



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA



Máster de  
formación del profesorado  
de Educación Secundaria  
en Ecuador



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN**

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

**IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE ORIENTACIÓN EN  
EL ÁREA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD CON EL TEMA:  
HIGIENE PERSONAL Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE, DIRIGIDA A  
ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO A DE LA ESCUELA  
CARCELÉN Y SUS FAMILIAS.**

**Autor:** Silvia Emperatriz Barragán Urgilés

**Cédula de identidad:** 170910048

**Tutora:** Núria Alart Guasch

**Nº:** 38070960

Máster en Educación, con mención Orientación Educativa

Azogues – Ecuador

2018

## RESUMEN

**Objetivo:** Diseñar un programa de orientación para la salud a través la implementación de una unidad didáctica, para desarrollar hábitos de vida saludable como complemento de una educación integral en los estudiantes de cuarto año de la escuela de Educación Básica “Carcelén” de la ciudad de Quito.

**Resultados:** Se pudo observar que los estudiantes mejoraron sus hábitos de aseo, la ingesta de alimentos saludables para su propio beneficio; se consiguió el compromiso y la participación activa de padres y madres de familia en la preparación de recetas nutritivas y el envío de la lonchera saludable a sus hijos.

**Conclusiones:** Es necesario que en las instituciones educativas del país se realicen proyectos educativos de orientación para la prevención y el desarrollo personal que permitan promover hábitos dietéticos saludables en niños y adolescentes y que estos permanezcan a lo largo la vida y así disminuir posibles enfermedades.

**Palabras claves:** Orientación, educación para la salud, alimentación saludable.

## SUMMARY

**Objective:** To design a health orientation program through the implementation of a didactic unit, to develop healthy living habits as a complement of the integral education of Basic School “Carcelen” the city of Quito.

**Achievements:**The students improve their cleaning habits and the intake of healthy food for their own benefit. The commitment and active participation of the children’s parents in the preparation of nutritious recipes to send healthy lunch boxes.

**Conclusions:** It is necessary that educational institutions carry out projects of orientation for the prevention and the personal development to promote healthy habits in children and adolescents, and help throughout the life to decrease possible diseases.

**Keywords:** Orientation, Education for health, Healthy nutrition

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN.....	1
SUMMARY .....	1
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	2
CESIÓN DE DERECHOS .....	3
1.- INTRODUCCIÓN .....	1
1. A.- INTERESES Y CONTEXTUALIZACIÓN DE MI LABOR DOCENTE .....	1
1.B. ESTRUCTURA DEL DOSSIER O MEMORIA .....	2
2.- PRESENTACION DE LA UNIDAD DIDÁCTICA IMPLEMENTADA.....	4
2.A. PRESENTACION DE OBJETIVOS: .....	4
2. B. CONTENIDOS Y CONTEXTUALIZACION CON LOS CURRICULUMS	
OFICIALES .....	5
3.- IMPLMENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	26
3.1 HIGIENE PERSONAL .....	27
3.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....	29
3.3 DESCRIPCIÓN DEL TIPO DE INTERACCIÓN .....	30
3.4 DIFICULTADES OBSERVADAS: .....	31
4.- VALORACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN Y PAUTAS DE REDISEÑO.....	32
DE LA UNIDAD DIDÁCTICA. ....	32
4.1 VALORACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA Y PROPUESTAS DE MEJORA, SIGUIENDO LAS PAUTAS QUE CADA ESPECIALIDAD HA PROPORCIONADO PARA GUIAR LA PRÁCTICA REFLEXIVA. ....	32
5. REFLEXIONES FINALES .....	34
5.1. EN RELACIÓN A LAS ASIGNATURAS TRONCALES DE LA MAESTRÍA .....	34
5.1.1 Psicología de la adolescencia.....	34
5.1.2 Tutoría y orientación educativa .....	34
5.1.3 Sociología de la educación .....	35
5.1.4 Metodología didáctica de la enseñanza. ....	35
5.1.5 Sistema educativo ecuatoriano.....	35
5.1.6 Seminario de investigación. ....	35
5.2 EN RELACIÓN CON LAS ASIGNATURAS DE ESPECIALIDAD.....	36
5.2.1. Evaluación psicopedagógica.....	36
5.2.2 Modelos de orientación e intervención psicopedagógica, identidad del orientador Se reflexionó sobre el rol del orientador. ....	36
5.2.3 Procesos de aprendizaje y atención a la diversidad. ....	37
5.2.4 Orientación para la prevención y desarrollo personal. ....	37
5.2.5 Orientación académica y profesional.....	37
5.2.6 Orientación de acción tutorial y convivencia. ....	38
5.2.7 Innovación educativa .....	38
5.3 EN RELACIÓN A LO APRENDIDO EN EL TFM.....	39
6.- BIBLIOGRAFIA .....	40
7.-AUTOEVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES ADQUIRIDOS .....	41
8.-ANEXOS .....	45
ANEXO 1. CUENTO “ENEMIGO DEL ASEO” .....	45
ANEXO 2.....	47
FICHA DE OBSERVACIÓN EL ASEO PERSONAL.....	47
ANEXO 3. CUESTIONARIO .....	50



## CESIÓN DE DERECHOS



Javier Loyola, 1 de diciembre del 2018

Yo, Barragán Urgilés Silvia Emperatriz, autora del Trabajo Final de Maestría, titulado: **Programa de Orientación en el área de Educación para la Salud con el tema: Higiene personal y alimentación saludable, dirigida a estudiantes de cuarto grado A de la Escuela Carcelén y sus familias**, estudiante de la Maestría en Educación, mención **Orientación Educativa** con número de identificación 1791044-8, mediante el presente documento dejo constancia de que la obra es de mi exclusiva autoría y producción.

1. Cedo a la Universidad Nacional de Educación, los derechos exclusivos de reproducción, comunicación pública, distribución y divulgación, pudiendo, por lo tanto, la Universidad utilizar y usar esta obra por cualquier medio conocido o por conocer, reconociendo los derechos de autor. Esta autorización incluye la reproducción total o parcial en formato virtual, electrónico, digital u óptico, como usos en red local y en internet.

2. Declaro que en caso de presentarse cualquier reclamación de parte de terceros respecto de los derechos de autor/a de la obra antes referida, yo asumiré toda responsabilidad frente a terceros y a la Universidad.

3. En esta fecha entrego a la Universidad, el ejemplar respectivo y sus anexos en formato digital o electrónico.

Nombre: Silvia Emperatriz Barragán Urgilés

Firma: 



## 1.- INTRODUCCIÓN

### 1. A.- Intereses y contextualización de mi labor docente

Mi nombre es Silvia Barragán. Trabajo como maestra desde enero de 1989. Inicié como docente en el sector rural en la región amazónica en una escuela unidocente. Desempeñé mi labor durante 3 años en la provincia de Sucumbíos en un Jardín de infantes con niños de 5 años. En abril de 1993 ingresé a la provincia de Pichincha en el sector rural y desde julio de 1996 en la escuela de Educación Básica “Carcelén” en la sección vespertina, la misma que está ubicada en el sector Norte de la ciudad de Quito en el barrio Carcelén. Mi experiencia profesional me ha permitido observar y conocer algunas necesidades que son comunes en muchos niños que estudian en las Escuelas Fiscales del Ecuador.

Durante los años que trabajo en la Escuela Carcelén he podido apreciar que un buen número de estudiantes que asisten a la escuela, no están bien alimentados y presentan problemas de desnutrición debido principalmente a los limitados recursos de sus padres y también por la despreocupación de algunos de ellos. Muchos alumnos tienen bajo peso, su capacidad de memorizar y retener información es limitada, y hay casos de niños con tendencia a dormirse durante las clases. Todo esto afecta directamente en su proceso de aprendizaje. Sobre todo, he observado que consumen productos no saludables con el poco dinero que sus padres le envían. Es común que por falta de orientación compren limón con sal, mango con sal y limón, grosellas con sal y limón o simplemente desperdician su dinero comprando “comida chatarra” (salchipapas, golosinas) pudiendo, por el contrario, comprar un banano, un pan, una naranja o algún otro alimento que sea nutritivo. Nuestro país es rico en producción de alimentos saludables ya que se cultivan: quinua, mellocos, habas, chochos, maíz, maní y una gran variedad de frutas que pueden tranquilamente ayudar a mejorar su

dieta alimenticia y consecuentemente estar más predispuestos a participar con éxito en su proceso de aprendizaje.

Otro de los problemas de salud comunes en los alumnos son los referentes a su salud bucal. Hay alumnos que frecuentemente sufren de dolor de muelas y tienen muchas caries, debido al descuido en el lavado diario de su dentadura o por un inadecuado proceso de aseo.

Debido a esta situación he escogido como tema para el Trabajo Final de Maestría, un Programa de Orientación en el área de Educación para la Salud con el tema: *Higiene personal y alimentación saludable, dirigida a estudiantes de cuarto grado A de la Escuela Carcelén y sus familias*. Creo que esta orientación es necesaria y servirá para que mis alumnos formen hábitos de vida saludables. La Orientación que un docente pueda impartir en el área de Educación para la Salud, considero que es muy importante los alumnos no solo necesitan tener conocimientos de Matemática, Lengua y Ciencias Sociales, sino, ante todo, necesitan aprender competencias útiles para su vida futura, dentro de estas competencias están aquellas que les permitirán la formación de hábitos de vida saludables. La orientación sobre temas de salud personal permite una formación integral de nuestros alumnos pues: *“La forma de vida saludable es una manera de enfocar la vida de manera autónoma, solidaria y gozosa”*. (Bisquerra, Orientación, tutoría y educación emocional, 2012)

### **1.B. Estructura del dossier o memoria**

La Educación para la Salud, constituye una herramienta esencial para informar, motivar y ayudar a la población a mantener estilos de vida saludables que le lleven a elevar su salud a un nivel óptimo en todas las esferas del ser humano. (Guillén, 2017)

Por escuela entendemos que es el escenario socializador prioritario, donde confluyen los principales protagonistas que van a estar implicados en el desarrollo de hábitos y comportamientos saludables de los futuros integrantes de la sociedad, por ello, en las estrategias a nivel Mundial se considera muy importante incluir conocimientos de salud en

las materias que se imparten en los establecimientos educativos desde edades tempranas, con el fin de incorporarlos a su vida de un modo natural y efectivo. De ahí que radica la importancia de la implementación de proyectos orientados a la educación para la salud en el campo educativo. De este modo, se espera que generen los mejores resultados de salud en los individuos. En el entorno escolar se establecen relaciones integrales con todos los miembros de la comunidad, en ella, se puede implicar a los sectores familiares, sociales y sanitarios, con el fin de establecer un ambiente seguro y sano. (Guillén, 2017).

