trabajados.

Una vez elegida la receta y antes de nada, el docente recordará todos los hábitos aprendidos relacionándolos con la receta:

- Higiene: ¿Qué hacemos antes de tocar los alimentos? ¿Queremos ponernos enfermos como las plantas del huerto?
- Alimentación: ¿Qué partes de las plantas vamos a usar? ¿Son alimentos de temporada? ¿Cuáles vamos a elegir para que no salga una receta con más sabor?
- Descanso y emociones: ¿Qué pasa si estamos cansados o tristes mientras cocinamos?
- Actividad física ¿Quién quiere cortar/pelar/colocar/mover este alimento?

La receta llevada a cabo será un sandwich al que se le dará forma de espantapájaros, en dedicatoria a Espantito, con alimentos naturales del huerto sin necesidad de cocina, ya que son alimentos que pueden ser comidos en crudo. (Anexo 1)

Actuación del alumnado

Los alumnos, de forma individual, irán siguiendo las directrices del docente, paso a paso, tras haber preparado todos los alimentos, para el montaje del espantapájaros comestibles.

Una vez hecha la receta, junto con el docente, se procederá a escribir una carta de despedida, incluyendo como regalo la receta creada especialmente para Espantito, corroborando su gran resultado.

De esta forma, el alumnado participa activamente en la reflexión sobre lo aprendido, disfrutando del producto final y celebrando el proceso como un logro colectivo.

RECURSOS Y MATERIALES

- Carta de Espantito
- Alimentos para la receta: pan de molde, zanahoria, calabacín o pepino, tomate y lechuga
- Cubiertos y platos

COMPETENCIAS

Las competencias trabajadas son:

- CCL, por la expresión oral, la escucha activa y la elaboración y seguimiento de instrucciones
- CPSAA, mediante la autorregulación, el trabajo cooperativo y la toma de conciencia del autocuidado
- CSC a través de la empatía, la convivencia y la responsabilidad
- La competencia en conciencia y sostenibilidad (CCS) con la conexión con el entorno

natural y el consumo responsable - STEM: en el uso de cantidades, tiempos y orden lógico para la elaboración
Ítems de evaluación - Demuestra haber interiorizado los hábitos saludables, relacionándolos con el crecimiento de las plantas y su propio bienestar - Participa activamente en la actividad final, mostrando compromiso con el autocuidado y los hábitos saludables aprendidos.

4.1.4. Atención a la diversidad desde los principios del DUA

La propuesta “Un huerto para cuidarme” ha sido diseñada bajo los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), con la intención de ofrecer a todo el alumnado, sea cual sea su situación personal o contexto, las mismas oportunidades para implicarse, comprender y expresarse.

Este diseño, orienta la planificación a través de tres principios clave:

- Ofrecer diferentes formas de representación: Los contenidos se presentan de forma visual, auditiva y sensorial-manipulativa. Permitiendo mayor accesibilidad y comprensión más profunda.
- Permitir distintas formas de acción y expresión: Se proponen actividades variadas para demostrar lo aprendido adaptándose a sus capacidades y motivaciones. Se incluyen propuestas de expresión oral (asambleas, diálogos), corporal (juegos motores, imitaciones), gráfica (dibujos, murales), simbólica (juego de roles) y cooperativa (trabajo en grupo en el huerto o en el aula).
- Fomentar múltiples formas de implicación: Se busca despertar el interés y la motivación del alumnado mediante estrategias emocionales, como la introducción de un personaje mediador (Espantito), retos cercanos, historias con carga emocional, sorpresas y dinámicas lúdicas. Además, se ajustan los apoyos y niveles de dificultad para respetar los diferentes grados de autonomía y madurez.

Para responder a posibles Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE) se incorporan apoyos visuales (pictogramas, claves icónicas), instrucciones claras y repetidas, rutinas estables, agrupamientos flexibles y actividades abiertas que permiten diferentes formas de participación, prestando especial atención al bienestar emocional y relacional de cada niño.

Este enfoque inclusivo, alineado con la normativa vigente y con la LOMLOE, no solo busca la equidad en el acceso al currículo, sino también garantizar que todos los niños y niñas vivan experiencias educativas enriquecedoras, que reconozcan su individualidad y les permitan sentirse valorados y protagonistas de su propio aprendizaje.

