

SALUD Y NUTRICIÓN

Recursos Pedagógicos

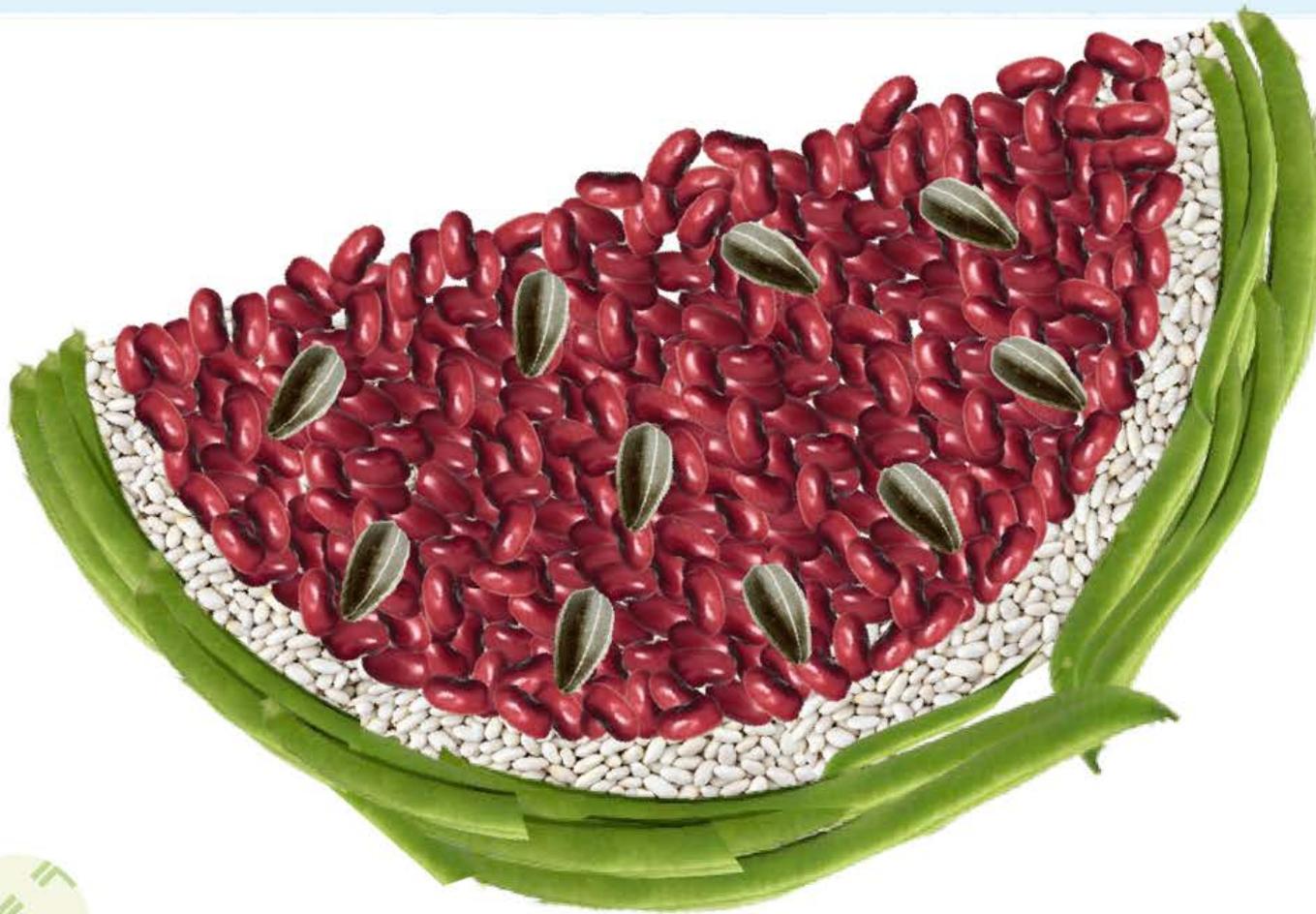


Tabla de contenido

Aprendizaje esperado: “Salud y Nutrición”	3
Sección I Primeros pasos	5
Sección II ¡Nuestra ruta!.....	11
Sección III Anexos	13
1. Alimentos de muchos sabores, tamaños y colores.....	14
Experiencia 1: ¿De dónde vienen los alimentos?	20
Experiencia 2: Nutrientes, disfrute y conexión.....	23
2. La salud y el bienestar todos los días	27
Experiencia 1: Palabras saludables	33
Experiencia 2: La magia de las prácticas de salud	35
3. Creamos, nos alimentamos y compartimos	39
Experiencia 1: Mis alimentos favoritos van a la Feria de la Agricultura	45
Experiencia 2: Elaborando mí merienda	47
4. Cuidando el planeta nos cuidamos.....	51
Experiencia 1: Mi impacto ambiental en el planeta.....	56
Experiencia 2: Hagamos composta.....	59
Referencias.....	62
Créditos	64

Aprendizaje esperado: “Salud y Nutrición”

Este documento contiene propuestas de estrategias de mediación para el aprendizaje esperado “Salud y Nutrición”. Además, en cada estrategia descrita se presentan sugerencias de cómo acompañar a las niñas y los niños a desarrollar su habilidad de “Estilos de Vida Saludable”, a la vez que se co-construyen ambientes afectivos. La estructura de este escrito es la siguiente:

Tabla 1
Descripción de las secciones del documento

Sección I. Primeros pasos	Bases conceptuales para mediar las actividades propuestas en los anexos.
Sección II. ¡Nuestra ruta!	Explicación del proceso sugerido para este aprendizaje esperado.
Sección III. Anexos	Descripción detallada de las estrategias de mediación propuestas para este aprendizaje esperado.

Le invitamos a revisar también el documento “Salud y Nutrición: Planeamiento Didáctico”, que contiene la definición de conceptos claves, una lista de recursos digitales que pueden ser útiles a la hora de mediar, así como descripciones breves de otras estrategias de mediación que se pueden implementar. Ambos insumos se catalogan como documentos vivos, ya que pretenden inspirar una visión integral de cómo enlazar este aprendizaje esperado, con las habilidades y los enfoques para una niñez ciudadana; sin embargo es cada docente quien con su experiencia, transforma estos recursos según el contexto y el grupo de niñas y niños que está acompañando.



Sección I

Primeros pasos

A continuación, encontrará las bases conceptuales para mediar las actividades que se proponen en los anexos. Comprender estos principios constituye los primeros pasos para mediar este aprendizaje esperado con las niñas y los niños como protagonistas.

Ambientes afectivos como base para la salud y la nutrición

Las estrategias de mediación que se proponen en este documento, entienden la salud no sólo como un derecho humano de todas las niñas y los niños, sino también como un producto social y un recurso personal. En primer lugar, esto quiere decir que las personas adultas tenemos la tarea de garantizar que las niñas y los niños cuenten con las condiciones sociales, económicas y culturales que les posibiliten alcanzar un estado de salud. Y por otra parte, que las niñas y los niños, a partir del disfrute de estas condiciones, aprendan poco a poco a asumir prácticas de salud reflexivas para el cuidado de sí mismas/os, de otras personas y de la comunidad. En otras palabras, es responsabilidad de las personas adultas construir ambientes en los que las niñas y los niños disfruten de su derecho a la salud, a la vez que les acompañan de manera afectiva, reflexiva y respetuosa para que se empoderen y sean capaces de asumir responsabilidades de cuidado de acuerdo a su edad y características particulares.

Tomando en cuenta lo anterior, una educación integral, afectiva y que invite al pensamiento crítico en temas de “Salud y Nutrición”, se vuelve un elemento clave. En este proceso, es importante recordar que la salud incluye aspectos físicos, mentales, ambientales y que está presente en la vida de las niñas y los niños en su cotidianidad; pero así mismo, pueden variar mucho de una familia a otra. Esto implica que las prácticas en pro de la salud, el cuidado del entorno y la nutrición tienen componentes culturales asociados, por lo que se debe realizar un esfuerzo importante por incluirlos, a la vez que se identifican

generalidades que busquen el beneficio de todas las personas. Siguiendo esta línea de pensamiento, el aprendizaje esperado de “Salud y Nutrición” brinda una oportunidad para que se trabaje desde la empatía y la creación de ambientes que sean beneficiosos para todas las personas y seres que están en él.

Al desarrollar este aprendizaje esperado se refuerzan habilidades y perspectivas que invitan a las niñas y los niños a prestar atención a sus cuerpos y a su mundo interior, así como tomar en cuenta a las personas que les rodean y al entorno, para de esta manera priorizar el cuidado, la protección y la generación de bienestar colectivo. De acuerdo con lo anterior, las estrategias de mediación que se proponen en este documento promueven la construcción de ambientes en los que las niñas y los niños:

- Comprendan y vivencien que el bienestar es el resultado de varias experiencias vitales: autonomía, construcción de objetivos vitales, auto-aceptación, desarrollo de relaciones seguras con personas significativas, disfrute ambiental y crecimiento personal.
- Realicen prácticas de salud de manera reflexiva, es decir no por obediencia o repetición, sino producto de un proceso de exploración, reconocimiento, identificación, apropiación y diálogo con las personas adultas y pares que les rodean.
- Practiquen la presencia plena para conectar con su cuerpo y mundo interno (pensamientos, sentimientos, necesidades y sensaciones) y así distinguir las acciones y alimentos que contribuyen con su bienestar integral.
- Comprendan que los alimentos proveen nutrientes, así como disfrute y conexión; todos elementos esenciales para su bienestar integral.
- Agradezcan por los beneficios que aportan los alimentos a su salud física, emocional y del ambiente.
- Experimenten seguridad y afecto, para aprovechar al máximo los beneficios de una alimentación balanceada y otras prácticas de salud.