Lo que la orientación para la prevención y el desarrollo se propone, es prevenir en gran escala ciertas conductas que influyan de manera negativa en cualquier esfera de la vida del ser humano (físico, intelectual, cognitivo, social, moral, emocional, etc.) que afecten su desarrollo y su estilo de vida. La mayoría de problemas a consecuencia de estas conductas no tienen una solución absoluta, y la mejor solución es anticiparse al hecho, y esto se lo logra con la prevención primaria que debe estar íntimamente unida al desarrollo, y para ello se considera un abanico de propuestas para orientar, prevenir y fomentar el desarrollo como: habilidades para la vida, mejorar la autoestima y temas transversales como la educación para la salud. (Bisquerra, 2006 )

En el presente trabajo se incluye el diseño y planificación de la orientación que se realizó con los alumnos y padres de cuarto grado paralelo “A” de la Escuela Carcelén. Para el diseño y planificación se utilizó el modelo de programas a través del cual se planteó los objetivos de cada sub-área de intervención que son: orientación en alimentación saludable y orientación para el mejoramiento de la salud y aseo bucal. En cada sub-área se incluyen los contenidos y actividades a efectuarse. Los métodos de enseñanza promoverán la participación activa y reflexiva de los estudiantes. Además, se detallan los instrumentos que se utilizó para evaluar



los resultados de la orientación. Dentro de los anexos constan una serie de evidencias del trabajo realizado.

## **2.- PRESENTACION DE LA UNIDAD DIDÁCTICA IMPLEMENTADA**

Para la aplicación de la unidad didáctica se implementó el modelo de programas que incluye las siguientes fases:

**Tipo de intervención:** ORIENTACION PARA LA PREVENCION Y DESARROLLO PERSONAL

**Área:** Educación para la salud **Temas:** Higiene Personal y Alimentación Saludable

**Grupo de alumnos a quien va dirigida la orientación:** Alumnos de Cuarto Grado A Escuela Fiscal Mixta Carcelén. Rango de edad: 8-9 años.

### **Necesidades del grupo:**

Alumnos que asisten a clases desaliñados.

Alumnos que tienen frecuentes dolores de muelas.

Alumnos con sintomatología abdominal frecuente y trastornos de digestión.

Alumnos con sobrepeso.

Alumnos mal nutridos con problemas a nivel cognitivo y bajo rendimiento escolar.

### **2.A. PRESENTACION DE OBJETIVOS:**

2.1.1. Orientar a los estudiantes de cuarto grado de educación básica paralelo “A” para que desarrollen hábitos adecuados de higiene personal y alimentación saludable.

2.1.2. Fomentar en los estudiantes el aseo, haciendo hincapié en el baño y cepillado dental diario.



2.1.3. Concientizar a los padres de familia sobre la importancia que tiene una alimentación balanceada; cambios de estilos de vida saludables, para mejorar el desarrollo integral de sus hijos.

2.1.4. Informar a los estudiantes y padres de familia sobre la riqueza nutritiva de algunos alimentos que se cultivan en nuestro país.

2.1.5. Instruir a los alumnos acerca de los perjuicios que conlleva la ingesta de comida chatarra y la repercusión en la salud que tienen los alimentos preparados de forma inadecuada.

## **2. B. CONTENIDOS Y CONTEXTUALIZACION CON LOS CURRÍCULUMS OFICIALES**

El baño diario, cambio de ropa y lavado de manos.

La sonrisa; Funciones de los dientes y muelas.

El uso adecuado del cepillo de dientes.

Qué es la comida chatarra.

La pirámide alimenticia.

Alimentos Nutritivos; Quinoa, habas, plátanos, chochos. Frutas y cereales ricos en fibra: manzanas, pera, naranjas, avena, salvado de trigo.

La Lonchera saludable

El tema del aseo e higiene se incluye en el texto de Lengua y Literatura que el Ministerio de Educación entrega a los alumnos de Cuarto Grado A de Básica. Así:

Área Lengua y Literatura.

### **UNIDAD 1. CUIDADO Y ASEO DE LA PIEL**

En cuanto a la alimentación saludable este tema es tratado en el texto de Ciencias Naturales UNIDAD 6 bajo título “Mi cuerpo, alimentación y cuidados” una de las destrezas a desarrollar en esta unidad es: “Observar y analizar la pirámide alimenticia, seleccionar los



alimentos de una dieta diaria equilibrada y clasificarlos en energéticos, constructores y reguladores”

2.4. DISEÑO DE ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE EN  
RELACION CON LOS OBJETIVOS Y LOS CONTENIDOS.

Tabla 1

## Clase 1. Higiene personal

GRUPO	PERÍODO	CURSO ESCOLAR	PROFESORA
ALUMNOS DE CUARTO GRADO “A” ESCUELA CARCELEN	28 DE MAYO DEL 2018	CUARTO GRADO “A”	Lic. Silvia Barragán
ÀREAS	TÍTULO Y JUSTIFICACIÓN DE LA UNIDAD		
LENGUA Y LITERATURA Y CIENCIAS NATURALES	<p><i>“Cresco y me veo sano, si estoy limpio y me alimento saludable”</i></p> <p>El aseo personal de un buen número de estudiantes es inadecuado. Niños que acuden al establecimiento desaliñados, con higiene bucal pésima, con frecuencia presentan enfermedades como: caries dental, parasitosis, piojos en su cabellera. Situación que conlleva al deterioro de su salud física, mental y emocional.</p>		

**COMPETENCIAS**

1.- Comunicativa lingüística y audiovisual/ 2- Artística y cultural/ 3- Tratamiento de la información y digital/ 4- Matemática/ 5- Aprender a aprender/6- Autonomía e iniciativa/ 7- Conocimiento e interacción con el mundo físico/ 8- Social y ciudadana



OBJETIVOS	COMPETENCIAS								CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
	1	2	3	4	5	6	7	8		
Fomentar en los estudiantes sobre la importancia del baño diario a través de la reflexión para mejorar el desarrollo integral.	x	x			X	X	X		Baño diario Cambio de ropa El lavado de manos	Asiste bañado y limpio. Se cambia de ropa todos los días. Se lava las manos después de usar el baño.

<b>METODOLOGIA Y SECUENCIA DIDÁCTICA</b>						
<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>		<b>MATERIALES RECURSOS</b>	<b>ORG. SOCIAL</b>	<b>TIEMP OS</b>	<b>ATENCIÓN DIVERSIDAD</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUACIÓN</b>
<b>INICIALES</b>	Lluvia de ideas acerca del aseo personal.  Reflexión: ¿Por qué es importante el baño diario?		Todo el grupo, 33 alumnos	5 minutos	Apoyo a los niños que presenten dificultades	Ficha de observación  (ver anexo2 )
<b>APRENDIZAJE</b>	Escuchar el cuento “ <i>Enemigo del aseo</i> ”  Parfrasear el cuento.  Contestar preguntas sobre el cuento.  Reflexionar sobre la importancia del aseo en las personas.	Cuento “Enemigo del aseo” (Anexo 1)	Todo el grupo	25 minutos		
<b>SÍNTESIS</b>	Concluir que el aseo es indispensable para mantener una buena salud.	Hoja de evaluación	Todo el grupo	10 minutos		

Tabla 2

## Clase 2. Higiene personal

GRUPO	PERÍODO	CURSO ESCOLAR	
ALUMNOS DE CUARTO GRADO “A” ESCUELA CARCELEN	3 Y 4 SEMANA DE MAYO	2017-2018	Lic. Silvia Barragán
ÁREAS	TÍTULO Y JUSTIFICACIÓN DE LA UNIDAD		
LENGUA Y LITERATURA Y CIENCIAS NATURALES	<p><i>“Crezco y me veo sano, si estoy limpio y me alimento saludable”</i></p> <p>El aseo personal de un buen número de estudiantes es inadecuado. Niños que acuden al establecimiento desaliñados, con higiene bucal pésima, con frecuencia presentan enfermedades como: caries dental, parasitosis, piojos en su cabellera. Situación que conlleva al deterioro de su salud física, mental y emocional.</p>		

**COMPETENCIAS**

1.- Comunicativa lingüística y audiovisual/ 2- Artística y cultural/ 3- Tratamiento de la información y digital/ 4- Matemática/ 5- Aprender a aprender/6- Autonomía e iniciativa/ 7- Conocimiento e interacción con el mundo físico/ 8- Social y ciudadana

OBJETIVO	COMPETENCIAS							CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
	1	2	3	4	5	6	7			8
Conocer la función de los dientes y muelas a través la sonrisa, para valorar y cuidar la dentadura	x	X			x	X	x		La sonrisa  Los dientes y muelas	Identifica la función específica de dientes y muelas  Expresa sentimientos con respecto a sus dientes y muelas

METODOLOGIA Y SECUENCIA DIDÁCTICA						
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES		MATERIALES RECURSOS	ORG. SOCIAL	TIEMP OS	ATENCIÓN DIVERSIDAD	ACTIVIDADES EVALUACIÓN
INICIALES	Observar fotografías de personas que sonrían con su dentadura completa	Fotografías	Todo el grupo, 33	10 minutos	Apoyo a los niños que presenten dificultades	Conteste el cuestionario.
	Con marcador negro pintar unos dientes en las mismas fotografías.  Responder ¿Qué sienten al mirar las fotografías?	Marcadores	alumnos			Anexo 3



