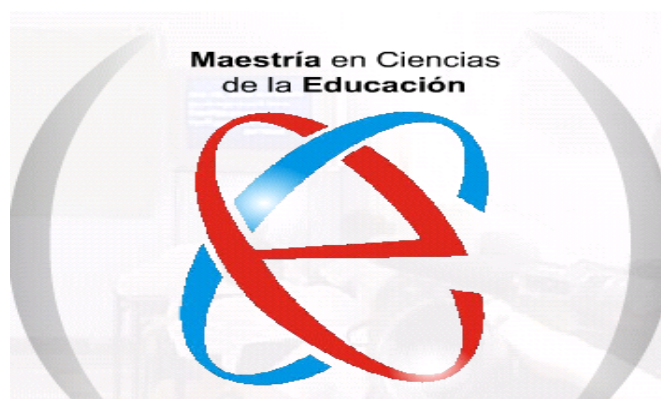


*Instituto Pedagógico Latinoamericano y del Caribe
Ciudad de la Habana
Universidad de ciencias pedagógicas
“Conrado Benítez García”
Sede Universitaria Pedagógica Municipal de Cruces*



*Tesis de presentación en opción al título académico de
Máster en Ciencias de la Educación.
Mención Preescolar. Primera Edición*

**Título: PREPARACIÓN A LAS FAMILIAS DE NIÑOS DE 4TO
AÑO DE VIDA DEL CÍRCULO INFANTIL JULIANA MONTANO
GÓMEZ PARA UNA ADECUADA NUTRICIÓN.**

Autora: Lic. Yenisley Hernández Valdez.

Tutora Maida A. González Rodríguez.

Cienfuegos, 2009

“Año del 50 aniversario del triunfo de la Revolución”

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi madre y mi padre que tanto apoyo y amor me han brindado. Mis dos niños preciosos que han sido mi inspiración, a mi esposo y a su abuela por su comprensión así como demás familiares que han contribuido al desarrollo del mismo.

AGRADECIMIENTOS

A todas las personas que de una forma u otra me han brindado su apoyo incondicional y su colaboración.

..... A la Revolución Cubana

Sinceramente.

Gracias.

PENSAMIENTO

“...la educación no es solo trabajo de la escuela, de los maestros y profesores, la educación depende mucho del trabajo del hogar y de los padres...” ⁽¹⁾

Fidel Castro Ruz.



Índice

	Páginas
INTRODUCCION.	1
CAPÍTULO I: PARTICIPACIÓN DE LAS FAMILIAS EN LA ADECUADA NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS DE 4TO AÑO DE VIDA	10
1.1 Importancia de la nutrición.	
1.2 La nutrición en la educación preescolar.	14
1.3 Papel de la familia en la educación de sus hijos.	22
1.4 Formas o vías de preparación a las familias.	25
CAPÍTULO II: PRESENTACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA	32
2.1-Resultado del diagnostico inicial y determinación de las necesidades	32
2.2- Fundamentación de la propuesta de actividades teórico-practicas	32
2.3- Propuesta de actividades teórico-practicas dirigidas a la preparación de la familia.	39
2.4- Validación de la propuesta de actividades teórico-practicas dirigidas a las familias.	50
CONCLUSIONES	57
RECOMENDACIONES	58
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXO	

RESUMEN

Ante la problemática de cómo preparar a la familia de niños de 4to año de vida del asentamiento subplanta ubicado en el consejo popular isla de pinos del municipio cruces que asisten al Círculo Infantil Juliana Montano Gómez para una adecuada nutrición, se realiza esta investigación con el objetivo de diseñar e implementar una propuesta de actividades para contribuir a la preparación de estas familias. La aplicación de un diagnóstico inicial permitió mediante el uso de diferentes instrumentos tales como: observación, encuesta y entrevista, determinar cuales son las necesidades de preparación de la familia, resultados que permitieron elaborar una propuesta de actividades teórico-prácticas, la cual fue aplicada en el Círculo Infantil "Juliana Montano Gómez" a las familias de niños de 4to año de vida que viven en el asentamiento subplanta del consejo popular isla de pinos del Municipio Cruces y de acuerdo con el resultado obtenido se pudo constatar su efectividad evidenciado en el nivel de preparación alcanzado por las familias.

.INTRODUCCIÓN

“La familia es la célula fundamental de la sociedad” (2). Ya que puede potenciar o entorpecer el desarrollo de los niños. La familia es el lugar donde los hijos se preparan para crecer, se preparan para la vida. Es necesario potenciar esta función esencial de la familia en la formación y desarrollo de personalidades sanas para lograr un desarrollo integral en sus hijos.

La familia constituye una entidad en que están presentes íntimamente entrelazados el interés social y el interés personal, puesto que en tanto es la célula fundamental de la sociedad, contribuye a su desarrollo (Código Cubano de la Familia). En ello se expresa, como función social que la familia debe recoger ampliamente las emociones, pensamientos y juicios de sus conceptos, al mismo tiempo debe, en pago, contribuir al desarrollo de la misma y de la sociedad en general. (3)

La educación no es solo trabajo de la escuela, de los maestros y profesores, sino que la educación depende mucho del trabajo del hogar y de los padres. La familia como célula básica de la sociedad, transmite de generación en generación, las normas, valores, costumbres y modos de conducta, que integran el acervo cultural de la humanidad.

Desde el nacimiento de un individuo y hasta su muerte, este se desarrolla en el medio familiar, encargado de ejercer las primeras influencias educativas. La familia es la primera escuela, aquí se aprende observando el modelo de los adultos, las niñas y los niños imitan todas las actividades de la familia, aprende a toda hora, es la unidad base de la organización social donde las niñas y los niños crecen y se desarrollan.

Es cierto que por lo general los padres quieren lo mejor y que en la conquista de esa aspiración ponen todo su empeño y realizan todos los esfuerzos necesarios. Sin embargo en muchas ocasiones no logran alcanzar dichos propósitos o aspiraciones pues no siempre la realización de los esfuerzos y

búsquedas de las vías para lograr esos objetivos asumen procesos y métodos educativos adecuados para conseguirlos.

Cada familia es un sistema abierto en continuo movimiento y reestructuración en busca de una estabilidad y equilibrio de todos los miembros que lo componen, es una unidad formada por distintas subunidades que pretenden conseguir una adaptación mutua. Es también un sistema interactivo donde cualquier suceso que ocurra a unos de sus miembros repercute de una manera u otra en los demás.

Jurídicamente la familia se organiza sobre la base del matrimonio, el cual debe definirse como institución social en la que un hombre y una mujer se unen legalmente con el fin de vivir juntos, procrear, alimentar y educar a sus hijos. Por lo tanto, la existencia de una persona está estrechamente unida al ambiente familiar, en ese ambiente circunda su vida, sus triunfos y sus fracasos.

Para nosotros la familia es una institución natural con fines propios, su funciones especiales son la procreación de los hijos, su educación, su bienestar de todos sus miembros, además del primer núcleo social en donde nacen y se elaboran las relaciones de las niñas y los niños y sus valores para el futuro, es la célula vital del desarrollo y por lo mismo es el reflejo de la situación social del país. Cada familia se distingue como todos sabemos por poseer características propias como son número de miembros, nivel cultural, político, vínculo laboral, relaciones sociales y métodos que emplean en la educación de sus hijos, forma de participación en la vida social.

En correspondencia con estas peculiaridades, alcanzan un mayor o menos nivel educativo en sus hijos, pues la preparación que esta tenga para el cumplimiento de estas obligaciones, dependerá en gran medida de esas peculiaridades.

El concepto de familia expresado anteriormente jurídicamente es el que utilizaremos en esta investigación, se entiende que para el desarrollo más

completo de las niñas y los niños no solo es importante lo material que se necesita para vivir, sino también desarrollar plenamente sus capacidades y habilidades, realizar una serie de actividades que le permitan el fortalecimiento psíquico y físico, preparándolo cada vez mejor para su ingreso al círculo infantil.

Es obvio que para poder realizar con éxito cualquier actividad, el hombre requiere de una preparación tal que le permita vencer los obstáculos que dicha actividad le imponga. El niño desde que nace tiene derecho a una alimentación adecuada que garantice su salud física y mental y de ello es responsable tanto la familia como las instituciones de salud y de la enseñanza preescolar, teniendo en cuenta que la nutrición es la acción de nutrir o nutrirse y es a su vez el conjunto de procesos fisiológicos que aseguran el aporte al organismo de los materiales indispensables para llevar a cabo sus funciones vitales. Entonces la educación nutricional debe ser controlada tan pronto el niño ingrese en el círculo infantil y a de prolongarse hasta el periodo escolar.

Resulta muy importante para los padres la adquisición de conocimiento sobre la nutrición y conocer como influye un régimen dietético adecuado que responda al crecimiento y desarrollo del niño en estas edades teniendo en cuenta que los rasgos de la personalidad y los hábitos no se han establecidos plenamente, existe un campo particularmente fecundo entre las niñas y los niños que den lugar a la formación de hábitos alimentarios correctos, lo que la educación nutricional constituye una vía de gran importancia para corregir informaciones erróneas, así como transmitir otras verdades acerca de los valores nutritivos de los alimentos.

Si analizamos la formación de hábitos desde el punto de vista evolutivo como vemos que algunos adquieren mayor importancia que otros en determinados períodos, por la función que cumplen y por el nivel de desarrollo que alcanzan las niñas y los niños. Así en el primer año de vida la formación de hábitos esta relacionada con la satisfacción de las necesidades básicas de lactancia.

En este período, los hábitos alimentarios adquieren una especial importancia por su contribución al estado nutricional y de salud de estos pequeños en general. Es importante demostrar que las niñas y los niños el orden en que se ingieren los alimentos, para esto le sugerimos buscar información en revistas y otras bibliografías las cuales pueden encontrar en los círculos infantiles por ejemplo si existe sopa en el menú se ingerirá primero y el resto de los alimentos después mezclándolos en la forma adecuada, si hay huevo, puré y ensalada se van cambiando en pequeñas porciones, posteriormente se ingiere el postre, este se servirá en pozuelos y se colocara al retirar el plato o la bandeja. Las familias aun no están preparadas para enfrentar la nutrición correcta de sus hijos en los primeros meses.

En el mundo se han realizado diferentes investigaciones realizadas referentes al tema: En la actualidad Ríos González, José María Quintana con su obra Pedagogía Familiar, Juan José Brunet Gutiérrez, José Luis Negro Faildo, el Dr. Jorge Sepúlveda Lagos, de la universidad católica de Valparaíso, Chile y Teresa Brito Perea (1997) estudian diferentes vías de la escuela y otras instituciones educativas para vincularse a la familia.

A nivel nacional se realizó una investigación por la doctora Garbey Acosta (1983), trató en su investigación la importancia de la familia como eslabón fundamental dentro del sistema educacional y la significación del trabajo conjunto entre familia e institución.

En la provincia de Cienfuegos existe un trabajo el Trabajo de Diploma de las autoras Elizabeth Díaz Vera, Odiza Ernestina Carrillo Peña y Mirelis Miranda Pacheco en el curso 1997- 1998 con el Título ¿Serán capaces los niños preescolares de general cambios en sus familias, en el área de nutrición?, donde centra su atención a un trabajo conjunto entre familias y niños desde de las diferentes vías de atención.

A nivel municipal la tesis de Maestría de la autora Mayda Alejandra Glez Rdguez (2007-2008) con el título “Propuesta de actividades para preparar a las familias de las niñas y los niños en la formación de hábitos de nutrición” donde

se ofrecen actividades para que las familias formen hábitos correctos en sus hijos.

Todas estas investigaciones constituyen antecedentes para abordar el tema relacionado con la preparación familiar para contribuir a la adecuada nutrición en las niñas y los niños del 4to año de vida y específicamente por el asentamiento donde viven.

La realidad de la práctica pedagógica de la autora además del análisis de los resultados obtenidos con la aplicación del diagnóstico a las familias de las niñas y los niños del asentamiento subplanta del círculo infantil Juliana Montano Gómez del Municipio Cruces permitió constatar las siguientes regularidades:

1- Falta de preparación y orientación a la familia para que en sus hogares puedan brindarles a sus hijos alimentos que contribuyan a su adecuada nutrición en cuanto a variedad y cantidad.

2- Desconocimiento sobre la variedad de alimentos y los beneficios que aportan.

3-Insuficiencias en el uso de las fuentes bibliográficas que aportan conocimientos relacionados con el tema.

4- Además como resultado de la revisión de los documentos del grupo (Estrategia de educación familiar) se pudo constatar que no abordan temas relacionados con la nutrición, constituyendo un objetivo estratégico de nuestra educación.

En los cursos escolares 2005-2006, 2006-2007, 2007-2008, permitió corroborar que existen dificultades en las familias para brindar una adecuada nutrición a sus hijos desde las edades más tempranas; constituyendo una regularidad y una problemática del banco de problemas de la institución antes mencionada.

Estas reflexiones llevaron a plantear como **Problema de Investigación** ¿Cómo contribuir en la preparación de las familias de niños de 4to año de vida del asentamiento subplanta para la adecuada nutrición en sus hijos?

El **Objeto de investigación** es el proceso de preparación familiar de niños de 4to año de vida.

Como **Campo de acción:** Preparación de las familias de niños de 4to año de vida del asentamiento subplanta para la adecuada nutrición en sus hijos.