- Co-construyan los ambientes en los que se desenvuelven, teniendo la certeza de que su voz vale, por lo que pueden expresar sus sentimientos, necesidades y propuestas.
- Busquen alternativas creativas a situaciones o acciones que perjudiquen al entorno, a sí mismas, a otras personas o seres.
- Cuiden el entorno como principio ético, comprendiendo que su daño implica perjuicios para la salud y el bienestar individual y social.

Acompañándonos a construir “Estilos de Vida Saludables”

Las estrategias de mediación que se proponen en este documento buscan el fortalecimiento de la habilidad de “Estilos de Vida Saludables”, la cual se entiende como la promoción de una vida digna, donde la relación entre las personas y el planeta fomente un desarrollo integral y de realización personal. Esta habilidad es esencial para promover una mejor calidad de vida para las niñas y los niños en todos los espacios en los que se desenvuelven (la familia, el centro infantil y la comunidad) y se traduce en el disfrute de sus derechos, el acompañamiento para que ejerzan sus responsabilidades de forma reflexiva y para que practiquen el respeto por otros seres vivos y el entorno.

Poner en práctica “Estilos de Vida Saludables” implica acciones individuales y colectivas que busquen la conexión con el cuerpo y el mundo interno, el autocuidado, el respeto por las demás personas, la inclusión, el cuidado por el entorno y los seres que nos rodean; lo que a su vez potencia la construcción de sociedades más justas, igualitarias y menos violentas, repercutiendo así en la salud mental y física de todas las personas.

La concientización del papel que tenemos en la construcción de esta sociedad tiene su importancia al promover que las niñas y los niños se visualicen como parte esencial de estas acciones, ejerciendo un rol activo y proponiendo nuevas ideas para transformar los ambientes pensando en un beneficio colectivo. En consecuencia con lo mencionado anteriormente, las estrategias de mediación que se sugieren en este documento fomentan los siguientes principios:

- La salud es más que la ausencia de enfermedad, implica un estado de bienestar físico, emocional y ambiental.
- La salud es un derecho humano. Todas las niñas y los niños, como personas, tienen derecho a la salud. En consecuencia las personas adultas tenemos la responsabilidad de garantizar este derecho.
- La salud es un producto social. Es decir, alcanzar un estado de salud no depende únicamente de las acciones individuales, sino que surge de la interacción con el entorno, por lo que es esencial tomar en cuenta la influencia de las condiciones sociales, económicas y culturales en las que se desenvuelven las niñas y los niños.
- La salud es un recurso personal. Por lo tanto, resulta esencial que las niñas y los niños, poco a poco, aprendan a construir un estilo de vida que les permita alcanzar salud y bienestar. Esto implica que, las personas adultas debemos acompañar y empoderar a las niñas y a los niños para que paulatinamente puedan asumir tareas relacionadas con el cuidado de sí mismas, de otras personas y del ambiente.
- Los ambientes física y emocionalmente seguros son la base para que las niñas y los niños disfruten su derecho a la salud. Esto implica espacios respetuosos de sus derechos, en los que tengan acceso a una nutrición balanceada y que les provean oportunidades para aprender.
- Los ambientes violentos, excluyentes, injustos y no igualitarios promueven la aparición de enfermedades físicas y mentales.

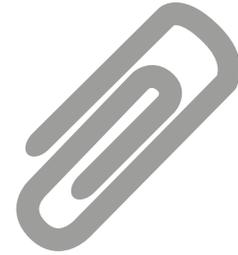
- Los estilos de vida saludables se hacen realidad por medio de prácticas reflexivas, que dan igual importancia a la salud física y mental.
- Si bien los animales, las plantas y otros elementos de la naturaleza no tienen las mismas necesidades que los seres humanos, merecen respeto y cuidado.
- Comprender el impacto ambiental que generamos, permite la concientización del daño que se hace con las acciones del día a día y a partir de esta consciencia, pueden surgir propuestas y alternativas.
- Como parte de las prácticas de salud reflexivas que es urgente adoptar, está el analizar críticamente el uso y consumo de los recursos, esto desde una perspectiva de salud integral y sostenibilidad.



Sección II

¡Nuestra ruta!

En esta sección se detalla la ruta sugerida para acompañar a las niñas y los niños a aprender acerca de los conceptos y prácticas alrededor de la salud y la nutrición. Se utiliza la metáfora de una ruta con diferentes vías de acceso (que representan las pautas para el desarrollo de la habilidad) y paradas (que hacen referencia a los aprendizajes esperados), para recordar que el aprendizaje es un camino no lineal con avances y retrocesos, que cada niña y niño va trazando a su propio ritmo y en el que las personas docentes les acompañan de manera sensible y retadora. Para ver una descripción más detallada puede revisar el documento “Salud y Nutrición: Planeamiento Didáctico”.



Sección III

Anexos

A continuación, se detallan algunas de las estrategias de mediación sugeridas en el documento “Salud y Nutrición: Planeamiento Didáctico”. Le invitamos a revisar estos recursos y adaptarlos según el contexto y características del grupo de niñas y niños que está acompañando.

1. Alimentos de muchos sabores, tamaños y colores

PARADA 1



Indicador de aprendizaje 1:

Identifica los beneficios de los alimentos saludables de su entorno que contribuyen a su bienestar integral.

Descripción de la aventura

Las niñas y los niños inician esta aventura conversando sobre sus conocimientos previos acerca de diversos alimentos y a la vez se plantean preguntas para analizarlos desde una perspectiva integral. Utilizan diferentes estrategias de investigación para dar respuesta a esas interrogantes y representan sus aprendizajes en dibujos. Además, para incentivar el aprendizaje lúdico y la curiosidad, participan en un juego de memoria, en el que aprenden más sobre propiedades de distintos alimentos, la manera de cultivarlos, formas de consumirlos, entre otros datos. Por último, exploran algunos de estos alimentos practicando la presencia plena, de forma tal que vivencien que los beneficios de lo que comemos no se limitan a su valor nutricional, sino que comprenden también el disfrute y conexión.

Recursos para mediar

Papelógrafo, marcadores, hojas, lápices de color, crayolas.

Alimentos variados, juego de memoria sobre alimentos, lupas.

Recursos para ejercitar habilidades

Enfoques a la vista

Sello Transformación Curricular

En esta aventura las niñas y los niños desarrollan la habilidad de “Estilos de Vida Saludables” mediante la realización de actividades que les llevan a aprender más sobre los alimentos desde una perspectiva integral, reflexionando sobre: los orígenes de estos, las implicaciones de su producción para el entorno, la importancia de que se produzcan en condiciones respetuosas y justas, los beneficios a nivel nutricional, los beneficios en relación al disfrute y la conexión, entre otros aspectos. En general se busca que las niñas y los niños exploren con curiosidad alimentos tanto familiares, como otros menos conocidos; que utilicen sus cinco sentidos, que conecten con su cuerpo y además que compartan con el grupo sus propias prácticas de salud reflexivas en cuanto a la alimentación. El objetivo entonces es evitar etiquetar arbitrariamente a los alimentos como saludables o no saludables, y más bien promover que las niñas y los niños aprendan a realizar esta reflexión integral, conectando con su cuerpo y tomando en cuenta no sólo los beneficios para sí mismas, sino también para otras personas y para el ambiente y así decidir conscientemente qué comer, cuándo comer y cuánto comer.

Sello Ambientes Afectivos

Los ambientes afectivos o de cuidado son la base para la salud, la nutrición y el bienestar. Cuando se aborda específicamente el tema de nutrición esto implica espacios en los que se le ofrezca a las niñas y los niños alimentos con alto valor nutricional y que además se escuchen sus necesidades y gustos (ej. señales de saciedad) y se les den oportunidades para involucrarse en actividades relacionadas (ej. siembra, preparación de alimentos, aprendizaje sobre beneficios). En esencia son espacios libres de todo tipo de violencia (ej. gritos, castigos, humillaciones, amenazas), en los que se respetan todos los derechos de las niñas y los niños y se les acompaña para que poco a poco aprendan a alimentarse pensando en el bienestar. En coherencia con lo anterior, esta estrategia de mediación propone que las niñas y los niños exploren con curiosidad diferentes alimentos de su entorno y de otras culturas, que al hacerlo practiquen la presencia plena para descubrir los mensajes que sus cuerpos les envían sobre hambre, saciedad, dolor e inflamación; a la vez que preguntan, cuestionan, opinan y comparten con sus pares y con personas adultas significativas. De esta manera, el tomar consciencia de los alimentos que contribuyen a su bienestar, no solo se relaciona con su propio cuerpo, sino que se extiende a la construcción de ambientes afectivos en los que se piensa en el bienestar colectivo.