<b>APRENDIZAJE</b>	<p>Evocar opiniones sobre la importancia de los dientes y las muelas</p> <p>Analizar la función de los dientes y muelas.</p> <p>Establecer semejanzas y diferencias entre ellos.</p> <p>Expresar sentimientos y emociones sobre el cuidado de los dientes.</p>	<p>Pizarrón</p> <p>Papel bond pinturas</p>	<p>Todo el grupo</p>	<p>60 minutos</p>		
<b>SÍNTESIS</b>	<p>Deducir la importancia de la dentadura.</p> <p>Contestar el cuestionario.</p>	<p>Hoja de evaluación</p>	<p>Todo el grupo</p>	<p>20 minutos</p>		

Tabla 3

## Clase 3. Salud Oral

GRUPO	PERÍODO	CURSO ESCOLAR	PROFESOR/A
ALUMNOS DE CUARTO GRADO “A” ESCUELA CARCELEN	3 Y 4 SEMANA DE MAYO	2017-2018	Lic. Silvia Barragán
ÀREAS	TÍTULO Y JUSTIFICACIÓN DE LA UNIDAD		
LENGUA Y LITERATURA Y CIENCIAS NATURALES	<p><i>“Cresco y me veo sano, si estoy limpio y me alimento saludable”</i></p> <p>El aseo personal de un buen número de estudiantes es inadecuado. Niños que acuden al establecimiento desaliñados, con higiene bucal pésima, con frecuencia presentan enfermedades como: caries dental, parasitosis, piojos en su cabellera. Situación que conlleva al deterioro de su salud física, mental y emocional.</p>		

**COMPETENCIAS**

1.- Comunicativa lingüística y audiovisual/ 2- Artística y cultural/ 3- Tratamiento de la información y digital/ 4- Matemática/ 5- Aprender a aprender/6- Autonomía e iniciativa/ 7- Conocimiento e interacción con el mundo físico/ 8- Social y ciudadana

OBJETIVO	COMPETENCIAS							CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN
	1	2	3	4	5	6	7	8		
Conocer las causas que originan las caries a través de un video para crear conciencia en los estudiantes sobre el cuidado y preservación de la dentadura.	x	X			x	X	x		Las caries Origen de las caries El uso adecuado del cepillo de dientes	Reconoce las causas que originan las caries.

**Tabla 4**  
**Clase 4. Salud Oral**

GRUPO		PERÍODO		CURSO ESCOLAR		PROFESOR/A
ALUMNOS DE CUARTO GRADO "A" ESCUELA CARCELEN		RECURSOS	3 Y 4 SEMANA DE SOCIAL OS	2017-2018	DIVERSIDAD	EVALUACIÓN Lic. Silvia Barragán
	Observación de un video "Las caries"	Internet	Todo el	10	Apoyo a los	Responden el cuestionario
ÁREAS		TÍTULO Y JUSTIFICACIÓN DE LA UNIDAD				
INICIAL	LENGUA Y LITERATURA Y CIENCIAS NATURALES	Proyector Vídeo	<p><i>"Cresco y me veo sano, si estoy limpio y me alimento saludable"</i></p> <p>alumnos presenten Escuchar opiniones de los</p> <p>El aseo personal de un buen número de estudiantes es inadecuado. Niños acuden al establecimiento desaliados, con higiene bucal pésima, con frecuencia presentan enfermedades como: caries dental, parasitosis, piojos en su cabellera. Situación que conlleva al deterioro de su salud física, mental y emocional.</p>			
APRENDIZAJE	Análisis del video Foro para aclarar dudas		Todo el grupo	25 minutos		(Ver anexo 5)
SÍNTESIS	Responder el cuestionario Exposición de trabajo en equipo.	Hoja de evaluación	En 3 grupos de 11 estudiantes	10 minutos	Colaboración entre iguales	

**COMPETENCIAS**

Comunicativa lingüística y audiovisual/ 2- Artística y cultural/ 3- Tratamiento de la información y digital/ 4- Matemática/ 5- Aprender a aprender/6- Autonomía e iniciativa/ 7- Conocimiento e interacción con el mundo físico/ 8- Social y ciudadana.

OBJETIVO	COMPETENCIAS							8	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
	1	2	3	4	5	6	7			
Conocer el proceso del cepillado dental mediante el uso correcto del cepillo y la crema dental para prevención de enfermedades bucales.	X	x			x	x	X		Lavado adecuado de los dientes.  Importancia del cepillo y la crema dental	Enlistar los pasos a seguir para un correcto cepillado  Verificar el proceso del correcto cepillado.

METODOLOGIA Y SECUENCIA DIDÁCTICA						
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES		MATERIALES RECURSOS	ORG. SOCIAL	TIEMP OS	ATENCIÓN DIVERSIDAD	ACTIVIDADES EVALUACIÓN
<b>INICIALES</b>	<p>Conversar sobre la periodicidad del aseo de sus dientes.</p> <p>Cuando y cada qué tiempo lo hacen?</p>	<p>Profesional</p> <p>Odontóloga</p> <p>Dentadura y cepillo didácticos</p>	<p>Todo el grupo, 33 alumnos</p>	<p>10 minutos</p>	<p>- Apoyo a los niños que presenten dificultades</p>	<p>Enliste los pasos a seguir para un correcto cepillado</p>



<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">APRENDIZAJE</p>	<p>Exposición de la Dra. Madre de familia del niño Jordy Mendoza Dra. Karina Durán</p> <p>Observación de la demostración.</p> <p>Identificar los pasos que se debe seguir para un correcto cepillado.</p> <p>Corregir posibles errores.</p>	<p>Pasta dental</p> <p>Cepillos</p> <p>Vaso agua</p>	<p>Todo el grupo</p>	<p>60 minutos</p> <p>(25 minutos dentro y 25 minutos fuera de la clase)</p>		<p>Verificar el correcto cepillado Rubrica</p> <p>(ver anexo 6 Y 7)</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">SÍNTESIS</p>	<p>Lavar correctamente los dientes en forma individual.</p> <p>Resumir en el aula los principales resultados de la actividad realizada.</p>		<p>Todo el grupo</p>	<p>20 minutos</p>		

Tabla 5

## Clase 5. Alimentación Saludable

GRUPO	PERÍODO	CURSO ESCOLAR	PROFESOR/A
ALUMNOS DE CUARTO GRADO “A” ESCUELA CARCELEN	3 Y 4 SEMANA DE MAYO	2017-2018	Lic. Silvia Barragán
ÁREAS	TÍTULO Y JUSTIFICACIÓN DE LA UNIDAD		
LENGUA Y LITERATURA Y CIENCIAS NATURALES	<p><i>“Cresco y me veo sano, si estoy limpio y me alimento saludable”</i></p> <p>El aseo personal de un buen número de estudiantes es inadecuado. Niños que acuden al establecimiento desaliñados, con higiene bucal pésima, con frecuencia presentan enfermedades como: caries dental, parasitosis, piojos en su cabellera. Situación que conlleva al deterioro de su salud física, mental y emocional.</p>		

**COMPETENCIAS**

Comunicativa lingüística y audiovisual/ 2- Artística y cultural/ 3- Tratamiento de la información y digital/ 4- Matemática/ 5- Aprender a aprender/6- Autonomía e iniciativa/ 7- Conocimiento e interacción con el mundo físico/ 8- Social y ciudadana.



DESTREZA A DESARROLLAR	COMPETENCIAS							CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
	1	2	3	4	5	6	7	8		
Clasificar alimentos de acuerdo a su valor nutricional (rojo, naranja, verde)	X	x			x	x	X		Pirámide alimenticia Agua Cereales Frutas y verduras Carnes, lácteos Grasas y dulces	Identifica los alimentos de acuerdo a su valor nutricional,  Elabora un menú para un día

METODOLOGIA Y SECUENCIA DIDÁCTICA						
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES		MATERIALES RECURSOS	ORG. SOCIAL	TIEMP OS	ATENCIÓN DIVERSIDAD	ACTIVIDADES EVALUACIÓN
INICIALES	Contestar la pregunta ¿Qué almorzaste hoy?  Enlistar en la pizarra lo menús que manifiestan los estudiantes.  Observar un video la pirámide alimenticia	Video  Proyector  Laptop	Todo el grupo, 33 alumnos	15 minutos	Apoyo a los niños que presenten dificultades	En la sopa de letras encuentre 5 alimentos saludables.

<b>APRENDIZAJE</b>	<p>Analizar la dieta de las familias.</p> <p>Elaborar una pirámide alimenticia con la participación de los alumnos y los alimentos traídos al aula</p>	<p>Alimentos: leche.</p> <p>Queso, pan, avena, frutas</p>	<p>Todo el grupo</p>	<p>50 minutos</p>		<p>(Ver anexo5)</p> <p>Elabore un menú para el desayuno, almuerzo y merienda.</p>
<b>SÍNTESIS</b>	<p>Realizar una sopa de letras, donde se encuentren lo distintos tipos de alimentos.</p> <p>Elaborar un menú qué alimentos en el desayuno, que en el almuerzo y que en la merienda.</p>		<p>Todo el grupo</p>	<p>25 minutos</p>		

Tabla 6

<b>GRUPO</b>	<b>PERÍODO</b>	<b>CURSO ESCOLAR</b>	<b>PROFESOR/A</b>
<b>ALUMNOS DE CUARTO GRADO “A” ESCUELA CARCELEN</b>	<b>3 Y 4 SEMANA DE MAYO</b>	<b>2017-2018</b>	<b>Lic. Silvia Barragán</b>
<b>ÀREAS</b>	<b>TÍTULO Y JUSTIFICACIÓN DE LA UNIDAD</b>		
<b>LENGUA Y LITERATURA, CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN CULTURAL Y ARTÍSTICA</b>	<p><i>“Cresco y me veo sano, si estoy limpio y me alimento saludable”</i></p> <p>El aseo personal de un buen número de estudiantes es inadecuado. Niños acuden al establecimiento desaliñados, con higiene bucal pésima, con frecuencia presentan enfermedades</p>		

como: caries dental, parasitosis, piojos en su cabellera. Situación que conlleva al deterioro de su salud física, mental y emocional.

Clase 6. Alimentación Saludable.

### COMPETENCIAS

Comunicativa lingüística y audiovisual/ 2- Artística y cultural/ 3- Tratamiento de la información y digital/ 4- Matemática/ 5- Aprender a aprender/6- Autonomía e iniciativa/ 7- Conocimiento e interacción con el mundo físico/ 8- Social y ciudadana.

