

**INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y
CARIBEÑO**

CIUDAD DE LA HABANA

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS

“CONRADO BENÍTEZ GARCÍA”

SEDE PEDAGÓGICA MUNICIPIO PALMIRA



TERCERA CONVOCATORIA

MENCIÓN EDUCACIÓN PREESCOLAR

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.**

**Título: Capacitación de promotoras para propiciar la formación de
hábitos nutricionales en niñas y niños de 2-3 años del Programa
Educa a tu Hijo.**

Autora: Lic. Elsa Santana García.

CURSO ESCOLAR 2009-2010

“Año del 52 de la Revolución”

PENSAMIENTO

“Comer bien, que no es comer ricamente cosas sanas bien condimentadas, es necesidad primera para el buen mantenimiento de la salud del cuerpo y de la mente” (Martí, J. et al Valdéz. R, 2002: 13)

RESUMEN

El trabajo tiene como título “Propuesta de capacitación a promotoras para propiciar el trabajo con familias de niñas y niños con 2-3 años en la formación de hábitos de nutrición”. Se inscribe como una contribución esencial al trabajo que debe desarrollar las promotoras del programa Educa a tu Hijo con las familias. Para la realización del mismo se utilizaron métodos de los niveles teóricos, empíricos y matemáticos los que permitieron identificar el problema, determinar las necesidades y constatar la evolución del mismo a partir de la aplicación de la propuesta de práctica social que permitirá dar respuesta la interrogante ¿Cómo capacitar a las promotoras del Educa a tu Hijo en el municipio Palmira para preparar a las familias de infantes con 2-3 años en temas relacionados con la formación de hábitos nutricionales? En virtud a ello, el diseño y aplicación de la propuesta de actividades, permitió modificar los modos de actuación de las familias para afrontar y formar correctos hábitos nutricionales en sus menores.

DEDICATORIA

A quienes con su amor, ternura y paciencia día a día me apoyan, mis compañeras del equipo metodológico y a todos los que son fuente de mi alegría.

En especial a mi hija, porque es infinito el amor que le profeso y su existencia es mi vida y sus conocimientos adquiridos que me han servido de apoyo y guía en todo momento.

A las promotoras del programa Educa a tu hijo por mostrarse interesadas y expectantes en todos los momentos de las preparaciones.

AGRADECIMIENTOS

- *A mi hija; Litzie, por su amor y comprensión en las horas que deje de dedicarles.*
- *A mi esposo por su, apoyo incondicional, ayuda y aliento para seguir adelante*
- *A mi mamá, y mis hermanos que tanto me apoyan y ayudan siempre.*
- *A mi amiga y hermana Iraida que se mantuvo interesada por mi trabajo hasta el último momento.*
- *A la Doctora Araceli María Rivera por trasmitirnos sus conocimientos con dulzura y sencillez, por las sugerencias y apreciables señalamientos.*
- *A todos aquellos que desde una forma u otra cooperaron en la realización de este trabajo.*

¡Muchas Gracias!

INTRODUCCIÓN

La garantía de que las familias este preparada para asumir la formación integral del infante se determina a partir de los mecanismos que éstas utilizan para apropiarse de los conocimientos necesarios acerca de las particularidades del desarrollo de sus hijos, y de aquellos relacionados con los estímulos vinculados a su desarrollo, pero sobre todo a los procedimientos que conocen y usan para cumplir su labor educativa.

Es un hecho irrefutable que el medio social en la primera etapa de vida del infante desempeña un papel fundamental en su formación; de ahí la importancia de la familia como núcleo fundamental de donde parte el desarrollo. Pues a ella le corresponde educar a sus hijos, de ahí la necesidad de que ésta cuente con las herramientas fundamentales para mostrar valores y normas de conducta positiva, así como buenos hábitos, etc., con el objetivo de lograr a través de sus influencias educativas, que se formen en sus hijos buenas cualidades o características de personalidad.

Para comprender el papel que corresponde a la familia referimos los criterios del pedagogo José da la Luz y Caballero quien señala que en la sociedad todo educa y todos educamos, lo existente es la idea de la generalidad de los padres de que su papel de educadores se limita a enviar a sus hijos a la escuela y de que en esta se ha de verificar el milagro de que el niño se desprenda de todos los malos hábitos engendrados en el hogar por el descuido de los que lo rodean y aprendan en la escuela todo lo que ha de ser útil en la vida". (Luz y Caballero, 2007)

De igual manera L.S Vigotsky (1988) en sus estudios refiere como ésta se convierte en modelo a seguir por la pedagogía cubana teniendo en cuenta que la vinculación entre la familia, la escuela y la sociedad conlleva a una relación recíproca entre educación y desarrollo.

La educación científica del niño tiene, por lo tanto, que concebirse dentro del marco de esta unión entre el personal capacitado para divulgar los conocimientos sobre la educación de los hijos a las familias y los integrantes de éstas, a quienes les corresponden las funciones de preservación, formación y educación del infante.

Siendo esto así, la atención educativa **en el Programa "Educa a tu Hijo,"** como un aspecto particular dentro de todo el proceso educativo de la institución, tiene necesariamente que considerar tanto la orientación a los miembros de un núcleo familiar como a los profesionales que se encargan de promover los mecanismos

adecuados para formar a los pequeños en este medio, el cual debe ubicarse en su proyección de trabajo. La idea base consiste en que: cuanto mejor preparado esté el personal capacitado, mayores posibilidades tendrá la familia para su labor educativa en el hogar.

Esta situación plantea algunas interrogantes que surgen a partir de la existencia de un gran número de personal docente, que no está formado ni preparado para orientar a los miembros de la familia, que no cuentan con las herramientas necesarias que faciliten el trabajo educativo de padres, madres, abuelos, etc.; en consecuencia aparecen sentimientos de duda, miedos, e inseguridad, los cuales invaden a los profesionales en estos casos, pero ¿por qué no tomar el compromiso, como un desafío a su labor específica, replanteándose y enriqueciéndose en su tarea, buscando y encontrando nuevas estrategias metodológicas y de acción?

La formación permanente o continua del educador es una demanda educativa ampliamente solicitada, dentro de la compleja serie de actividades personales y profesionales que componen el desarrollo docente. Dado que no todo debe ser enseñado y aprendido al principio, aunque el educador tenga la experiencia el desarrollo profesional es una parte esencial de la preparación de todo educador.

A esta problemática con la formación del profesional capacitado para orientar a la familia se suma el tratamiento de temas específicos como los relacionados con la nutrición del infante, uno de los referentes educativos con mayores dificultades para ser tratados en la educación familiar, considerando que no es posible abordarlo sin atender a los factores económicos, culturales, sociales y, dentro de estos últimos, a la cultura de las familias como esferas dentro de un marco social determinado, donde se apropia del papel formador y mediador de la educación que se le ofrece al pequeño en el programa Educa a tu Hijo.

Es recurrente afirmar que la educación nutricional debe iniciarse desde las primeras edades y que los hábitos y habilidades que desarrollen en esta etapa serán duraderos para toda su vida. Estas razones apoyan la adquisición de un régimen dietético adecuado que responda al crecimiento y desarrollo de los menores, una condición que debe conocer la familia, la comunidad y, sobre todo, el personal que se encarga de formar a estos.

Para suplir las necesidades de orientación que exige la familia en cuestiones relacionadas con la nutrición de los infantes se puede señalar cómo en Cuba se han

desarrollado programas televisivos con spot encaminados a la adecuada nutrición, espacios dirigidos a la elaboración de alimentos con recursos que están al alcance de las familias, además se han editado diferentes bibliografías de consulta a las familias.

Esto explica la importancia que se adjudica a este aspecto en la vida y la salud de las niñas y niños de 0-6 años y sobre todo cómo lograr que estas influencias en la familia se conviertan en una prioridad con el objetivo de que sus miembros adquieran una buena cultura alimentaria para que logren crecer sanos. Tal situación exige una preparación intencionada a las promotoras sobre todo a aquellas que recién se inician en esta función. La inexperiencia de estas familias a veces los llevan a generar ansiedades por la calidad del desempeño de su responsabilidad, y llegan a sentir la necesidad de ser orientado por personas experimentadas y capacitadas, como puede ser la promotora u otro personal preparado utilizando diferentes vías para elevar la cultura pedagógica y psicológicas de esas familias.

Porque, sin dudas, cuando el niño asiste a nuevos espacios donde se relaciona con otros niños se ponen de manifiesto una serie de expectativas por parte del hogar y de los propios participantes en el intercambio social, es decir, se revelan, en gran medida, la actuación y resultados de una adecuada, o inadecuada, formación del infante.

No todos los padres aprovechan estas primeras acciones y palabras del niño en un entorno diferente para reforzarlas, estimularlas o condenarlas de manera que puedan crear en él motivaciones de hacer las cosas correctamente.

En la actualidad Ríos González, José María Quintana Juan José Brunet Gutiérrez, José Luis Negro Faildo, Jorge Sepúlveda Lagos, y Teresa Brito Perea (1997) estudian diferentes vías que utilizan los profesionales de la educación para orientar a la familia.

En sus reflexiones apuntan a la necesidad de que la familia este preparada para garantizar una adecuada alimentación enfatizando en los tipos de hábitos que son responsables de formar en sus hijos. Para ello deben estar preparados, insisten los investigadores.