Sello Igualdad

Durante esta estrategia de mediación se invita a las niñas y los niños a conocer diferentes costumbres alimenticias, como una señal de inclusión y respeto. Se busca que conozcan diversos alimentos, diferentes formas de prepararlos, así como distintas costumbres alrededor de la alimentación. De esta manera se recuerda la importancia de mantener una actitud de curiosidad y apertura hacia el aprendizaje, para descubrir más sobre los alimentos y cómo estos pueden aportar beneficios a las personas. Además se refuerzan los aspectos sociales y emocionales relacionados con la alimentación, recalando cómo en distintas culturas se practican ciertas tradiciones que contribuyen a la creación de ambientes afectivos y de cuidado alrededor de la producción, preparación e ingesta de alimentos. Al mismo tiempo, se les anima a reconocer este tipo de tradiciones en sus familias y compartirlas con el grupo para evidenciar diversas maneras de generar bienestar.

PREPARANDO LA AVENTURA

- Prepare un juego de memoria con imágenes y fotografías de alimentos diversos (ver recursos de apoyo) y recopile información sobre cada uno (ej. modo de siembra, beneficios, preparaciones).
- Si tiene la posibilidad lleve algunos de estos alimentos a la clase. Prepare algunos en trozos, para que las niñas y los niños los puedan probar, procure que sean alimentos que no requieran mucha elaboración ni mantenimiento. Asegúrese de que las niñas y los niños no tienen alergias y si las tienen tome las precauciones del caso. Aproveche este espacio para comentarles a las niñas y los niños sobre las alergias alimenticias, haciendo énfasis en que las personas pueden ser alérgicos a algún alimento en concreto, por lo que tienen que consumir alimentos que no generen estas reacciones en su cuerpo.

EXPERIENCIA 1: ¿DE DÓNDE VIENEN LOS ALIMENTOS?

Parte A

- Invite a las niñas y los niños a realizar un círculo de diálogo (ver Cápsula N°2) para conversar acerca de los alimentos y su origen. Para ello puede iniciar de esta manera: “El día de hoy les traigo una propuesta. ¿Qué les parece si conversamos un rato sobre los alimentos que comemos? ¡Genial! ¿Quién quiere contarnos qué desayunó hoy?... ¡Ah muy bien! Daniel comió cereal con leche y Miranda huevo con pan. ¿Dónde creen ustedes que se produce el pan que comió Miranda?... Valentina opina que en el supermercado. ¿Alguien piensa algo diferente?... Ah Sebastián dice que en la panadería. Pues, el pan lo pueden producir en el supermercado y también en la panadería. Ahora, han pensado alguna vez, ¿de qué está hecho el pan?”.
- Fomente este tipo de conversaciones con varios de los alimentos más comunes que consumen, puede hacerles preguntas generadoras como: “¿De qué están hechas las galletas? ¿Cómo llegan hasta sus casas? ¿Dónde las cocinan? ¿Quién las cocina? ¿Quién siembra los ingredientes con los que se elaboran? ¿Qué beneficios tienen las galletas para su cuerpo? ¿En sus casas hacen galletas? ¿Cuáles son sus galletas preferidas?”

- Repita esta conversación durante varios días y a partir de cada círculo de diálogo, elijan un alimento e investiguen acerca de este. Inicien analizando alimentos cercanos a su realidad y luego incentive la curiosidad por alimentos menos conocidos también, algunos que se producen en otras latitudes, formas distintas de comerlos/prepararlos, tradiciones relacionados con estos. Anímeles a investigar y analizar el alimento de una forma integral, puede hacerlo de la siguiente manera: “Se me ocurren varias preguntas. ¿Dónde nacen las piñas? ¿Cómo es la planta de piña? ¿Cómo llega la piña desde la plantación hasta la casa? ¿Dónde la compran? ¿Pueden sembrar piña en sus casas o en el centro educativo? ¿Qué se necesita para sembrar piña? ¿Quiénes siembran/transportan/venden piña? ¿Qué impacto tiene para el ambiente? ¿Qué recetas se pueden hacer con piña?” Propóngales también plantear sus propias preguntas y regístrénlas todas en un papelógrafo.
- Dependiendo del interés que muestren las niñas y los niños, esta investigación puede desarrollarse durante un periodo corto (ej. una búsqueda en internet o en algunos libros que tengan a disposición) o durante varias semanas (ej. deciden sembrar alguno de los alimentos que están investigando y estudiar el proceso de crecimiento y cuidado de la planta, luego elaboran y prueban diferentes recetas).

Parte B

- Utilicen distintas estrategias para conocer más sobre el alimento que escogieron y luego propóngales realizar un dibujo que represente lo que aprendieron. Para esto anímeles a organizarse en mesas de trabajo colaborativo (ver Cápsula N°3). Una opción es dividirse según la pregunta que quieran contestar y cuando terminen sus dibujos, compartirlos con todo el grupo.
- Mientras trabajan en sus dibujos, acérquese a cada subgrupo para motivar que compartan no sólo los materiales, sino además sus conocimientos y que de esta forma se promueva el aprendizaje en comunidad. Puede hacerlo de la siguiente manera: “¿Qué pregunta eligieron en este grupo? ¿Dónde pensaban que crecía la piña antes de investigar? ¿Y ahora, qué aprendieron? ¿Alguien recuerda algún otro dato además de lo que dijo Sebastián?”
- Cuando compartan sus aprendizajes con todo el grupo, enfatice la idea de que los alimentos no sólo dan beneficios a quien los consume, sino que cuando se producen y comercializan de forma sostenible, generan beneficios para muchas personas que participan en estos procesos y para el medio ambiente: “¿Cómo se puede cuidar el medio ambiente cuando se siembra piña? ¿Qué aprendieron sobre los plaguicidas? ¿Entonces es mejor comprar la piña en la feria o la que viene picada en un empaque de plástico en el supermercado?”

EXPERIENCIA 2: NUTRIENTES, DISFRUTE Y CONEXIÓN

Parte A

- Propóngale a un grupo pequeño de niñas y niños participar en un juego de memoria, con el objetivo de seguir aprendiendo sobre diferentes alimentos. Tome las cartas del juego de memoria que preparó anteriormente y espárzalas en el suelo, de forma que todas queden con la ilustración hacia abajo. Por turnos, cada niña o niño va a levantar una de las cartas y luego tratar de adivinar/recordar dónde está la pareja. Cuando la encuentren, invíteles a mencionar qué alimento es y los datos que conozcan sobre este (ej. beneficios para el cuerpo, recetas en las que se utiliza, si les gusta o no). Comparta también usted algunos de los datos que recopiló acerca de cada alimento, pueden estar relacionados con el origen, forma de producción o preparación en diferentes culturas, nutrientes que aporta, componentes medicinales conocidos, entre otras.
- Aproveche este espacio para enfatizar el bienestar integral que les pueden proporcionar los alimentos, haciendo énfasis en los nutrientes, disfrute y conexión que les aportan: “¿Qué beneficios tiene el chiverre para el cuerpo? ¿Sabes si el chiverre se usa para alguna celebración especial? ¿En sus casas se come este alimento? ¿A dónde lo compran? ¿Cómo lo preparan?”

Parte B

- De acuerdo con sus posibilidades y siguiendo las precauciones del caso (higiene, verificar alergias), lleve a la clase alguno de los alimentos que escogió para el juego de memoria. Anime a las niñas y los niños a inspeccionarlos practicando la presencia plena (ver Cápsula N°6) y utilizando todos sus sentidos, para de esta forma notar con atención el olor, la textura al tacto, el sabor, la textura al comerlo, los sonidos al apretarlo o masticar. Recuérdeles que pueden elegir la forma en que quieren explorar cada alimento, es decir que no tienen la obligación de probarlo, si lo prefieren pueden solo observarlo.
- Además, propóngales mantener una actitud de curiosidad, no sólo con respecto al alimento, sino además en relación con lo que perciben y experimentan al explorarlo. Motíveles a prestar atención a los mensajes que les envía su cuerpo, antes, durante y después de explorar y consumir el alimento (ej. hambre, saciedad, dolor, inflamación). De esta manera se incentiva que practiquen el poner atención a lo que están comiendo o la cantidad de lo que comen, analizar si les trae bienestar o no y así poder comunicar a otras personas sus necesidades. Durante toda esta actividad enfatice además que los beneficios que nos dan los alimentos no solo se refieren a su valor nutricional, sino que además nos pueden aportar disfrute y conexión.

Nota para trabajo con la familia: anime a las familias a preparar e ingerir una receta practicando la presencia plena. Puede invitarles de esta manera: “Queridas familias, estamos trabajando el aprendizaje esperado de “Salud y Nutrición” por lo que necesitamos su colaboración para realizar una actividad con sus hijas e hijos. Escojan una comida que puedan preparar y consumir en familia. La idea es que preparen y consuman los alimentos de una forma consciente, utilizando todos sus sentidos. Por ejemplo, antes de probar un trozo de pan, obsérvenlo y pregúntense, ¿qué forma tiene?, ¿qué colores? Seguidamente pueden olerlo y describir cómo huele. También poner atención a cómo se percibe al tacto, ¿está suave o duro?, ¿qué textura tiene? Incluso pueden escuchar si al apretarlo o sujetarlo hace algún sonido. Para

finalizar, prueben el alimento que han escogido, y traten de poner mucha atención a los sabores, olores y texturas que perciben, y a cómo se siente todo su cuerpo. Pueden escoger varios alimentos y realizar el mismo ejercicio. Si está dentro de sus posibilidades documenten la experiencia con videos o fotografías. Muchas gracias”. Acompañe este comunicado de la invitación a informarse más revisando material relacionado (ver recursos de apoyo). Tome en cuenta que esta sugerencia puede servir tanto para el trabajo con la familia como en el aula, fortaleciendo el vínculo de las niñas y los niños con sus familias y la relación de estas con el centro infantil.