DESTREZA A DESARROLLAR	COMPETENCIAS							8	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
	1	2	3	4	5	6	7			
Elaborar una pirámide alimenticia con plastilina	X	x			x	x	x		Pirámide alimenticia Carbohidratos Frutas, vegetales Lácteos y proteínas grasas	Elabora la pirámide alimenticia en plastilina

<b>METODOLOGIA Y SECUENCIA DIDÁCTICA</b>						
<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>		<b>MATERIALES RECURSOS</b>	<b>ORG. SOCIA L</b>	<b>TIEMP OS</b>	<b>ATENCI ÓN DIVERSIDA D</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUACIÓN</b>
<b>INICIALES</b>	Canción “Qué buena está la comida”  Escuchar recomendaciones sobre el trabajo a realizar	Alimentos:  leche. Queso, pan,  avena, frutas  Láminas	Todo el  grupo, 33  alumnos	10  minutos	Apoyo a  los niños que  presenten  dificultades	
	Recibir los materiales  Dibujar la pirámide  Modelar los alimentos  Clasificarlos según el lugar en la pirámide	Plastilina  Cartulina  Lápices	Grupos  de 5 por  afinidad	25  minutos	Trabajo  colaborativo	
<b>APRENDIZAJE</b>						Elaborar una pirámide alimenticia con plastilina (ver anexo 9)

<b>SÍNTESIS</b>	Construye la pirámide alimenticia en plastilina		Todo el grupo	10 minutos		

Tabla 7  
Clase 7. Comida Chatarra

<b>GRUPO</b>	<b>PERÍODO</b>	<b>CURSO ESCOLAR</b>	<b>PROFESOR/A</b>
<b>ALUMNOS DE CUARTO GRADO “A” ESCUELA CARCELEN</b>	<b>3 Y 4 SEMANA DE MAYO</b>	<b>2017-2018</b>	<b>Lic. Silvia Barragán</b>
<b>ÁREAS</b>	<b>TÍTULO Y JUSTIFICACIÓN DE LA UNIDAD</b>		
<b>LENGUA Y LITERATURA Y CIENCIAS NATURALES</b>	<p><i>“Cresco y me veo sano, si estoy limpio y me alimento saludable”</i> El aseo personal de un buen número de estudiantes es inadecuado. Niños acuden al establecimiento desaliñados, con higiene bucal pésima, con frecuencia presentan enfermedades como: caries dental, parasitosis, piojos en su cabellera. Situación que conlleva al deterioro de su salud física, mental y emocional.</p>		

### COMPETENCIAS

Comunicativa lingüística y audiovisual/ 2- Artística y cultural/ 3- Tratamiento de la información y digital/ 4- Matemática/ 5- Aprender a aprender/6- Autonomía e iniciativa/ 7- Conocimiento e interacción con el mundo físico/ 8- Social y ciudadana.

OBJETIVO	COMPETENCIAS							CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN
	1	2	3	4	5	6	7	8		
Identificar el riesgo para la salud de la comida chatarra, a través de la lectura de un artículo para fomentar estilos de vida saludable	X	x			x	X	X		Comida chatarra	Identifica la comida chatarra.  Valorar la alimentación saludable

METODOLOGIA Y SECUENCIA DIDÁCTICA						
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES		MATERIALES RECURSOS	ORG. SOCIAL	TIEMP OS	ATENCIÓN DIVERSIDAD	ACTIVIDADES EVALUACIÓN
<b>INICIALES</b>	Enumerar la comida favorita de los estudiantes  Recibir la lectura	Artículo: “Comida chatarra”	Todo el grupo, 33 alumnos	10 minutos	Apoyo a los niños que presenten dificultades	



APRENDIZAJE	Leer en forma silenciosa Leer individualmente por párrafos Corregir posibles errores de pronunciación Leer en forma grupal Parfrasear sobre la lectura		Todo el grupo	25 minutos		
SÍNTESIS	Resumir lo importante Contestar un cuestionario		Todo el grupo	10 minutos		Contestar el cuestionario (ver anexos 10 y 11)

## **FERIA DE ALIMENTOS**

**Objetivo:** Concientizar a los padres de familia acerca de la importancia de la alimentación saludable de sus hijos.

Saludo y bienvenida a los padres de familia por la maestra.

Exposición sobre el proyecto.

Foro de opiniones sobre el tema expuesto.

Para la evaluación se usará una rúbrica sobre las loncheras que llevan los estudiantes durante la unidad.

### **3.- IMPLEMENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

La escuela es el ambiente óptimo para la actuación eficaz de la promoción en salud, pues cuenta con estructura física que permite a los estudiantes de educación básica adquirir nuevas ideas, motivando el aprendizaje y propiciando gran número de relaciones interpersonales entre alumnos y otros sujetos, esto hace armónico la relación de todos los integrantes de la comunidad educativa: maestros, estudiantes, padres de familia y profesionales de la salud. (Halonen, 2013 ). Además, la escuela tiene importante papel en el desarrollo continuo de las actividades de promoción en salud (Henderson, 2014), ya que reúne, en el mismo ambiente, niños en edad adecuada para el aprendizaje de acciones preventivas que fortalezcan su desarrollo integral y bienestar. (Tai, 2009).

Es en la infancia que se desarrollan los hábitos en salud (De sá Albamonte, 2010). Por consiguiente, el papel de la escuela va mucho más allá de proveer educación formal a los alumnos, ya que actúa como facilitador en la creación de alternativas de autoeducación, concienciación y politización para esos futuros ciudadanos.

Tomando en consideración la necesidad de un programa de educación para la salud, que fomente estilos de vida saludable, autoestima y buena higiene, se elaboró en un marco

práctico con diferentes actividades orientadas a cambiar malos hábitos de higiene y alimentación, involucrando activamente a padres de familia y profesionales de salud del establecimiento educativo.

Esta unidad didáctica se desarrolló entre la cuarta semana de mayo y la primera semana de junio.

Se utilizó 14 horas clase divididas en siete lecciones. Previa a la aplicación de la unidad se elaboró la planificación planteando objetivos y contenidos a tratar, también la metodología, recursos e instrumentos para el trabajo con la clase.

Antes de llevar a efecto la planificación, se realizó la socialización del proyecto con los padres de familia, (anexo 14) en el cual se explicó la modalidad a efectuarse y se resaltó la importancia de la participación activa en el resultado del presente proyecto. Se hizo énfasis sobre hábitos nocivos de los niños y se dio sugerencias como preparar una lonchera saludable.

Los padres se comprometieron a enviar los materiales necesarios como: cepillo, crema dental y vaso. Además, se acordó que en las loncheras de los niños se incluyan alimentos nutritivos como: chochos, habas tostadas, frutas y jugos o aguas aromáticas.

Sensibilización que hizo partícipes a los padres quienes motivados y agradecidos fueron pilar fundamental para la realización de esta primera etapa y consiguientes.

### **3.1 Higiene Personal**

La primera clase se inició con el cuento “Enemigo del aseo” (ver anexo1) se concientizó a los niños en la importancia del aseo los niños expusieron sus puntos de vista y experiencias

acerca del tema, se elaboró una ficha de observación para verificar si los estudiantes practican la higiene. (ver anexo 2)

La siguiente clase se resaltó lo esencial de la sonrisa como una firma de seguridad y elemento clave en la autoestima de las personas. Se continuó con la descripción de las funciones de los dientes. Esto sirvió como una estrategia de motivación en el aprendizaje. Para esta clase se utilizó fotografías de personas con sonrisas en donde exhibían su dentadura completa y bien cuidada, y en otras, personas con sonrisas, descuidadas y sin dentición, se estableció un foro en donde pudieron expresar sentimientos y deseos que hicieron que se identifiquen con las sonrisas, y la mayoría quería llegar a tener una sonrisa completa y bien cuidada. También se reflexionó sobre la boca destacando la importancia a través de ella se puede alagar o condenar por la boca solo debe salir palabras bonitas que contribuyan al buen vivir.

En la siguiente sesión se proyectó un video con el tema “Las caries”, el video fue llamativo captó la atención de los niños, pues está realizado en dibujos animados. Luego se formó tres grupos de trabajo y se les entregó un cuestionario que debían responder (ver anexo 4). Por medio de las respuestas que dieron a las preguntas realizadas se comprobó que los estudiantes aprendieron qué son las caries, por qué se producen y sobre todo la importancia del cuidado de los dientes.

Para la siguiente clase se contó con la colaboración de la odontóloga de la escuela Carcelén la Dra. Jenny Silva, quien explicó dentro de la clase en forma teórica el proceso del cepillado dental y realizó una demostración fuera del aula acerca de cómo cepillarse correctamente. Esta experiencia motivó a los estudiantes y se la practicó durante la semana

después del recreo observando y corrigiendo errores en algunos niños, el instrumento de evaluación utilizado fue una rúbrica en la que se pudo observar si los alumnos al cepillarse seguían las instrucciones. En forma general se observó que los estudiantes en su mayoría entendieron y aplicaron las instrucciones dadas por la profesional.

### **3.2 Alimentación saludable**

A partir de la cuarta clase la unidad aplicada se centró en la enseñanza de la alimentación adecuada. Por medio del uso de preguntas se indagó sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes y sus alimentos preferidos.

Con el tema la Pirámide alimenticia, para esta clase se proyectó un video, se llevó alimentos a la clase y se los fue identificando al grupo al que pertenece cada uno, (habas, maíz, arroz. Pan, leche, yogur, azúcar, uvas, manzanas, naranjas, entre otros). Muchos niños no conocían algunos alimentos les llamó la atención las ocas y el camote pertenecen a los carbohidratos.

La pirámide alimenticia también se trabajó con el texto de ciencias naturales ya que está dentro del currículo de cuarto grado de educación general básica.

Para reforzar los aprendizajes sobre la pirámide alimenticia, en la asignatura de Educación Cultural y Artística se construyó una pirámide alimenticia en plastilina esta actividad fue muy divertida y de interés para los estudiantes (Ver anexo 9).