Se persigue como **Objetivo:** Diseñar e implementar una propuesta de actividades teórico-prácticas para contribuir a la preparación de las familias de niños de 4to año de vida del asentamiento subplanta para la adecuada nutrición en sus hijos.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS:

- ¿Qué fundamentos teórico– metodológicos sustentan la preparación a las familias de niños de 4to año de vida en la educación preescolar?.
- ¿Qué preparación poseen las familias para contribuir a la adecuada nutrición en niños de 4to año de vida en la educación preescolar?.
- ¿Qué propuesta diseñar que prepare a la familia para contribuir a la adecuada nutrición en niños de 4to año de vida?.
- ¿En qué medida la propuesta diseñada contribuirá a la preparación de las familias a la adecuada nutrición en niños de 4to año de vida?.

TAREAS DE INVESTIGACION

- Sistematización sobre la teoría metodología referida a la preparación que tienen las familias para brindar una adecuada nutrición en niños de 4to año de vida.
- Diagnóstico y caracterización del estado actual del problema de investigación para determinar las principales necesidades de preparación que tienen las familias para brindar una adecuada nutrición en niños de 4to año de vida.
- Diseño y aplicación de una propuesta de actividades teórico-prácticas para la preparación de la familia.

- Validación de la Propuesta de actividades teórico-prácticas de preparación familiar para brindar una adecuada nutrición en niños de 4to año de vida.

Para elaborar los presupuestos teóricos de la investigación se tuvo en cuenta la utilización de **métodos del nivel teórico** que permitieron realizar una profunda revisión bibliográfica, documental y normativa para abordar la problemática de la preparación de la familia para brindar una adecuada nutrición en niños de 4to año de vida.

Métodos teóricos

Analítico-Sintético: Con el objetivo de procesar la información relacionada con el tema a investigar, durante la revisión bibliográfica y como premisa de fundamentos teóricos en su integralidad.

Inductivo-Deductivo: Con el objetivo de efectuar generalizaciones y razonamientos necesarios y lógico durante la revisión bibliográfica y el procesamiento de la información obtenida.

Generalización: Permite realizar valoraciones y posteriormente arribar a conclusiones así como emitir recomendaciones en correspondencia con los resultados obtenidos.

Métodos empíricos

Se utilizaron antes y después de la aplicación de la propuesta de actividades.

Observación: Con el objetivo de conocer el nivel de preparación de las familias para brindar una adecuada nutrición en niños de 4to año de vida.

Encuesta: Con el objetivo de conocer el nivel de preparación que presentan las familias para brindar una adecuada nutrición en niños de 4to año de vida.

Análisis de documentos: Con el objetivo de constatar si se incluye en la estrategia de preparación familiar al tema referido a la adecuada nutrición en niños de 4to año de vida.

Análisis porcentual: Que permitió hacer un análisis comparativo, a partir del diagnóstico inicial con el final y corroborar la efectividad de la propuesta de actividades teórico-prácticas de preparación familiar para la adecuada nutrición en niños de 4to año de vida.

De una **población** de 20 familias de niños de los diferentes años de vida del asentamiento subplanta del consejo popular Isla de Pinos que asisten al Círculo Infantil “Juliana Montano Gómez” del Municipio Cruces.

Se toma como **muestra**: 6 familias de niñas y niños seleccionadas con criterio intencional para un 30% por ser estas familias las que poseen insuficiente preparación para brindar una adecuada nutrición en niños de 4to año de vida. Para la aplicación de la propuesta, se conoció que 4 familias son extensas y 2 nucleares, el nivel ocupacional de los padres así como el nivel cultural es diverso para que contribuyan a la formación y educación de sus hijos, pues sólo 2 poseen nivel medio superior y 4 tienen 9no grado. La edad de los padres oscila entre 20 y 28 años. En el total de las familias sus hijos ingresaron al centro desde 2do año de vida.

Este asentamiento pertenece al Consejo Popular Isla de Pino, es una zona socialmente compleja, predomina bajo nivel cultural en las familias, las viviendas generalmente no están en buen estado.

El **aporte práctico y la novedad científica** está dada por la interrelación que se establece entre las necesidades de preparación de la familia para contribuir a una adecuada nutrición en las niñas y los niños de 4to año de vida y las orientaciones que ofrecen los docentes a estas familias. Las actividades desarrolladas para las diferentes formas de preparación a la familia a partir del empleo de métodos favorecen el proceso de preparación y participación de los padres, donde existe intercambio entre la familia y el docente y se da respuestas a las necesidades del entorno sociocultural. Las actividades desarrolladas a través de los diferentes temas, tienen un enfoque diferenciado para cada familia.

La tesis está estructurada en introducción, dos capítulos, conclusiones, recomendaciones, referencia bibliográfica, bibliografía y anexos.

En el **capítulo I:** Se expone todo lo relacionado con los fundamentos teóricos del tema , objeto de estudio y un análisis crítico de otras investigaciones a criterio de la autora, expuesto en diferentes epígrafes,

En el **capítulo II:** Se detalla los métodos y lo relacionado con el diagnóstico realizado y se describe las actividades dirigidas a la preparación familiar con su fundamentación y estructura, evaluación de la propuesta.

CAPÍTULO I: PARTICIPACIÓN DE LAS FAMILIAS EN LA ADECUADA NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS DE 4to Año de vida.

1.1 Importancia de la nutrición .

La nutrición es la ciencia que tiene como objeto de estudio la relación que existe entre los alimentos y los seres vivos. En el caso de la nutrición humana se dirigen a conocer las necesidades de nutrientes que tiene el hombre y las enfermedades que se producen por la ingestión insuficiente o excesiva de nutrientes, también se dedica al estudio de la calidad de los alimentos y de los cambios que se producen en estos durante los tratamientos tecnológicos a que son sometidos.

La importancia de la dieta puede observarse al analizar las dietas de nuestros antepasados y como estas afectan la vida y la salud de los pueblos.

Los vegetales se incorporan a la dieta del hombre desde las primeras etapas de su evolución y representan una fuente muy importante de micros nutrientes esenciales para la vida.

Los frutos son una rica fuente de vitaminas y minerales de ahí que requieren especial atención desde que llegan al círculo infantil hasta su consumo, debido a que, tanto las vitaminas como los minerales son los elementos nutritivos que mas afecciones sufren.

Principios generales de una alimentación sana.

Las guías alimentarias constituyen un instrumento eficaz para mejorar las practicas dietéticas y para contribuir a solucionar los problemas de salud relacionados con la dieta.

Concepto y principios de las guías alimentarias.

Una guía alimentaria es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta practica que facilitan a diferentes personas la selección de una alimentación saludable. Tiene como propósito fundamentar promover información comprensible para que las familias seleccionen los alimentos y las dietas necesarias, sobre la base de las disponibilidades

existentes para desarrollarse y funcionar en condiciones óptimas de salud y bienestar.

Una buena alimentación se puede lograr de muchas maneras, combinando diversos alimentos en forma equilibrada. No existe una dieta única, perfecta, hay muchas dietas buenas. Es importante tener presente que comer no es solamente un placer, es también satisfacer las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrollo de las capacidades intelectuales y físicas.

Las guías alimentarias tienen el objetivo a corto plazo, de elevar los conocimientos que tienen las familias sobre alimentación y nutrición y a más largo plazo cambiar las conductas alimentarias erróneas:

- Una alimentación variada durante el día es agradable y necesaria a su salud.
- Llénese de vida, consuma vegetales todos los días.
- Consuma frutas naturales y aumentara su vitalidad.
- Prefiera los aceites vegetales. La manteca es más costosa para su salud.
- El pescado y el pollo son las carnes más saludables.
- Disminuya el consumo de azúcar y cuidara su salud.
- Disminuya el consumo de sal, comience por no añadirla a los alimentos en la mesa.
- Consuma algún alimento en la mañana.
- Conozca el peso saludable para sus niños.

En Cuba, la dieta habitual de la mayoría de las familias es poco variada e incluye un número reducido de alimentos y preparaciones culinarias. El resultado de las encuestas de consumo, gustos y preferencias alimentarias aplicadas a las familias justifican la necesidad de promover el consumo de una dieta variada y equilibrada, con el objetivo de promover salud y prevenir las enfermedades.

Se entiende por variedad el hecho de seleccionar alimentos de todo tipo, ya sean frescos, procesados (industrial o caseros), dándole prioridad a los primeros.

Ningún alimento es capaz de aportar al organismo por si solo todos los nutrientes necesarios para su desarrollo y funcionamiento, por ejemplo la leche que es uno de los alimentos más completos es buena fuente de proteínas y calcio, pero no de hierro y vitamina C. Para mantener la salud se necesita consumir más de 40 nutrientes.

El consumo simultaneo de varios alimentos facilita, la asimilación de los distintos nutrientes, el consumo de alimentos ricos en vitamina C, favorece la absorción del hierro contenido en el huevo, los vegetales y los frijoles.

Esta es una medida importante para combatir la anemia.

El consumo de grasas favorece la absorción de B-Carotenos, contenidos en los vegetales.

Para obtener una dieta variada se deben seleccionar diariamente alimentos de los siete grupos básicos:

Grupo # 1 - Cereales y Viandas

Grupo # 2 - Vegetales

Grupo # 3 - Frutas

Grupo # 4 - Comer Aves, Pescado, Huevo y Frijoles

Grupo # 5 - Leche, Yogurt y Queso

Grupo # 6 - Grasas

Grupo # 7 - Azúcar y Dulces

Los alimentos de los grupos 1, 2 y 3 pueden disfrutarse en mayor cantidad, los de los grupos 4 y 5 en cantidad moderada, los grupos 6 y 7 en cantidades limitadas. La ingestión de alimentos en cantidades superiores a las necesidades no produce beneficio alguno, y se ha demostrado que a largo plazo es perjudicial.

Cada día se aprecia más el nexo entre una nutrición equilibrada o balanceada y la salud. Los estudios nutricionales han estado dirigidos durante mucho tiempo a investigar la relación de los alimentos con los seres vivos. Se han establecidos así los requerimientos de nutrientes para el hombre y las enfermedades que se producen por una dieta desequilibrada ya sea por una ingestión deficiente o excesiva de algunos ingredientes.

En los últimos años han surgidos nuevos conceptos en el campo de la nutrición humana a partir de las evidencias obtenidas en estudios nutricionales donde se demuestra que el papel de la dieta va mas allá del aporte de los nutrientes indispensables, incluyendo el que desempeñan otras sustancias que, sin ser consideradas como nutrientes, ejercen un efecto beneficioso para la salud del hombre al ayudar a prevenir enfermedades o al aumentar la resistencia contra ellas.

Una alimentación adecuada conduce a un buen estado nutricional, y esto a su vez condiciona, en buena medida, el logro de un satisfactorio estado de salud. Por el contrario, una alimentación defectuosa deteriora el equilibrio Nutricional y provoca alteraciones de tipo físico (peso, talla, panículo adiposo y masa muscular, lesiones carenciales), funcional (energía, resistencia, capacidad de trabajo), o psíquico (voluntad, interés, aprendizaje y rendimiento mental) que favorecen la aparición de enfermedades.

El principal problema nutricional es el déficit crónico de alimentos que sufre una parte considerable de la población mundial, motivo por el que mueren millones de personas cada año en las primeras edades de la vida. También pueden producirse deficiencias nutricionales secundarias, originadas por diversos trastornos que inciden sobre algún aspecto de la cadena nutritiva (apetito, digestión, absorción) o por incremento sostenido y no retribuido de gastos energéticos.

La importancia de mejorar la nutrición de las niñas y los niños desde las edades más tempranas, ya que el riesgo de sufrir trastornos nutricionales es mayor en las edades extremas de la vida. Pero en el pequeño su significación es aun más importante por los elevados requerimientos nutricionales que demanda su organismo en rápido crecimiento y desarrollo.

1.2 La nutrición en la educación preescolar.

La elaboración de una dieta saludable requiere de la selección de los alimentos de aquellos que lo favorecen un gran número de enfoques dietéticos plantean como regla básica para lograr una alimentación saludable lo siguiente.

Disminuir las calorías totales de la dieta.

Disminuir el consumo total de la grasa.

Disminuir el consumo de grasas saturadas (de origen animal) al menos en un 50%.

Disminuir la ingestión de sal común (cloruro de sodio).

Incrementar el consumo de ácidos grasos polusaturados (de origen animal).

Incrementar la ingestión de frutas y vegetales.

Aumentar el consumo de pescado.

Incrementar el consumo de fibras dietéticas.

La mayoría de las familias de las niñas y los niños obesos, no asocian su problema a la ingestión de excesivas cantidades de alimentos, en este caso se pueden presentar trastornos ortopédicos.

¿Cuales son las medidas preventivas que se deben cumplirse con las niñas y los niños que nace?

Se debe organizar y cumplir el horario de alimentación de las niñas y los niños de forma tal que los intervalos entre un alimento y otro no sean menos de tres horas.

Garantizar la lactancia materna por lo menos en los primeros tres meses de vida.

No dar nuevos alimentos a las niñas y los niños antes de lo indicado en el esquema de ablactación.

Dar las cantidades de elementos en correspondencia con los meses o años que tenga el niño, nunca en exceso.

Enseñarlo a comer todo tipo de alimento y siempre procurarle una dieta donde estén presentes de forma equilibrada alimentos energéticos, proteicos y reguladores.

Desarrollar en el niño hábitos de ejercicios físicos, lo que va a repercutir positivamente en su salud durante la adultez y a prevenir el sedentarismo.