Recursos de apoyo

Seguidamente podrá encontrar ejemplos de los recursos sugerido en las actividades descritas en este anexo.

Recursos digitales de apoyo



Enlace a folleto “Presencia Plena”

Enlace a Infografía
“Nutriéndonos con Presencia Plena”

Figura 1. Juego de memoria, ejemplo de carta 1

Figura 2. Juego de memoria, ejemplo de carta 2

Recuerde que esta estrategia de mediación es una sugerencia de cómo enlazar este aprendizaje esperado, la habilidad correspondiente y los enfoques para una niñez ciudadana. Le invitamos a revisar este material y adaptarlo según el contexto y características del grupo de niñas y niños que está acompañando.

2. La salud y el bienestar todos los días

PARADA 2



Indicador de aprendizaje 2:

Comprende los cuidados de la salud que contribuyen al bienestar individual y social, en el contexto en el que se desenvuelve.

Descripción de la aventura

Las niñas y los niños inician esta aventura conversando y describiendo con sus propias palabras los conceptos de “salud”, “bienestar” y “prácticas de salud reflexivas”. Seguidamente, realizan un diccionario en el que utilizan materiales de arte para dibujar o escribir las definiciones que construyeron. Para profundizar y vivenciar estos conceptos realizan ejercicios de baile, poesía y conexión con el cuerpo, llevándoles a tomar consciencia de actividades que son prácticas importantes para su salud física y emocional. Se busca que realicen prácticas de salud de forma reflexiva y tomando en cuenta tanto aspectos físicos, como emocionales y ambientales.

Recursos para mediar

Hojas, lápices, crayola, cartulina o cuaderno grande.

Reproductor de música, campana, video “Pluc el Poeta”, trajes o vestuario, caja y un plumero.

Recursos para ejercitar habilidades

Enfoques a la vista

Sello Transformación Curricular

En esta aventura las niñas y los niños tienen la oportunidad de fortalecer su habilidad de “Estilos de Vida Saludables”. Para esto se empieza por que construyan desde su perspectiva, conocimientos y con sus propias palabras, definiciones para los conceptos de “salud”, “bienestar” y “prácticas de salud reflexivas”. A la vez que se promueve la adquisición de este conocimiento conceptual, se fomenta la vivencia de estos constructos, entonces se les invita a identificar, en sus vidas cotidianas, actividades que les lleven a experimentar salud y bienestar. Es importante notar que al hacerlo, se les invita a adoptar una visión integral de la salud, considerando todas sus dimensiones: física, emocional y ambiental. Además, se insiste en que la vivencia de la salud debe ser reflexiva, por lo que se les anima a conectar con su cuerpo y mundo interno, poniendo mucha atención a las sensaciones, sentimientos, necesidades y pensamientos que surgen al realizar prácticas de salud. Por lo tanto se entiende que las prácticas de salud reflexivas no deben ser iguales para todas las personas y que no se practican siempre las mismas, sino que de acuerdo con las necesidades y particularidades del contexto y la persona se pueden elegir unas u otras.

Sello Ambientes Afectivos

Uno de los objetivos de esta estrategia de mediación es que las niñas y los niños se reconozcan como co-constructores de los ambientes de cuidado que promueven la salud y el bienestar. Los ambientes de cuidado, definidos como espacios seguros física y emocionalmente, son la base para el disfrute del derecho a la salud. En estos espacios las niñas y los niños pueden estar, hacer y ser. Se caracterizan por ser áreas libres de riesgos físicos y de cualquier tipo de violencia, en donde se les acompaña a realizar prácticas de salud de manera reflexiva (no por obediencia, sino porque comprenden sus beneficios) y se respetan sus necesidades, sentimientos e ideas. En consecuencia con lo anterior, en la presente estrategia de mediación se promueve el respeto, la diversión, el cuidado por las personas y el entorno. Se refuerza nuevamente la importancia de conectar con el cuerpo y mundo interior desde la curiosidad, apertura, aceptación y compasión para identificar las sensaciones, sentimientos, pensamientos y necesidades tanto asociadas al estado de salud y bienestar, como a la ausencia de estos. A partir de esta conexión, se invita a las niñas y los niños a identificar situaciones, prácticas y ambientes que les alejan o acercan de ese estado de salud y bienestar.

Sello Igualdad

Durante esta estrategia de mediación se busca que las niñas y los niños aprendan que todas las personas, sin importar sus condiciones (físicas, de edad, étnicas, cognitivas, funcionales, de género, nacionalidad, estatus migratorio y socioeconómico) tienen derecho a la salud. Además, se pretende que comprendan que para lograr un estado de salud y bienestar tenemos la responsabilidad de realizar prácticas de salud que promuevan el cuidado del cuerpo, la mente y el entorno. De esta forma, se les invita a practicar el cuidado no sólo hacia sí mismas/os, sino también hacia las personas que les rodean, otros seres y el entorno. Es importante entonces visualizar el cuidado como un valor humano, lo cual quiere decir que todas las personas necesitamos cuidado y además que todas las personas podemos cuidar, esto último de acuerdo a la etapa de desarrollo y particularidades.

PREPARANDO LA AVENTURA

- Ponga atención a los momentos en los que las niñas y los niños realizan prácticas de salud en el aula y comenten el bienestar que generan y el acto de cuidado que representan. Procure hacer estos señalamientos con este vocabulario, para que se vayan familiarizando con las palabras y su significado. Es decir, cuando estén lavándose las manos, jugando en el patio, lavándose los dientes, comiendo la merienda, entre otras, puede hacer preguntas o señalamientos que los lleven a reflexionar sobre la práctica de salud que están realizando. Por ejemplo: “¿Alguna vez han pensado que si nos lavamos las manos no solo estamos cuidándonos a nosotras y nosotros mismos de no enfermarnos, sino también a las personas que nos rodean? ¿Han notado cómo se sienten cuando juegan con sus amigas y amigos? ¿Cómo creen ustedes que están cuidando sus cuerpos cuando comen los alimentos que les preparan en el comedor?”.

VIVIENDO LA AVENTURA

EXPERIENCIA 1: PALABRAS SALUDABLES

Parte A

- Invite a las niñas y los niños a conversar sobre conceptos como “salud”, “bienestar” y “prácticas de salud reflexivas”. Tome nota textual de las definiciones que construyan, para de esta forma iniciar un proceso de documentación pedagógica (ver Cápsula N°7) que registre el camino de aprendizaje del grupo. Puede incluir otros conceptos relacionados, siempre guiándose por el interés de las niñas y los niños. Trabaje cada concepto de forma exhaustiva, promoviendo que hagan preguntas, hipótesis e investiguen sobre el tema.
- Inicie el diálogo de la siguiente manera: “En esta semana vamos a estar conversando sobre unas palabras muy importantes para todas y todos. ¿Les parece? ¿Les gustaría saber cuáles palabras son?... Excelente, pero vamos a ir poco a poco. La primera palabra sobre la que vamos a aprender es “salud”. ¿Quién sabe qué significa la palabra “salud”?... Muy bien, la salud se relaciona con todo lo que ustedes han comentado, como cuidar nuestro cuerpo, comer alimentos variados, ir a la doctora o el doctor cuando tenemos alguna enfermedad. Utilice la rutina de pensamiento (ver Cápsula N°4) “Pensar, Inquietar, Explorar” para profundizar el concepto en coherencia con las ideas fuerza que se quieren transmitir:
 - Pensar: “¿Qué más saben sobre la palabra salud? ¿Qué hacen para mantenerse saludables?”
 - Inquietar: “¿Qué más les gustaría aprender sobre esta palabra? ¿Sabían que la salud tienen diferentes partes?”

- Explorar: “¿Cómo podríamos aprender más sobre esta palabra? ¿A dónde podemos investigar? ¿A quién le podemos preguntar?”
- Registre los conocimientos previos que las niñas y los niños compartan, incluso si estos contienen aspectos inexactos o erróneos. También mantenga visible todas las preguntas que se planteen. Por último, elijan en conjunto una o varias preguntas y las estrategias de investigación que quieran seguir para encontrar más información.

Parte B

- Coménteles que van a realizar un diccionario con las definiciones que construyan. Para ello anote las definiciones iniciales en un cuaderno. Luego, conforme avancen en la investigación, agreguen más datos para ir co-construyendo la definición con la información que recopilen.
- Cuando se sientan satisfechas y satisfechos con la cantidad de información y tengan respuesta a todas o la mayoría de interrogantes que se plantearon, trabajen en conjunto para pulir la definición. Cuando la tengan lista, escríbala en una cartulina grande y anímeles a completar esa sección del diccionario con dibujos alusivos. Puede hacerlo de esta manera: “En esta cartulina escribí la palabra “salud”. ¿La ven aquí? Abajo anoté la definición que construimos. Se las voy a leer. Ahora, ¿qué les parece si realizan un dibujo que nos ayude a recordar más fácilmente esta palabra?”