Otro tema que se trató dentro de esta unidad es la comida chatarra para ello se utilizó un artículo escrito en lenguaje apto para los niños de esta edad. Esta clase fue de mucha

reflexión sobre los alimentos que les gusta y el daño que causa a su salud. Un estudiante opinó sobre las empresas multinacionales Coca-Cola Nestlé dijo: “no les importa la salud de las personas porque siempre están motivando al consumo de los productos con exceso de azúcares”. Como instrumento de evaluación se aplicó un cuestionario. El resultado fue que los estudiantes identificaron con claridad los alimentos nutritivos de los alimentos chatarra, también expresaron su opinión por qué la comida chatarra no es saludable. (Ver anexo 10)

Las madres de familia participaron desde la casa con la elaboración de galletas de avena, naranja y se preocuparon durante el resto del año en enviar alimentos nutritivos como chochos, habas tiernas con queso, tostado, y frutas. Mi compromiso fue vigilar que los estudiantes consuman los productos que les enviaban. Los niños apreciaron el esfuerzo de sus madres y valoraron el consumo de alimentos saludables esto se apreció a través de la observación de la lonchera diaria, misma que contenía fruta, cereal y lácteo.

Para concluir con la unidad se realizó una feria de alimentos en donde se expuso un cevichocho plato típico de la sierra ecuatoriana y ensalada de frutas con la colaboración de las madres de familia (ver anexo13).

### **3.3 Descripción del tipo de interacción**

Se resaltó el valor del trabajo colaborativo en el cual los estudiantes que presentan dificultades en su proceso de aprendizaje se apoyaron en sus compañeros al trabajar en grupo.

Se pudo apreciar el desarrollo de valores como el respeto, tolerancia entre compañeros y hacia las personas que participaron en el programa.

Durante el desarrollo de las clases existió un buen clima de aula en cuanto a la disciplina y atención lo que contribuyó a que se cumpla con los objetivos propuestos.

### 3.4 Dificultades observadas:

El programa debió ser implementado a partir de la tercera semana de mayo y por una situación familiar tuve que abandonar la ciudad durante tres días esto no permitió que se inicie como estaba planificado.

Una dificultad para trabajar con la clase invertida fue la edad de los niños, la falta de conocimiento de sus padres sobre tecnología y el no disponer de internet en sus hogares pues no se pudo investigar los nutrientes de cada uno de los alimentos observados.

Al inicio de la planificación se solicitó la colaboración de una madre de familia la Dra. Karina Durán madre del niño Jordy Mendoza y durante el proceso se tuvo que cambiar debido a que la madre tuvo una calamidad doméstica. Por tal razón se solicitó a la Dra. Jenny Silva odontóloga de la escuela. (ver anexo)

Durante el presente año lectivo se contó con la participación de un estudiante con necesidad educativa asociada a la discapacidad. TEA (trastorno espectro autista). Las adaptaciones que necesitaba hacerlas con el estudiante no fueron las más óptimas porque es un niño que necesita de atención personalizada y el número de estudiantes no lo permite. Sin embargo, al ser un niño que está en constante atención médica es saludable en cuanto a la alimentación y aseo personal existe gran preocupación y cuidado por partes de sus padres. Siempre trajo su lonchera saludable.

Para atender a su necesidad se tuvo que investigar y leer los documentos facilitados en la asignatura “Procesos de Aprendizaje y Atención a la Diversidad”. Durante el proceso de aprendizaje se usó varias estrategias para conseguir un acercamiento afectivo, como: proporcionarle el lunch y estar atenta a que se alimente, acompañarle al baño, subir y bajar escaleras, uso de plastilina que no fue muy apropiado pues en un descuido se comía, una caja de arena tampoco fue de mucha ayuda, una cuerda, un ula-ula y una pelota fue este último recurso que le interesó al estudiante logrando al final que mejore un poco su motricidad.

#### **4.-VALORACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN Y PAUTAS DE REDISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.**

##### **4.1 Valoración de la unidad didáctica y propuestas de mejora, siguiendo las pautas que cada especialidad ha proporcionado para guiar la práctica reflexiva.**

Como se ha señalado en el apartado anterior los objetivos de la presente unidad didáctica se alcanzaron en un buen porcentaje. Los recursos didácticos y las estrategias utilizados fueron adecuados para la edad de los estudiantes en los que se implementó.

Sin embargo, en la actualidad la educación tiene la necesidad de promover hábitos dietéticos saludables en niños y adolescentes y que estos permanezcan a lo largo la vida y así disminuir posibles enfermedades. Para ello, es necesario plantear propuestas de mejora para la adquisición de hábitos alimenticios que puedan llevarse a cabo en la realidad escolar.

En este apartado se incluyen algunas sugerencias y prácticas para rediseñar una nueva unidad que trate sobre el tema de la salud bucal y la saludable alimentación.

Una unidad didáctica que trate sobre la nutrición se puede incrementar los siguientes contenidos:

Las cantidades recomendadas de alimentos según la etapa de la vida.

Menú saludable diario, semanal y para la familia.

Información de las etiquetas de los alimentos industrializados.

Enfermedades relacionadas con la alimentación, sus causas y consecuencias.

Hábitos higiénicos personales y ambientales.

Incluir la actividad física como un estilo de vida saludable.

El agua saludable para el consumo.

En cuanto a la metodología se pueden realizar visitas a los mercados y un huerto para enseñar a los estudiantes a distinguir cuando los alimentos están en buenas condiciones para el consumo.

Silvia Emperatriz Barragán Urgilés

Las clases siempre deben partir de los conocimientos previos, aclarando dudas, posibles vacíos y afianzando los conocimientos correctos.

Invitar a una persona que carezca de dentadura y que narre las enfermedades dentales que ha sufrido debido al descuido.

Invitar a una persona de edad madura que goce de buena salud y narre sobre la alimentación

Con niños de grados superiores es necesario fomentar la investigación previa de los temas para que luego expongan el contenido y construya de este modo su aprendizaje. (Clase invertida)

Que los estudiantes elaboran un folleto en el que se incluya: recetarios, consejos de higiene bucal, alimentos que debe llevar su lonchera, normas básicas de aseo.

Con los estudiantes de grados inferiores se puede realizar una función de títeres con libretos que hablen de los temas, interpretación de canciones cortas,

Realizar dramatizaciones que reflejen el comercio de productos alimenticios.

Los programas de Orientación para la salud deben ser a nivel institucional no solos como proyectos de aula.

La aplicación de unidades para la salud debe ser tratada en todos los grados de básica

Se debería realizar un análisis profundo de los mensajes subliminales que la publicidad usa para inducir al consumo de bebidas azucaradas, alimentos industrializados contienen gran cantidad de colorantes y preservantes.

Si bien en la unidad aplicada se trabajó con los padres de familia resultaría interesante trabajar programas que los involucren en una educación saludable ya que es difícil erradicar malos hábitos alimenticios desde la escuela. La educación para la salud no solos debe proporcionar conocimientos sino cambiar actitudes y malos hábitos alimenticios, esto no se lo

puede hacer en una unidad, demanda de un proceso largo y sobre todo de la cultura y costumbres de la familia. Mantener una buena salud ayuda a poseer una buena autoestima.

Una unidad debería tratar la importancia de la publicidad en la decisión del consumo de alimentos dañinos como dibujos que llaman la atención sobre todo de los niños.

En la actualidad la educación tiene la necesidad de promover hábitos dietéticos saludables en niños y adolescentes y que estos permanezcan a lo largo la vida y así disminuir posibles enfermedades. Para ello, es necesario plantear propuestas de mejora para la adquisición de hábitos alimenticios que puedan llevarse a cabo en la realidad escolar.

## **5. REFLEXIONES FINALES**

### **5.1. En relación a las asignaturas troncales de la maestría**

#### **5.1.1 Psicología de la adolescencia**

El estudiar esta materia permitió un conocimiento más profundo de las características del adolescente tanto físicas como Psicológicas. Que es la etapa de la vida del ser humano en donde el cerebro tiene más potencialidad para el aprendizaje. Que las actuaciones de los estudiantes en esta etapa son más por impulsividad. Se resaltó la importancia de los conocimientos previos y la motivación en el aprendizaje.

#### **5.1.2 Tutoría y orientación educativa**

El Plan de Acción Tutorial es una herramienta indispensable en las instituciones educativas. Debe estar elaborado en forma cooperativa por los integrantes del centro, y estar basado en la realidad del contexto y las necesidades específicas de los estudiantes, además guardar coherencia en todos sus niveles (educación inicial, educación básica y bachillerato). El PAT promueve la realización de una acción tutorial planificada, sistemática y efectiva y que debe ser asumida en forma responsable por todos los docentes. La implementación de Un Plan Tutorial es necesario porque:

Permite conocer mejor a los estudiantes, reconocer que cada uno es diferente y brindar una atención de acuerdo a sus necesidades de aprendizaje, en la parte emocional, mejorar las relaciones interpersonales y la sana convivencia, de los estudiantes y sus familias.

### **5.1.3 Sociología de la educación**

Esta asignatura hizo reflexionar acerca de la función de la escuela en el contexto social y conocer las características de los estudiantes de hoy que pertenecen a la generación de los Nativos digitales y importancia que el docente no se detenga es necesario que se encuentre en continua actualización.

### **5.1.4 Metodología didáctica de la enseñanza.**

Se aprendió que los maestros debemos hacer un buen uso de los recursos que tenemos en cuanto a la clase expositiva cuenta mucho los gestos, la actitud que se tenga frente al grupo, para captar el interés de los estudiantes. Estrategias de trabajo colaborativo en el aula. Crear una sintonía entre el docente y los estudiantes. La gestión y clima de aula se resaltó la importancia de la atención a las diferencias individuales atender a las inteligencias múltiples.

### **5.1.5 Sistema educativo ecuatoriano.**

En esta asignatura se resaltó la necesidad de valorar la interculturalidad del país, se reflexionó sobre la identidad personal y profesional y se construyó la historia de vida de cada docente.

### **5.1.6 Seminario de investigación.**

Esta asignatura se la estudió de forma virtual fue enriquecedora porque mejoró los conocimientos sobre proceso investigativo, de igual manera el trabajo en grupo facilitó fortalecer los lazos de amistad y solidaridad entre los integrantes.

Permitió aprender a plantear un problema, su finalidad, paradigmas y modalidades de la investigación.



La investigación educativa permite el desarrollo de habilidades del pensamiento para el trabajo intelectual y generar conocimiento.