En el 2002 en Andalucía, España, se puso en ejecución un proyecto de investigación de educación de padres, fruto de un trabajo por más de siete años, que pretendió servir a las familias como instrumento de apoyo con el objetivo de brindarles conocimientos para educar en sus hijos un crecimiento y desarrollo sano a través de un conjunto de actividades planificadas y ejecutada por especialista, su aplicación demostró que la

muestra se dotara de conocimientos para trabajar con sus niñas y niños y que se elevaran los indicadores medibles.

Mientras que en Cuba es el Estado quien ofrece una atención priorizada a la educación de la infancia, por las diferentes vías de atención y se encarga de garantizar los recursos para que estos menores tengan una vida sana y saludable.

Los estudios integrales de peso y talla, realizados en los últimos 15 años, evidencian cómo ha disminuido la proporción en el peso, inferior al patrón de referencia utilizado; y aunque el número absoluto ha aumentado debido al crecimiento demográfico la forma predominante es la formación de la talla para la edad y el peso para la talla.

En la provincia no deja de ser ésta una problemática objeto de investigación, lo cual se evidencia en el Trabajo de Diploma de las autoras Elizabeth Díaz Vera, Odiza Ernestina Carrillo Peña y Mirelys Miranda Pacheco en el curso 97/98 que plantean interrogantes que aluden a cómo serán capaces los niños preescolares de generar cambios en sus familias, en el área de nutrición, aquí la investigación centra la atención en el trabajo conjunto entre familias y niños desde de las diferentes vías de atención, el cual obtuvo buenos resultados en aquellos momentos.

En el curso 2005-2006 en Cruces se realizó una investigación relacionada con el tema: Sistema de actividades nutricionales dirigidas a la preparación de las familias de las niñas y los niños de segundo año de vida en el Círculo Infantil Juliana Montano Gómez, de la autora Yenisley Hernández Valdés, quien trabajó con las familias. Aunque muy valiosa, esta investigación, encaminada a la preparación de las familias, sólo se concentró en las que tenían en aquel entonces niñas y niños de segundo año de vida.

En general, las investigaciones de los autores antes mencionados hacen referencia a la importancia de la preparación familiar para garantizar en niñas y niños una nutrición adecuada desde las primeras edades e incluso desde el período intrauterino, se sugieren actividades que pueden desarrollarse con las familias de las niñas y los niños que son atendidos por diferentes vías de atención (institucional y no institucional), pero no abordan de manera explícita la preparación de las promotoras del Programa Educa a tu Hijo en las temáticas específicas de nutrición, que apoyarían la formación integral de la familia.

Estos criterios apoyan las referencias realizadas en investigaciones científicas, donde se evidencia que aún existen insuficiencias por resolver en cuanto al trabajo con las promotoras, que va más allá de su orientación primaria. Un ejemplo de esto lo

encontramos en el municipio de Palmira, específicamente en las seis promotoras que laboran en estas comunidades, quienes aun cuando tiene dentro de sus funciones preparar a la familia, comunidad y a toda aquella persona que de una forma u otra influyan en la formación de hábitos en los infantes, haciéndole comprender que para crecer sanos y fuertes es necesario una dieta balanceada, todavía carecen de elementos teóricos para preparar a la familia en cuestiones relacionadas con la nutrición de niñas y niños del Programa Educa a tu Hijo.

Un análisis de la situación existente en el municipio Palmira y del trabajo que realizan las promotoras en los seis consejos populares, permitió corroborar que existen dificultades a la hora de impartir talleres a las familias sobre el tema de los hábitos nutricionales en niñas y niños durante las edades en los que éstos son atendidos por el Programa Educa a tu Hijo, pues se aprecia que no cuentan con las herramientas teóricas necesarias para ofrecer orientación sobre estos temas de nutrición.

En la concepción de este programa se resume las funciones que debe desempeñar las promotoras, sobre todo las relacionadas con la capacitación a las familias en función del desarrollo del infante.

El estudio y la observación del trabajo que realizan las promotoras revelaron que a pesar de la atención en la preparación de la familia, todavía quedan lagunas en su orientación.

A las actividades que se han diseñado les ha faltado el dominio de los conocimientos teóricos para despertar el interés de las familias; como primer señalamiento se puede enumerar la no implicación de sus miembros en su concepción, además, la participación que se les ha organizado no ha sido activa, haciendo que estos se sientan relegados ante las tareas y por ello no se hayan motivado.

Como resultado de las indagaciones empíricas y teóricas al trabajo que realizan las promotoras del Programa Educa a tu Hijo en el municipio Palmira (Visita de ayuda Metodológica, Vistas de Control, Especializadas observación de las visitas que ellas realizan al hogar, entrevistas, encuestas, revisión de documentos y observaciones a actividades conjuntas con los pequeños y sus familiares), realizadas en la etapa exploratoria de esta investigación (período septiembre - diciembre del 2009), la autora pudo resumir que: En la observación a las orientaciones que les brindan a las promotoras (ANEXO 1) a las familias con niñas y niños de 2-3 años, pertenecientes al programa Educa a tu Hijo, se pudo comprobar si éstas les facilitan información sobre los

correctos hábitos nutricionales que debe tener sus hijos; es decir, si los miembros del núcleo familiar saben cuáles son los mejores alimentos que deben conformar el menú diario de sus hijos a partir de las herramientas que deben ponerle en sus manos las promotoras.

En 20 de las visitas que las promotoras realizaron al hogar se constató que en un 50% de los hogares objeto de estudio hay variedad en el menú diario; en el resto de los hogares donde no se observaron estos resultados sí se pudo comprobar que las promotoras no brindaron información relacionada con los beneficios de los correctos hábitos nutricionales en los infantes.

En las entrevista a las siete promotoras que laboran en los consejos populares del municipio Palmira (**ANEXO 2**) en las cuales se buscaba conocer si se habían ofrecido temas de preparación a las familias relacionadas con la importancia de la nutrición en las niñas y niños de 2-3 años se pudo comprobar que de las entrevistadas un 100% imparten temas de preparación a las familias mensualmente, pero en la mayoría de los casos no se han impartido los relacionados con nutrición.

En la encuesta (**ANEXO 3**) que se realizó con el objetivo de conocer el nivel de preparación que tienen las seis promotoras para orientar a la familia en temas relacionados con el fomento de hábitos nutricionales se detectaron las siguientes irregularidades: el 80% no conocen los diferentes tipos de alimentos que deben ingerir los niños de estas edades y las funciones que realizan, el 85% de las ellas no domina elementos teóricos para trabajar con las familias la formación de hábitos nutricionales en el hogar y la importancia de estos. Además, no conocen las consecuencias de una deficiente nutrición y las vías para la eliminación de las mismas, el 90% no dominan las bibliografías a utilizar para lograr una orientación eficaz a las familias que desconocen como desarrollar una adecuada nutrición en la edad infantil.

Los resultados de los instrumentos aplicados demuestran la poca influencia de ejercida por las promotoras en la divulgación de información relacionada con la formación de hábitos de nutrición en las niñas y niños de 2-3 años pertenecientes al Programa Educa a tu Hijo; pues se considera primordial la realización de temas de preparación a las promotoras que sean de su interés y respondan a sus necesidades.

En sentido general, existen promotoras que se estrenan en las diferentes tareas de educar a las familias en beneficio de sus hijos, pero en su quehacer diario presentan dudas, preocupaciones y falta de preparación en conocimientos teóricos relacionados

con el tema de hábitos nutricionales que constituye un tema de vital importancia para el personal capacitador, en este caso las promotoras del Programa Educa a tu Hijo.

Por todo, lo referido se puede afirmar que las promotoras del Programa Educa a tu Hijo, en el municipio de Palmira, no cuentan con los conocimientos teóricos y metodológicos para preparar a las familias en temas relacionados con la formación de hábitos de nutrición en niñas y niños de 2-3 años atendidos por el Educa a tu Hijo.

Por tal situación se precisó el siguiente **Problema Científico** ¿Cómo contribuir a la preparación de las promotoras del Programa Educa a tu Hijo para trabajar el tema de nutrición con las familias de niñas y niños de 2-3 años del municipio Palmira?

Objetivo: Diseñar y aplicar una propuesta de capacitación que contribuya a la preparación de las promotoras del Programa Educa a tu Hijo para propiciar el trabajo con familias de niñas y niños de 2-3 años la formación de correctos hábitos de nutrición.

Objeto de estudio: Proceso de preparación a promotoras en temas relacionados con los hábitos de nutrición en el Programa Educa a tu Hijo.

Campo de acción: Capacitación a promotoras para trabajar la formación de hábitos nutricionales con familias de niñas y niños de 2-3 años del Programa Educa a tu Hijo.

Idea a defender: Una propuesta de actividades relacionadas con el área de nutrición que en su concepción contempla premisas, estructura, funciones y metodologías y que a través de su forma de aplicación promueve el diálogo, la reflexión y el intercambio contribuye a solucionar las necesidades de preparación a las promotoras del programa Educa a tu Hijo de Palmira para trabajar con familias de niños de 2-3 años acerca de hábitos nutricionales.

Para cumplimentar el objetivo de esta investigación se realizaron las siguientes:

TAREAS DE LA INVESTIGACIÓN:

1. Estudio de los fundamentos teóricos relacionados con la preparación de las promotoras para la formación de hábitos nutricionales correctos.
2. Diagnóstico y caracterización del estado actual del problema de investigación para determinar las principales necesidades de preparación que tienen las promotoras del municipio Palmira acerca de la formación de hábitos nutricionales.
3. Diseño de una propuesta de actividades para la preparación de las promotoras del territorio con vistas a potenciar sus conocimientos relacionados con la formación de hábitos nutricionales.