La educación nutricional juega un papel fundamental en la protección de la salud desde que las niñas y los niños ingresan al círculo infantil el médico, la enfermera y el personal docente tienen la responsabilidad de enseñar a las niñas y los niños correctos hábitos alimentarios, de mesa, higiénicos, de cortesía y de autoservicio y además orientar a los padres a las buenas costumbres y hábitos alimentarios para que se garantice la continuidad del trabajo que realiza la institución en el hogar en el beneficio de la salud y educación de las niñas y los niños.

En las investigaciones realizadas hemos comprobado el desconocimiento en sentido general que tienen los padres y las educadoras de lo que es una dieta adecuada, que debemos comer y porque, ya que se ofrecen a las niñas y los niños de la institución preferiblemente alimentos energéticos lo que hace que tengamos un numero considerable de los niños obesos y sobre peso.

Se proporciona una excesiva digestión de dulces, confituras, bebidas refrescantes y en la mayoría de los casos una tercera comida, argumentando algunos padres como causa la temprana hora en que las niñas y los niños reciben la última ración de alimentos. Se destacan como preferencia familiar en la elaboración de las comidas, los alimentos fritos y en salsas.

Algunos docentes tratamos de sensibilizar a los padres entre otros en el mejoramiento de sus hábitos y también a través de actividades grupales ofrecidas por pediatras, psicólogos y enfermeras de los círculos infantiles de esta manera hacerles saber que una alimentación balanceada es cuando se consume diariamente la cantidad de comida requerida acorde con la calidad del alimento.

Clasificación de los alimentos según su función:

Los alimentos se clasifican según la función primordial que realicen en constructores, reparadores y energéticos los que componen el grupo de los constructores cuya función principal es construir y preparar los tejidos, aportan proteínas aunque también calorías. (Ver Anexo # 5)

Este grupo está constituido por las proteínas de origen animal presente en la leche y sus derivados, las carnes, las vísceras, los embutidos, el huevo, el pescado y en las proteínas de origen animal que se encuentran en los granos y cereales.

Los reguladores: Son aquellos cuyo aporte fundamental es en vitaminas y minerales y su función es regular reacciones químicas y bioquímicas de los procesos metabólicos, alimentos reguladores son los frutos y hortalizas y también las fibras dietéticas presentes en los vegetales, cereales y granos.

Los energéticos: Proveen de fuerzas y calor de cuerpo, es decir, cumple una función energética. Son aquellos cuyo aporte principal a la dieta son las calorías y en este grupo se encuentran los alimentos ricos en hidrato de carbono (azúcar, viandas, cereales y frutas y los lípidos (aceite y grasa animal) ¿Que es una caloría?.

Es una unidad de medida de calor o de energía, una caloría es la energía que se necesita para elevar un grado de temperatura de un gramo de agua. Esta unidad resulta demasiado pequeña para descubrir el gasto de consumo de energía de los seres vivos, de ahí que se utilicen unidades mayores las calorías y los kilojoules.

Aporte de energía o fuente de caloría

Los alimentos constituyen la única fuente de energía o caloría al ser humano sano, entre los alimentos, el agua, las vitaminas y los minerales no tienen calorías, es decir, ellos no tienen en sí mismo componente energético. Las grasas y los aceites son ricos en calorías, 1 onza de grasa tiene el doble de una onza de almidón, azúcares o proteínas. Los azúcares, las mieles y los siropes son altos en calorías, porque son totalmente carbohidratos y no tienen agua o fibras.

Los cereales que comemos en panes, galletas, las viandas, los frijoles y las lentejas también son altos en calorías, porque en su composición existen grandes proporciones de carbohidratos y grasas. El huevo, el pescado, el pollo las carnes son también ricos en calorías, ya que ellos resultan de la combinación de proteínas y grasas, la leche es también una buena fuente de

calorías porque tiene azúcar, grasa, proteínas y además porque se toma en cantidades.

Los productos del reino vegetal varían en su valor energético de muy poco a mucho según sea su contenido en azúcares y almidones. Los vegetales con un alto número de calorías son los cereales, los granos y las semillas. Entre los que tienen un nivel medio están las viandas, la remolacha, la zanahoria, la cebolla y los que tienen un bajísimo nivel son col, lechuga, berro, perejil, acelga.

Proteínas: Las proteínas son combinaciones especiales de carbono, hidrogeno, oxígeno, nitrógeno y en ocasiones azufre. La proteína es una cadena compuesta por subunidades o eslabones denominados aminoácidos, se unen y forman una larga estructura sin ramificar. Estos por tanto son moléculas bastante grandes y complejas, pues la cadena puede contener hasta 300 aminoácidos.

Tipos de proteínas

Completa: Son las de origen animal y se llaman así por incluir suficientes cantidades de todos los aminoácidos esenciales. Las fuentes de proteínas animales son las carnes, el pescado, huevos, la leche, el queso y sus derivados, aves y subproductos.

Proteínas incompletas: Son las de origen vegetal llamadas así porque no ofrecen suficientes cantidades de uno o varios aminoácidos esenciales. Ejemplo el trigo es la lisina y en los frijoles la metionina. Las fuentes de proteína vegetal son los granos, frijoles, chícharos, garbanzo, soya, lenteja, los cereales, maíz, trigo, arroz, el maní, ajonjolí, almendra y semillas en general.

Funciones de las proteínas.

Construyen los músculos, la piel, el cabello, la sangre y en general realizan actividades estructurales, conservan el equilibrio de líquidos y el equilibrio

ácido básico, participan en el control de infecciones, en la coagulación sanguínea, en el transporte de sustancias a través de la sangre, en la catálisis de las enzimas, la construcción muscular, la visión, la generación de energía y en las acciones propias de los humanos.

Por todas estas funciones las proteínas son necesarias tanto las de origen vegetal como las de origen animal en una proporción adecuada y lo ideal es el 50 % de cada una. El consumo de proteínas debe ser entre un 11 % y un 15% del total de las Kcal., Las cuales varían para el niño, la embarazada y la mama lactante, que son las etapas de mayor requerimiento de proteínas por el ser humano.

Los Carbohidratos

Son compuestos químicos que contiene carbón, hidrogeno y oxigeno dispuesto en determinada manera, se dividen en tres categorías generales.

1- Monosacáridos.

2- Disacáridos.

3- Polisacáridos.

Los Monosacáridos y los Disacáridos comprenden los azúcares.

Los Polisacáridos engloban a los almidones.

Los alimentos tiene una importancia de primer orden en el proceso evolutivo sin embargo la conducta alimentaría presenta, con relativa frecuencia trastornos que pueden ser muy variados. Los más comunes son aquellos que responden al defecto o al exceso en la ingesta, el rechazo de nuevas texturas y sabores que empiezan a adaptarse en la vida en sociedad suele emplear el alimento como contraprestaciones. De ese modo es frecuente que veamos al adulto ingeniándose para conseguir que las niñas y los niños coman haciéndose de rogar aunque haga bastantes horas que no comen. Al final pueden producirse pequeños dramas que se cronifican.

Los adultos con su exceso de rigidez o tolerancia están en el origen de la mayor parte de los trastornos alimentarios. Los problemas más frecuentes que los niños presentan frente a las comidas (dietas restringidas, ingesta excesivas) pueden prevenirse. Para ella proporcionaremos a los padres orientaciones

acerca de su conducta en el momento de administrar los alimentos a las niñas y los niños. De este modo estaremos enseñando no solo a las niñas y a los niños, sino a su familia, a mejorar el momento y el contexto social de las comidas.

Los adultos con demasiada frecuencia, interpretan el llanto del niño como una petición de comida, sin parecer a comprobar si ellos responden a una necesidad real. Las niñas y los niños, no obstante necesitan experimentar las sensaciones de plenitud y hambre, como tantas otras dentro de un proceso evolutivo normal. Es preciso dar un tiempo al niño para que reaccione favorablemente ante un alimento nuevo. Para el niño, todo alimento supone aceptar nueva texturas y nuevos sabores.

El adulto debe estar preparado con que el niño empujara el nuevo alimento con la lengua, expulsándolo hacia fuera, incluso es muy posible que lo escupa. Si se le rodea con un ambiente acogedor y de confianza, al poco tiempo aprenderá a mantener los alimentos en la boca y a tragarlos. Así mismo se distraerá con frecuencia como a esas edades suele ocurrir con cualquier otra actividad, si tiene mucha hambre es normal que llore al comienzo de la comida, con tranquilidad tras la primera cucharada volverá a la calma.

Hemos de saber interpretar sus signos de saciedad cuando tras haber tomado una cantidad razonable de alimento, el niño comience a mostrarse inquieto, escupa o inicie juego con las comidas, podemos decir que ya tomó suficiente. Si rechaza un alimento por sistema deberíamos empezar una o dos semanas antes de presentárselo nuevamente, si persiste en su actitud, se hace necesario mezclar un poco del alimento nuevo con el preferido y progresivamente ir aumentando la proporción de alimentos nuevos.

En la medida de lo posible los alimentos deben estar desprovistos de carga emocional por parte del niño, para ello será el adulto quien evite darle esa carga, nunca un alimento será considerado como premio o como castigo, nunca se asociará a ansiedad, tensión o desasosiego a determinados platos, tengamos siempre que las reacciones negativas deben tener su origen en una

insistencia mal conducida por parte del adulto. Las variaciones dietéticas que se van produciendo en la evolución del niño deben ser respetadas por el adulto, generalmente responden a un deseo de autoafirmación o a una llamada de atención. Una relación sana y equilibrada entre el adulto y el niño es una mejor garantía para evitar la inapetencia selectiva.

Antes de acudir en busca de tratamientos específicos se ha de pasar revista, con serenidad a algunos elementos de sentido común, tales como la actitud emocional de los adultos próximos al niño y en especial la madre, ante la comida la existencia de algún factor nuevo en el conjunto de las relaciones familiares que pueda ser percibido por el niño como una posible amenaza, ejemplo(el nacimiento de un hermano, el clima o el ambiente que se siente durante el momento de las comidas, el establecimiento de horarios excesivamente rígidos o su total inexistencia.

La buena o mala organización desplegada durante esos momentos que pueden favorecer una agradable niño - adulto o por lo contrario constituirse en una fuente de desbarajuste domestico menudo la actitud más recomendable es la aparente indiferencia, con ello conseguimos que el niño no se erija en centro de nuestra atención, durante la comida si el niño se niega a comer debe retirársele el plato si hacer comentarios, probablemente en otra ocasión al ver fracasado su intento de atraer nuestra atención y experimentando una intensa sensación de hambre haces a tomar su porción.

En la transición hogar-círculo infantil, la cooperación de los padres es básica para una buena transición desde la alimentación casera a la del círculo infantil es preciso contar con la ayuda de los padres para conseguir un cierto grado de traspaso de su papel tranquilizador al educador, en los casos más difíciles se debería poder conversar esa transición en presencia de algunos de los padres para mas tarde irla suprimiéndola progresivamente, lo ideal seria mantener una postura equidistante entre la del adulto exigente que contra el reloj atiborra de alimentos al niño con tal de acabar pronto.

El educador debe estar preparado para atender niños que rechazan cualquier alimento nuevo. En estos casos como casi siempre el establecimiento de hostilidades abiertas adulto – niño es el peor de los caminos, aprovecharemos los momentos de mayor apetito para enriquecer con nuevos sabores y texturas la variedad del repertorio alimentario de las niñas y los niños. Conseguir que la hora de la comida sea un rato agradable en la vida diaria del niño es una meta a alcanzar por los adultos que conviven con él.

La cooperación entre educadores y padres en la etapa infantil es necesario conferencias charlas y folletos informativos para sensibilizar a las familias en cuanto al cambio y mejora de los hábitos alimentarios, si la colaboración familiar en otras áreas de la educación infantil es aconsejable en la instauración y modificación de hábitos alimentarios es imprescindible.

Ha de ser la familia por si misma la que vaya descubriendo las ventajas de introducir ciertas modificaciones en sus usos y los inconvenientes de una práctica irracional. Compartir información entre los padres y los educadores en cuanto a los progresos que se van obteniendo en el terreno de los hábitos alimentarios es un factor esencial en la tarea de afianzar esos avances en un medio distinto a aquel en que se lograron por primera vez, de ese modo puede avanzarse más ágilmente en asuntos como:

- Consecución de autonomía y su generalización en todos los hábitos (comienzo de la ingesta de alimentos sólidos en el círculo infantil que debe llevarse a cabo también en el hogar).
- Examen y búsqueda de soluciones a los conflictos que surgen en torno a la alimentación entre padres e hijos.
- Supervisión conjunta de los menús y proposición de mutuos acuerdo de menús alternativos.
- Revisiones y reajustes de lo acordado.
- Establecimientos de dietas equilibradas (complementando en el hogar la dieta del día teniendo en cuenta el menú del círculo infantil).

Idealmente seria aconsejable que recibieran un boletín diario en el que se anote no solo el menú recibido sino también hasta que grado el niño a

consumido lo que se le ha servido y como ha desarrollado la actividad (lloros, negativismos, cooperación, alegría, avances).

1.3 Papel de las familias en la educación de sus hijos.

La familia como primera institución social en que se desenvuelve el individuo, educa en todo momento de la vida, actúa como el primer marco de referencia para el ulterior desarrollo de importantes adquisiciones de la personalidad.

En el proceso de educación y formación de las niñas y los niños, influyen todos los componentes de las familias, para esto se requiere de algunas características como:

- Influir en el conocimiento de hábitos, costumbres y cualidades morales de la personalidad.
- La existencia de un microclima o contexto familiar que contribuya a un ambiente donde reine la armonía, el amor a la hora de ejercer la nutrición de las niñas y los niños.