## **5.2 En relación con las asignaturas de especialidad.**

### **5.2.1. Evaluación psicopedagógica.**

Se habló sobre la importancia de la Evaluación Psicopedagógica ya que permite recoger información importante de todos los aspectos que intervienen en el proceso de aprendizaje para atender las necesidades de los estudiantes, tomar decisiones y realizar adaptaciones o programar actividades diferentes dando respuesta a las capacidades de los niños y debe servir para orientar el proceso educativo en su conjunto, facilitando la tarea del profesorado en la clase.

Características de la evaluación Psicopedagógica: coherente, planificada, contextualizada, exhaustiva, rigurosa, participativa, multidisciplinaria.

Se hizo énfasis en el respeto de la capacidad de cada profesional en su área y que la empatía, la confianza, la capacidad de diálogo, la predisposición y la actitud que pongamos en hacer nuestro trabajo son la base de la evaluación Psicopedagógica.

Se aprendió sobre el sociograma, el formato de demanda, el protocolo de demanda de evaluación Psicopedagógica, la entrevista y su importancia cómo abordar una entrevista, tablas de observación grupal, entre otros.

### **5.2.2 Modelos de orientación e intervención psicopedagógica, identidad del orientador Se reflexionó sobre el rol del orientador.**

Se aclararon los conceptos de modelo, orientación, intervención y psicopedagogía. Se estableció semejanzas y diferencias filosofía tradicional y la actual sobre orientación.

Se estudió los modelos de orientación educativa: counselling, consulta, programas y de servicios



### **5.2.3 Procesos de aprendizaje y atención a la diversidad.**

Esta asignatura sensibilizó al grupo de maestrantes sobre la inclusión. Enseñó a identificar formas de intervenir con niños con necesidades educativas especiales. Se aprendió sobre los tipos de discapacidades: físicas o intelectuales permanentes o transitorias.

Se concluyó que no existen recetas para realizar adaptaciones curriculares, sino que el docente debe ir descubriendo de acuerdo a la necesidad que presenta el estudiante como puede mejorar.

### **5.2.4 Orientación para la prevención y desarrollo personal.**

Es una asignatura muy interesante pues jamás había escuchado de su existencia. Como docentes tutores orientadores tenemos la obligación de educar para la prevención del desarrollo humano en todos los ámbitos de la vida: educación emocional, aprender a pensar, habilidades sociales, educación moral, prevención en el consumo de drogas, educación sexual, educación ambiental entre otros. Nos viene bien el refrán “Es mejor prevenir que lamentar”.

Los tipos de orientación primaria antes de que suceda el hecho, orientación secundaria al momento que aparece el problema, y la orientación terciaria cuando existe el fenómeno caso de drogadicción y que sea necesario la intervención de rehabilitación o terapias psicológicas. Esta orientación busca dotar al estudiante de herramientas para la vida, para que sea capaz de encontrar la felicidad.

### **5.2.5 Orientación académica y profesional.**

Es otra signatura que despertó el interés al ser un proceso de acompañamiento está presente durante todo el proceso educativo. Debe iniciar con la orientación desde muy temprana edad con los niños de inicial y paulatinamente ir motivando en lo académico, vocacional y profesional, de modo que el estudiante aprenda a tomar las mejores decisiones en la vida.



### **5.2.6 Orientación de acción tutorial y convivencia.**

Para trabajar la convivencia se debe planificar programas de mediación socializando y capacitando a los mediadores. ¿Quiénes pueden ser mediadores? Padres de familia, estudiantes, docentes, administrativos que deseen apoyar el programa y tengan vocación de servicio. El mediador se limitará a escuchar a las partes, no podrá dar opiniones ni soluciones los involucrados serán quienes busquen soluciones y lleguen a acuerdos

La tutoría entre iguales TEI es bueno, de bajo costo se lo puede implementar en las instituciones educativas para esto se debe informar y socializar a los padres de familia sobre el programa. Participan estudiantes de niveles superiores es recomendable para secundaria, permite obtener buenos resultados.

El programa “Escúchame” es muy interesante consiste en disponer de tiempo para escuchar a dos estudiantes y permitirles expresarse de los que a ellos les interese y sobre todo sus sentimientos y emociones. El orientador solo debe escuchar sin interrumpir a los estudiantes.

El programa Kiva es exclusivamente para trabajar el acoso escolar se lo aplica desde edades muy tempranas 3 años ayudándoles a expresar sus emociones con este programa se puede erradicar el bullying o acoso escolar ya que motiva al estudiante a no callar.

### **5.2.7 Innovación educativa**

Al escuchar el término Innovación educativa se pensaba que era crear algo nuevo, aprendí que no es así, más bien es tener la ganas de hacer bien nuestro trabajo y planificar detalladamente una metodología que permita mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje. Es un proceso de cambio, transformación o reestructuración partiendo de algo que ya existe, que nace de las necesidades sentidas en el aula.

Los cambios actuales requieren que los docentes se involucren más con el trabajo colaborativo, la interdisciplinariedad. El docente debe dar las herramientas para que el



estudiante aprenda a aprender sean investigadores y vayan formándose como excelentes autodidactas.

### **5.3 En relación a lo aprendido en el TFM.**

Aprendí a diseñar e implementar un programa de orientación. También entendí que además de la aplicación del programa se debe hacer un proceso de evaluación y reflexión sobre todo el proceso. Corregir errores, comprender que se debe rediseñar un nuevo programa, con la finalidad de mejorar el aprendizaje.

Aprendí a usar las TICs gracias al trabajo en equipo durante el proceso de la maestría.

Entendí que el docente jamás puede conformarse con el trabajo rutinario dentro del aula debe estar dispuesto y comprometido para investigar nuevas estrategias metodológicas que faciliten el aprendizaje.

Me permitió reflexionar en cuanto a la gran responsabilidad que como docente tengo con los estudiantes tutorizados, lo que ellos lleguen a ser en el futuro depende en gran medida de lo que yo esté dispuesta a hacer ahora por ellos.



## 6.- BIBLIOGRAFIA

Bisquerra, R. (2006 ). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Servicio de Publicaciones de la Universidad de Navarra*, 9(11), 9-25.

Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Síntesis.

De sá Albamonte, L. I. (2010). Analysis of the Oral Health Content in the Sciences Textbooks of the Elementary Education's First Grade. *Pesquisa Brasileira em Odontopediatria e Clínica Integrada*, 9 (3), 295-301.

Guillén, D. (2017). Enfermería en la comunidad escolar. *Dialnet plus*.

Halonen, H. (2013 ). Outcome of a community-based oral health promotion project on primary schoolchildren's oral hygiene habits. *International Journal of dentistry* .

Henderson, E. .: (2014). A model of roles and responsibilities in oral health promotion based on perspectives of a community-based initiative for pre-school children in the UK. *British dental journal*, 216(5), E11.

Tai, B.-J. (2009). Assessing the effectiveness of a school-based oral health promotion programme in Yichang City, China. *Community dentistry and oral epidemiology*, 37(5), 391-398.

.

## 7.-Autoevaluación De Los Aprendizajes Adquiridos

	Apartados	Indicadores	A	B	C	D	Puntuación (0-10)
<b>AUTOEVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE</b>	<b>Actividades realizadas durante la elaboración del TFM</b>	Tutorías presenciales	Falté a las tutorías sin justificar mi ausencia.	Falté a las tutorías presenciales y sí justifiqué mi ausencia.	Asistí a las tutorías presenciales sin prepararlas de antemano.	Asistí a las tutorías presenciales y preparé de antemano todas las dudas que tenía. Asimismo, planifiqué el trabajo que tenía realizado para contrastarlo con el tutor/a.	9
		Tutorías de seguimiento virtuales	Ni escribí ni contesté los mensajes del tutor/a.	Fui irregular a la hora de contestar algunos mensajes del tutor/a e informarle del estado de mi trabajo.	Contesté todos los mensajes virtuales del tutor/a y realicé algunas de las actividades pactadas en el calendario previsto.	Contesté todos los mensajes virtuales del tutor/a realizando las actividades pactadas dentro del calendario previsto y lo he mantenido informado del progreso de mi trabajo.	7
	<b>Versión final del TFM</b>	Objetivos del TFM	El trabajo final elaborado no alcanzó los objetivos propuestos o los ha logrado parcialmente.	El trabajo final elaborado alcanzó la mayoría de los objetivos propuestos .	El trabajo final elaborado alcanzó todos los objetivos propuestos.	El trabajo final elaborado alcanzó todos los objetivos propuestos y los ha enriquecido.	9
		Estructura de la unidad didáctica implementada	La unidad didáctica implementada carece de la mayoría de los elementos de la programación (objetivos, contenidos según el	La unidad didáctica implementada contiene casi todos los elementos de la programación (objetivos, contenidos según el	La unidad didáctica implementada contiene todos los elementos de la programación (objetivos, contenidos según el	La unidad didáctica implementada contiene todos los elementos de la programación (objetivos, contenidos según el currículum, actividades de enseñanza y	9

		contenidos según el currículum, actividades de enseñanza y aprendizaje y actividades de evaluación).	currículum, actividades de enseñanza y aprendizaje y actividades de evaluación).	currículum, actividades de enseñanza y aprendizaje y actividades de evaluación).	aprendizaje y actividades de evaluación) y además incluye información sobre aspectos metodológicos, necesidades educativas especiales y el empleo de otros recursos.	
	Implementación de la unidad didáctica	El apartado de implementación carece de la mayoría de los aspectos solicitados (adecuación de contenidos, dificultades de aprendizaje advertidas, observación de la interacción sobre las dificultades halladas inherentes a la actuación como profesor).	El apartado de implementación contempla casi todos los aspectos solicitados (adecuación de contenidos, dificultades de aprendizaje advertidas, observación de la interacción sobre las dificultades halladas inherentes a la actuación como profesor).	El apartado de implementación contempla todos los aspectos solicitados (adecuación de contenidos, dificultades de aprendizaje advertidas, observación de la interacción sobre las dificultades halladas inherentes a la actuación como profesor).	El apartado de implementación contempla todos los aspectos solicitados (adecuación de contenidos, dificultades de aprendizaje advertidas, gestión de la interacción y de las dificultades en la actuación como profesor), además de un análisis del contexto y de las posibles causas de las dificultades.	9
	Conclusiones de la reflexión sobre la implementación	Las conclusiones a las que he llegado sobre la implementación de la unidad didáctica son poco fundamentadas y excluyen la práctica reflexiva.	Las conclusiones a las que he llegado están bastante fundamentadas a partir de la práctica reflexiva, pero algunas resultan difíciles de argumentar y mantener porque son poco reales.	Las conclusiones a las que he llegado están bien fundamentadas a partir de la práctica reflexiva, y son coherentes con la secuencia y los datos obtenidos.	Las conclusiones a las que he llegado están muy bien fundamentadas a partir de la práctica reflexiva porque aportan propuestas de mejora contextualizadas a una realidad concreta y son coherentes con todo el diseño.	9
	Aspectos formales	El trabajo final elaborado carece de los requisitos formales	El trabajo final elaborado casi cumple los requisitos formales establecidos (portada con la	El trabajo final elaborado cumple los requisitos formales establecidos (portada con la	El trabajo final elaborado cumple los requisitos formales establecidos (portada con la información correcta, índice, paginación,	9