4.1.5. Conclusiones de la propuesta

Tras el diseño y desarrollo de las sesiones que componen esta propuesta educativa, puede afirmarse que, aunque no se ha llevado a la práctica real, la secuencia planificada reúne las condiciones idóneas para favorecer la interiorización de hábitos de vida saludable en el alumnado de Educación Infantil a través de un enfoque vivencial, lúdico y simbólico.

El diseño de las sesiones, se ha realizado cuidadosamente para garantizar la participación activa del alumnado, situando a este como protagonista de su propio aprendizaje a través del juego, el diálogo, la experimentación directa y la reflexión compartida. Mediante el hilo narrativo del personaje simbólico “Espantito”, se ha establecido un fuerte vínculo emocional que, previsiblemente, facilitará la identificación afectiva del alumnado con los hábitos saludables, aumentando su motivación e implicación.

Cada sesión ha partido de experiencias cercanas y manipulativas, vinculadas al huerto escolar como espacio pedagógico integrador. Así, mediante la exploración de semillas, la observación de plantas, la experimentación sensorial con suelos, el movimiento físico en juegos simbólicos y la creación artística, los niños y niñas han podido comprender, desde la metáfora y la vivencia, cómo los hábitos de alimentación, hidratación, descanso, ejercicio físico e higiene son esenciales tanto para su propio bienestar como para el crecimiento saludable de las plantas.

De forma hipotética, y tomando como referencia los fundamentos teóricos que sustentan el proyecto, se espera que estas sesiones no solo contribuyan a una comprensión inicial de los hábitos saludables, sino que también generen aprendizajes duraderos. La secuencia propuesta

permite que el alumnado experimente, observe resultados concretos y extraiga conclusiones propias, lo cual favorece un aprendizaje profundo y significativo.

Asimismo, cabe destacar que la metodología empleada no solo busca la adquisición de conocimientos, sino también el desarrollo de habilidades emocionales, sociales y de autorregulación, al fomentar la empatía, la cooperación y la reflexión colectiva.

En definitiva, se plantea como hipótesis que la implementación real de estas sesiones en el aula permitirá comprobar que los niños y niñas serán capaces de relacionar su propio bienestar físico y emocional con el cuidado del huerto, interiorizando los hábitos de vida saludable de una forma natural, divertida y duradera. Además, se prevé que la experiencia deje una huella emocional positiva en el alumnado, lo que reforzará su compromiso con el autocuidado y el respeto hacia los seres vivos de su entorno.

4.1.6. Evaluación de la propuesta

Para dar comienzo a la situación de aprendizaje, y que esta se desarrolle de manera eficaz, se considera necesario tener constancia de los conocimientos previos que el alumnado posee acerca de la temática a tratar; los hábitos de vida saludable y el huerto. Para ello, la sesión 1 ha sido diseñada como fase introductoria a esta propuesta, donde a través de la estimulación al alumnado mediante la curiosidad y la sorpresa, se favorece a una lluvia de ideas que el docente aprovechará para conocer el punto de partida del grupo de manera natural y cercana.

Para obtener una evaluación más completa, se ha diseñado una hoja de registro (Anexo 2) que se completará dos veces para observar el progreso, una al finalizar la sesión 1, con los conocimientos previos al desarrollo de la situación de aprendizaje, y otra al finalizar la sesión 10, tras haber concluido todas las sesiones.

La evaluación que se lleva a cabo durante las sesiones se caracteriza por ser global, continua y formativa, utilizando para ello la observación directa y sistemática, permitiendo por parte del docente un seguimiento constante, observando y analizando la evolución durante el desarrollo de las sesiones.

Basada en los objetivos de las sesiones, se ha diseñado otra hoja de registro (Anexo 3), que se irá completando de forma progresiva a medida que las sesiones van completándose, de esta forma se consigue una recogida de datos objetiva. Además, esta evaluación individual por sesión, se encuentra también detallada en el cuadro específico de las sesiones.

Por otro lado, se diseñan a modo de autoevaluación para el alumnado una lista de control, adaptada a nivel infantil y presentada en formato ficha con iconos visuales (gomets de colores). Con una finalidad formativa y metacognitiva, esta ficha, dividida en ítems para cada sesión, se irá completando al finalizar cada día.