4. Aplicación y valoración de la “Propuesta de capacitación para preparar a las promotoras de las niñas y niños de 2 -3 años en la formación de correctos hábitos de nutrición”.

Como investigación educativa se utiliza una metodología general que asume la utilización de los siguientes **métodos** con el objetivo de procesar, recoger y valorar la información:

Nivel teórico para el procesamiento de la información se utilizaron:

- **Analítico-sintético:** con el objetivo de procesar la información relacionada con el tema a investigar, durante la revisión bibliográfica y como premisa de los fundamentos teóricos.
- **Inductivo-deductivo:** con el objetivo de efectuar generalizaciones y razonamientos necesarios y lógicos durante la revisión bibliográfica y el procesamiento de la información obtenida como resultado de la aplicación.

Nivel empírico para la recogida de las informaciones se utilizaron:

- **Análisis de documentos:** tales como: Registros de visitas de ayuda metodológica conjuntas e Informes de Visitas de Inspección realizadas en los consejos populares del Municipio Palmira en los cursos escolares 2007–2008 y 2008–2009 y Plan de Acción del Grupo Coordinador Municipal con el objetivo de determinar las regularidades acerca de la preparación que reciben las promotoras en contenidos para orientar a las familias de niñas y niños de 2-3 años **(ANEXO 2)**
- **Entrevista** a la subdirectora de la enseñanza –preescolar del municipio Palmira, con el objetivo de conocer cómo se lleva a cabo la planificación en su plan anual de la capacitación a promotoras para orientar a las familias la formación de hábitos de nutrición en niñas y niños de 2 y 3 años. **(ANEXO 1).**
- **Encuesta** a familias del Programa “Educa a tu Hijo” con el objetivo de constatar aspectos relacionados con la preparación que poseen y la orientación que reciben para formar en sus hijos hábitos correctos de nutrición **(ANEXO 4).**
- **Observación:** con el objetivo de recoger las actitudes y comportamientos de las promotoras en la realización de las funciones y desempeños, fundamentalmente en el proceso de orientación a las familias de niñas y niños de 2 y 3 años en lo relacionado con la formación de hábitos de nutrición y detectar las principales problemáticas que se presentan y las posibles causas, así como el nivel de

satisfacción de las necesidades de las promotoras mediante la aplicación de las actividades de preparación .

Nivel matemático:

El análisis porcentual.

Que permitió hacer un análisis comparativo, a partir del diagnóstico inicial con el final de corroborar la efectividad de la “Propuesta de actividades de preparación a promotoras para la orientación a las familias de correctos hábitos de nutrición en niñas y niños de 2 y 3 años.”

En el estudio empírico y el propio proceso de implementación en la práctica de la propuesta se utiliza como **universo** 7 promotoras del Programa Educa a tu Hijo y como **muestra** se asume de forma intencional a las 7 promotoras del municipio Palmira .Tal consideración se basa en que las promotoras no poseen suficientes conocimientos teóricos y metodológicos para orientar a familias de niñas y niños de 2 y 3 años en temas de nutrición.

La novedad científica de la investigación se expresa en la concepción y diseño de las actividades dirigidas a la preparación de las promotoras del programa Educa a tu Hijo del municipio de Palmira con un enfoque teórico metodológico que se asume para la propuesta de actividades y la contribución al proceso de preparación del personal en temas de nutrición.

El aporte práctico se concreta en las actividades desarrolladas para las diferentes vías de preparación a las promotoras a partir del empleo de métodos que favorecen el proceso de comprensión y participación de las familias, donde el intercambio y la interacción de estos y las promotoras conjugan para dar respuesta a las necesidades del entorno sociocultural y el logro de los objetivos en su formación y potenciar el desarrollo integral de las niñas y los niños de 2 y 3 años.

Las actividades desarrolladas a través de temas con un enfoque diferenciado partiendo de las necesidades de las promotoras posibilitan el uso de diferentes bibliografías, casetes de videos, plegables, propagandas pedagógicas, guía para una alimentación adecuada, tablas de calorías, actividades demostrativa, programas educativos.

La tesis consta de introducción, dos capítulos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

CAPITULO I:

EL PROGRAMA EDUCA A TU HIJO Y SU CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO INTEGRAL DE LA NIÑA Y EL NIÑO DE CERO A SEIS AÑOS.

1.1 Reseña histórica sobre el Programa Educa a tu Hijo en Cuba

Aunque el desarrollo de la primera infancia siempre ha sido objeto de preocupación de hombres y mujeres dignos y progresistas, indudablemente los pasos mas seguros y certeros acerca de cómo proceder con ellos fueron emprendidos a fines del pasado milenio, donde un referente del despegue con pautas mas sólidas la constituye el **Forum Mundial sobre Educación** celebrado en Dakar, en el año 2000, en el que se aprobó el objetivo de *«extender y mejorar la protección y la educación integral de la primera infancia»*, implicando no solo una meta educativa, sino también acciones *«integrales»*, lo que comprende también acciones relacionadas con la nutrición, la salud y el respeto por los derechos de las niña y los niños.

Posteriormente, la **Reunión de Ministros de Educación** celebrada en Bolivia (Cochabamba, 2001), da continuidad a los planteamientos y metas trazadas en el Forum Mundial. En ella se planteó la necesidad de crear mecanismos que asegurasen la participación de múltiples actores (familia, institución educativa, comunidad), así como de incentivar las prácticas intersectoriales, sin perder de vista el papel hegemónico del Estado en el trazado, ejecución, evaluación y control del impacto de las políticas educativas.

Consecuentemente con las posiciones asumidas en estos con claves en varios países se han creado; Comités de Desarrollo Infantil por diferentes organizaciones no gubernamentales; sin embargo, en su mayoría, se trata de esfuerzos de atención a niños de 0 a 3 años, están dirigidos fundamentalmente a garantizar la supervivencia, el cuidado y la protección de la salud, lo cual, si bien es muy importante, visto desde el contexto del desarrollo integral, responde insuficientemente a las necesidades reconocidas de la infancia.

Una de las insuficiencias mas extendidas en otros países de América Latina es la materialización del trabajo con la familia, por las condiciones políticas y sociales que existen en ellos. Pese a esto ya sobresalen algunos ejemplos a manera de modelos de atención a los infantes no institucionalizados en el contexto comunitario en: México, (San Luís de Potosí), con el nombre **Un abrazo completo**, Chile donde le llaman:

Jardín infantil a distancia o **La Sala cuna en el hogar**; Ecuador, donde se identifica como: **Creciendo con nuestros hijos**, Guatemala, donde se hace popular la **Nueva alternativa de atención no escolarizada** y Venezuela con su muy conocido: **Simoncito comunitario**. En todas estas variantes sobresale como elemento recurrente la preparación a la familia para contribuir a la educación de sus hijos.

En el caso del **Modelo** educativo de La **Educación Preescolar** cubano se concibe la atención en dos formas fundamentales: la **institucional** que comprende los círculos infantiles y el grado preescolar de la Educación Primaria y la **no institucional** expresada en el Programa Educa a tu Hijo.

Las primeras experiencias emocionales educativas garantizan la seguridad y la estabilidad necesaria en el normal desarrollo de las niñas y niños al nacer, quizás antes, esto requiere atención de la primera infancia. El colectivo familiar es donde primero vive el niño, y forma sus rasgos de personalidad; en él se dan las tareas y condiciones que hacen posible la educación social del niño, entonces las relaciones entre familias, vecinos, también adquieren nuevas y más positivas características.

En este proceso de desarrollo los padres, la familia y la comunidad desempeñan un papel fundamental por eso es importante que los diferentes agentes educativos comunitarios conozcan como enseñar a educar al niño desde el primer año de vida. Pues las buenas relaciones serán siempre, la mejor base para el correcto desarrollo y educación del niño, la felicidad debe estar presente en cada una de las actividades familiares, y en el contexto comunitario. En este sentido la educación no-institucional tiene como distinción principal, que el educador-profesional, intencionalmente disminuye su rol protagónico en todo momento, debe generar importantes espacios de participación para agentes educativos, que además de la misma familia, pueden ser otros niños, organismos, organizaciones y personas de la comunidad. El educador en esta modalidad es por tanto un promotor, facilitador, articulador, coordinador y asesor en todo lo que concierne al trabajo pedagógico, por lo cual su papel es de gran importancia.

El **Educa a tu Hijo** exige altos niveles de calidad, capacitación, comunicación, investigación y supervisión pedagógica para garantizar una educación infantil adecuada y pertinente. El modelo cubano, no solo difiere de la realidad latinoamericana en la formación de sus principales protagonistas y en la prioridad que tiene su continua capacitación, sino también en que constituye un tipo de educación equivalente a la que

se realiza a través de los Círculos Infantiles y no un medio de impartir contenidos seleccionados a grupos específicos de población; por tanto, el sistema de atención a la primera infancia en Cuba se caracteriza por ser auspiciado, coordinado y reglamentado por el Ministerio de Educación a través del subsistema de Educación Preescolar.

Se destaca como forma organizativa para la dirección del Proceso Educativo en dicha modalidad el desarrollo de: **actividades conjuntas**, especialmente diseñadas para la modalidad no institucional con niñas y niños sus familias y ejecutores que los orientan. Constituyen momentos de verdadero disfrute para los niños que los realizan y espacios que se aprovechan para la estimulación de su desarrollo; pero su función principal es la de contribuir a la preparación de la familia mediante la explicación, la demostración y fundamentalmente, con la participación directa de esta en la actividad, lo que la pondrá en mejores condiciones para continuar realizando las acciones educativas en el hogar, con una base más científica.