Tecno-nota: si tiene acceso a una cámara o una grabadora de sonido, puede grabar a las niñas y los niños, con su permiso y el de sus familias para hacer un compilado de las definiciones, ya sea en video o en audio. Tanto el diccionario, como estos insumos, pueden formar parte de la documentación pedagógica.

EXPERIENCIA 2: LA MAGIA DE LAS PRÁCTICAS DE SALUD

Parte A

- Durante esta experiencia se busca que las niñas y los niños experimenten diversas actividades de movimiento, arte y conexión con el cuerpo y el mundo interno que pueden ser consideradas prácticas de salud. Se propone el baile, la poesía y ejercicios de presencia plena (ver Cápsula N°6) durante estas actividades, sin embargo usted podría modificar estas opciones según los intereses de las niñas y los niños que está acompañando. Promueva que estos sean espacios lúdicos, en los que las niñas y los niños participen con libertad. Participe activamente usted también para modelar el cuidado y el disfrute.
- Inicie proponiéndoles formar un círculo. Ponga una canción y pídale que la escuchen con atención, sin moverse. Cuando usted les dé la señal,anímeles a tomar una respiración profunda, conectar con su cuerpo y moverse según lo sientan: “Estas semanas hemos estado trabajando prácticas de salud reflexivas, hoy vamos a realizar un juego en el que vamos a conectar con nuestro cuerpo por medio de la música. ¿Les gustaría? ¡Genial! Empecemos haciendo un círculo... Ahora voy a poner una canción, primero la vamos a escuchar con atención, sin movernos, solo escuchando. Cuando suene la campanita, vamos a tomar un respiro, conectar con el cuerpo y movernos según sintamos. ¿Entendido?” Elija varias canciones e invíteles a chequear primero con su cuerpo si sienten la necesidad de moverse diferente.

- Terminado el ejercicio realice algunas preguntas generadoras que les ayuden a relacionar el movimiento y la conexión con el tema de prácticas de salud reflexivas. Por ejemplo: “¿Hacer ejercicio es una práctica de salud? ¿Bailar y disfrutar serán prácticas de salud? ¿Y expresar cómo nos sentimos? ¿Jugar es una práctica de salud? ¿Cómo nos sentimos si no jugamos?” Refuerce también la importancia de conectar con sus cuerpos como una forma de obtener información importante sobre su salud física y emocional.

Parte B

- Invíteles a observar un video de “Pluc el Poeta” de la serie “Hola, soy Pluc” y conversar al respecto. Pueden hacerlo de esta forma: “Vamos a observar un video que creo les va a gustar mucho. El video se titula Pluc el Poeta. Después vamos a conversar sobre lo que observamos”.
- Durante o al finalizar el video, realice preguntas generadoras siguiendo las claves de la lectura dialogada (ver Cápsula N°5), para profundizar en el aprendizaje esperado. Por ejemplo: “¿Qué estaba haciendo Pluc en el video? ¿Qué práctica de salud utilizó para cuidar su cuerpo después de jugar? ¿Y antes de jugar, realizó alguna práctica de salud? ¿Decir rimas puede ser una práctica de salud? ¿Por qué creen que sí/no? ¿Creen que compartir con el papá beneficia la salud de Pluc? ¿Cómo?” Promueva que las niñas y los niños se expresen con libertad y también que hagan preguntas sobre el video.
- Una vez hayan conversado, anímeles a ser poetas. Ofrezca el vestuario y accesorios que necesiten. Propóngales inventar sus propias rimas y versos para compartirlas con el grupo. Tome nota de las rimas y poemas, al finalizar la clase retómelas con las niñas y los niños.

- Terminada esta experiencia, propóngales conversar sobre las prácticas de salud. Procure relacionar los conceptos que han trabajado en el diccionario, con las experiencias vividas: “¿Bailar y crear rimas ayuda a nuestra salud emocional y física? ¿Cómo? ¿Y compartir con otras personas? ¿Y conectar con nuestro cuerpo? ¿Por qué es importante hacer este tipo de actividades para cuidarnos? ¿Cómo podemos cuidar a otras personas? ¿Cómo podemos cuidar el entorno? Si no lo hacemos, ¿cómo puede afectar esto nuestra salud física y emocional?”. Refuerce la importancia que tiene cuidar de sí mismas/os, cuidar a otras personas y cuidar el entorno. Cuidar se entiende como un valor humano, de todas las personas, que implica protegerse y promover prácticas que beneficien su salud y bienestar integral.

Recursos de apoyo

Seguidamente podrá encontrar recursos sugeridos para realizar las experiencias descritas.

Recursos digitales de apoyo



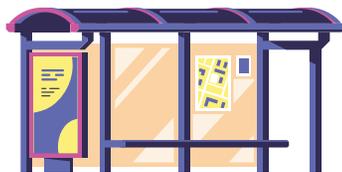
Enlace video “Pluc el poeta” de la serie “Hola, soy Pluc”

Enlace a Infografía “Promoviendo prácticas de salud reflexivas”

Recuerde que esta estrategia de mediación es una sugerencia de cómo enlazar este aprendizaje esperado, la habilidad correspondiente y los enfoques para una niñez ciudadana. Le invitamos a revisar este material y adaptarlo según el contexto y características del grupo de niñas y niños que está acompañando.

3. Creamos, nos alimentamos y compartimos

PARADA 3



Indicador de aprendizaje 3:

Practica el consumo de alimentos saludables de su entorno, que contribuyen a su bienestar integral.

Descripción de la aventura

En esta aventura las niñas y los niños inician elaborando figuras de plastilina que representan sus alimentos favoritos y conociendo más de sus características. Utilizan estas figuras para jugar a la Feria de la Agricultura, en la que venden e informan a las demás personas sobre las características de estos alimentos. En una segunda parte conversan y comparten su experiencia, mientras se alimentan en el comedor del centro infantil. Luego, elaboran junto con las personas adultas una merienda fría, aprovechando este espacio para preguntar, comentar y reflexionar sobre la importancia de estar en un ambiente que genere bienestar cuando se está preparando y compartiendo alimentos.

Recursos para mediar

Plastilina, objetos moldeadores, canastas, objetos que representen monedas (puede usar frijoles, fichas, entre otros).

Ingredientes para merienda fría sencilla.

Recursos para ejercitar habilidades

Enfoques a la vista

Sello Transformación Curricular

En esta aventura las niñas y los niños podrán fortalecer su habilidad de “Estilos de Vida Saludables” por medio de un análisis integral de las características y los beneficios de sus alimentos favoritos. Se hace especial énfasis en que reflexionen acerca del origen de los alimentos que les gustan, el impacto de su producción para el entorno, los beneficios para su salud física y mental, las maneras en que se pueden preparar y otros detalles. Resulta esencial que comprendan que el informarse sobre los alimentos que consumen es su derecho y que de esta forma pueden reconocer los efectos que estos pueden provocar en sus cuerpos y en el ambiente. Tener esta consciencia les recuerda la importancia de escuchar a sus cuerpos, para tomar decisiones coherentes con las necesidades físicas del momento. Aunado a lo anterior, se les invita a reflexionar sobre sus necesidades emocionales, ya que se ha demostrado que los beneficios nutricionales de los alimentos se aprovechan al máximo cuando se consumen en espacios afectivos seguros (libres de violencia, en donde se escucha a las niñas y los niños y se respetan todos sus derechos). El objetivo entonces es evitar etiquetar arbitrariamente a los alimentos como saludables o no saludables, y más bien promover que las niñas y los niños coman y preparen alimentos con consciencia, seguridad, sostenibilidad, higiene y en ambientes respetuosos, conectando con su cuerpo y tomando en cuenta no sólo los beneficios para sí mismas, sino también para otras personas y para el ambiente.

**Sello Ambientes
Afectivos**

Durante esta aventura, se trabaja especialmente en la concientización y comprensión de la influencia que tienen los ambientes a la hora de alimentarnos. Los ambientes de cuidado, definidos como espacios seguros física y emocionalmente, son un elemento base para la salud y la nutrición. En estos espacios las niñas y los niños pueden estar, hacer y ser. Específicamente al hablar de alimentación, se caracterizan por ser libres de riesgos físicos y de cualquier tipo de violencia (ej. se proponen como opciones alimentos con alto valor nutricional, no se utilizan amenazas o chantajes para que las niñas y los niños coman), en donde se acompaña a las niñas y los niños a consumir alimentos de forma balanceada como una práctica de salud reflexiva (es decir no por simple obediencia, sino porque comprenden sus beneficios) y se respetan sus necesidades, sentimientos e ideas (ej. respeto por sus señales de saciedad y por sus gustos). En estos espacios además, niñas, niños y personas adultas practican la presencia plena, para de esta forma identificar sus necesidades y promover ambientes más respetuosos y armoniosos, especialmente a la hora de preparar o consumir alimentos.