5. CONCLUSIONES

Realizar este Trabajo de Fin de Grado me ha permitido comprender de manera más profunda la relevancia de fomentar hábitos de vida saludable desde los primeros años de la infancia. Descubrí que el huerto escolar, más allá de ser un simple recurso, puede convertirse en un espacio vivo donde los niños experimentan, sienten y aprenden de manera significativa. A lo largo del proceso, el marco teórico me ayudó a confirmar que instaurar estos hábitos en la infancia es fundamental no solo para el bienestar físico, sino también para el desarrollo emocional y social, ya que es en estos primeros años cuando se forjan rutinas, actitudes y comportamientos que acompañarán a los niños durante toda su vida.

La propuesta diseñada busca que el alumnado sea el verdadero protagonista de su aprendizaje, mediante un enfoque lúdico y globalizador. El huerto escolar se transforma en un aula abierta, y Espantito, el personaje simbólico, actúa como un compañero más que motiva al alumnado, despertando su empatía e implicación emocional. A través de sus historias, los niños asimilan de forma natural y cercana la importancia de cuidar su alimentación, el ejercicio físico, el descanso y la higiene.

Las sesiones que forman parte de este proyecto están pensadas para que los niños exploren, jueguen y experimenten con todos sus sentidos, conectando lo que aprenden con su vida cotidiana y su entorno. Se fomenta el trabajo en equipo, la reflexión conjunta y el desarrollo emocional, relacionando el cuidado del huerto con el propio autocuidado.

Aunque todavía no he tenido la oportunidad de poner en práctica esta propuesta en un aula real, confío en que su aplicación ayudaría a los niños a interiorizar hábitos saludables de manera espontánea y duradera, influyendo positivamente tanto en sus conocimientos como en su actitud y compromiso con el autocuidado y el respeto al entorno.

En resumen, se pone en valor el huerto escolar y su potencial en Educación Infantil, no solo como medio de trabajo para adquirir conocimientos del entorno natural, sino como una

herramienta valiosa para el desarrollo integral de los alumnos. Considero fundamental diseñar propuestas que unan emoción, experiencia y juego con el aprendizaje, para que los más pequeños comprendan que el bienestar personal, emocional y físico se cultiva y crece cada día, igual que una planta en el huerto.