La preparación de la familia no sólo se logra en estos encuentros, sino además, en las visitas que los ejecutores y promotores realizan al hogar para dar seguimiento a la efectividad del programa, al observar las acciones educativas realizadas por la mamá, papá, abuela, hermano u otro familiar con su niña o niño, complementan, confirman o dan nuevamente demostración si hiciera falta. Es por ello que la promotora es un elemento esencial para la funcionalidad del **Programa**. Ella fue concebida para la aplicación de la concepción metodológica dialéctica desde su diseño y garantiza su ejecución, así como, la sistematización y continuidad del mismo, por lo que se hace indispensable que se sepa transmitir, en la capacitación a las familias aspectos de interés para trabajar con sus hijos en el hogar.

La autora considera primordial el papel de la promotora en la labor de orientación seguimiento y control a familias en la formación de nuevos espacios para efectuar su capacitación independientemente; es por ello que esta se realiza aprovechando las condiciones y espacios temporales a acciones emprendidas para hacer efectiva y sostenible su actividad.

Entre las funciones y tareas del promotor del programa Educa a tu Hijo se ubican: el censo de población infantil para mantener actualizado los datos y lograr la participación de los organismos; la caracterización de la familia y la comunidad con el objetivo de diseñar la capacitación a partir de las necesidades y la planificación, preparación, ejecución y análisis de las visitas al hogar.

1.2. La capacitación: Concepto a tener en cuenta en el proceso de preparación de las promotoras del Programa Educa a tu Hijo

Sobre el término capacitación pueden encontrarse numerosas definiciones, aquí se valora las que proponen los diccionarios enciclopédicos y que coinciden en plantear que es: *“hacer apto, en habilitar para hacer algo”*.

En bibliografías y documentos consultados se analizó que en la década del 70 se inicia la ampliación del término, tendencia que continúa en los años 80 donde se asocia cada vez más a los de perfeccionamiento y mejoramiento, vinculado a la calidad en el desempeño de la labor docente. Se destacan aquí los aportados por Rodríguez, F. y Col. (1990) que la conciben como proceso sistémico, y como actividad permanente, sistemática y planificada. También plantean que es en primer lugar, un proceso de comunicación. Por su parte Ortega, H. (1995) la considera como estrategia de desarrollo y la calidad con que se ejecuta, se refleja en la calidad de la educación. Por su parte Caino, M. A, (1996) la concibe como perfeccionamiento, desde una perspectiva de formación continua y permanente. Rosales, R. (2000) la enfoca como herramienta que aplicada en un proceso sistémico permite llegar a resultados superiores.

En tanto el educador Paulo Freire la valora como *“un proceso que favorece y potencia las condiciones del desarrollo y va a permitir enseñar cómo hacer las cosas y tener conocimientos de las posibilidades de alcance, garantizando el nivel de calidad en la labor desempeñada”*. (1995. 3)

La selección de lecturas sobre trabajo comunitario del CIE Graciela Bustillo, 1999 plantea que:

“...Capacitar de aprender no se refiere a un proceso escolarizado, a través de recursos, sino a un aprendizaje que se produce sobre el desarrollo mismo de las tareas, con el acompañamiento del educador, con la reflexión previa del grupo, con la valoración crítica de la actividad, con la consulta de bibliografía y el ejercicio de entrenamiento según el caso, con la conciencia de aprender haciendo” (Bustillo, 1999)

Más reciente, Elizabeth Díaz Vera afirma que la capacitación *“responde a cursos cortos que se desarrollan para lograr la potenciación de capacidades de las promotoras y miembros de los grupos coordinadores”* (2002: 29) y Bárbara Bermúdez Monteagudo asegura que capacitar confiere: *“actividades formales de corta duración, que se*

desarrollan dentro del Sistema de Superación desde el puesto de trabajo con vista a lograr el desarrollo de capacidades de las educadoras, se considera necesario para la elaboración de acciones de Capacitación la caracterización personalizada y grupal de los participantes con relación al tema a tratar” (2002: 33)

En otro acercamiento conceptual al término se plantea como Capacitación: “Conjunto de acciones de preparación continuas y planificadas concebida como una inversión, que desarrollan las organizaciones dirigidas a mejorar las competencias y calificaciones de los trabajadores, para cumplir con calidad las funciones del cargo, asegurar su desempeño exitoso y alcanzar los máximos resultados productivos o de servicio”. (NC 3000)

Se aprecia en estos conceptos como regularidad que determinan la concepción de la capacitación como sistema, que, por su esencia, es una actividad pedagógica y con el propósito el perfeccionamiento profesional de determinados agentes educativos. De ahí su importancia.

Sin embargo se asume en esta investigación la aportación conceptual de Miriam Soriano, por su aproximación al tema tratado y los propósitos perseguidos en esta investigación, al definir la capacitación a promotoras que intervienen en el Programa Educa a tu Hijo, donde la capacitación es vista como: la *“Actividad pedagógica que tiene como propósito el perfeccionamiento profesional de estos agentes educativos. Es un proceso planificado, permanente y sistémico, que parte de las necesidades actuales y perspectivas del Programa, se distingue por su carácter dinámico, motivacional y sociocultural”*. (2008:33)

Es desde esta posición teórica que se considera que la finalidad de la capacitación a promotoras mediante las actividades que se presentan, posibilita la científicidad en los contenidos, con valor instructivo, educativo y práctico que les permite perfeccionar su labor en el trabajo con las familias.

La autora considera primordial el papel de las promotoras en la labor de orientación, seguimiento y control de las familias como formador principal de los hábitos correctos o incorrectos de los menores. Las pertenecientes al Programa Educa a tu Hijo tienen mecanismos para facilitar su capacitación en temas relacionados con la nutrición en infantes.

1.3- Preparación de las promotoras del programa “Educa a tu Hijo”

La preocupación por la capacitación docente no es nueva, ni en Cuba ni en el mundo occidental; por el contrario, es un tema recurrente en toda discusión que rinde la relación modelo-social-educación desde fines de la Segunda Guerra Mundial. En Cuba desde el año 1992 que comenzó el Programa “Educa a tu Hijo”, ha sido objeto de análisis por parte del Ministerio de Educación la capacitación de las Promotoras de educación desplegándose las siguientes acciones:

Acciones educativas que sean cumplidas por las promotoras del programa Educa a tu Hijo, y todas las personas involucradas en la preparación de estas docentes deben tener en cuenta, entre otros aspectos, lo planteado por Martínez Mendoza(2004) quien refiere que al personal docente debe dársele una constante superación y capacitación técnica que lo tenga actualizado en las cuestiones fundamentales de su quehacer pedagógico, necesitan una preparación metodológica bien concebida y enfocada hacia aquellos aspectos de la labor educativa que requieran de mayor atención, donde el trabajo metodológico, en sus diferentes formas y niveles organizativos respondan a un mismo objetivo.

También Martínez Mendoza (2004) al referirse a la preparación permanente plantea que la requiere todo profesional y que le permite acceder a un nivel superior de preparación para lograr un quehacer educativo más efectivo; estar actualizado en el devenir de la ciencia pedagógica; en los resultados de las investigaciones; en las experiencias de avanzada de la práctica empírica realizada por otros.

Se coincide con la definición y se insiste que para favorecer en las docentes un nivel superior de preparación, las acciones deben diseñarse a partir del vínculo entre el diagnóstico, el trabajo metodológico y otras formas de superación, de manera que estas respondan a sus necesidades y potencialidades; el impacto debe medirse en el desempeño de su labor educativa.

El mismo autor hace referencia a la preparación metodológica como vía fundamental para llevar a cabo el proceso educativo y contribuir a la preparación de los docentes, la define como: la actividad pedagógica que promueve entre los docentes el estudio de la ciencia de la educación y contribuye a que profundice en las bases teóricas y prácticas posibilitando el análisis, la discusión y aporte creador de dichas docentes. Puede realizarse de forma individual y colectiva o conjugando las mismas, la colectiva puede desarrollarse utilizando debates, seminarios y otras vías.

El Ministerio de Educación mediante las estructuras de dirección tiene la responsabilidad de planificar y aplicar las vías y procedimientos de trabajo metodológico para lograr mayor eficiencia en el complejo proceso pedagógico, tienen que normar, orientar, supervisar y controlar la preparación de las docentes de modo que el encargo social pueda hacerse realidad.

García Batista (2001) plantea que para aplicar el trabajo metodológico se exige que las personas que de una forma u otra incidan en la preparación de las docentes ejerzan una acción coherente, planificada y organizada como única forma de lograr la preparación de estas para dirigir con éxito el proceso educativo.

Como parte de la política educativa Velásquez Cobilla (2008) plantea que el objetivo del trabajo metodológico se determina desde el consejo de dirección integrado a partir de los objetivos priorizados relacionados con el proceso pedagógico, las precisiones de cada curso escolar, el diagnóstico inicial del colectivo al que esta dirigido y las metas precisadas en el convenio colectivo de trabajo. Refiere, además, que se realiza con el objetivo de garantizar la preparación política-Ideológica, pedagógica –metodológica y científica de los docentes mediante las direcciones de trabajo docente metodológico y científico metodológico dirigido a la conducción eficiente del proceso pedagógico.