Desde que el niño nace, su salud es una de las cuestiones que mas preocupa a la familia, y en particular a las madres. Sin embargo no todos consideran que una adecuada nutrición es tan importante para la salud como lo es el sueño y la higiene, a veces acuden al medico en busca de medicinas, vitaminas y minerales, sin saber que la salud del niño(as) pequeño se forja principalmente por la alimentación.

Alimentos sanos y variados, equilibrados en el orden cualitativos y cuantitativos, preparados en adecuadas condiciones higiénicas, agradables al paladar y elaborados en correspondencia con las particularidades de la edad. Debemos orientar a los padres para lograr armonía, cohesión y estabilidad en la alimentación educación nutricional de los niños y niñas. Los padres deben conocer que el desayuno es la comida más importante del día, por ser la primera después de un ayuno prolongado, que con un simple biberón de leche su niño no esta bien alimentado para mantener la atención y realizar adecuadamente las actividades de la mañana.

Para orientar a los padres, en la alimentación que debe ofrecer las niñas y los niños en el hogar para complementar lo ya ofrecido en la institución, se les pueden exponer en el mural algunos ejemplos de menús que de respuesta a esta orientación (Anexo # 8).

Influencia de la familia en los hábitos nutricionales de la niñez.

Si tenemos en cuenta que la salud es un estado de bienestar físico, mental y social que no solo significa ausencia de enfermedad sino que implica un número de factores que ayuden a mantenerla, ve la necesidad que tiene la familia de conocer los correctos hábitos de alimentación para tener una influencia positiva en el desarrollo integral del niño. En la familia, la madre suele ser el primer agente de salud.

Los hábitos alimentarios tienen raíces en varios siglos, por tanto es lógico que sea difícil cambiarlos, para esto es necesario un amplio programa que no se limite al aspecto funcional individual, sino que también incluya al social – económico. Por eso la educación nutricional debe tener como base la familia y prestando a esto, las instituciones infantiles. La educación nutricional no es solo trabajo del personal que labora en el círculo infantil, depende mucho del hogar y los padres.

A estos se le orienta y ayuda sobre aspectos de la nutrición de sus hijos, y es ahí donde se desarrolla una buena labor que repercute favorablemente en la educación de su dependencia, con la valoración desde el punto de vista de la vida familiar. Las actividades grupales de alimentación y salud, así como mediante las exposiciones, mensajes, plegables, consejos, bibliotecas de padres y momentos educativos pedagógicos y nutricionales, mantiene informadas a la familia.

Es de gran importancia que los consejos de padres sigan perfeccionándose ya que constituyen un importante órgano educacional de base, que mantiene una línea dirigida esencialmente a estrechar las relaciones entre la familia, las organizaciones, la comunidad y los círculos infantiles, por lo que deben mantener una estrecha vinculación con el colectivo de dirección de la

institución con plena identidad de objetivos y propósitos por la formación y educación nutricional de las niñas y los niños.

Nuestra sociedad reconoce a la familia como primera institución educativa, en la que las niñas y los niños adquieren los patrones iniciales de la formación nutricional. Por ello resulta tan importante la activa atención de la dirección del círculo infantil y su colectivo a la familia, mediante el perfeccionamiento de las relaciones de la institución con el consejo de círculo infantil, existe una vinculación círculo - hogar donde deberá adoptarse una misma línea de trabajo nutricional y ejercer de conjunto una influencia positiva en la formación de hábitos alimentarios.

Debemos destacar la aceptación que han tenido los momentos educativos en los círculos infantiles donde en coordinación con el frente de alimentación se les ha hablado a los padres de la importancia de la educación nutricional y su beneficio en el desarrollo de una nueva cultura alimentaria. En ello se han ofrecido platos confeccionados con vegetales, así como variadas recetas que son importantes en el menú de los niños.

No todos los familiares están suficientemente preparados para enfrentar una buena alimentación nutricional. Los padres en su mayoría cuando se les brinda adecuada orientación relacionada con la salud de sus hijos, les prestan atención, algunos por desconocimiento no consideran que la alimentación adecuada tenga tanta significación para la salud de las niñas y los niños y otros no están convencidos de que estar gordo es estar enfermos. Cuando esta actividad se vuelva monótona y esquemática, se pierde el interés por los padres y no llega el mensaje, por tanto no se cumple el objetivo.

En las primeras edades la formación de hábitos adquiere una enorme significación por cuanto constituye una vía importante para la instauración de las primeras normas morales que la sociedad le plantea al niño. Los hábitos constituyen tanto una vía de expresión de las normas morales como una premisa valiosa en la formación de cualidades de la personalidad.

Para educar hábitos correctos en los niños desde su nacimiento, resulta imprescindible mantener condiciones estables y un cumplimiento riguroso del horario de vida por parte del adulto. Los hábitos están relacionados con los periodos sensitivos del desarrollo o sea, aquellas etapas que son muy propicias para el surgimiento y formación de una cualidad psíquica. Por ello el educador y la familia del niño en estas edades, les pueden surgir las siguientes interrogantes.

¿Qué hábitos crear y en que momentos? y ¿Cómo hacerlo?

La formación desde el punto de vista evolutivo vemos que algunos adquieren mayor importancia que otros en determinados periodos por la función que cumplen y por el nivel de desarrollo que alcanzan las niñas y los niños.

En el primer año de vida la formación de hábitos esta relacionada con la satisfacción de las necesidades básicas del lactante. En este periodo los hábitos alimentarios adquieren una especial importancia por su contribución al estado nutricional y de salud. Mientras más pequeño es el niño mayor es el papel que desarrolla el adulto, ya que al organizarle su vida, garantiza que de la misma manera y a la misma hora, duerme, este limpio y mantenga una vigilancia activa, todo lo cual crear las bases para la formación de hábitos y un buen estado emocional.

En el segundo año de vida un valor incalculable es la participación activa del niño en el desarrollo de su propio realismo, de su independencia y de su anatomía. Quizás en este punto radica la gran trascendencia de este proceso educativo en la formación de la personalidad, cuestión que deben conocer todos los que de una forma u otra se dedica a la educación de los niños en estas edades.

Existen en el círculo infantil cuatro grupos de hábitos. La ablactación después de los primeros meses de vida se inicia la alimentación complementaria o ablactacion (introducción de otros alimentos además de la leche). Algunos nutrientes como por ejemplo la vitamina c y el hierro se encuentran en cantidades insuficientes en la leche, de ahí la necesidad de introducir otros alimentos.

Para ello, resulta imprescindible, seguir, las indicaciones médicas para iniciar o retrasar la ingestión de algún alimento según los problemas alérgicos que pudieran producir, la ablactación se comienza dando una pequeña porción del alimento nuevo antes de la leche o la comida que corresponda al menú del día y se observara si es tolerado. En los días sucesivos seguirá aumentando la cantidad ofrecida hasta alcanzar la cantidad adecuada según la edad.

Es importante enseñar a los niños a degustar cada nuevo sabor, de modo que lo aprendan a distinguir. El gusto es una sensación subjetiva que se crea por la costumbre, pero en ningún caso se le debe obligar a comer un determinado alimento si existe rechazo, se insistirá nuevamente al cabo de algunos días asta acostumbrarlos a sabores diferentes.

Es importante demostrarle a los niños de segundo año de vida el orden en que se ingieren los alimentos, ejemplo si existe sopa en el menú se ingerirá primero y el resto de los alimentos después, mezclándolos en la forma adecuada, si hay huevo, puré o ensalada se van combinando en pequeñas porciones, posteriormente se ingiere el postre, este se servirá en pozuelos y se colocara al retirar el plato o la bandeja.

La utilización de la cuchara para comer solo es objetiva al lograrla al final del segundo año de vida por los niños que se encuentran entre los 18 y 24 meses aunque se comienza a trabajar desde los 12 meses, se ayuda al principio llevándole la mano del palto o bandeja a la boca y demostrándole como sostener la cuchara, se le dirá que no se debe llenar demasiado para no derramar la comida en el trayecto hacia la boca. esta ayuda ira disminuyendo en la medida que el niño adquiera la habilidad, al mismo tiempo se le explicaría y demostraría durante el proceso las formas de masticar con la boca cerrada y despacio, sin emitir sonido y tomando con la cuchara porciones pequeñas de los alimentos, también se trabajara para que comiencen a utilizar la servilleta por si mismos, para ellos se harán primeramente demostraciones de cómo se usa, después de demostrarle con un niño se le demostrara a todos los de la mesa que atiende, pasando a cada uno la servilleta suavemente alrededor de

los labios, siempre se estimulara verbalmente a los niños para que lo hagan durante el proceso de alimentación y al final de manera independiente.

De la constancia, creatividad y dinamismo del colectivo del círculo infantil dependerá el éxito de que los niños adquieran correctos hábitos alimentarios, del hogar y en el círculo infantil depende que la alimentación, hábitos y costumbres en todos los órdenes que adquiriera el niño, sean buenos o malos.

1.4 Formas de preparación a las familias.

La educación familiar, con un carácter intencional y dirigido, se realiza mediante diferentes vías:

La escuela de educación familiar:

Es un espacio participativo en el cual dos comunidades educativas, la institución y la familia, pueden reflexionar sobre las acciones educativas más relevantes que deben integrarse en el proceso de socialización de las niñas y los niños. Su principio básico descansa en el ejercicio democrático, como expresión social de la participación grupal, además debe convertirse en una fuente diagnóstica, no sólo descriptiva sino con fuerza causal, que permita la orientación educativa de la familia.

Talleres de padres:

Constituyen un proceso de aprendizaje en grupo, socialmente activo, donde se relaciona lo social con lo individual. Perfeccionan las relaciones institución-familia, implican de manera específica a cada familia en el proceso de educación de la personalidad de sus hijos. También se pueden confeccionar medios de enseñanza y otros materiales que contribuyan al desarrollo de sus hijos, tanto en la institución como en el hogar

Taller reflexivo:

Consiste en reflexionar sobre problemáticas generales, permite intercambiar con el docente y entre las familias, transmitir experiencias, dar sus criterios y puntos de vista. Se pueden utilizar técnicas participativas que estimulen la

participación de la totalidad de los padres, llevándolos a una interiorización individual del tema.

Buzón para padres:

Para canalizar inquietudes y preguntas sobre la educación infantil y otros temas de importancia.

Barrio debates, conferencias, mesas redondas:

Se tratan temas de interés para las familias a partir de las inquietudes plasmadas en el buzón.

Biblioteca y ludoteca para padres:

Recopilación bibliográfica sobre los diferentes temas relacionados con la educación familiar para el desarrollo de sus hijos y otros de interés, en la cual los familiares del pequeño tienen la posibilidad de seleccionar la bibliografía con la ayuda del educador.

Video debate:

Se proyectan materiales didácticos, películas, programas audiovisuales con el objetivo de hacer un análisis de lo observado, dar puntos de vista que propicien un intercambio entre los presentes.

Consulta de padres:

Se realiza de forma individual o colectiva. Constituye una forma efectiva de trabajo que se puede realizar cuando la familia lo solicita por alguna inquietud que tenga en relación con la conducta de sus hijos o por interés del docente, cuando observe irregularidades en el desarrollo del niño. El docente debe trabajar con los familiares para que estos interioricen las dificultades de sus hijos orientándolos en cuanto a las exigencias, se debe orientar a los padres de forma sistemática, con fundamentos teóricos y prácticos, para que sea un educador ejemplar en el seno de las relaciones familiares:

El libro viajero:

Consiste en la confección de un libro, a partir de la exposición de las inquietudes de los padres, para su posterior respuesta por el consejo de grupo u otros especialistas que se necesiten. En la medida en que el libro cumpla su función de forma sistemática, contribuirá más a la preparación de la familia y servirá de consulta.

Álbumes de la familia:

Consiste en la confección de un álbum, a partir de fotos que reflejen vivencias de cada niño, así como la relatoría, por el padre, de lo sucedido en el momento de la fotografía. Esta vía también potencia el desarrollo del niño en otras áreas del desarrollo, tales como Lengua Materna para la descripción, la creación de relatos, y el área de Conocimiento del Mundo de los Objetos y sus Relaciones.

Visita al hogar:

Para la realización de las visitas a los hogares es necesario tener en cuenta los diferentes criterios (comprobar la preparación de la familia y demostrar cómo estimular a sus hijos, comprobar cómo la familia evalúa el nivel de logros de los niños), a partir de los resultados de la caracterización de la familia del grupo de niños. Es importante determinar con antelación la persona que va a realizar la visita, qué objetivo persigue con la misma, qué va a demostrar.

Charlas educativas:

Consisten en la determinación de temas a debatir y analizar, partiendo de las necesidades de las familias. Se pueden realizar en cualquier momento en que se disponga de tiempo. Para determinar las charlas a realizar, se sugiere tener en cuenta la caracterización de las familias y el nivel de desarrollo alcanzado por los niños.

Puertas abiertas:

Se determina el día en que la familia puede ir a la institución a observar todas las actividades y procesos que allí se desarrollan, con el objetivo de que valoren las diferentes actividades que desarrollan sus hijos, cómo ellos

podrían realizarlas en el hogar, qué materiales utilizar, qué procedimientos seguir y cómo evaluar el desarrollo que van adquiriendo sus niños.

El árbol del saber:

Se confecciona con el objetivo de colmarlo de mensajes educativos a las familias. Siempre se debe realizar con una intención, a partir de las actividades a desarrollar en la semana y del diagnóstico de sus niños.

La institución en el barrio:

Es una forma más de trabajar con la familia, sobre todo en barrios marginales, para ofrecer orientaciones de carácter educativo personalizado a padres con características difíciles.