Sello Igualdad

Durante esta estrategia se fomenta la promoción de ambientes de cuidado, que se caracterizan por ser respetuosos, inclusivos y no violentos. Estos son ambientes en los que las personas comparten y se tratan con igualdad independientemente de sus condiciones particulares (físicas, de edad, étnicas, cognitivas, funcionales, de género, nacionalidad, estatus migratorio y socioeconómico), para así promover mayor bienestar para todas y todos. Es importante de igual forma incentivar la conciencia sobre las diferentes dietas (ej. personas vegetarianas, veganas, entre otros), maneras de preparar los alimentos, recetas y gustos que existen. Se promueve el respeto por todas estas diferencias, de forma tal que se comprendan que estas enriquecen y pueden aportar ideas y conocimientos a las personas. Se refuerzan ideas fuerzas como: “Las personas tenemos diferentes gustos y culturas, eso hace que comamos distintos alimentos”, “Las personas nos alimentamos de forma diferente, podemos aprender las unas de las otras”.

PREPARANDO LA AVENTURA

- Para la organización de la Feria de la Agricultura prepare canastas en las que las niñas y los niños puedan colocar las figuras de los alimentos, así como algún objeto para utilizar como monedas (ej. fichas, frijoles o monedas en papel). Además, conversen sobre qué es una Feria de la Agricultura, explore su conocimiento previo sobre el tema y realice preguntas generadoras que les permitan aprender más: “¿Cómo funciona una Feria de la Agricultura? ¿Qué se hace en la feria? ¿Qué se vende? ¿Cómo se vende? ¿Qué disfrutan o disfrutarían comprar? ¿Por qué? ¿Qué información es importante que nos dé la persona vendedora?”.
- Para la elaboración de la receta, hable con las personas encargadas de la cocina. Escojan una receta fría y sencilla, que no requiera elaboraciones complicadas o riesgosas para las niñas y los niños. Explíqueles que se va a promover la interacción entre ellas, las niñas y los niños, por lo que les harán preguntas personales y sobre alimentos que preparan. Coménteles que la idea de la actividad es que compartan un rato ameno en el que conversen y aprendan unas de otras, siempre partiendo de los intereses de las niñas y los niños y respetando sus derechos.

VIVIENDO LA AVENTURA

EXPERIENCIA 1: MIS ALIMENTOS FAVORITOS VAN A LA FERIA DE LA AGRICULTURA

Parte A

- Motive a las niñas y los niños a sentarse en mesas de trabajo colaborativo (ver Cápsula N°3) para elaborar figuras de plastilina que representen sus alimentos favoritos. Puede hacerlo de esta forma: “Como ustedes ya saben, en estos días hemos estado aprendiendo sobre la salud y la nutrición. Hoy les quiero invitar a que hagan figuras de plastilina de sus alimentos favoritos, para que después los usemos en otra actividad. ¿Les parece?”. Motíveles a representar la mayor cantidad de sus alimentos favoritos posibles. Dedicuen tiempo suficiente a este espacio de creación y promueva la creatividad. Los alimentos no tienen que ser iguales a la realidad, pueden tener modificaciones. Es importante que sientan libertad, seguridad, comodidad, exploren y experimenten.
- Mientras moldean, incentive conversaciones empáticas (ver Cápsula N°1) en cada subgrupo, para que compartan el conocimiento y experiencias alrededor de los alimentos que están elaborando. Anímeles a conversar sobre el origen de esos alimentos, sus características, los nutrientes que les pueden aportar, las maneras de consumirlos, las razones por las que les gustan o no, entre otros elementos. Promueva también un diálogo acerca de aspectos relacionados con sus gustos, culturas, formas de

preparar sus alimentos favoritos. Por ejemplo, si comen carne o no, si comen alguna fruta o verdura que no es típica del país. Anímeles a escucharse entre sí con curiosidad y respeto, para generar ambientes inclusivos, en los que la diversidad se aprecie y valore. Puede hacerlo de esta forma: “Ahora que estamos trabajando creando nuestros alimentos favoritos, podemos conversar sobre por qué nos gustan estos alimentos, de dónde vienen. Abigail, veo que estas elaborando una fruta que no conozco. ¿Cuál fruta es?... Ah ya veo, se llama Caqui. Sus abuelitos le enseñaron a comerla... Vamos a ver qué beneficios tiene. ¿Les parece?”.

Tecno-nota: si tiene la posibilidad, ofrezca a las niñas y los niños utilizar una computadora para que investiguen sobre los alimentos que escogieron.

Parte B

- Cuando ya hayan elaborado suficientes figuras, prepare un espacio de juego espontáneo inspirado en una Feria de la Agricultura. Posteriormente invíteles, en pequeños grupos, a jugar en el espacio. Conversen sobre la dinámica que se da en las ferias y anímeles a tomar el rol de vendedoras/es o comparadoras/es. Propóngales vender su producto explicando las características de los alimentos, los beneficios de estos, el lugar, la forma en la que se cosecharon y recetas que pueden realizar, entre otras de sus características.
- Recuerde que los espacios de juego espontáneo son ambientes en los que las personas adultas intervienen muy poco y el juego es liderado por las niñas y los niños. Por lo tanto, puede observar a la distancia la interacción, para identificar aspectos que quiera reforzar e intervenir solo en caso de peligro o cuando una niña o niño se lo solicite.

- Terminado el juego, invíteles a formar un círculo de diálogo (ver Cápsula N°2) para que puedan comentar sobre la experiencia vivida. Aproveche este espacio para hacer énfasis en la importancia del consumo local de los alimentos y en el derecho a preguntar sobre el origen, forma de cultivo y demás detalles de los alimentos. De igual forma, proporcione un momento al final para agradecer a los alimentos por todo lo que nos aportan, así como a las personas que los cultivan y los venden.

EXPERIENCIA 2: ELABORANDO MÍ MERIENDA

Parte A

- Converse con las niñas y los niños sobre la experiencia de ir al comedor. Puede utilizar la conversación empática para promover que compartan sus pensamientos y sentimientos sobre el tema. Por ejemplo: “El día de hoy les quería preguntar sobre su experiencia cuando van al comedor. ¿Qué es lo que más les gusta?... ¡Qué interesante Rafael, que una de las cosas que más te gusta es como te saluda doña Marta la cocinera! ¿A usted Silvia, qué es lo que más le gusta?... Claro, a mí también me encanta el sabor de la comida que nos dan. ¿Qué les gustaría que fuera diferente?... Javier eso que dice es muy importante, a usted le gustaría cambiar la decoración porque la ve antigua. ¿Cómo podríamos hacer eso?... Claro es una buena idea, podrían ustedes hacer dibujos para decorar el comedor... Y a usted Dylan, ¿qué le gustaría cambiar?... Ah le gustaría que cuando haya carne le ofrezcan otra cosa, porque en su familia no comen carne. Claro eso es importante de comunicárselo a las personas encargadas del comedor.”

- Aproveche este espacio para realizar más preguntas relacionadas con el comedor y principalmente el ambiente que se genera, por ejemplo: ¿Qué les gustaría preguntarle o decirle a las personas encargadas del comedor? ¿Cómo se sienten cuando están en el comedor? ¿Cuáles son las diferencias que pueden detectar entre comer en su casa y en el comedor?
- Al finalizar y para complementar la conversación, anímeles a realizar un dibujo de cómo les gusta que sea el ambiente y los alimentos que consumen, tanto en su hogar como en el centro infantil. Invíteles a dibujar detalles que sean importantes, como el tipo de comida, las personas con las que les gusta comer, incluso la decoración y el espacio en el que sienten más comodidad y seguridad. Documente la información recolectada, para utilizarla posteriormente.

Parte B

- Comente con un pequeño grupo de niñas y niños que el día de hoy van a realizar una actividad en el comedor. Compártales que la idea es preparar, junto con las personas encargadas de la cocina, una merienda fría, donde todas y todos cocinen, puedan hacer preguntas, expresar sus opiniones y sentimientos. Puede animarles diciendo: “El día de hoy, les tengo una sorpresa. ¿Recuerdan que hemos estado hablando del comedor, lo que nos gusta, cómo nos hemos sentido y otras cosas? Pues hoy vamos a tener una merienda especial, vamos a ir a preparar entre todas y todos una comida riquísima. Suena divertido, ¿verdad? Entonces hoy ustedes pueden aprovechar para preguntarle todo lo que les genere curiosidad a las personas encargadas de la cocina, recetas, de donde vienen los alimentos que comemos, cómo se preparan, qué les gusta a ellas y más cosas que se les ocurra. También pueden aprovechar para expresar su opinión sobre cómo se sienten en el comedor, lo que les gusta y lo que les gustaría cambiar. Muy bien, ¿tienen alguna pregunta antes de irnos para allá?”.

- Una vez en el comedor, es importante que les comunique las normas de seguridad e higiene a la hora de preparar los alimentos. Abra el espacio para que ellas y ellos también propongan o comenten las normas que ya conocen.
- Anímeles a practicar la presencia plena (ver Cápsula N°6), prestando atención a las sensaciones y sentimientos que surgen al preparar o comer los alimentos. Haga especial énfasis en que comprendan que su cuerpo les envía señales y de ahí la importancia en prestar atención, porque les da información sobre cuánto, cómo y qué comer.
- Por último, invite a todas las personas a agradecer por el espacio brindado, los alimentos consumidos y el esfuerzo al preparar la merienda.