Se profundiza en esta idea al consultar un documento normativo, Resolución Ministerial 119\08 con respecto a la función de los metodólogos y sedes pedagógicas en la planificación y ejecución del trabajo docente metodológico y científico metodológico.

El trabajo metodológico tiene como direcciones fundamentales las siguientes:

a) Docente-metodológica.

b) Científico-metodológica.

El trabajo docente-metodológico es la actividad que se realiza con el fin de mejorar de forma continua el proceso pedagógico; basándose fundamentalmente en la preparación didáctica que poseen los educadores, en el dominio de los objetivos del grado y nivel, del contenido de los programas, de los métodos y medios con que cuenta, así como del análisis crítico y la experiencia acumulada.

Las formas fundamentales del trabajo docente-metodológico son:

a) Reunión Metodológica.

b) Actividad demostrativa.

- c) Actividad abierta.
- d) Preparación de las áreas de desarrollo.
- e) Taller Metodológico.
- f) Visitas metodológicas a actividades y procesos.
- g) Control a actividades y procesos.

La reunión metodológica: Es la forma de trabajo docente – metodológico dedicado al análisis, el debate y la adopción de decisiones acerca de temas vinculados al proceso pedagógico para su mejor desarrollo. Los acuerdos de las reuniones metodológicas pueden constituir líneas para otra forma de actividad metodológica. Con el claustro docente se realizan, al menos, dos reuniones metodológicas en el curso. Las reuniones metodológicas están dirigidas por los jefes de cada nivel de dirección o colectivo metodológico o por profesores de vasta experiencia y elevada maestría pedagógica.

La actividad metodológica: Es la forma de trabajo docente-metodológico que, mediante la explicación, la demostración, la argumentación y el análisis, orienta al personal docente, sobre aspectos de carácter metodológico que contribuyen a su preparación para la ejecución del proceso pedagógico. La actividad metodológica puede tener carácter demostrativo o instructivo, y responde a los objetivos metodológicos previstos. En la **demostrativa** se debe poner de manifiesto a los docentes cómo se aplican las líneas que emanan de la clase metodológica en un contenido determinado que se imparte en un grupo de clase. Cuando se realiza esta actividad sin los educandos, adquiere un carácter **instructivo** y se centra en los problemas de la didáctica de las asignaturas. En preescolar se realiza la **actividad demostrativa** mediante el desarrollo de una actividad docente modelo en la que están presentes, preferiblemente, los educandos.

La actividad abierta: Es la observación colectiva a una actividad con docentes de un ciclo o de todos los ciclos de la Educación Preescolar (en dependencia del objetivo que se persiga) en una frecuencia del horario docente, que por su flexibilidad se puede ajustar para que coincidan varios docentes sin actividad frente a sus grupos, la estructura de dirección y funcionarios. Está orientado a generalizar las experiencias más significativas y a comprobar cómo se cumple lo orientado en el trabajo metodológico. En este tipo de actividad se orienta la observación hacia el cumplimiento del objetivo propuesto en el plan metodológico y que ha sido atendido en las reuniones y clases metodológicas. En el análisis y discusión de la actividad abierta, se centra el

debate en los logros y las deficiencias, de manera que al final se puedan establecer las principales precisiones y generalizaciones.

La preparación del área de desarrollo: Es el tipo de trabajo docente-metodológico que garantiza, previo a la realización de la actividad docente, la planificación y organización de los elementos principales que aseguran su desarrollo eficiente, teniendo en cuenta las orientaciones metodológicas del ciclo al que pertenece y los objetivos del año de vida, según corresponda. Además se tomarán en consideración los criterios para evaluar la calidad en la Educación Preescolar. Debe propiciar una adecuada orientación metodológica a los docentes a fin de garantizar, entre otros aspectos:

- a) La preparación de las actividades a partir del análisis de los programas, la caracterización de las niñas y los niños individualmente y del grupo enriquecida con la valoración sistemática del desarrollo alcanzado por estos y la dosificación de los contenidos del Programa Educativo.
- b) La determinación de los objetivos y los elementos básicos del contenido de cada actividad.
- c) La adecuada utilización de los métodos y medios de enseñanza para asegurar el cumplimiento de los objetivos, priorizando el software educativo.
- d) El sistema de tareas y la orientación de la actividad independiente.
- e) La determinación de las potencialidades educativas de las áreas de desarrollo para dar cumplimiento a los programas directores y lograr la formación de sentimientos y cualidades positivas de la personalidad.
- f) Las vías para lograr la sistematización y consolidación de los contenidos de las áreas de desarrollo que preparen a los educandos para la aplicación de conocimientos y habilidades en la resolución de problemas.
- g) La selección lógica del proceso educativo que propicie el desarrollo del aprendizaje activo.
- h) La concepción de sistemas de evaluación del nivel de desarrollo, basada en el desarrollo de hábitos, habilidades y el desempeño del educando.

El taller metodológico: Es la actividad que se realiza en cualquier nivel de dirección con los docentes y en el cual de manera cooperada se elaboran estrategias, alternativas didácticas, se discuten propuestas para el tratamiento de los contenidos, métodos y se arriban a conclusiones generalizadas.

La visita metodológica a actividades y procesos: Es la actividad que se realiza a los docentes que se inician en un área de desarrollo, especialidad y ciclo o a los de poca experiencia en la dirección del proceso pedagógico, en particular los docentes en formación y se orienta a la preparación de los docentes para su desempeño. Puede efectuarse a partir de la observación de actividades docentes o a través de consultas o despachos. En esta actividad lo más importante es el análisis de los resultados de los aspectos mejor logrados y los que requieren de una mayor atención, los cuales quedan registrados y sirven de base para el seguimiento y evolución que experimenta el docente.

El control a actividades: Tiene como propósito valorar el cumplimiento de los objetivos metodológicos que se han trazado, el desempeño del docente y la calidad de la clase o actividades que imparte. Para esta actividad se utilizarán las guías de observación a actividades docentes que constituyen herramientas para el trabajo metodológico a desarrollar con los educadores, derivado de lo cual se destacan los logros y dificultades que presentan en el tratamiento de los contenidos del programa y el seguimiento al diagnóstico de sus educandos. En todos los casos del análisis se derivan sugerencias metodológicas para el perfeccionamiento del trabajo metodológico y en consecuencia la preparación de los docentes, destacando y estimulando a aquellos con resultados relevantes.

Además de utilizar las vías de preparación a partir del propio año 1992, con el surgimiento del Programa se diseñan para ellas Capacitaciones Provinciales mensuales y el resto de la preparación la recibe mediante sus estructuras municipales durante todo el curso escolar.

Después de analizar y comparar la bibliografía reseñada en el anterior subtítulo y en este, donde se especifica lo referente a la capacitación al personal implicado en la educación la autora asume el concepto ofrecido por Graciela Bustillo a partir de que lo considera como el más completo y será con el que trabajará en el desarrollo de este trabajo y sobre esta base se sustenta el sistema de capacitación propuesto.

La Promotora juega un papel fundamental en la aplicación de la concepción metodológica dialéctica del Programa “Educa a tu Hijo” en su diseño, en su ejecución, así como, en la sistematización y continuidad del mismo. Además de capacitar y supervisar el trabajo de los ejecutores es uno de los encargados de movilizar los

recursos de la comunidad, promoviendo el programa, sensibilizando a todos sus miembros con la importancia de participar activa y conscientemente en la educación de los niños.

En el Programa Educa a tu Hijo, *“Es la persona que garantiza que aquellos que trabajen directamente con los padres, las niñas y los niños, posean los conocimientos y el enfoque de su labor (...) Esto permitirá la mejor realización de las actividades y la consecuente formación y desarrollo de las niñas y los niños.”*(Martínez, F. y otros)

En el enfoque histórico cultural se plantea que los procesos de desarrollo no son autónomos de los procesos educacionales, ambos están vinculados desde los primeros días de vida del niño en tanto que este es participante de un contexto socio cultural y existen los "otros" (los padres, los compañeros, la escuela) quienes interactúan con él. La educación cultural entonces, es un hecho consustancial al desarrollo humano en el proceso de la evolución histórico cultural del hombre y en el desarrollo ontogénético genera el aprendizaje y este a su vez al desarrollo.

Por esta razón la autora asume que su investigación se sustenta en el enfoque histórico cultural, pues dirige su atención a la capacitación de las promotoras, máximas responsables de garantizar la preparación a las familias para lograr la calidad del Proceso educativo en el Programa Educa a tu Hijo.

1.4 La importancia del desarrollo de hábitos nutricionales en las niñas y niños desde las edades tempranas

La autora de esta investigación coincide con lo planteado por la máster Marlén. De Armas, quien considera que cada uno de los pedagogos analizados anteriormente, solamente ve el papel de la educación familiar desde la posición de la madre, no viendo la preparación de cada uno de los miembros de la familia para que puedan lograr en sus hijas – hijos el máximo desarrollo posible en cada niña – niño. Además, no proyectan la preparación de la familia de una forma científica, organizada, planificada y dirigida a lograr su papel protagónico. No ven el papel del educador en la preparación de las familias; “saquen potencialidades y necesidades de sus niñas y niños”— parecen decir. A partir de entonces y hasta la fecha, múltiples estudios e investigaciones han revelado las potencialidades de desarrollo del niño desde que nace y se ofrecen variadas formas para su estimulación desde el seno del hogar y se ha corroborado el papel decisivo de la familia en las primeras edades, en lo referente a la formación o asimilación de hábitos de vida y de comportamiento social en sus pequeños hijos. Este

período se considera “sensitivo” hablando en términos de L.S. Vigotsky, para la formación de los mismos. Entendiéndose entonces como Preparación Familiar: Capacitar, orientar y controlar a las familias que lo necesitan de acuerdo a sus necesidades” (Armas 2008:14)

Es necesaria la preparación a promotoras para trabajar con familias la formación de **Hábitos Nutricionales**: que es la acción de ingerir alimentos de forma automatizada (Encarta, 2007)

La conducta alimentaria está determinada por los hábitos y costumbres que tienen un valor especial por su influencia sobre esta, además de otros factores, desde los de tipo biológico, geográfico y económico, hasta los de naturaleza histórica, sociológica.