		establecidos (portada con la información correcta, índice, paginación, diferenciación de apartados, interlineado que facilite la lectura, etc.) y no facilita su lectura.	información correcta, índice, paginación, diferenciación de apartados, interlineado que facilite la lectura, etc.), pero su lectura es posible.	información correcta, índice, paginación, diferenciación de apartados, interlineado que facilite la lectura, etc.) y su lectura es posible.	diferenciación de apartados, interlineado que facilite la lectura, etc.) y ha incorporado otras que lo hacen visualmente más agradable y facilitan la legibilidad.	
	Redacción y normativa	La redacción del trabajo, la distribución de los párrafos y los conectores textuales dificultan la lectura y comprensión del texto. El texto contiene faltas graves de la normativa española.	La redacción del trabajo, la distribución de los párrafos y los conectores textuales facilitan casi siempre la lectura y comprensión del texto. El texto contiene algunas carencias de la normativa española.	La redacción del trabajo, la distribución de los párrafos y los conectores textuales ayudan a la lectura y comprensión del texto. El texto cumple con los aspectos normativos de la lengua española, salvo alguna errata ocasional.	La redacción del trabajo, la distribución de los párrafos y los conectores textuales ayudan perfectamente a la lectura y comprensión del texto. El texto cumple con los aspectos normativos de la lengua española y su lectura es fácil y agradable.	9
	Bibliografía	Carece de bibliografía o la que se presenta no cumple los requisitos formales establecidos por la APA.	Se presenta una bibliografía básica que, a pesar de algunos pequeños errores, cumple los requisitos formales establecidos por la APA	Presenta una bibliografía completa y muy actualizada, que cumple los requisitos formales establecidos por la APA.	Presenta una bibliografía completa y muy actualizada, que cumple los requisitos formales establecidos por la APA de forma excelente.	9
	Anexo	A pesar de ser necesaria, falta documentación anexa o la que aparece es insuficiente.	Hay documentación anexa básica y suficiente.	Hay documentación anexa amplia y diversa. Se menciona en los apartados correspondientes.	La documentación anexa aportada complementa muy bien el trabajo y la enriquece. Se menciona en los apartados correspondientes.	9



		Reflexión y valoración personal sobre lo aprendido a lo largo del máster y del TFM	No reflexioné suficientemente sobre todo lo que aprendí en el máster.	Realicé una reflexión sobre lo aprendido en el máster y sobre la realidad educativa.	Realicé una buena reflexión sobre lo aprendido en el máster y sobre la realidad educativa. Esta reflexión me ayudó a modificar concepciones previas sobre la educación secundaria y la formación continuada del profesorado.	Realicé una reflexión profunda sobre todo lo aprendido en el máster y sobre la realidad educativa. Esta reflexión me ayudó a hacer una valoración global y me sugirió preguntas que me permitieron una visión nueva y más amplia de la educación secundaria y la formación continuada del profesorado.	9
--	--	--	---	--	--	--	---

Nota final global:

1



## 8.-ANEXOS

### ANEXO 1. Cuento “Enemigo del Aseo”

#### ENEMIGO DEL ASEO

Rohy era un niño muy divertido le gustaba jugar bajo la lluvia y en la tierra. Tenía un hermoso perrito que era su único compañero y amigo con quien compartía muchas aventuras. Todos los días después de la escuela salía con su mascota y corría por el campo, sudaba mucho, se perdía toda la tarde. Su madre que trabajaba fuera de la casa, al llegar no encontraba a Rohy se preocupaba y lo llamaba:

Rohy hijito dónde estás? Entonces él respondía:

Madre no te preocupes aquí estoy. La madre le pedía hijo por favor vete a bañar,

Efectivamente Rohy entraba al baño abría la ducha y dejaba ir el agua para que su madre escuchara el ruido del agua, pero no se bañaba. Pasaban unos minutos hasta que la madre quedara dormida y enseguida muy despacito iba a su cama a dormir todo sucio. No le gustaba bañarse. Así era la vida de este pequeño niño. En la escuela no tenía amigos, nadie quería jugar con él, debido al mal olor que despedía su cuerpo.

Un día su madre lo descubrió, del dormitorio de Rohy salía un olor muy desagradable, entró a la habitación y la madre casi se desmaya al ver todo desordenado, sucio y mal oliente.

Ese día la madre se sentó junto a Rohy y le aconsejó que para tener amigos debía mantener una buena imagen personal y estar siempre limpio. Rohy que amaba a su madre obedeció y cambió su actitud.



A partir de aquel día todos los días iba con su perro al río a bañarse, aprendió a nadar como pez en el agua. En la escuela todos querían ser amigos y escuchar las historias de Rohy y su perro en el río.



## ANEXO 2.

### FICHA DE OBSERVACIÓN EL ASEO PERSONAL

<b>1 Siempre</b>		<b>2 A veces</b>		<b>3 Nunca</b>
<b>Nómina</b>	Asiste	Se cambia de		Se lava las manos
	limpio	ropa todos los días		al salir del baño
<b>Aguagallo</b>	2	2		2
<b>Michael</b>				
<b>Albán Wendy</b>	1	1		1
<b>Alvarez Maykel</b>	1	1		1
<b>Arias Erly</b>	1	1		1
<b>Arreaga Bruce</b>	2	2		2
<b>Azaín Duvan</b>	2	2		2
<b>Bastardo</b>	1	1		1
<b>Cristian</b>				
<b>Boada Camila</b>	1	1		1
<b>Cabezas</b>	2	2		2
<b>Doménica</b>				
<b>Cacuango</b>	2	2		2
<b>Michael</b>				
<b>Cangás</b>	1	1		1
<b>Sebastián</b>				
<b>Carrillo Sandra</b>	2	2		2



<b>Carvajal</b>	2	2	2
<b>Franchesco</b>			
<b>Chamorro</b>	1	1	1
<b>Miguel</b>			
<b>Chanataxi</b>	1	1	1
<b>Maylee</b>			
<b>De Janón Carlos</b>	1	1	1
<b>Gómez Tyra</b>	1	1	1
<b>González Juan</b>	1	1	1
<b>Guamán Keyra</b>	1	1	1
<b>Itaz Kevin</b>	1	1	1
<b>Lara Ivani</b>	1	1	1
<b>López Fernanda</b>	1	1	1
<b>Maldonado</b>	1	1	1
<b>Vianka</b>			
<b>Mendoza</b>	1	1	1
<b>Jeremy</b>			
<b>Obando David</b>	1	1	1
<b>Puente Jostin</b>	2	2	2
<b>Ramos Jasleidy</b>	1	1	1
<b>Sánchez</b>	1	1	1
<b>Devanny</b>			
<b>Tacán Brithany</b>	1	1	1



---

<b>Tasinchano</b>	2	2	2
-------------------	---	---	---

**Lenín**

---

<b>Tenezaca Luis</b>	2	2	2
----------------------	---	---	---

---

<b>Ulcuango Víctor</b>	2	2	2
------------------------	---	---	---

---

<b>Zambrano</b>	2	2	2
-----------------	---	---	---

**Gandhy**

---



### ANEXO 3. Cuestionario

NOMBRE: \_\_\_\_\_ CUARTO "A"

#### UNE CON LÍNEAS LO CORRECTO:

##### Tipo de dientes

##### Función

Incisivos

Desgarrar los alimentos

Caninos

Triturar completamente los alimentos

Premolares

Cortar los alimentos

Molares

Masticar y triturar

#### CONTESTE:

**¿Qué voy a hacer para mantener una hermosa sonrisa siempre?**

---

---

---

---

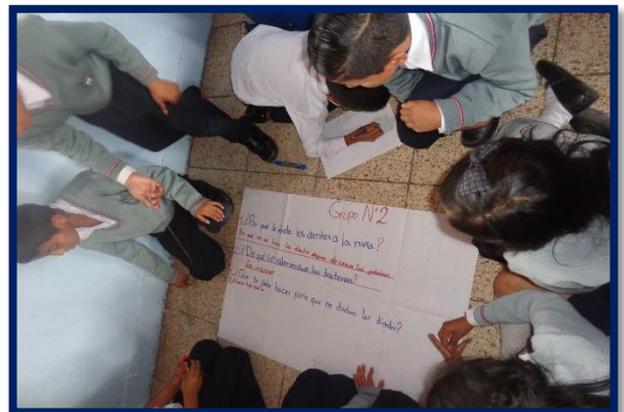
---

---

#### ANEXO 4. NIÑOS OBSERVAN VIDEO SOBRE LAS CARIES



#### TRABAJO EN GRUPO RESPONDER UN CUESTIONARIO



## EXPOSICIONES



## ANEXO 5. PIRÁMIDE ALIMENTICIA OBSERVACIÓN DE VIDEO





### ANEXO 6. EVALUACIÓN ALIMENTO SALUDABLES

NOMBRE: \_\_\_\_\_ CUARTO GRADO

EN LA SIGUIENTE SOPA DE LETRAS ENCUENTRE, PINTE Y ESCRIBA 5

ALIMENTOS SALUDABLES

S	A	L	C	H	I	C	H	A	N	V
C	P	F	R	U	T	A	S	G	L	E
H	E	C	K	N	B	I	L	L	S	G
O	S	M	V	A	X	T	O	Ñ	O	E
C	C	A	R	N	E	S	J	U	E	T
H	A	M	B	U	R	G	U	E	S	A
O	D	H	E	L	A	D	O	S	W	L
X	O		C	E	R	E	A	L	P	E
Z	A	N	A	H	O	R	I	A	H	S