Actividad conjunta:

Llamada así porque en ella participan juntos las familias, las niñas y los niños y el personal orientador ejecutor, con el objetivo de realizar las diferentes actividades y fundamentalmente, lograr en ellas la participación de las familias como una vía idónea para demostrarles cómo continuar potenciando la labor educativa en el hogar. Esta vía permite observar el accionar de los padres directamente con sus hijos, corregir las deficiencias que se puedan presentar y ofrecer orientaciones metodológicas al respecto, tiene dos modalidades o formas para desarrollarse.

Atención individual: se realiza en el hogar para las niñas y los niños de 0 a 2 años, la cual es efectuada fundamentalmente por médicos y enfermeras de la familia, los que visitan una o dos veces por semana y orientan y demuestran a las familias las acciones educativas a realizar.

Atención grupal: se lleva a cabo en un local de la comunidad (parque, plaza, jardín de un círculo infantil o escuela, casa de cultura, gimnasio o círculo deportivo, entre otros), a los que asisten una o dos veces por semana las familias con sus niños y niñas, a realizar actividades curriculares y a recibir orientaciones por una ejecutora (orientadora), para potenciar la labor educativa en las condiciones de su hogar.

CAPÍTULO II: Presentación y Fundamentación de la Propuesta.

Momentos que se tuvieron en cuenta para la realización del trabajo.

Primer momento: Elaboración y aplicación de instrumentos para constatar el nivel de preparación de las familias del asentamiento subplanta en cuanto a la adecuada alimentación nutricional que deben tener sus niños.

Segundo momento: Elaboración de la propuesta de actividades teórico-prácticas para preparar a la familia a partir del diagnóstico realizado a las dificultades destacadas.

Tercer momento: Aplicación y evaluación de la propuesta de actividades teórico-prácticas para preparar a la familia a partir del diagnóstico realizado a las dificultades destacadas.

2.1- Resultados del diagnóstico inicial. Determinación de necesidades.

Como resultado de las **visitas al hogar** realizadas a las 6 familias de las niñas y niños del asentamiento subplanta que asisten al Círculo Infantil “Juliana Montano Gómez” del Municipio Cruces, con el objetivo de: preparación para brindar una adecuada nutrición a niñas y niños de 4to año de vida **(Anexo 1)**.

Aspecto 1 se pudo observar que no ocupa un lugar en el hogar el desarrollo de preparación para brindar una adecuada nutrición a niñas y niños de 4to año de vida 3 familias para un 50 % realizan algunas variedades de alimentos como las verduras, ensaladas y jugos naturales, solo se les ofrece en la mayoría de los casos arroz, frijoles y proteínas.

Aspecto 2 referido a la creación de las condiciones por la familia para la realización de la actividad en el hogar, se pudo constatar que solo 2 familias para un 33.3% crean las condiciones pues le ponen a disposición de los menores platos por separados y cubiertos establecidos para utilizar durante los procesos.

Aspecto 3 referido a las actividades que realizan en el hogar para brindar una adecuada nutrición en sus hijos 3 familias para un 50% realizan algunos esfuerzos ofreciéndole habichuela, aunque no insisten para que los menores la ingieran en las demás familias no existe variedad de alimentos.

Aspecto 4 referido a la preparación que poseen las familias sobre qué y cómo hacer que los hijos tengan una correcta nutrición 33.3% poseen ciertos conocimientos para contribuir a esto desde el hogar, los demás no saben cómo hacerlo.

Como resultado de la aplicación de este instrumento se concluyó que de las 6 familias visitadas sólo 2 familias potencian, una adecuada nutrición en niñas y niños de 4to año de vida, pues crean las condiciones, no obstante no se encuentran lo suficientemente preparados para enfrentar esta tarea pues ninguna ofrece variedad de alimentos, ni insisten para que los menores tengan una nutrición variada, obviando por desconocimiento, alimentos necesarios y fundamentales para su edad.

Como resultado de la **encuesta** aplicada a las docentes donde se encuentran niños que viven en el asentamiento subplanta del Círculo Infantil “Juliana Montano Gómez” del Municipio Cruces, **(Anexo 2)**, con el objetivo de: Conocer las necesidades que presentan las familias de estos niños para ofrecer una adecuada nutrición a sus hijos,

Pregunta 1 si constituye una problemática la adecuada nutrición en niñas y niños de 4to año de vida en el banco de problema del centro por ser estas familias las que poseen insuficiente preparación.

Pregunta 2 manifiestan que el nivel de preparación de la familia es regular pues 4 familias para un 66.6% no están preparadas para brindar una adecuada nutrición a sus hijos y 2 familias para un 33.3%, poco dominio acerca de esta problemática, solo 2 familias para un 33.3%, dominan como hacerlo correctamente.

Pregunta 3 las causas que se le atribuye a esto es que no todas las familias ,3 para un 50% le conceden importancia de brindar una adecuada nutrición en los niños de estas edades, 3 para un 50% se interesan poco por conocerlo, 4 para un 66.6% no están preparadas para cumplir con esta función.

Pregunta 4 las necesidades que presentan las familias de los niños de 4to año de vida que viven en el asentamiento subplanta están dadas por desconocimiento de la importancia de la nutrición y cómo hacerlo de forma correcta.

Como resultado de la aplicación de este instrumento se concluyó que las docentes manifiestan, que estas familias tienen algún conocimiento pero que las vías que han utilizado para prepararlos no son suficientes e idóneas, por lo que se puede afirmar que carecen de preparación para contribuir a su preparación para brindar una adecuada nutrición en niñas y niños desde el hogar.

Como resultado de la **encuesta** aplicada a las familias que viven en el asentamiento subplanta para conocer si se sienten preparadas para brindar una adecuada nutrición en niñas y niños de 4to año de vidas del Círculo Infantil “Juliana Montano Gómez” del Municipio Cruces, **(Anexo 3)**.

Pregunta 1. Referido a que si están preparados para ofrecer una adecuada nutrición a sus hijos, 4 familias para un 66.6% manifiestan que no están lo suficiente preparadas pues desconocen cómo hacerlo y 2 familias para un 33.3% dicen no disponen de tiempo para elaborar alimentos variados.

Pregunta 2. Referida a la preparación que han recibido acerca de cómo contribuir a una adecuada nutrición en sus hijos por parte de las docente, 2 familias para un 33.3% plantean que han recibido cierta preparación sobre el tema y que dicha preparación ha sido sobre en consumo de vegetales) y que las vías que ha utilizado la institución para orientarlos es la reunión de padres y evalúan esta actividad de regular ya que esta tiene un carácter informativo, 4 para un 66.6% plantean que no han recibido preparación.

Pregunta 3. Manifiestan 3 familias para un 50% que consultan algunas bibliografías referente al tema, el resto plantean que carecen de tiempo.

Como resultado de la aplicación de este instrumento se concluyó que la familia con niños en 4to año de vida que viven en el asentamiento subplanta del Círculo Infantil “Juliana Montano Gómez” del Municipio Cruces, no se encuentran preparadas para ofrecer una adecuada nutrición en sus hijos, que las actividades y las vías ofrecidas para su preparación no han sido suficientes, además considero que no muestran interés en ocasiones por manifestar que carecen de tiempo.

Se realizó el **análisis de la estrategia de educación familiar (Anexo 5)** de los diferentes años de vida del Círculo Infantil “Juliana Montano Gómez” donde hay niños que viven en el asentamiento subplanta con el objetivo de constatar los temas incluidos en la misma, se comprobó que sólo existe un tema referidos a la preparación de la familia en cuanto al consumo de vegetales.

Aparecen otros temas tales como:

Logros del desarrollo.

Importancia de los juegos de roles. Actividad Independiente.

Características psicopedagógicas de las niñas y los niños.

Importancia de la Lengua Materna en el Círculo Infantil.

La formación de valores de las niñas y los niños de edad preescolar.

El consumo de vegetales en estas edades.

Importancia del desarrollo del lenguaje de las niñas y niños. Trastornos más comunes.

Los resultados obtenidos con la aplicación de los instrumentos antes descritos permitieron conocer, el nivel de preparación de las familias de las niñas y los niños del Círculo Infantil “Juliana Montano Gómez” del Municipio Cruces y sus potencialidades y necesidades de preparación. Se concluyó que

Las principales potencialidades son:

- Alto % de asistencia a las reuniones y actividades realizadas en la institución.
- Familias cooperadoras con la institución en la confección de medios de enseñanza, atributos para el juego y otras actividades festivas.
- Familias que muestran gran interés en su preparación y se sienten comprometidos para contribuir a la educación de sus hijos.

Las principales necesidades son:

- Conocimiento de las familias sobre qué es la nutrición.
- La importancia que tiene la nutrición desde las edades tempranas.
- Conocimiento de variedad y calidad de alimentos para ingerir de acuerdo a su edad y cómo hacerlo de forma que el niño lo pueda ingerir en el hogar.

2.2- Fundamentación de la propuesta de actividades teórico-prácticas.

En la propuesta de actividades teórico-práctico dirigida a la familia se tuvo en consideración las necesidades detectadas en el diagnóstico inicial, La propuesta tiene como objetivo además de elevar la preparación de las familias, garantizar mayor vinculación con la institución, utilizando para esto diferentes vías de educación familiar.

Si bien son importantes los aportes teóricos que se han obtenido, existe una gran distancia entre estos y la práctica educativa. La formación de hombres integralmente desarrollados, que no solo apliquen en la práctica los conocimientos asimilados, sino que sepan solucionar problemas, actúe creadoramente y posean los más elevados valores humanos, es un hecho que demuestra la calidad de cualquier sistema educacional.

El educador debe buscar por todos los medios existentes y posibles que exista una buena relación, de calidad, entre la escuela y las familias. Todos estos hechos, facilitan el proceso de comunicación, haciéndola más efectiva y

significativa, tanto para los docentes como para los menores, consiguiendo con esto que la relación (docente – niño – familia), se lleve a cabo con éxito.

La propuesta está estructurada mediante diferentes vías como talleres, actividad grupal, puertas abiertas, actividades demostrativas y abiertas, para garantizar el cumplimiento de estas vías de preparación en la Educación Preescolar se debe involucrar a la familia como célula básica de la sociedad y responsable de la educación de sus hijos. Todas encaminadas a la búsqueda de un espacio participativo en el cual la institución y la familia, pueden reflexionar sobre las acciones educativas dirigidas a su preparación para garantizar la adecuada nutrición de sus hijos desde el hogar.

Talleres pedagógicos: estos propician en las familias un proceso de interacción reflexiva acerca de qué y cómo actuar en correspondencia con la temática abordada. Se logra relaciones institución- familia y entre las propias familias, teniendo en cuenta un grupo de actividades de acuerdo a sus necesidades. También se pueden orientar actividades para realizar en el hogar.

Visita al hogar: se realiza a partir del documento criterio para evaluar lo que permite la observación directa del accionar de la familia dentro del hogar determinando a esta como objeto de esta investigación por sus necesidades de preparación con el tema que nos ocupa, pues ella debe ser atendida como un agente cultural que aprende en un contexto de prácticas y medios socioculturales determinados, como célula fundamental de la sociedad e institución universal educativa y su influencia en la formación de la personalidad de sus hijos.

Actividad conjunta grupal: esta predominó en casi todas las actividades ofrecidas para lograr la participación de las familias para demostrarles cómo continuar potenciando la labor educativa en el hogar. Se planifica teniendo en cuenta las edades de los niños que contempla la propuesta.

Actividad demostrativa: se realizó mediante el desarrollo de actividades prevista en el horario y en la que participaron las familias, se demuestra el trabajo a realizar en cuanto a las ofertas de menú (ensaladas, vegetales, frutas)

Puertas abiertas: se realizó como fin de la propuesta para que la familia fuera a la institución a observar la actividad, con el objetivo de que valoren las diferentes actividades desarrolladas y sus resultados a través de sus criterios individuales.

Estas actividades se consideran desarrolladora porque están encaminada a dotar a las familias de conocimientos, para de esta forma elevar su preparación e influir positivamente en la adecuada nutrición de sus hijos, los temas seleccionados son de interés ya que abordan las temáticas necesarias en correspondencia con el interés de las familias, garantiza la participación activa de los padres con sus hijos, brinda la posibilidad de demostrarle cómo lograr un buen desarrollo en sus menores, con la utilización de diferentes técnicas participativas, las que constituyen herramientas, dentro de un proceso que ayudan a fortalecer la organización y como procedimientos para motivar, animar e integrar a las familias participantes, para introducirlos en el análisis y la reflexión de diferentes problemas.

La propuesta de actividades, tiene como objetivo preparar a las familias para ofrecerle una adecuada nutrición a sus hijos. Así como la importancia para el crecimiento del menor.

- | | |
|------------|--|
| ¿En qué? | Nutrición |
| ¿Para qué? | Para que la familia conjuntamente con la institución contribuya a una adecuada nutrición desde las edades más tempranas. |
| ¿Cómo? | Visitas al hogar, talleres, actividades conjuntas, actividades demostrativas, actividades abiertas, taller reflexivo, buzón de padres y taller pedagógico. |

Actividad - 10

Lugar dónde se va a desarrollar la actividad Círculo Infantil “Juliana Montano Gómez”.

Tema de la actividad: Relacionados todos con la nutrición, su importancia y diversas formas de consumo de los alimentos.

Objetivo: En correspondencia con los temas.

Contenidos: En correspondencia con los objetivos de cada una de las actividades.

Frecuencia: Quincenal

Desarrollo:

Explicación detallada del contenido.