Hábitos: Es la forma de reaccionar frente a una situación determinada, que se obtiene a través de un entrenamiento sistemático; o sea, es la tendencia que existe de repetir un acto que se ha realizado previamente y que, una vez establecido , se realiza automáticamente, sin necesidad de analizar que se está haciendo.(Encarta, 2007)

Para llegar a precisar el concepto de **nutrición** se hace necesario hacer un análisis del estado nutricional como condición interna del individuo que se refiere a la disponibilidad y utilización de la energía y los nutrientes a nivel celular. Es el resultado principalmente del balance entre la necesidad y el gasto de energía alimentaría y otros nutrientes esenciales.

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 los estudios se dirigen a conocer las necesidades de nutrientes que tienen el hombre y las enfermedades que se producen por la ingestión insuficiente o excesiva de estos. 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. Existen también varias enfermedades que aunque no son causadas por la ingestión inadecuada de nutrientes, sí pueden prevenirse con una dieta adecuada.

La importancia de la dieta puede observarse al analizar las dietas de nuestros antepasados y cómo estas afectaron la vida y la salud de los pueblos. Así, según O.Sculati (Responsable de la Unidad de Nutrición del Departamento de Prevención, Brescia, Italia) en el siglo V antes de nuestra era (a.n.e.) los griegos tenían como base de su alimentación los cereales, por ejemplo, la cebada, el trigo y entre las legumbres las lentejas, acompañando el pan de trigo con un alimento sólido llamado opson,

constituido por cebollas, verduras, frutas, carne y pescado.

Actualmente se conoce que la cebolla y el ajo así como el pescado mejoran la circulación sanguínea y previenen las acumulaciones patológicas de colesterol que conducen a la aterosclerosis.

Los egipcios (2000 a.n.e.) ingerían como alimentos principales el pan y la cerveza obtenida de la cebada y los ricos como los faraones comían cantidades excesivas de carnes, lo que unido a la ingestión de abundantes bebidas alcohólicas pudieran tener efectos nefastos sobre el funcionamiento del hígado solo contrarrestados al menos parcialmente por los antioxidantes contenidos en los vegetales.

En el caso de los romanos (siglo I a.n.e.) los soldados se desgastaban rápidamente a pesar de que en la dieta estaban presentes el tocino, los embutidos y cereales abundantes como fuente energética; no obstante la actividad física constante y las carencias vitamínicas por falta de frutas y verduras frescas pudieron contribuir a este desgaste.

En el siglo XV los samuráis comían una dieta apropiada para su intensa actividad física en cuanto a los carbohidratos contenidos en abundante arroz, así como carne salada y condimentos, brotes de soya y trigo pero como elemento negativo tenían la pérdida de vitaminas en el arroz descascarado. Por otra parte, ingerían pocas frutas y verduras frescas lo que pudo contribuir a la menor duración de la vida.

Ya desde el siglo pasado y a medida que se han ido perfeccionando los métodos de análisis de alimentos y ha aumentado el conocimiento de las interacciones de los distintos componentes de una dieta se ha logrado una mejor utilización de los alimentos de origen vegetal. Estos conocimientos han permitido diseñar metodologías más adecuadas para el procesamiento y conservación de estos alimentos tanto en el hogar, como en comedores de centros de estudios y hospitalarios y desde luego a escala industrial.

Dada su importancia cabe valorar los hábitos y costumbres de acuerdo con el conocimiento nutricional actual, puesto que algunos son beneficiosos, otros perjudiciales y otros intrascendentes para la nutrición. Desde esta propuesta se asume como:

Educación Nutricional: A la parte de la nutrición aplicada que orienta sus recursos hacia el aprendizaje, adecuación y aceptación de unos hábitos alimentarios saludables, en consonancia con los conocimientos científicos en materia de nutrición, persiguiendo

el objetivo último de salud del individuo y de la comunidad. (Aranceta, 1995 citado en González, 2008: 14)

Los primeros hábitos a formar son, indiscutiblemente, aquellos que están directamente relacionados con las necesidades básicas del niño, como son: la alimentación, el sueño, el aseo, estos deben crearse en una hora fija para condicionar el organismo.

Alimentación: Acción y efecto de alimentar, conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento. Cadena de hechos que comienza en el cultivo, selección, preparación del alimento, hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos. (Citado en Rev Cubana Enfermería, 2004)

Cultura: Es todo lo que hace el hombre, con un sentido, con una orientación, para satisfacer necesidades, sentimientos; en los hábitos alimentarios que son parte de la cultura del hombre, hay también satisfacción de necesidades. La cultura y los hábitos son respuestas colectivas de grupos humanos, que como tal se manifiestan. Constantemente estamos reproduciendo la cultura, porque constantemente nos estamos manifestando. Enriquecer nuestros hábitos es hacer cultura. (Citado en Rev Cubana Enfermería, 2004)

Según Valmiña (1992:5) los grupos básicos de alimentos son los siguientes.

ENERGÉTICOS: Necesarios para el mantenimiento de las funciones del organismo y el movimiento de los músculos. Aportan energía fundamentalmente. Los alimentos ricos en calorías son las grasas y los carbohidratos.

CONSTRUCTORES y REPARADORES: Necesarios para la formación y reparación de órganos y tejidos. Los alimentos ricos en proteínas son las carnes, los huevos, las leches y las leguminosas.

REGULADORES: Necesarios para la regulación de funciones del organismo. Proporciona vitaminas y minerales, agua y material de residuo. Los alimentos ricos en vitaminas y minerales son las frutas y **los vegetales** por lo que son considerados alimentos reguladores.

Una alimentación deficiente en vitaminas y minerales, puede tener un enorme efecto sobre la situación sanitaria, social y económica. El déficit de minerales nace de la interrelación de múltiples factores; por una parte, los gustos, los hábitos y las preferencias alimentarias, aminoran la diversidad y cantidad de elementos que se consumen, unido a que algunos minerales como el hierro, calcio, cinc, yodo, entre otros, no abundan sino solo en unos cuantos alimentos y, por si esto fuera poco, la mayoría

de los minerales no se absorben bien, pues dependen de la presencia de otras sustancias que favorecen o intensifican su asimilación.

Por todo esto, una regla práctica que se ha de seguir, a fin de garantizar las vitaminas y minerales necesarios, consiste en comer diariamente variados **vegetales**, frutas, frijoles, granos, y leche, ya que no existe alimento perfecto que contenga todos los elementos nutricionales necesarios.

Si bien los programas destinados a corregir diferencias específicas han tenido un gran éxito, se limitan básicamente a aportar soluciones a corto plazo. Las soluciones a largo plazo dependen de la educación en materia de nutrición de la familia a partir de la modificación de su régimen y de los hábitos alimentarios y desde el punto de vista del estado, el enriquecimiento de los alimentos y la producción sostenible de alimentos ricos en micro nutrientes.

Muchos padres se preocupan por crear buenos hábitos de alimentación, etc., pero, a veces, no cuentan con los conocimientos necesarios para enseñar a sus hijos los adecuados, esos que se vislumbran a través del transcurso de la vida.

1.4.1 La educación nutricional de niñas y niños de 2 y 3 años. Programa transversal de salud

Los primeros años de vida del niño se caracterizan por el crecimiento en los primeros cinco años de vida postnatal mantiene una dinámica de cambio, compensación y adaptación.

El patrón de crecimiento normal al comienzo de la vida postnatal es similar entre poblaciones. La canalización es la característica más importante del crecimiento: el niño normal crece hacia su meta genética programada y toma su canal de crecimiento entre el final del primer año de vida y comienzos del segundo. Es por eso que en condiciones normales de crecimiento es predecible aun cuando factores ambientales negativos como el destete precoz, la inadecuada introducción de alimentos, la presencia de enfermedades infecciosas a repetición y condiciones higiénicas y psicoafectivas desfavorables en el hogar, puedan producir una variabilidad tanto individual como entre poblaciones que se manifiestan con patrones divergentes de crecimiento.

Además de la canalización y la predictibilidad en el crecimiento hay una tercera característica, el ritmo de maduración que debe ser considerada a nivel individual.

El ritmo de maduración o “tempo” produce una variabilidad normal que hace que en una misma población existan niños con crecimiento lento (maduradores tardíos), con

crecimiento promedio (maduradores promedios) y con crecimiento rápido (maduradores tempranos).

En el caso de aquellos niños entre dos y tres años que habitualmente concurren al programa Educa a tu Hijo, el interés está más orientado a jugar y realizar actividades que a comer. De este modo, debe considerarse normal que el niño se muestre un poco holgazán y se tome mucho tiempo para comer.