---



---



---



---

---

---

## ANEXO 7. CLASE CEPILLADO DIENTES POR LA ODONTÓLOGA JENNY SILVA

### ACTIVIDADES EN EL AULA





### ACIVIDADES FUERA DEL AULA





## ANEXO 8. RÚBRICA DEL CORRECTO CEPILLADO

### EVALUACIÓN CORRECTO CEPILLADO

Nombre \_\_\_\_\_

Silvia Emperatriz Barragán Urgilés



<b>CONDUCTA OBSERVADA</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Usa correctamente el cepillo.		
Sigue las indicaciones en el proceso del cepillado.		
Trae los materiales para el aseo bucal.		
Se lava correctamente sus dientes		
Respeto el turno en el lavabo.		
Define por qué se producen las caries		
Trae en su lonchera alimentos nutritivos		
Identifica alimentos que son comida chatarra		
Identifica alimentos que son nutritivos		
Puntualiza una consecuencia de comer comida chatarra		

## ANEXO 9. CUESTIONARIO GRUPOS DE ALIMENTOS DE LA PIRÁMIDE

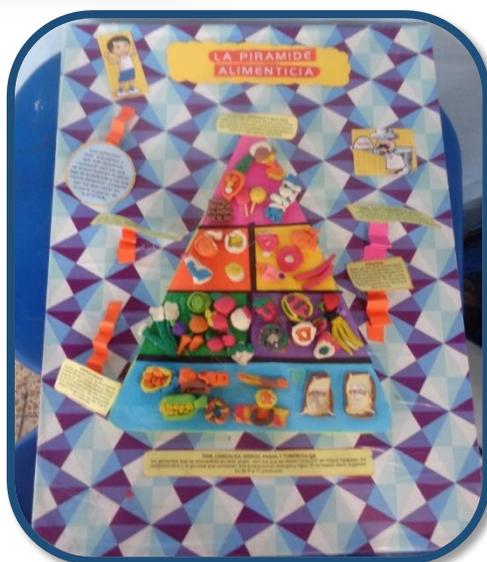
### ALIMENTICIA

NOMBRE: \_\_\_\_\_

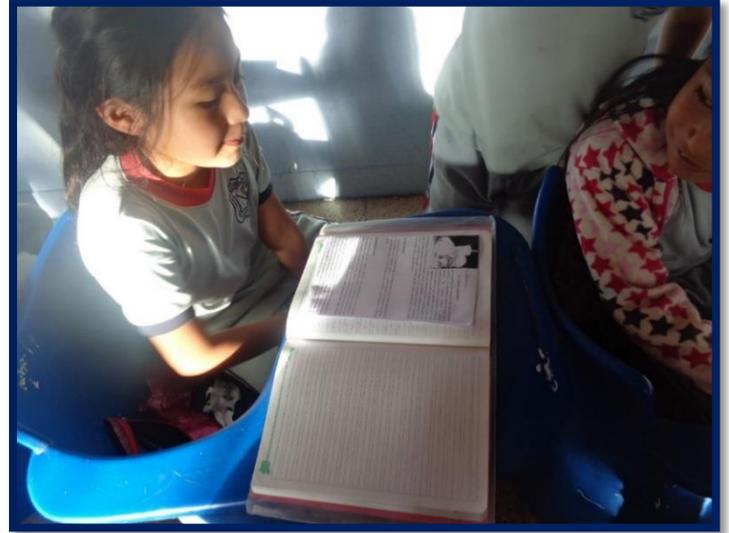
DEBAJO DE CADA GRÁFICO ESCRIBA EL GRUPO DE ALIMENTOS SEGÚN LA  
PIRÁMIDE ALIMENTICIA



## ANEXO 10. ELABORACIÓN DE LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA CON PLASTILINA



## ANEXO 11. LECTURA DEL ARTÍCULO COMIDA CHATARRA



## RESPONDEN CUESTIONARIOS



## ANEXO 11. MATERIAL ESCRITO PARA LA CLASE SOBRE LA COMIDA CHATARRA.

### LA COMIDA CHATARRA



En este artículo se tratará el tema de la comida chatarra. Es importante hablar de este tema porque hay muchos adultos y niños acostumbrados a comer a diario esta comida. La comida chatarra son aquellos alimentos que ingerimos y que NO son saludables ni nutritivos, pues no contienen proteínas y vitaminas, sino que son alimentos con altas dosis de grasa y azúcar que afectan nuestros cuerpos. Entre estos alimentos podemos mencionar: papas fritas, embutidos (jamones, salchichas), fritada, cornflakes azucarados, kachitos, galletas, colas, helados de crema, leche chocolatada, pizzas y sopas en sobre.

### CONSECUENCIAS

Una persona que come a diario altas dosis de esta comida chatarra seguramente sufrirá enfermedades como obesidad, gastritis, y caries dentales. Los adultos que comen mucha comida chatarra tienen riesgo de sufrir infartos, paros cardíacos e incluso cáncer.

### RECOMENDACIONES

Es importante que los niños y adultos nos acostumbremos a alimentarnos saludablemente. En lugar de tomar colas que contienen muchos colorantes dañinos y azúcar en exceso, se puede comer frutas que son ricas en vitaminas. También son muy sanas las



ensaladas y las verduras (tomate, alverja, brocoli). Es bueno comer alimentos ricos en fibra como choclos, aguacate, manzanas, peras, papaya, quinua, fréjol, lentejas y chochos.

Es verdad que algunas comidas como la pizza y las papas fritas son sabrosas, pero no son nutritivas, por lo que se los puede comer de vez en cuando (una vez cada 10 días). Además para mantenernos sanos debemos también hacer ejercicio o practicar algún deporte. En la actualidad hay niños que no hacen ejercicio y solo pasan sentados por horas frente a la televisión y el computador. Caminar y montar en bicicleta nos ayuda a quemar calorías y mantenernos sanos y activos.

Estas preguntas se realizan en forma oral

- 1.- ¿Qué alimentos son considerados comida chatarra y por qué?
- 2.- ¿Qué sucede con la persona que se alimenta a diario con altas cantidades de comida chatarra?
- 3.- ¿Por qué a la gente le gusta la comida chatarra?
- 4.- ¿Por qué estos alimentos no son sanos?
- 5.- ¿Qué enfermedades ocasionan la alta ingesta de comida chatarra?



## ANEXO 12. TEST DE COMPRENSIÓN LECTORA

Artículo: “La Comida Chatarra”

Nombre \_\_\_\_\_

**LEA CON DETENIMIENTO EL ARTÍCULO Y RESPONDA LAS SIGUIENTES**

### PREGUNTAS:

**1.- SUBRAYA CUAL DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS SON COMIDA**

#### CHATARRA

- a.- frutas
- b.- papas fritas
- c.- broccoli
- d.- leche chocolatada
- e.- kachitos
- f.- verduras

**2.- LA COMIDA CHATARRA CONTIENE:**

- a.- proteína
- b.- vitamina
- c.- grasa y azúcar

**3.- ENCIERRA JUNTO A CADA UNA DE LAS SIGUIENTES ORACIONES V SI**

#### VERDADERA O F SI ES FALSA:

- |  |   |   |
|--|---|---|
| La comida chatarra es muy saludable para el ser humano     | V | F |
| Si como mucha comida chatarra rica en grasa subiré de peso | V | F |
| Las colas contienen colorantes y gas                       | V | F |
| La comida chatarra no me aporta proteínas ni vitaminas     | V | F |
| Caminar y montar bicicleta es bueno para mi salud          | V | F |

**4.- ESCRIBE UN PÁRRAFO EXPLICANDO POR QUÉ CREES QUE LA  
COMIDA CHATARRA NO ES SALUDABLE**

---

---

---

**5.- SEÑALA 5 ALIMENTOS QUE SON SALUDABLES PARA TU CUERPO**

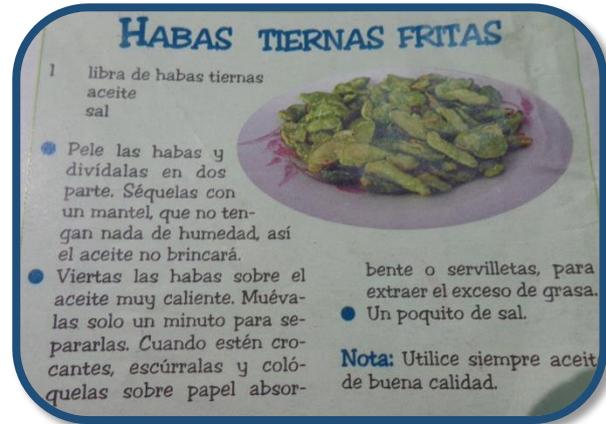
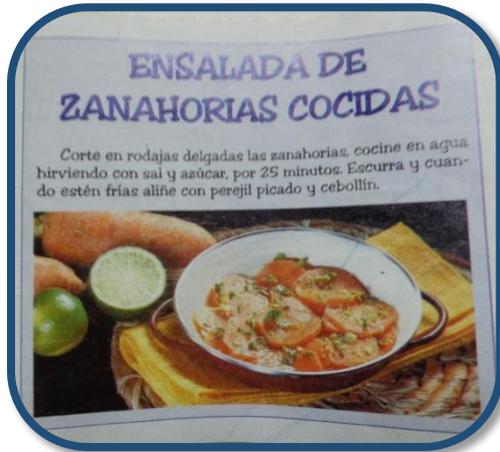
**ANEXO 13. FERIA DE ALIMENTOS**



**ANEXO 14. SOCIALIZACIÓN DEL PROYECTO A LOS PADRES DE FAMILIA 18 de  
mayo 2018**



## ANEXO 15. RECETAS QUE CON LA AYUDA DE MADRES SE PUDO REALIZAR



## ANEXO 16. ESTUDIANTE CON TEA (AUTISMO)