Esta estructura tiene una secuencia lógica, se debe tener en cuenta la atención a las necesidades de cada familia, la distribución de los contenidos de lo simple a lo complejo y debe estar en correspondencia con los objetivos, tareas y leyes psicopedagógicas del proceso-educativo de manera muy enfatizada con la diversidad del grupo de familias que se orienta.

La misma contiene 2 actividad de tema generales, 4 actividades grupales, 2 talleres, 3 actividad conjuntas y 1 puerta abierta como actividad final.

2.3 Propuesta de actividades teórico-prácticas dirigida a la preparación familiar.**Actividad # 1.(5)**

Tema: Propuesta de actividades de preparación a familias.

Temática: Conozcámonos mejor.

Objetivo:

Conocer sobre los objetivos y características del trabajo a realizar.

Conocer conceptos básicos necesarios para la adecuada nutrición en las niñas y los niños de la Educación Preescolar.

Modalidad: Conversatorio.

Medios de enseñanza: Pizarra, tarjetas y diferentes bibliografías.

Participantes: Padres, familiares y docente.

Evaluación: Registro de sistematización.

Desarrollo: Se comenzará con una técnica participativa llamada “presentación” que explicará que cada participante se compare a una planta o animal que identifique de alguna manera rasgos de su personalidad después cada cual dice a qué se compara y por qué.

A modo de conversación se expone en qué consiste la investigación que se va a iniciar, se les explica los objetivos generales y específicos que tiene el trabajo y el por qué son seleccionadas estas familias para participar en la investigación.

Se les explica que se hace necesario para su efectiva preparación que conozcan algunos conceptos básicos para el mejor desarrollo de la Preparación.

Ejemplos:

Concepto de familia.

Concepto de preparación.

¿Qué es nutrición?

Se les pide que den su criterio personal de cada concepto.

A continuación se les ofrecerá algunas bibliografías a trabajar durante la preparación.

Ejemplos:

Hábitos

Compendio de Pedagogía.

Libro: Familia, tú y yo.

A continuación se les ofrece a los participantes ejemplos de algunos menús realizar en el hogar para sus pequeños.

Para finalizar se les pedirá a los participantes que den sus criterios, opiniones sobre el tema así como sugerencia de otros temas que desean conocer.

Orientaciones:

Entregar tarjetas sobre las diferentes formas de consumir las frutas para que lo hagan en el hogar para sus hijos.

Actividad # 2.

Tema: Logros del desarrollo de acuerdo al año de vida.

Temática: Conoceré mejor a mi hijo.

Objetivo: Profundizar en los logros del desarrollo de las niñas y niños en correspondencia con el año de vida que deben conocer las familias.

Modalidad: Taller pedagógico 1.

Medios de enseñanza: Tarjetas, tiza y pizarra.

Participantes: Familiares, docentes.

Evaluación: Registro de sistematización.

Desarrollo: Se comienza con una “situación problémica”:

María es una mamá joven que tienen un niño de 3 años de edad llamado José y cursa el 4to año de vida. Al llegar el niño del Círculo le pide un baso de leche para tomar y un dulce para comer. La madre apurada le ofrece la niño lo que le pide. Cuando llega la hora de la comida el menor manifiesta que no quiere, argumenta que esta lleno y no quiere comida.

Se les pregunta a la familia ¿Fue correcta la actitud asumida por la mamá de José? ¿Por qué?

Se deja a los participantes que reflexionen sobre la situación presentada seguidamente se les entregan tarjetas que en cada una de ellos esta un logro a vencer por los pequeños y a cada uno de ellos se les explica como desarrollar este en el hogar a través de ejemplos.

Se ofrece información acerca de las características de las niñas y niños de estas edades, se destacan las relacionadas con el área socio moral específicamente en la formación de hábitos: Procesos (alimentación). Se les explicará que es un proceso de satisfacción de las necesidades básicas de los niños. Y se adecuan a las características y necesidades individuales.

Se preparan a las familias sobre el desarrollo que en el primer año de vida el niño debe alcanzar:

Mantienen un buen estado emocional por períodos prolongados.

Manifiesta una comunicación afectiva positiva con el adulto. Acepta distintos alimentos de diferentes sabores, texturas y temperaturas come de la cucharita cuando el adulto lo alimenta y bebe por sí sólo del jarro.

En el segundo años de vida:

Mantienen un buen estado emocional por períodos prolongados.

Se relaciona de forma positiva con los adultos que lo rodea y en ocasiones con los demás niños.

Acepta distintos alimentos de diferentes formas de preparación, texturas y presentación, utiliza la cucharita para comer y beber del jarro sólo sin derramar. Los hábitos de alimentación están presentes en diferentes momentos de la vida las niñas y los niños, al respecto se deben tomar en consideración el segundo ciclo es un período de consolidación de todo lo aprendido en el año anterior y la importancia del cumplimiento de ellas para su crecimiento y desarrollo. Esta se realizará mediante un debate por los participantes.

Cuando todos hayan terminado de exponer sus vivencias se les explicará cuáles como contribuir al cumplimiento de estos logros en cuanto a la alimentación y se les dirá que todos los momentos del día son importantes para trabajar la adecuada nutrición.

Orientaciones:

Se les entregan tarjetas que contienen los logros del desarrollo a trabajar con sus hijos en el hogar relacionados con el horario de alimentación y la cantidad a ofrecer.

Actividad grupal # 1

Tema: Importancia del cumplimiento de la Educación nutricional en los niños y niñas de segundo año de vida.

Objetivo: Orientar a las familias de los niños y niñas de segundo año de vida para una correcta educación nutricional (distribución del folleto).

Desarrollo: Para comenzar la actividad se distribuyen tarjetas donde aparezcan distintos tipos de vegetales, viandas y frutas las que contienen en su dorso una pregunta. A continuación se organiza el local en dos equipos de acuerdo a la cantidad de tarjetas repartidas.

Se explica que esas tarjetas contienen distintos tipos de vegetales, viandas y frutas las cuales poseen un alto nivel vitamínico y mineral.

Para orientar el objetivo de la actividad, se le pide a una familia dar lectura a la pregunta al dorso de cada tarjeta, las que se analizan entre todos los participantes.

Después de un tiempo prudencial se analizarán las respuestas a cada una de las preguntas.

Preguntas

¿Que es para ti la educación nutricional?

Durante el debate debe destacarse que es muy importante porque:

Permite a la familia la preparación de una adecuada educación nutricional.

Favorece el desarrollo de hábitos y habilidades.

Asegura una educación científica y nutricional de sus hijos e hijas y los prepara para una salud sana.

¿Que papel consideras que desempeña la familia en la educación nutricional?

Durante el debate debe destacarse que es muy importante porque:

Garantiza la ejecución de las actividades orientadas.

Se logra la preparación de cada familia.

Permite buscar soluciones colectivas a problemas individuales.

¿Por que es importante preparar a las familias en los hábitos nutricionales de sus hijos e hijas?

Como actividad independiente se orientara profundizar los contenidos de este tema entre las demás familias de los distintos años de vida.

Actividad Grupal # 2

Tema: Interrelación del círculo infantil y la familia en la educación nutricional.

Objetivo: Sensibilizar a las familias con el seguimiento del desarrollo de la educación nutricional en el hogar en especial a los que presentan hábitos inadecuados.

Desarrollo:

Situación: Se introduce el tema con la lectura de una situación. Patricia es una niña de segundo año de vida que en el círculo no ingiere adecuadamente los alimentos que se le ofrecen, al conversar con los padres estos plantean que ellos en el hogar no elaboran los alimentos variados como se realizan en el círculo infantil porque a ellos no le es de su agrado. Argumentan que solo se alimentan con la leche.

Cuando se le ofrecen los alimentos en el círculo infantil se observa el rechazo de los mismos, prefiriendo la leche.

Posteriormente se presenta el objetivo de la actividad y se forman dos equipos para analizar la situación en conjunto y llegar a conclusiones, las que serán expuestas en el taller.

Después de un tiempo de trabajo se procede a valorar las respuestas que emitan cada comisión debiéndose llegar a la conclusión de que :

La forma de alimentación de Patricia es un reflejo de los hábitos nutricionales en su casa lo que deforma su dieta balanceada y corre el riesgo de una salud inadecuada.

Evitar por todos los medios los hábitos inadecuados de las familias y en caso de darse esta situación, se debe orientar a la familia de forma correcta.

Es muy importante propiciarle al niño o niña una adecuada alimentación nutricional lo que se traduce un desarrollo saludable.

Como actividad independiente se orienta a los participantes comentar en la próxima actividad alguna experiencia en el tratamiento de casos similares como el analizado en el día de hoy.

Actividad grupal # 3

Tema: Diversas formas de consumir los vegetales.

Objetivo: Demostrar como consumir los vegetales.

Situación: Los padres de Pedrito no tienen hábitos de consumir los vegetales en el hogar, pero Pedrito aprendió a consumirlos en el círculo infantil, al pasar el tiempo el niño dejó de consumirlo, hechos que nos demuestra que los padres fueron los causantes del mal hábito nutricional.

- Posteriormente se presenta objetivo de la actividad y se forman dos equipos para analizar la situación y llegar a situaciones las que se debaten entre todos.
- Después de un tiempo de trabajo se procede a valorar las respuestas que emitan cada comisión debiéndose llegar a la conclusión de que:

La forma de alimentación de Pedrito es un reflejo de los malos hábitos nutricionales de sus padres los que deforman su dieta balanceada.

Es muy importante propiciarle a la familia la importancia que tienen los vegetales por su nivel proteico y mineral para una alimentación nutricional saludable.

Como actividad independiente se le oriento a los participantes tomar muestra de diferentes situaciones ocurridas en diversas familias como la analizada en el día de hoy.

Actividad grupal # 4

Tema: Hábitos adecuados de nutrición en las niñas y niños

Objetivo: Demostrar a las familias cómo debe formar hábitos adecuado de nutrición en las niñas y niños

Desarrollo:

Se dará a conocer el tema a trabajar y se enuncia el objetivo a lograr durante la actividad.

Se recuerda cuales son los hábitos de nutrición que las niñas y los niños deben lograr en estas edades.

Se destaca la importancia de utilizar una hora determinada para la alimentación del niño.

Esto hace que tenga más apetito, que sienta hambre. No se le debe dar chucherías a distintas horas, es lógico que luego no quiera almorzar y rompa así el hábito periódico que se le debe formar, provocándose el desgano. El niño puede también perder el apetito por una enfermedad que se gesta en su organismo o porque ya está enfermo. Si la mamá advierte esto y lo obliga a comer, está actuando mal, pues el niño empieza a asociar la comida con algo impuesto por sus padres y no la ve como el medio de satisfacer una necesidad propia de su organismo.

Hay que tener en cuenta también, que los niños comen de acuerdo a su ritmo de crecimiento, a las demandas de su organismo, a las actividades que realiza. Se puede observar un aumento del apetito cuando se produce un crecimiento acelerado en el niño o cuando hace un gran despliegue de actividad.

Los alimentos, tanto en cantidad como en variedad, deben satisfacer las necesidades de su organismo. Esta variedad se introduce en el momento

adecuado, permitirá que él forme su paladar a los distintos gustos de los alimentos que todo niño necesita.

El niño debe comer junto a la familia y ver esta actividad como una ocasión agradable para compartir con sus padres. Tan pronto como sea posible éstos lo dejarán comer solo. Aunque se ensucie en un inicio, no deben regañarlo, sino ayudarlo y enseñarlo, teniendo en cuenta su edad y posibilidades.

Por último se orientará como formar en el hogar hábitos nutricionales.

Taller # 1

Tema: Forma de consumo de vegetales en el hogar.

Objetivo: Debatir conjuntamente con la familia la forma de consumir los vegetales.

Contenido a trabajar: Importancia de los vegetales.

Preparación de las familias en el consumo de distintos tipos de vegetales y sus formas para prepararlos.

Incorporación de todas las familias de los niños y niñas de segundo año de vida al proceso de crear hábitos del consumo de vegetales.

Orientaciones generales:

Demostrar hábitos alimentarios correctos en relación con distintos vegetales que se les ofrecen a los niños y niñas de segundo año de vida.

Taller # 2

Tema # 1: Análisis de los programas Educación Nutricional de segundo año de vida.

Objetivo: Dar a conocer los objetivos del programa nutricional, el papel de la familia y el cumplimiento del mismo.

Preparar a la familia en el cumplimiento de los hábitos nutricionales.

Incorporación de todos los niños y niñas al proceso de hábitos nutricionales en segundo año de vida.

Orientaciones generales:

- Demostrar algunos hábitos encaminados a cumplir con el objetivo de la nutrición.

Actividad conjunta #1

Objetivo: Demostrar a las familias cómo debe formar hábitos de nutrición en las niñas y los niños.

Desarrollo:

Materiales: Frutas (plátano, melón y guayaba)

Primer momento

Se realiza un dialogo abierto con la familia sobre los logros y dificultades detectadas durante la realización de la actividad orientada para el hogar, se explica la actividad que vamos a realizar, cómo hacer, que materiales vamos a utilizar y cómo la familia puede participar.

Segundo momento

Se motiva con un pregón de frutas por parte de una niña.

¿Qué hay en esa cesta?

¿Qué deben hacer antes de comérselas?

¿Cuál les gusta más?

Un padre presenta una lámina donde aparecen otras frutas y se les explica que todas estas son frutas y que existen muchas, que es muy importante comerlas pues son ricas en vitaminas, minerales, etc.

Invitarlos a jugar a:

Adivina. ¿Qué es?. Con los ojos tapados tocarlas, olerlas y hasta probarlas o verlas si no adivina.