6. BIBLIOGRAFÍA

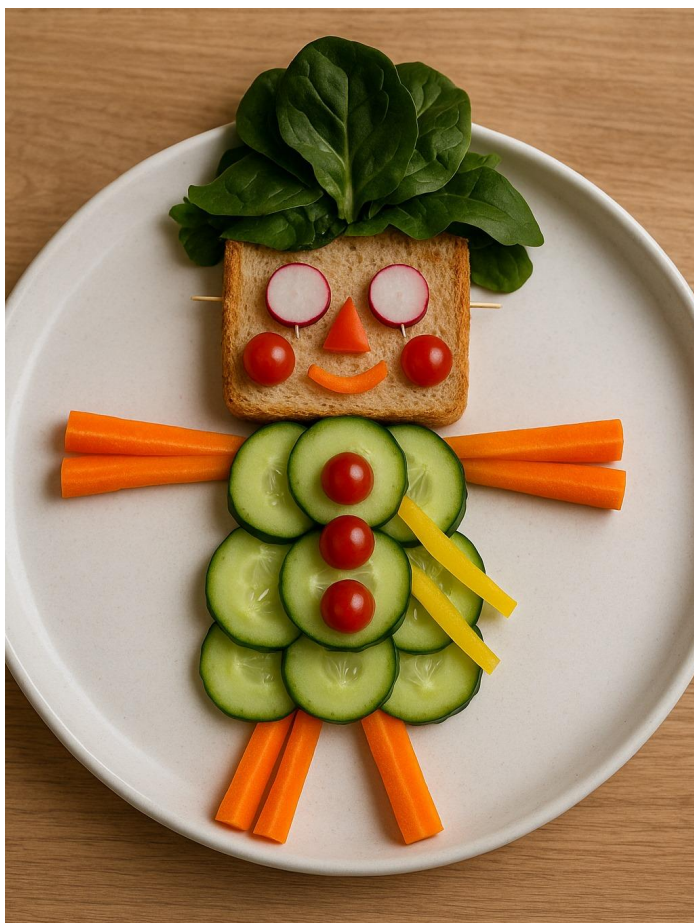
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). (2023). *Estudio ALADINO 2023: Vigilancia de la obesidad infantil en España*. Ministerio de Consumo. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2023.htm
- Chung, J., Seo, D. C. (2018). Association between dietary behaviors and depression in adolescents: The mediating role of stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11), 2336. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112336>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Gutierrez, A y Prieto, D. (2004). 3. *Teorías educativas*. Studocu. <https://www.studocu.com/es/document/universidad-de-oviedo/matematicas-y-su-didactica-i/3-teorias-educativas/27679958>
- Hoyuelos, A. (2017). Reggio Emilia: pedagogía de la escucha y el asombro. *Educación y Ciudad*, (33), 21–32. <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/educacion/article/view/12631/12060>
- Imagen generada por inteligencia artificial. (2025). *Elaboración propia con Canva IA*.
- Jacka, F. N., Sacks, G., Berk, M., Allender, S., y McMartin, S. E. (2022). *The association between unhealthy diet and mental health outcomes in children and adolescents: A systematic review*. *Nutrients*, 14(4), 735. <https://doi.org/10.3390/nu14040735>
- Khanna, P., Chattu, V. K., Aeri, B. T., y Nagarkar, N. (2019). Nutritional interventions in adolescent mental health: A systematic review and future directions. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(8), 2569–2577. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_474_19
- Kim, M., Lim, Y., y Lee, Y. (2017). Relationship between sugar-sweetened beverage consumption and depression: A meta-analysis. *Nutrition Research and Practice*, 11(2), 122–127. <https://doi.org/10.4162/nrp.2017.11.2.122>
- Kolb, B., y Gibb, R. (2011). Brain plasticity and behaviour in the developing brain. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 20(4), 265–276. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3222576/>

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 340, 122868-122953. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- Martínez, A., y López, M. (2020). Promoción de la salud en la escuela: estrategias y propuestas para la intervención educativa. *Educación XXI*, 23(2), 123-145. <https://revistas.uned.es/index.php/educacionXXI/article/view/27213>
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2021). *Currículo de Educación Infantil*. <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:1b6c6e2c-2b6e-4d0f-9d0e-8e7e2f7e8e8e/currículo-educacion-infantil.pdf>
- Naciones Unidas. (2015). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. <https://sdgs.un.org/es/goals>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- Organización Mundial de la Salud. (1997). *Promoción de la salud a través de las escuelas: Informe de la reunión de expertos en escuelas promotoras de salud, Ginebra, 1997*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63456>
- O'Neil, A., Quirk, S. E., Housden, S., Brennan, S. L., Williams, L. J., Pasco, J. A., Berk, M., y Jacka, F. N. (2014). Relationship between diet and mental health in children and adolescents: A systematic review. *American Journal of Public Health*, 104(10), e31–e42. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302110>
- Plancoulaine, S., Lioret, S., Andiaarena, A., Gori, D., Loret, A., y Charles, M. A. (2019). Sleep and its relation to cognition and behaviour in preschool-aged children of the general population: A systematic review. *arXiv preprint arXiv:1904.05036*. <https://arxiv.org/abs/1904.05036>
- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 28, de 2 de febrero de 2022. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/02/01/95>
- Vega, L., y Ruiz, V. (2019). La escuela como promotora de salud: experiencias y retos en contextos vulnerables. *Revista Española de Salud Pública*, 93, e201910086. <https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v93/1135-5727-resp-93-e201910086.pdf>