La edad preescolar constituye un período de disminución en la velocidad de crecimiento y por lo tanto de la ganancia de peso y talla anual en comparación con el primer año de vida. Esto implica que las necesidades nutricionales sean menores. En el niño se va a manifestar como una disminución del apetito e interés por los alimentos. En esta época de la vida es en la que se comienzan a crear los hábitos nutricionales saludables que van a repercutir en la alimentación de los años posteriores. Estos hábitos pueden verse influenciados por lo que come el resto de la familia u otros niños, sobre todo respecto a lo que les gusta y a lo que no. Por ser un gran imitador y puede rápidamente seguir el ejemplo de sus padres o hermanos mayores. Este comportamiento debe ser esperado para la edad y requiere que los padres o educadores se armen de gran paciencia y le dediquen el tiempo necesario.

En esta etapa, aumenta considerablemente la demanda de sustancias nutritivas y por ello, los requerimientos nutricionales deben quedar incluidos en la planificación y elaboración de las dietas logrando una Alimentación balanceada, suficiente en cuanto a la cantidad para cubrir las necesidades energéticas diarias.

Los niños y adolescentes, por estar en crecimiento y desarrollo, necesitan una mayor cantidad de energía que los adultos, cuyas actividades son ligeras o moderadas para lograr una dieta:

Equilibrada: en el aporte de los tres nutrientes fundamentales: proteínas (22%), grasa (28%), y carbohidratos (60%).

Completa: en el contenido de nutrientes, incluyendo las vitaminas y los minerales. Esto es posible lograrlo si se ingiere, al menos, un alimento de cada uno de los siete grupos (1-cereales y viandas, 2- vegetales, 3- frutas, 4- carnes, aves pescados, huevo, y leguminosas, 5- lácteos, 6- grasas y 7- azúcar y dulces)

Adecuada: a las distintas edades y estados fisiológicos o patológicos del individuo. Las cantidades y formas de preparación difieren, según las edades y el estado en que se encuentren las personas. Un niño pequeño, un adolescente o un adulto mayor no se

alimentan de la misma forma. Sin embargo a modo de guía, se puede tomar un ejemplo tipo de preescolar y las cantidades sugeridas para lograr una alimentación saludable. Ejemplo de un día alimentario tipo para niños en edad preescolar (Anexo No 8).

Variada: en colores, sabores, textura y consistencia. La variedad en los colores permite obtener otras sustancias contenidas en los alimentos que son, precisamente, las que les confieren el color(como el caso de la zanahoria y su contenido en carotenos), que aunque no se consideran nutrientes, desempeñan un papel fundamental en el mantenimiento de la salud. Los sabores, textura y consistencia, conjuntamente con los colores, ofrecen una agradable combinación de perfecciones que hacen más apetecible la comida. (Chevallier, 2007).

La alimentación del niño tiene varios objetivos: satisfacer las necesidades fisiológicas de alimentación que tiene el organismo, asegurar una actitud positiva hacia este proceso, así como la formación de hábitos higiénico culturales y nutricionales en las niñas y los niños.

Se debe establecer un ambiente positivo y tranquilo ante el acto de comer, preferiblemente en familia o con otros niños, evitando comer con la televisión o con juguetes en la mesa que puedan distraer al niño. En la hora de la comida hay que comer, y en la de los juegos jugar.

¿Cómo organizarse?, hay que acostumbrarle a mantener unos horarios de comidas regulares y organizados en desayuno, merienda, almuerzo, merienda y comida, aunque no se debe ser estricto. Si se le da alimento **chatarra** entre las comidas suele resultar inevitable, pero debemos mitigar estos hábitos. Nunca constituirá parte importante de la alimentación diaria ni deberá utilizarse como recompensa.

Durante esta época puede haber una gran diferencia entre lo que el niño come en una comida y otra, o con respecto a otros niños de la misma edad. No hay que preocuparse por ello porque por lo general una comida copiosa suele ir seguida de una más escasa y viceversa, pero al final del día el aporte global será el necesario. Hay que respetar el apetito del niño. Si en ocasiones tiene menos ganas de comer no se le debe forzar a hacerlo.

El niño va a ir aprendiendo a desarrollar sus preferencias y gustos en cuanto a sabores, olores y texturas. Para ello se le ofrecerá una gran variedad de alimentos. Una presentación atractiva de los nuevos alimentos facilitará que el niño los acepte. Si los rechaza es mejor no obligarle a que se los coma, y pasado un tiempo se probará de

nuevo a dárselos en pequeñas cantidades para que se anime a comerlos. La reiteración es la manera más eficaz para conseguir que el niño coma de todo, pero siempre respetando, en la medida de lo posible, las preferencias y rechazos del niño.

Los requerimientos nutricionales de los niños, en relación con el tamaño corporal son mayores que los de los adultos. Así, quienes estén a cargo deben ser especialmente creativos cuando planifican las comidas y las colaciones (comidas entre horas). De este modo podrán proveer una dieta atractiva y a la vez completa logrando que los niñas y los niños consuman también aquellos alimentos sumamente importantes, pero habitualmente rechazados como por ejemplo las **frutas y verduras**.

La organización de la alimentación en estas edades debe tomar en consideración las recomendaciones para este período en específico:

- Por ejemplo, aspectos fisiológicos tales como la maduración de estructuras digestivas, renales, nerviosas e inmunológicas establecen que alimentos son adecuados o inadecuados a distintas edades.
- Los requerimientos nutricionales y la forma en que estos cambian con la edad y el estado de salud del niño, para cuantificar que alimentos incluir y si es necesario suplementar nutrientes.
- Tener en cuenta las características físico – químicas y organolépticas de los alimentos y seleccionar los más apropiados para la edad del niño.
- El desarrollar hábitos alimentarios adecuados y evitar conductas que puedan resultar nocivas en el futuro, la preocupación injustificada de las madres y la prescripción innecesaria de alimentos y suplementos nutricionales.
- La disponibilidad de alimentos y el patrón cultural de la familia para recomendar dietas con una mayor probabilidad de ser aceptadas y puestas en práctica.
- Algunas etapas de la infancia están dominadas por las particularidades del proceso de maduración de todas las funciones relacionadas con la alimentación. (Maestría en Ciencias de la Educación, 2007: 75- 76.

Tales funciones repercuten en la transformación y utilización de los alimentos y su conocimiento es esencial para establecer los fundamentos nutricionales. Entre el nacimiento y los cuatro meses de edad el niño duplica su peso (que pasa como media de unos 3,5 a unos 7kg) lo que requiere un gran aporte energético. Estas medidas energéticas se expresan en kilocalorías (Kcal.) por día. La tabla 1(anexo 5) indica la

progresión de las necesidades en calorías según la edad así como las cantidades diarias recomendadas de proteínas, hierro y vitamina A.

Entre las doce vitaminas indispensables para el organismo del niño, algunas son particularmente necesarias a esta edad:

- La vitamina A que le protege de las infecciones y le ayuda a conservar la integridad de la piel y de las mucosas.
- La vitamina D que permite el crecimiento óseo y le protege contra el raquitismo.
- La vitamina C que le protege contra el escorbuto y favorece la absorción del hierro contenido en el huevo, los vegetales y los frijoles.
- Las vitaminas del grupo B: B1, B2, B6, niacina que le permiten usar la energía contenida en los alimentos.
- Los folatos y la vitamina B12 que intervienen en la fabricación de glóbulos rojos.

Es importante insistir acerca de la vitamina A ya que en algunas regiones del mundo su carencia constituye un verdadero problema de salud pública. La vitamina A interviene en la visión (permite la visión nocturna), en la protección de la piel y de las mucosas (digestivas, respiratorias) y especialmente en la protección contra las infecciones de la conjuntiva del ojo y de la córnea. La carencia de vitamina A recibe el nombre de xeroftalmia.

Estas vitaminas están presentes en: vegetales y frutas. De ahí la importancia del consumo de estos por las niñas y niños con un promedio de 2 porciones al día según las recomendaciones dietéticas expresadas en las guías alimentarias Plegable No 1(anexo 6).

No siempre los gustos y preferencias de los seres humanos están en correspondencia con una alimentación saludable, por ello es que la educación alimentaria y nutricional debe promover un sinergismo entre las prácticas alimentarias saludables y la obtención de satisfacción y placer al practicarlas. Los gustos y preferencias deben constituir el eje central de la atención en cuanto a la formación de hábitos alimentarios en las etapas tempranas de la vida. Analizado desde una perspectiva ecológica el comportamiento es afectado por múltiples niveles de influencia donde factores individuales (personalidad, motivación, necesidades, actitudes, conocimientos creencias, costumbres y cultura) y factores del entorno social (procesos interpersonales y grupos primarios como la familia y amigos, factores comunitarios que influyen las normas sociales, factores

institucionales y de políticas públicas) desempeñan un papel preponderante.

En el informe al Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba (PCC), Fidel Castro explica que el perfeccionamiento de la educación que se realice ha de adecuar la educación a la sociedad que se construye, lo que significa “[...] proporcionar a las nuevas generaciones la adecuada formación en los aspectos políticos, laboral, intelectual, científico, técnico, físico, moral, estético, político – laboral y patriótico – militar, a la par de una preparación profesional” (Castro 1978: 147), que la hiciera reflejo de las nuevas condiciones, es decir, dotarla de los recursos que le permitieran la modificación de la actitud ante la sociedad, que es también desarrollar hombres y mujeres con una vida más prolongada y activa, con un potencial de vida cualitativamente superior, con estilos de vida cada vez más saludables.