Los padres explican las diferentes formas que pueden consumir las frutas (dulces, refresco, batido, mermelada, etc.)

Presentar una guayaba y pedirle que dibujen la forma que tiene.

Tercer momento

Analizar con los padres el desarrollo de la actividad y la necesidad que se les ofrezca a las niñas y los niños, se orienta de forma individual a quien lo requiera o solicite, se indica la actividad para el hogar y los materiales que deben traer para el próximo encuentro.

Actividad conjunta # 2

Objetivo: Explicar a las familia con las niñas y los niños del 4to año de vida cómo preparar los alimentos para que los menores lo ingieran en el hogar.

.Materiales: Vegetales (zanahoria, remolacha)

Desarrollo:

Primer momento

Se realiza una conversación con las familias sobre los logros y dificultades detectadas durante la realización de la actividad orientada para el hogar, se explicará la actividad que se va a realizar, como se desarrollará, y qué materiales serán utilizados y como la familia puede participar.

Segundo momento

Para la motivación se utilizarán diferentes vegetales.

Preguntas dirigidas a las familias:

¿En qué grupo de alimentos clasificarían estos?

¿Qué se debe hacer antes de comerlos?

¿Cuál considera le gusta más a su niño y a usted?

¿Cómo se pueden consumir?

Un padre presenta una lámina donde aparecen otros vegetales y se les comenta que todos estos son vegetales y que existen muchos, que es muy importante comerlos pues son ricos en vitaminas, minerales, hierro, proteínas, etc.

Se Invitara a la familia a visitar el huerto:

¿Qué observan?

¿Conocen estos vegetales?

Alguna mamá dará una explicación sobre algunos vegetales.

Los padres explicarán de cuantas formas se pueden consumir estos vegetales (tomate, pepino, col, lechuga, etc.)

Analizar con los padres el desarrollo de la actividad, se orienta a quien requiera o solicite y se indica la actividad para el hogar y los materiales que deben traer para el próximo encuentro, según las edades de los niños.

Actividad #3 (4)

Objetivo: Explicar a las familias el tratamiento que deben realizar con los niños de 4to año de vida para que ingieran las leguminosas.

Materiales: Leguminosas (fríjol y chicharo).

Primer momento

Se invita a las familias a dirigirse al comedor donde allí se observan diferentes fuentes con potaje, se conversa sobre los logros y dificultades detectadas durante la realización de la actividad orientada para el hogar, se explica la actividad que será observada, sus objetivos y que materiales serán utilizados y como la familia puede participar.

Segundo momento

Motivar con diferentes leguminosas.

Preguntas dirigidas a las familias:

¿Cómo se pueden elaborar en el hogar?

Un padre se coloca detrás de la mesa donde están los platos con diferentes potajes y explica que todos estos son leguminosos y que existen muchos y que es muy importante comerlos pues son ricos en proteínas, etc.

Invitar a la familia a observar:

Otra mamá explica sobre algunas leguminosas y el contenido proteico que tienen para los niños. Los padres explicarán de cuantas formas se pueden consumir estas leguminosas (fríjol chicharo)

Tercer momento

Se debate con los padres sobre el desarrollo de la actividad, se orienta de manera individual y grupal la actividad para el hogar y los materiales que deben traer para el próximo encuentro.

Actividad # 10

Temática: Valorar las familias la importancia que tiene una nutrición adecuada en el desarrollo integral de sus hijos .

Objetivo: Constatar la efectividad de la capacitación y el nivel de satisfacción de las familias.

Materiales: Tarjetas y mensajes educativos.

Participantes: Familias y docentes.

Modalidad: Actividad abierta.

Desarrollo:

Se comienza pidiéndoles a las familias que expongan brevemente las experiencias vividas a partir de lo aprendido en el encuentro anterior, se les comunica que hoy se les entregan tarjetas donde cada una de ellas contiene frases que deben completar y a través de ellas recogeremos, criterios y consideraciones sobre la capacitación recibida en cada encuentro, conocer el nivel de preparación alcanzado para la adecuada nutrición de las niñas y niños.

Ejemplo:

He aprendido _____.

Me siento _____

Debo educar _____

La familia es _____

Quisiera _____.

La preparación _____.

Durante el tema, los padres completan las frases y se propone conocer los criterios de ellos sobre los temas impartidos después que transmitan sus opiniones al final.

Recomendaciones:

Crear menú y materiales que puedan colocarse en una exposición en el recibidor del centro así como mensajes para lograr la adecuada nutrición que

garanticen el buen desarrollo del menor para presentarlos en la actividad final el día de la familia.

2.4- Validación de la propuesta de actividades teórico-prácticas dirigidas a las familias.

Actividad 1

Se orienta a la familia sobre la propuesta de actividades a realizar, los temas, la modalidad, la evaluación y lugar. Los padres se mostraron inhibidos en su participación pero interesados por los diferentes temas que se iban a recibir y aportaron nuevas ideas como demostrar más acerca de la problemática. Se dieron a conocer conceptos fundamentales y bibliografías a utilizar. La asistencia se comportó a un 66,6% (4 familias).

Actividad 2

Las familias se mostraron motivadas para participar en los temas, sintieron preocupación por la actividad recibida, pues de esta forma aportaron ejemplos de cómo dar cumplimiento a los logros del desarrollo de su hijo de acuerdo a la alimentación en el hogar trajo como resultado una buena participación en el tema y así comprendieron los aspectos tratados en el mismo. La asistencia se comportó a un 83,3%. (5 familias)

Actividad 3

Los padres se sintieron más motivados, se logró el intercambio, dudas, reflexiones entre ellos, realizaron debate sobre la importancia de la adecuada nutrición de las niñas y niños de esta edad comprendiendo que estas pueden contribuir al desarrollo del menor y sintieron la necesidad de asistir a las preparaciones, mostrándose preocupados e interesados por el tema. La asistencia fue de un 100%

Actividad 4

La asistencia fue de un 100%, las familias se mostraron expectantes y preocupadas por las actividades recibidas y deseosas por participar lográndose

de manera rápida y eficaz el intercambio de experiencias, aportaron ideas, lo que permitió profundizar en la importancia de la nutrición en las niñas y niños.

Actividad 5

Las familias para el intercambio de experiencias, aprovecharon las posibilidades que les dio el tema, mostraron interés, pues conocieron diferentes tipos de vegetales y como consumirlos en el hogar, en la cual tenían dudas y faltas de conocimientos. Tomaron las experiencias de otras familias para el consumo de vegetales en el hogar.

Actividad 6

Se logró que se pusieran de acuerdo para exponer lo que conocían del tema abordado de forma espontánea. Se pudo apreciar que la asistencia fue buena con la participación del 100% de la familia, había mayor grado de independencia, se mostraron más familiares entre sí.

Actividad 7

En este tema llamó la atención el grado de independencia logrado por los participantes, se llegó al intercambio de ideas, opiniones se logró así un debate en la actividad, al final llegaron a la reflexión de la importancia del conocimiento de la nutrición adecuada. Se logró una buena asistencia por padres y familiares, se sintieron muy motivados por el tema impartido.

Actividad 8

Ante la actividad a realizar a la vez que surgió dudas e interrogantes posibilitaron que fluyera el debate, el diálogo y el intercambio de opinión. Se evidenció la comprensión del tema pues fueron capaces de dar otros ejemplos de cómo realizar un menú variado a sus hijos en el hogar. La asistencia fue de un 98%. Se desarrolló de forma afectiva e entusiasta.

Actividad 9

Los padres y familiares participaron activamente y con gran motivación en la actividad conjunta evidenciándose los conocimientos adquiridos en la explicación dada sobre el tema provocándose el intercambio de ideas y dudas, al final reflexionaron sobre el deseo llevar a sus hogares una adecuada nutrición a sus hijos en el hogar. La asistencia fue de un 100%.

Actividad 10

El 100% de padres y familiares manifestaron satisfacción por los temas recibidos y la manera de realizarlos, su dinámica y el cumplimiento de su expectativa. Dieron criterios y algunas consideraciones sobre la preparación recibida en cada uno de los temas impartidos y la importancia que le conceden a esta, se sienten mejor preparados para incidir en sus hijas e hijos.

Para comprobar la validez científica de la preparación se partió de los siguientes indicadores: Asistencia a los temas, participación en las actividades, nivel de satisfacción y nivel de preparación (**Anexo7**)

Número 1 (La asistencia a los temas): Se constató a través de la observación directa en cada uno de los temas de preparación; donde se comprobó que en el primer tema la asistencia se comportó a un 66,6% no se logró el total de asistencia deseado proponiéndonos realizar visitas a los padres que no asistieron y comunicarle el por qué de los encuentros así como la importancia y fueron motivados para que asistieran a los próximos encuentros. Esta alternativa dio resultado y ya a partir del tercer encuentro el nivel de asistencia se comportó al 100%. Mostraron preocupación por el resto de los temas impartidos y fueron más espontáneos.

Número 2 (Participación en las actividades): Se constató a través de la evaluación en cada uno de los temas mediante técnicas participativas, completamiento de situaciones problemática. Se aplicó también el método de la observación y se pudo comprobar que al inicio de los encuentros los padres se mostraban inhibidos, necesitaban estimulación. Posteriormente a partir de las diferentes técnicas y actividades este indicador fue alcanzando mejores

resultados, pues los participantes se expresaban con mayor coherencia y aportaron nuevas ideas muy necesarias para cada tema.

Número 3 (El nivel de satisfacción): En los diferentes temas las opiniones recogidas dieron argumentos que demostraban el indicador a analizar. Informaron que aprendieron cosas nuevas y de gran interés para ellos, lograron conocer acerca de la adecuada nutrición en sus hijos y de cómo lograrlo en el hogar, un 88,6%.

Número 4 (Nivel de Preparación): En la entrevista a los docentes del Círculo Infantil (**Anexo 4**) con el objetivo de obtener información de los cambios ocurridos en la familia luego de aplicada la propuesta de actividades manifestaron las familias que los cambios son evidentes, pues sus hijos mantienen buenos hábitos de nutrición, consumen vegetales, frutas, de diferentes formas que se les oferta en la institución, son más solidarios, más sociables, menos cohibidos, mejores relaciones con los demás coetáneos, mejoras en las relaciones interpersonales más armónicas y estables en cuanto a los objetivos y contenidos, se logró mayor acercamiento familia-institución, Se tomó la experiencia de otras familias que tuvieron resultados positivos en su actuación desde el hogar con sus hijos, se crearon posibilidades de intercambios entre las familias.

Visitas al hogar (Anexo 5) se realizaron 10 visitas después de aplicada la propuesta, con el objetivo de constatar cómo la familia ofrece una adecuada nutrición a sus hijos en el hogar, aplicando las orientaciones recibidas y los resultados obtenidos fueron:

Aspecto 1 referido al conocimiento que poseen las familias para lograr una adecuada nutrición en sus hijos y cómo hacerlo se observó que las 6 familias para un 100 % poseen mayor conocimiento sobre la problemática trabajada.

Aspecto 2 referido a si la familia crea las condiciones para la realización de una adecuada nutrición desde el hogar se pudo apreciar que el 100% de las

familias crean las condiciones, garantizando lograr en el menor tiempo motivación y disposición para la ingerir los alimentos.

Aspecto 3 referido a la comunicación emocional familia-niño se evidenció que las 6 familias para un 100% demostraron relaciones afectivas positivas con sus hijos a la hora de disgustar los diferentes alimentos en los horarios del día establecidos, a pesar de esto 5 familias para un 83.3% lograron con calidad.

Aspecto 4 referido a los resultados en la adecuada nutrición variada y balanceada se constató que 5 familias para un 83.3% obtienen resultados favorables que contribuyen al desarrollo de las hábitos en los menores.

Como resultado del análisis de estas visitas al hogar después de la aplicación de la propuesta de actividades se concluyó que los resultados fueron superiores al diagnóstico inicial pues las familias enriquecieron sus conocimientos, se logró que el 100% de las familias quedara preparada para ofrecer una adecuada nutrición en sus hijos son capaces de crear las condiciones desde el hogar.

En la aplicación de la **encuestas** a docentes (**Anexo4**) del Círculo Infantil con el objetivo: Conocer el nivel de preparación que poseen las familias con niños del asentamiento subplanta en la adecuada nutrición se comprobó que:

Aspecto 1: Se evidencia que ya no constituye una problemática la adecuada nutrición en el banco de problema del centro por estar estas familias preparadas para el desarrollo de la misma.

Aspecto 2: Referido al nivel de preparación que poseen las familias con niños de 4to año de vida en el asentamiento subplanta se aprecia que el 100% de las familias muestran mayor interés por aprender, por obtener nuevas informaciones, 5 familias para un 83.3% posee un nivel de preparación suficiente, 1 familia para 16.6% aún se debe motivar más por darle cumplimiento a lo orientado en las actividades realizadas.

Aspecto 3: En esta pregunta después de la aplicación de la propuesta de actividades teórico-prácticas no se dieron argumentos..

Aspecto 4: Se evidencia que aunque existen algunas bibliografías referentes al tema aún se necesita repartir folletos, plegables y otras fuentes de información referente al tema, lo que garantiza mayor disposición al alcance de las familias.

Como resultado de la encuesta realizada a docentes de los diferentes años de vida que tienen familias que viven en el asentamiento subplanta se pudo concluir que poseen mayor conocimiento acerca de la adecuada nutrición en sus hijos así como las formas de consumo en el hogar.