Nota para trabajo con la familia: coménteles a las familias, que están trabajando el tema de las prácticas saludables en la alimentación. Puede hacerlo de esta manera: “Queridas familias, estos días hemos estado trabajando el tema “Salud y Nutrición”, específicamente hemos hablado sobre prácticas saludables a la hora de alimentarnos. Quisiera proponerles que para reforzar este tema lean en familia el cuento “Del Jardín a mi sándwich” (ver recursos de apoyo). Para ello puede utilizar la infografía “Cómo aprovechar los momentos de lectura”, que se adjunta, así como la guía para este cuento en particular y así aprovechar más esta experiencia”. Recomiende a las familias utilizar este espacio para hacer énfasis en que es importante comer alimentos nutritivos, que generen un menor impacto ambiental e ingerirlos en ambientes de cuidado.

Recursos de apoyo

En los enlaces que se presentan a continuación, se encuentran los recursos sugeridos en el documento.

Recursos digitales de apoyo



Enlace a material sobre
“Ambientes para estar, hacer y ser”

Enlace a la infografía
“¿Cómo aprovechar los momentos de lectura?”

Enlace al cuento “Del jardín a mi sándwich”

Recuerde que esta estrategia de mediación es una sugerencia de cómo enlazar este aprendizaje esperado, la habilidad correspondiente y los enfoques para una niñez ciudadana. Le invitamos a revisar este material y adaptarlo según el contexto y características del grupo de niñas y niños que está acompañando.

4. Cuidando el planeta nos cuidamos

PARADA Final



Indicador de aprendizaje 4:

Ejecuta acciones en su entorno, que contribuyan a la sostenibilidad del ambiente.

Descripción de la aventura

En esta aventura las niñas y los niños inician conversando sobre el impacto que tienen sus acciones en el entorno natural y posibles alternativas para disminuir los efectos negativos. Posteriormente, conectan con sus necesidades, y las de los otros seres vivos a su alrededor, por medio de un ejercicio de presencia plena. Seguidamente, ponen en práctica una acción respetuosa y amigable con el ambiente, como hacer composta. Para esto se organizan con el centro infantil, sus familias y aprenden cómo separar los residuos orgánicos, de los inorgánicos.

Recursos para mediar

Imágenes, videos, infografías.

Caja grande, hojas secas, tierra o aserrín, semillas (opcional), pala pequeña, desechos orgánicos, imágenes u objetos que representan desechos orgánicos e inorgánicos, basurero (puede ser una caja) verde y celeste.

Recursos para ejercitar habilidades

Enfoques a la vista

Sello Transformación Curricular

En esta aventura las niñas y los niños podrán fortalecer su habilidad de estilos de vida saludable por medio de la reflexión del impacto que tenemos las personas en el entorno, así como el planteamiento y ejecución de alternativas que buscan ser menos dañinas para el planeta. Las niñas y los niños comprenden que todas las personas dejamos una marca en el entorno natural y que tenemos que realizar acciones para que esa marca sea lo más pequeña posible. Entienden que tener un estilo de vida saludable implica prestar atención a sus necesidades y las de todos los seres que les rodean; hacer acciones que les satisfagan lo más posible, entendiendo que nunca todas van a estar satisfechas, pero con la consciencia de que no se está perjudicando a los demás seres o al ambiente; en pro de esa satisfacción.

Sello Ambientes Afectivos

Por medio de esta aventura se busca generar espacios en los cuales las niñas y los niños puedan hacer consciente como el bienestar y cuidado del planeta tiene en sus vidas un beneficio directo. La idea es que conecten con las sensaciones agradables y placenteras que tiene cuidar el planeta, pensando en el bienestar de todos los seres, no solo en el individual. Esto va a promover en ellas y ellos una consciencia que les llevará a actuar buscando y protegiendo este bienestar y de esta forma se crean ambientes más afectivos. En las experiencias se refuerza que las personas conecten con el presente, su respiración, sensaciones y pensamientos para empatizar con el medio en el que se encuentran y los seres a su alrededor.

Sello Igualdad

Durante esta estrategia se promueve el respeto a todos los seres vivos pues se enfatiza que tienen derecho a vivir en un mundo lo más saludable posible y que la responsabilidad de cuidar este mundo, es de todas las personas sin importar las diferencias de edad, físicas, de género, cultura, religión, orientación sexual e entre otros. El cuidado que generalmente se asocia a un tipo de personas, se traduce en estas experiencias a una responsabilidad colectiva y social en la que las niñas y los niños tienen poder y participación. No es un trabajo de las personas adultas o de solo las mujeres, el planeta solo lo pueden proteger si lo hacen todas las personas, desde sus diferentes posibilidades. Se trabajan en ideas fuerza como: “Yo soy una persona que puede cuidar al planeta con mis acciones” “Las niñas y los niños podemos generar un cambio y promover un planeta más saludable para todos los seres que lo habitan”.

PREPARANDO LA AVENTURA

- Investigue sobre el significado de la huella ecológica, impacto ambiental, conservación, consciencia ecológica, educación ambiental, sostenibilidad, entre otros y recolecte material que pueda mostrar a las niñas y los niños, por ejemplo, videos, imágenes, cuentos, entre otros.
- Converse con las niñas y los niños sobre qué es hacer composta, para ello puede buscar libros, imágenes y otro tipo de material informativo. Prepare dos basureros uno de color verde y otro azul, puede utilizar cajas de cartón y pintarlas o colocarles un papel que las identifique. Posteriormente, busque objetos que representen los residuos orgánicos y reciclables, si no tiene puede utilizar imágenes, recortes o lo que tenga a su disposición. Inclusive para los residuos reciclables, puede utilizar envases limpios como botellas de plástico, cajas de cartón, envases tetra brick, entre otros. Tecno-nota: si tiene la posibilidad pueden ver videos con la temática de la composta. Después de cada video abra el espacio para que realicen preguntas y expresen sus opiniones (ver recursos de apoyo).

EXPERIENCIA 1: MI IMPACTO AMBIENTAL EN EL PLANETA

Parte A

- Invite a las niñas y los niños a realizar un círculo de diálogo (ver Cápsula N°2) para conversar sobre el impacto ambiental que tenemos las personas en el entorno. Para ello puede mostrarle las imágenes e información previamente recolectada. Introduzca la actividad de esta manera: “Como ustedes saben hemos estado trabajando en temas relacionados con nuestra salud. El día de hoy vamos a aprender más sobre la salud del planeta en el que vivimos. ¿Ustedes sabían que las personas hacemos cosas que afectan para bien o para mal la salud del planeta? ¿Qué cosas creen ustedes que pueden ser?... Muy bien Carlota, exacto cuando tiramos basura en el suelo, estamos enfermando al planeta. ¿Qué otras cosas hacemos que enferman al planeta? ”.
- Aproveche ese espacio para partir de los conocimientos previos de las niñas y los niños e ir reflexionando sobre el impacto ambiental que tienen todas las personas, incluidos ellas y ellos y así proponer acciones de cuidado a su entorno. Por ejemplo: “Muy bien, todo eso que han dicho tiene un impacto en nuestro entorno. Todas las personas dejamos una marca en el planeta, si hacemos muchas cosas que lo enferman esa marca se hace cada vez más perjudicial. Pero si tratamos de cuidarlo, entonces la marca que dejamos puede ser positiva. ¿Qué cosas podemos hacer para cuidar

la salud del planeta? ¿Qué hábitos podemos cambiar? ¿Cómo podemos manejar la basura? ¿Cómo podemos cuidar el agua? ¿Qué podemos hacer a la hora de comprar productos o alimentos? ¿Cómo podemos cuidar a los animales y a las plantas? ¿Qué tipo de alimentos podemos consumir que afecten menos al ambiente y a los animales?”.

- Durante esta actividad es importante que quede lo más claro posible lo que las niñas y los niños conocen sobre las acciones positivas y negativas que afectan al entorno natural. Así como, que la responsabilidad del cuidado del planeta es de todas las personas incluidos las niñas y los niños. Se pueden reforzar estas ideas de esta manera: “¿Quiénes tienen la responsabilidad de cuidar al planeta?... ¡Muy bien Sofi!, todas las personas. ¿Ustedes como niñas y niños pueden cuidar al planeta y enseñar a otras personas a cuidarlo? ¡Sí, exacto Ethan!, ustedes pueden hacerlo, tienen muchas herramientas y conocimientos que transmitir por ejemplo a sus familias.” Pueden realizar algún tipo de simbología que les recuerde que ellas y ellos tienen un papel importante en el cuidado del ambiente, como una pulsera, un parche de tela, un pin de corcho reciclado.

Parte B

- Invite a las niñas y los niños a ir al patio o una zona abierta y practiquen la presencia plena (ver Cápsula N°6) para conectar con sus necesidades y el ambiente en el que están. Puede hacerlo de esta manera: “El día de hoy vamos a hacer un ejercicio que nos ayude a conectar con nuestras necesidades y las del entorno. Primero, observemos todo lo que está alrededor, los edificios, las personas, la naturaleza... Notemos cómo nos sentimos al observar a nuestro alrededor. Por ejemplo, cuando yo veo una planta me siento contenta, relajada. ¿Ustedes cómo se sienten? (Proporcione unos minutos para que observen y comenten) ¡Muy bien!... Ahora vamos a escuchar con atención. ¿Qué sonidos perciben? ¿Escuchan pájaros?, ¿camiones?, ¿perros?, ¿música?... ¡Perfecto! Por último vamos a identificar olores. ¿A qué nos huele?, ¿huela a basura?, ¿a plantas?, ¿a comida? Vamos a finalizar con dos respiraciones profundas.”