- Wang, H., Zhou, M., y He, Y. (2019). The association between dietary patterns and emotional well-being among children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(20), 3727. <https://doi.org/10.3390/ijerph16203727>
- Wood, W., y Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review*, 114(4), 843–863. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.114.4.843>
- Xiang, M., Zhang, Z., Kuwahara, K., y Garnier, S. (2021). Association between sleep duration, physical activity, and mental health disorders: A secondary analysis of the National Survey of Children's Health 2017-2018. *BioMed Research International*, 2021, Article 5583723. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7987431/>
- Zabalza, M. A. (1996). *Didáctica de la educación infantil*. Narcea Ediciones. [https://books.google.es/books?id=uPekDwAAQBAJylpg=PT3yots=_5YKH_ylByydg=Zabalza%2C%20M.A.%20\(1996\).%20Did%2C%20A1ctica%20de%20la%20educaci%C3%B3n%20infantil.%20Madrid.%20Narcea%20S.A.%20de%20Edicionesylryhl=esypg=PT5#v=onepageyqyf=false](https://books.google.es/books?id=uPekDwAAQBAJylpg=PT3yots=_5YKH_ylByydg=Zabalza%2C%20M.A.%20(1996).%20Did%2C%20A1ctica%20de%20la%20educaci%C3%B3n%20infantil.%20Madrid.%20Narcea%20S.A.%20de%20Edicionesylryhl=esypg=PT5#v=onepageyqyf=false)

7. ANEXOS

ANEXO 1: Producto final: Receta saludable en forma de espantapájaros



(Imagen generada por IA, elaboración propia, 2025)

ANEXO 2: Hoja de registro

ALUMNO:						
ÍTEM DE EVALUACIÓN	SESIÓN 1			SESIÓN 10		
	NC	EP	C	NC	EP	C
Reconoce qué es un huerto escolar y para qué sirve.						
Identifica al menos 2 elementos necesarios para el cuidado del huerto (agua, tierra, semillas, etc.).						
Relaciona el cuidado de las plantas con el autocuidado humano (alimentación, descanso, ejercicio, higiene).						
Reconoce al menos 2 hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación o la hidratación.						
Reconoce la importancia del descanso para el bienestar propio y el de las plantas.						
Identifica la necesidad del movimiento o ejercicio físico para crecer sano (propio y de las plantas)						
Reconoce la importancia de la higiene (personal y en el huerto) para mantenerse sano.						
Demuestra conciencia sobre la relación entre hábitos saludables y el crecimiento de las plantas y de las personas.						
Leyenda: NC (No conseguido), EP (En proceso) y C (Conseguido)						

ANEXO 3: Hoja de registro

ALUMNO:				
SESIÓN	ÍTEM DE EVALUACIÓN	NC	EP	C
Sesión 1	Participa en la exploración inicial mostrando curiosidad e interés por los objetos del baúl			
	Identifica de forma espontánea relaciones entre el cuidado de las plantas y el autocuidado humano			
Sesión 2	Comprende, mediante la metáfora del huerto, la importancia del descanso para su bienestar			
	Participa activamente en la actividad experimental sobre el descanso (suelo y semillas).			
Sesión 3	Reconoce la importancia de consumir alimentos de temporada para su salud.			
	Clasifica correctamente los alimentos según las estaciones en el calendario del huerto.			
Sesión 4	Identifica las partes de una planta y su función en el crecimiento.			
	Relaciona el cuidado de las plantas con la alimentación y la hidratación propias.			
Sesión 5	Comprende la necesidad del descanso para las plantas y para las personas.			
	Relaciona la oscuridad y la calma con un descanso adecuado y saludable.			
Sesión 6	Reconoce la importancia del ejercicio físico para las plantas (a través de la polinización y la oxigenación del suelo) y para las personas.			
	Participa activamente en el circuito de movimiento, mostrando implicación y comprensión del hábito.			

Sesión 7	Identifica correctamente los alimentos que provienen de distintas partes de la planta.			
	Relaciona las partes de la planta comestibles con la alimentación diaria.			
Sesión 8	Comprende la importancia de la higiene y el lavado de manos antes y después de manipular alimentos o trabajar en el huerto.			
	Aplica correctamente la técnica de lavado de manos mostrada en la sesión.			
Sesión 9	Reconoce la importancia del autocuidado (higiene personal, aseo, limpieza) en relación al bienestar propio y de las plantas.			
	Participa activamente en la actividad de “poda simbólica”, mostrando comprensión del hábito.			
Sesión 10	Demuestra haber interiorizado los hábitos saludables, relacionándolos con el crecimiento de las plantas y su propio bienestar			
	Participa activamente en la actividad final, mostrando compromiso con el autocuidado y los hábitos saludables aprendidos.			
Leyenda: NC (No conseguido), EP (En proceso) y C (Conseguido)				