En la encuesta aplicada a familias (Anexo 3) con el objetivo de: Conocer el nivel de preparación que presentan las familias con niños de 4to año de vida del asentamiento subplanta en la adecuada nutrición:

Pregunta 1 manifiestan que el 100% están suficientemente preparadas para ofrecer una adecuada nutrición en el hogar pues ya dominan las diferentes formas de consumo de alimentos, conocen y tienen dominio general los logros de cada edad .

Pregunta 2 el 100% de las familias exponen que han recibido preparación por las docentes en aras de lograr una adecuada nutrición en sus hijos (actividades demostrativas, abiertas, talleres, actividades conjuntas grupales entre otras)

Pregunta 3 todas las familias para un 100% manifiestan que se auto preparan para desarrollar la adecuada nutrición en sus hijos pero que necesitan más bibliografías, con relación al tema para aclarar algunas dudas que se presentan.

Como resultado de la encuesta realizada a las familias se concluyó que todas las familias alcanzaron el nivel de preparación deseado ya que según refirieron recibieron temas de calidad y son capaces de elaborar variedad de alimentos cumpliendo los requisitos nutritivos a los niños en el hogar aplicando las orientaciones recibidas para contribuir al desarrollo de los menores.

Es reconocido que aún falta por lograr que la familia disponga de más bibliografías relacionadas con el tema para sus consultas sistemáticas y continuando elevando su preparación en correspondencia con las necesidades y dudas. No obstante el trabajo desplegado en esta investigación y los resultados obtenidos demuestra que fue efectiva la propuesta.

Conclusiones

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, se ha arribado a las siguientes conclusiones:

- El estudio de los referentes teóricos nos permitieron constatar que es real las dificultades que presentan las familias para brindarles una adecuada nutrición a sus hijos.
- La aplicación de los diferentes instrumentos del nivel empírico que posibilitó la comprensión de la necesidad de preparar a las familias de niños de 4to año de vida que viven en el asentamiento subplanta en cómo lograr la adecuada nutrición de sus hijos.
- La propuesta de actividades dirigida a la preparación de la familia para contribuir al desarrollo de una adecuada nutrición de sus hijos, pudo estructurarse en correspondencia con los objetivos y contenidos contemplados para esta edad, se requiere que las familias tengan la preparación para afrontar dichas necesidades.
- Se reafirma que las actividades de preparación de las familias desarrolladas en el Círculo Infantil “Juliana Montano Gómez” constituye la vía más efectiva para prepararlos en la adecuada nutrición para los menores, lo que quedó demostrado en los resultados de la investigación.
- La propuesta de actividades teórico - prácticas previstas para reparar a las familias de niñas que viven en el asentamiento subplanta permitió elevar su nivel de preparación y logra que los menores adquirieran hábitos correctos de nutrición, además que se puede lograr transformar el accionar de las familias como principal responsable.

Recomendaciones

- Proponer a la directora del Círculo Infantil “Juliana Montano Gómez del Municipio Cruces introducir estos resultados a otras familias de la institución que lo necesiten.
- Proponer a las docentes del Círculo Infantil “Juliana Montano Gómez” del Municipio Cruces poner en práctica las propuestas de actividades teórico-prácticas dirigidas a la preparación de la familia de su grupo para así lograr potencializar esta labor de la familia desde el hogar.
- Proponer a la subdirectora de la Educación Preescolar del Municipio Cruces la realización de actividades metodológicas que permitan elevar el nivel de preparación de los docentes de este municipio en aspectos, para lograr su efectividad en el trabajo con la familia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- CASTRO RUZ, FIDEL: VI Seminario Nacional para Educadores._ La Habana: Ed.Pueblo y Educación, 2005._ _ p.12
- 2 – BLANCO PEREZ, ANTONIO.Introduccion a la sociología de la Educación._ La Habana: Ed.Pueblo y Educación, 2001._p.104
- 3 – COMENIO, JUAN A: Didáctica Magna: _La Habana: Ed.Pueblo y Educación, 1997._p.53

BIBLIOGRAFÍA

- ALVAREZ DE ZAYAS, CARLOS. La escuela en la vida. _La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1995. _178p.
- ARISMENDY LEGASPY, ALCIRA. Pedagogía Preescolar. _La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1999. _188p.
- Autoperfeccionamiento docente y creatividad / L. García... [et.al.]. _La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1996. _182p.
- BARO, SILVIO. Globalización y tendencias en las relaciones Políticas en Cuba. _8-10. En Cuba Socialista (La Habana). _No3, 1996.
- _____ ¿Que es la Globalización. _ En Granma (La Habana). _ 20 de marzo, 1998. _ p.4.
- BERTGLIA, LUIS. Psicología del Aprendizaje. _ Chile: Ed. Antofagasta, 1990. _ 225p.
- BETANCUR, MJ. Creatividad en la Educación: Educar para transformar, _ <http://www.soctg.rimed.cu>.
- _____ .La creatividad y sus implicaciones. _ La Habana: Ed. Academia, 1997. _182 p.
- CHIVAS, OF. Creatividad y cultura: Incógnitas y respuestas. _La Habana:

- Ed.Pueblo y Educación, 2001._261p.
- CUBA MINISTERIO DE EDUCACION.INSTITUTO PEDAGOGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO.Fundamentos en la Investigación Educativa.Maestria en Ciencias de la educación: modulo1: Primera Parte. _ [La Habana]:Ed.Pueblo y Educación, [2005]._311p
- _____.INSTITUTO PEDAGOGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO. Fundamentos en la Investigación Educativa.Maestria en Ciencias de la Educación: Modulo1: segunda Parte._ [La Habana]:Ed. Pueblo y Educación, [2005]._31p.
- _____.Plan de Perfeccionamiento desarrollo del sistema nacional de Educación en cuba 1975 – 1976._ La Habana: Ed.MINED, 1976._12p.
- _____.Programa de cuarto ciclo: Educación Prescolar: Primera parte. _La Habana: Ed.Pueblo y Educación, 2001._417p.
- ELKONIN, D.B. Psicología del juego._ La Habana: Ed.Pueblo y Educación, 1984._263 p.
- En torno al programa de Educación Preescolar._La Habana: Ed.Pueblo y Educación, 1994._47p.
- GARCIA GALLO, GASPAR.Bosquejo histórico de la Educación en Cuba._La Habana: Ed.Pueblo y Educación, 1978._180p.
- GONZALEZ CASTRO, VICENTE.Teoría y práctica de los medios de Enseñanzas. _ La Habana: Ed.Pueblo y Educación, 1986._p.17-54.
- GORT PROENZA, MARIUSKA.La computación y la Formación integral de Los estudiantes._72h._Trabajo de Curso._I.S.P.Frank País García, Santiago De Cuba, 1999.
- Introducción a la Informática educativa/Raúl Rodríguez Lama... [et.al.].Pinar del Río: Ed. I.S.P. José Antonio Echeverría, 2000._151p.
- Lecturas de 6to grado/Maria Georgina Arias Leyva... [et.al.]_La Habana: Ed.Pueblo y Educación, 2002._283p.
- LOGINOVA, V.I.Pedagogia Preescolar / V.I.Louguinova, P.G.Samarukova._La Habana: Ed.Pueblo y Educación, 1990._230p.
- PEDAGOGIA 90.Encuentro de Educadores por un mundo mejor: Conferencias Y mesas redondas._ La Habana: Ed.Pueblo y Educación,

- 1990._280p.
- PEDAGOGIA 95.Encuentro por la unidad de educadores latinoamericanos:
La Educación en Cuba._ La Habana: Ed.Pueblo y Educación, 1995._
320p.
- PEDAGOGIA 97.El uso de la computación como medio de enseñanza:
Curso 1/Eurico Alfonso Rivero._La Habana: Editorial Pueblo y
Educación, 1997._p.11_32.
- Seminario nacional para educadores 11/Ministerio de Educación._
[La Habana]: Ed.Pueblo y Educación, 2001._16p
- Seminario Nacional para educadores 111/Ministerio de Educación._ [La
Habana]: Ed.Pueblo y Educación, 2002._16p.
- ZHULLOUSKAIA, R.I.La educación del niño en el juego._La Habana:
Ed.Científico Técnico, 1975._180p

ANEXO # 1

Guía de observación a la familia.

Objetivo: conocer el nivel de preparación de las familias con niños del
asentamiento subplanta del consejo popular isla de pinos con relación a la
adecuada nutrición.

1. Tratamientos que se realizan para una adecuada nutrición en el hogar.
sí ____ no ____ ¿por qué?
2. Actividades que realizan las familias en el hogar para propiciar una
adecuada nutrición.
3. Nivel de preparación que tienen las familias con respecto la adecuada
nutrición.

ANEXO # 2

Encuesta a docentes.

Objetivo: Conocer las necesidades que presentan las familias del asentamiento subplanta en la adecuada nutrición y las causas que lo originan.

Compañera(os) .

Deseamos con la sinceridad que a usted lo caracteriza nos responda la siguiente encuesta que permitirá fundamentar nuestra investigación sobre las necesidades en la adecuada nutrición que presentan las familias y sus causas.

1. ¿Integra la adecuada nutrición al banco de problemas del centro?

Sí _____ No _____

2. ¿Cuál es el nivel de preparación que poseen las familias para ofrecer una adecuada nutrición a sus hijos?
3. ¿A qué causas atribuyes esto?
4. ¿Qué necesidades de preparación poseen las familias para ofrecer una adecuada nutrición a sus hijos en el hogar?

ANEXO # 3

Encuesta a familias.

Objetivo: Conocer el nivel de preparación que presentan las familias con niños que viven en la subplanta para ofrecer una adecuada nutrición a sus hijos.

Mama, Papa, miembros de la familias :

SE LES SOLICITA COOPERACION EN RESPONDER LAS SIGUIENTES INTERROGANTES ACERCA DEL TRATAMIENTO QUE USTED DESDE EL HOGAR REALIZA PARA CONTRIBUIR AL DESARROLLO DE UNA ADECUADA NUTRICION EN SUS NINAS Y NINOS.

1- ¿Se considera preparada para desarrollar la adecuada nutrición en su niña o niño?.

SI----

NO---

OTROS-----

2- ¿Qué preparación ha recibido usted de las docentes en aras de propiciar la adecuada nutrición en su pequeño?

POCA---- MUCHA----- OTRAS-----

3- ¿Usted se auto prepara para propiciar la adecuada nutrición de su hijo?

¿CÓMO?

ANEXO # 4

Entrevista a los docentes.

Objetivo: Obtener información de los docentes acerca de los cambios ocurridos en las familias objeto de estudio después de aplicada la propuesta de actividades teórico-prácticas.

Cuestionario:

1. ¿Ha observado usted después de aplicada la propuesta de actividades teórico-prácticas a las familias algunos cambios en la adecuada nutrición de sus hijos?

Si ____ No ____ ¿Cuáles?

2. ¿Consideras que aún quedan elementos a dar seguimiento?

Si ____

No ____

¿Cuáles?

3. ¿Qué opina usted después de aplicada el propuesta de actividades teórico-practicar?

ANEXO # 5

Visitas al hogar.

Objetivo: Constatar como la familia propicia la adecuada nutrición de sus hijos en el hogar, aplicando las orientaciones recibidas.

1. Condiciones creadas por la familia para la realización de la adecuada nutrición en el hogar.
2. Conocimiento que poseen las familias sobre la adecuada nutrición que pueden realizar con los pequeños en el hogar y cómo lo hacen.
3. Se evidencia la comunicación emocional de la familia con el niño.

4. Resultados obtenidos en cuanto a la adecuada nutrición que le ofrece la familia a su hijo en el hogar.

ANEXO # 6

Guía para la estrategia familiar de los diferentes años de vida del Círculo Infantil “Juliana Montano Gómez”.

Objetivo: Constatar los temas incluidos en la estrategia de preparación familiar.

Aspectos a revisar.

- Temas previstos para preparar a la familia.
- Si se incluye el tema de la nutrición.

ANEXO # 7

Indicadores para el análisis de los resultados.

Objetivo: Lograr a través de estos indicadores una validación más abarcadora de la propuesta de actividades teórico-prácticas a las familias como objeto de estudio.

1. Asistencia a los temas.
2. Participación en las actividades.
3. Nivel de satisfacción.
4. Nivel de preparación.

ANEXO # 8

Alimentos que aportan minerales

Minerales.	Alimentos.
calcio	leche, queso, yogurt, col, granos
fósforo	Cereales y sus derivados (harina de trigo, maíz, pan), pescado, carnes, huevos, aves, granos.
hierro	Carnes rojas, vísceras (hígado), huevos, granos, semillas, hortalizas de hojas verdes (berro y perejil), cereales integrales.
sodio y cloro	Pescado, productos lácteos, hortalizas y frutas.
potasio	Pescado, carnes, aves, productos lácteos, granos, semillas, frutas, vegetales.
magnesio	granos, vegetales de hojas verdes, cereales integrales, semillas, nueces
zinc	Alimentos proteicos de origen vegetal y animal, vegetales, cereales integrales, hígado, granos, huevo.
cobre	semillas, granos, mariscos y pescado
flour	Vegetales y frutas cultivadas en suelos ricos en flor, mariscos y pescados.
azufre	en todos los alimentos
manganeso	semillas, granos, cereales integrales y vegetales de hojas verdes
yodo	Mariscos y pescados, vegetales y frutas cultivadas en suelos ricos en yodo.
cobalto	únicamente en productos de origen animal
molibdeno	Carnes, cereales integrales, granos y frijoles.
selenio	Carnes pescado, mariscos, granos y frijoles.
cromo	Carne, queso, granos, cereales integrales, levadura de cerveza y frijoles.