- Seguidamente realice preguntas generadoras enfatizando en las necesidades propias y las del ambiente. Por ejemplo: ¿Qué necesitan ustedes para vivir? ¿Qué necesitan las otras personas para vivir? ¿Qué necesitan los animales que escuchamos hoy para existir? ¿Qué cosas podemos hacer para que las plantas se mantengan vivas? ¿Cómo podemos ayudar a los animales a vivir? ¿Cómo los podemos proteger? A partir de este análisis elaboren una lista de propuestas para cuidar al planeta y todos los seres que en este se encuentran. Si las niñas y los niños no generan propuestas, puede sugerirles varias opciones, por ejemplo: hacer una campaña de reciclaje, realizar composta con los residuos orgánicos, utilizar envases reutilizables (vasos, termos, platos), no desperdiciar comida, ahorrar agua (cerrar los tubos cuando no se están utilizando), crear objetos a base de material reciclable.

EXPERIENCIA 2: HAGAMOS COMPOSTA

- Recuerde a las niñas y los niños las alternativas que plantearon para el cuidado del ambiente y elijan una que sea viable poner en práctica. En esta descripción se sugiera hacer composta, elija usted junto al grupo de niñas y niños que acompaña, una opción que se acople a su contexto y posibilidades. Si lo considera necesario, investiguen más acerca de la alternativa que eligieron, para que esto se convierta verdaderamente en una práctica de salud reflexiva, es decir en la que las niñas y los niños comprenden su motivo y beneficios.
- Puede animarles así: “El día de hoy vamos a realizar un juego en el que aprenderemos a identificar los residuos que se pueden tirar en la composta y los que se deben reciclar. Para esto tenemos dos basureros: uno verde en el que van los residuos orgánicos, todo lo que podemos poner en la composta que después se convierte en alimento para nuestras plantas. Otro azul, en el que vamos a poner todos los residuos que se pueden reciclar. Por turnos pasamos a escoger un alimento y lo colocamos en el basurero que pensemos que es el indicado. Si alguna o alguno de ustedes no sabe cuál basurero elegir, entonces puede pedir ayuda a sus compañeras y compañeros. ¿Tienen alguna pregunta?”.

Nota para trabajo con la familia: involucre también a las familias. Comente a las familias que está trabajando en prácticas para cuidar el entorno con las niñas y los niños, por lo que necesita su apoyo. Invíteles a separar con las niñas y los niños los residuos orgánicos e inorgánicos y llevar a la escuela una vez a la semana los residuos orgánicos para la composta. Puede hacerlo de esta manera: “Queridas familias, estamos trabajando en realizar prácticas que cuiden el entorno, para ello organizamos una composta en el centro infantil, queremos solicitarle que junto con las niñas y los niños, separen los desechos orgánicos de los inorgánicos y los traigan al finalizar la semana los desechos orgánicos para añadirlos a la composta”. Adjunte una lista con lo que se consideran desechos orgánicos e inorgánicos, para que las familias puedan ayudar a las niñas y los niños en la clasificación.

- Abra un espacio para que las niñas y los niños hagan preguntas o comentarios sobre el proceso de separar los residuos en sus hogares, así como sobre sus aprendizajes e inquietudes. Para esto puede promover que se genere una conversación empática (ver Cápsula N°1), puede hacerlo de esta manera: “¿A quién le gustaría contarnos cómo le fue esta semana con la separación de residuos?... ¡Ah entiendo Kenia! A su hermana se le olvidaba separar las cáscaras de banano. ¿Y qué hizo usted?... Muy bien, le explicó cuál era el recipiente correcto. ¿A alguien más le pasó esto que nos cuenta Kenia?... ¿En serio Lulu a usted también le pasó con su hermano pequeño? ¿Cómo le explicó?... Esa es una buena idea, enseñarle con dibujos... ¿Cómo se sienten ahora que hacemos composta? ¿Qué necesidades nuestras, de las plantas y de otros animales estamos satisfaciendo haciendo composta? ¿Qué piensan que nos diría el planeta si pudiera hablar?”
- Pasado unas semanas, cuando ya tenga composta, puede invitar a las niñas y los niños a sembrar unas plantas. Primero pueden observar el video “Vamos a sembrar”, de la serie “Hola, soy Pluc”. Posteriormente, prepare un espacio o macetas en las que las niñas y los niños puedan utilizar la composta para sembrar.

Recursos de apoyo

A continuación podrá encontrar recursos sugeridos para mediar esta aventura.

Recursos digitales de apoyo



Enlace a video de Plaza Sésamo
¿Cómo puedo hacer composta?

Enlace a video “Vamos a sembrar”,
de la serie “Hola, soy Pluc”

Referencias

ACNUR comité español. (1 de junio del 2021). ¿Qué tipos de nutrientes existen y cuáles son sus funciones? https://eacnur.org/blog/tipos-nutrientes-existen-cuales-funciones-tc_alt45664n_o_pstn_o_pst/

Alianza Empresarial para el Desarrollo, Fundación PANIAMOR, Procter & Gamble y Ministerio de Salud/ Dirección Nacional CEN–CINAI. (2016). Modelo de Formación Parental Somos Familia. Marco Referencial. San José, Costa Rica.

Fundación Paniamor. (2014). Niñez ciudadana. Marco Referencial. San José, Costa Rica.

Fundación Paniamor. (2015). Tomo I. Agencia económica en la primera infancia: Referencias conceptuales. Modelo Recreando Valor. San José, Costa Rica.

Fundación PANIAMOR. (2020). Presencia Plena. Modelo Somos Familia. San José, Costa Rica.

Fundación WWF. (31 de mayo del 2021). Antropoceno: nuestros impactos en el planeta ya son visibles. Disponible en: https://www.wwf.es/nuestro_trabajo/informe_planeta_vivo_ipv/huella_ecologica/

González, M y Sáenz, N. (2019). Conceptos Temáticos de Primera Infancia. Documento de Uso interno. Fundación Paniamor.

Hernández Gaudil, M., & Grillo Rivera, M. (ed.). (2012). Hoja de ruta de Dirección CEN-CINAI para la prevención, intervención y referencia de situaciones de violencia y abuso contra niños y niñas. San José, Costa Rica: Fundación Paniamor.

IAT. (2 de junio 2021). Sostenibilidad ambiental: Definición y aspectos fundamentales. Disponible en: <https://iat.es/tecnologias/sostenibilidad-desarrollo-sostenible/ambiental/>

Ministerio de Educación Pública. (2014). Programa de estudio de educación preescolar. San José, Costa Rica.

Real Academia Española. (2021). Diccionario de la Real Academia Española. Disponible en: <https://www.rae.es/>

United Way Worldwide & Procter & Gamble. (2016). Modelo Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables. Su Marco de Referencia. San José, Costa Rica.

Créditos

Dirección de Desarrollo Curricular

María Alexandra Ulate Espinoza. Directora.
Danae Espinoza Villalobos. Subdirectora.

Departamento de Educación de la Primera Infancia

Guisselle Alpízar Elizondo. Jefatura.

Comisión encargada de la redacción

Por parte del Departamento de Educación de la Primera Infancia, MEP

Karolina Artavia Mendoza. Asesora nacional de Educación Preescolar.
Johanna Coto Jiménez. Asesora nacional de Educación Preescolar.
Adriana Díaz Madriz. Asesora nacional de Educación Preescolar.
Gabriela Gamboa Naranjo. Asesora nacional de Educación Preescolar.
Carolina López Castillo. Asesora nacional de Educación Preescolar.
Elizabeth Madrigal López. Asesora nacional de Educación Preescolar.
Vera Madrigal Rojas. Asesora nacional de Educación Preescolar.
Ofelia Montoya García. Asesora nacional de Educación Preescolar.
Lucrecia Sancho Vargas. Asesora nacional de Educación Preescolar.

Por parte de la Fundación PANIAMOR

Diseño Metodológico y Pedagógico

Marcela González, Coto. Directora Programa “Niñez Ciudadana”.

Diseño Pedagógico

Arienne García González. Consultora en Primera Infancia.

Diagramación y Diseño Gráfico

Minor Loaiza Vargas. Diseñador gráfico y diagramador.

Handerson Bolívar Restrepo. Diseñador gráfico consultor.

Comisión de revisión técnico curricular

Por parte del Departamento de Educación de la Primera Infancia, MEP

Guisselle Alpízar Elizondo. Jefatura.

Johanna Coto Jiménez. Asesora nacional de Educación Preescolar.

Gabriela Gamboa Naranjo. Asesora nacional de Educación Preescolar.

Por parte de la Fundación PANIAMOR

Nayuribe Sáenz Cubillo. Especialista Temática en Primera Infancia.

Agradecimiento

A las Asesorías Regionales y el personal docente de las Direcciones Regionales de Educación de diferentes zonas del país, por la lectura atenta y revisión del presente documento.