La Promoción de la Salud se presenta como una estrategia, responsabilidad de los gobiernos, instituciones y de cada ciudadano que representa una mejor alternativa para extender el bien social y que los países en desarrollo logren más equidad, impulsando las iniciativas y acciones individuales y colectivas para vivir cada vez con más salud, mejorar continuamente, alcanzar bienestar creando las condiciones para una vida saludable, base fundamental para un mayor desarrollo intelectual y de las potencialidades personales.

Promover salud es posible dándole a los pueblos los conocimientos, las vías y desarrollándoles la capacidad necesaria para buscar formas y adoptar comportamientos sanos, tarea en la que la escuela desempeña un importante papel y para la cual cuenta, en Cuba, con el compromiso, la influencia y las decisiones políticas del Estado y sus instituciones.

La Educación Preescolar tiene como fin lograr el máximo desarrollo posible para cada niño y niña de 0 a 6 años considerando este desarrollo como integral, que incluye lo intelectual, lo afectivo-emocional, lo motriz, los valores, las actitudes las formas de comportamiento y lo físico; es decir, el inicio de la formación de la personalidad.

Además el Ministerio de Educación (MINED) orienta entre las prácticas actuales de la pedagogía cubana, el trabajo con los programas transversales a través de las diferentes áreas del desarrollo dentro de los cuales se encuentra el Programa Director de Salud con el fin de lograr una mayor integralidad en el proceso educativo; profundizando en la dimensión educativa de dicho proceso, en la formación de sentimientos y cualidades en los educandos; o que les permitirá una integración a la sociedad, al mundo en que viven

más plena y una mayor calidad de vida para ellos y las familias que formen en un futuro. En particular, lo referente al Programa Transversal de Salud aparece reglamentado en diversos documentos como son: Resolución Conjunta MINED -MINSAP 1-97, Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación, Programa Integral de Atención Médico Pedagógica a Educadores y Trabajadores del Ministerio de Educación, etc. y están basados en otros tales como: Plan Nacional de Acción para la Nutrición, Proyecto "Programa de Cultura Alimentaria", Programa de Nutrición Aplicada, Informe al Gobierno de Cuba (Resolución 1997, Programa Director 1998, Programa integral 1998, Plan Nacional. 1994, Proyecto de Nutrición 1968, etc.)

Es necesario preparar a las familias para enfrentar el reto actual y específicamente en la formación de hábitos ¿Por qué debe estructurarse esta preparación? Porque la educación familiar no se puede ejercer sin propósitos conscientes y de lo que se trata ahora, es de lograr que los padres lleguen a adquirir ciertos conocimientos y a desarrollar determinadas habilidades para elevar su nivel de preparación y modos de actuación, que les permitan ejercer acertadamente su función educativa, pues están comprobadas las enormes potencialidades educativas de la familia.

1.5 Papel de la familia en la educación nutricional de sus hijos

Para este análisis la autora coincide con la MSc Marlén De Armas al seguir los criterios de la MSc Elizabeth Díaz Vera en su tesis de maestría titulada Programa de capacitación para promotoras del Programa Educa a tu Hijo, teniendo en cuenta para su estudio tres direcciones fundamentales:

- Organización de la labor educativa con la familia.
- Labor de preparación
- Vínculo círculo infantil - familia.

Varios autores adjudican a la familia disímiles funciones, entre ellos Castro Alegret (1996)

Función económica: Esta abarca las actividades relacionadas con la reposición de la fuerza laboral de sus miembros, el cumplimiento de las tareas domésticas relacionadas con el abastecimiento, el consumo, la satisfacción de necesidades materiales individuales. Esta función es determinante para mejorar el modo de vida de una familia.

La función biosocial: Comprende la procreación y crianza de los hijos, así como las

relaciones sexuales y afectivas de la pareja. Estas actividades e interrelaciones son de gran importancia en la estabilidad familiar y en la formación emocional de los hijos. Esta función también incluye las relaciones que dan lugar a la seguridad emocional de los miembros y su identificación.

La función espiritual-cultural: Esta función se relaciona con el nivel de satisfacción de las necesidades culturales de sus miembros, la superación y esparcimiento cultural, así como la educación de sus hijos. Creo oportuno agregar que esta función dentro de los Programas de la Revolución en la Batalla de ideas, se ha visto materializada en toda la actividad que desarrollan los trabajadores sociales en su actividad comunitaria desde el punto de vista cultural y de la propia superación que garantice una cultura general e integral en toda su magnitud.

La función educativa: Se produce a través de las funciones antes mencionadas, pues se manifiesta el doble carácter de las funciones analizadas: satisfacen necesidades de los miembros, pero a la vez educa a la descendencia. (Castro, 1996: 7)

De todas estas funciones particularizamos en este trabajo en la **función educativa**.

En el cumplimiento de esta función educativa, la institución infantil o centro educativo puede desempeñar un papel decisivo, pues dentro de sus objetivos contempla de manera realista el trabajo con la familia.

La función educativa de la familia ha sido objeto de mucho interés para la Pedagogía y Psicología. En la sociedad socialista esta es considerada como su función principal, aunque estos objetivos familiares quizás no puedan definirse con tanta claridad y sean posibles de guiar.

Pedro Luis Castro Alegret (1996) al referirse a la función educativa de la familia define:

“La familia es la célula viva más importante de nuestra sociedad. Es por ello la más interesada en conocer y mejorarse”. (Castro, 1996: 14)

Este concepto encierra las características que tiene nuestro proyecto social donde se proclama a la familia como ente decisivo en la formación educativa de las niñas y los niños por lo que la autora toma este concepto como referencia para el desarrollo de la investigación.

El Proceso Educativo en las familias , a pesar de ser estimulado por la sociedad en sentido general , responde también a un sistema de regularidades propias para cada familia , determinado en gran medida por las normas morales , valores , tradiciones y criterios acerca de qué debe educarse en las niñas y niños.

La familia desempeña un papel formativo fundamental pues los padres educan a sus hijos según sus propios patrones morales. Los estímulos que los niños y jóvenes reciban y los ejemplos que observen en el seno familiar, tendrán una influencia muy importante en la formación de hábitos y actitudes y en su conducta fuera del hogar. También es de gran importancia la satisfacción de las necesidades afectivas, de seguridad, de autonomía, cognoscitivas, así como la formación de los valores morales e intereses culturales.

La familia educa por ejemplo: los hábitos de vida, el clima ideológico, moral y cultural. Las relaciones entre los miembros del núcleo familiar. El ejemplo personal de los adultos que allí viven.

La inclusión de la familia, primera escuela, como uno de los pilares fundamentales no es casual. Evidentemente, se debe al hecho de reconocer la importancia de su influencia en la educación infantil, pues desde muy temprano interviene en el desarrollo social, físico, intelectual y moral de su descendencia, hecho que se produce sobre una base emocional muy fuerte. Es muy importante el papel que se le asigna al adulto principalmente en el ámbito familiar, pues este por su posición y experiencia es quien ha de organizar, orientar y dirigir el proceso educativo de las niñas y niños, qué deben lograr y cómo pueden alcanzarlo.

Los especialistas e investigadores de la familia consideran que determinados comportamientos familiares constituyen premisas fundamentales para el desarrollo adecuado de la personalidad de la niña y el niño y para la adquisición de las bases de la formación de cualidades, conductas y hábitos.

Esto permite afirmar que la familia funciona como la primera escuela de las niñas y niños y que sus padres, quieran o no, asumen el rol de sus primeros maestros, al ser portadores de las primeras experiencias de sus hijas y hijos y mediatizar sus relaciones con el entorno social y con el legado histórico cultural de la humanidad.

Los padres deben crear y desarrollar conjuntamente con las promotoras, criterios y patrones de conducta mediante los cuales guíen y estimulen a las niñas y niños a cumplir con los deberes sociales.

Los padres son los primeros y principales educadores de sus hijos por dos razones:

a)- En la familia se da la mayor proximidad entre el educador y el educando y los padres, por estar más próximos del niño que tiene derecho a ser educado, son los responsables y titulares del derecho y deber de educar.

En la familia no sólo hay proximidad física, al convivir bajo el mismo techo, sino también proximidad biológica, al participar en la generación de los hijos, y proximidad espiritual al convivir y participar de la intimidad como personas. Con esto podemos concluir que la familia es el mejor ámbito para educar.

b)- La segunda razón es que la educación es el complemento natural de la generación de los hijos. "El padre es principio de generación, educación, disciplina y de todo cuanto se refiere al perfeccionamiento de la vida. (Aquino citado en Castro, 1996: 74)

La tarea de los padres empieza en la concepción del hijo y se prolonga su labor educadora durante toda la vida. La educación es la ayuda que se presta al hijo para que llegue a ser persona y desarrolle sus capacidades intelectuales y morales. "Educar el alma, educar el espíritu, educar los sentimientos, educar el carácter... son los deberes y el fin de la educación." (Dupanloup citado en Castro, 1996: 96)

La educación se logra fundamentalmente con el trato entre personas. El padre ayuda como persona y el hijo recibe esa formación como persona, no como estudiante ni como profesional.

El programa Educa a tu Hijo es un complemento educativo de la familia. Las promotoras deben compartir con los padres la responsabilidad de educar a las niñas y niños y en muchas ocasiones concienciar a los padres de que son ellos los primeros y principales educadores y que la colaboración entre la familia y el centro es una responsabilidad compartida.

El desarrollo de la Psicología y la Pedagogía, al revelar elementos del proceso de la formación de la personalidad en el seno de la familia, hizo posible el surgimiento de la educación a padres como actividad pedagógica específica. Esta consiste en un sistema de influencias psicológicamente dirigido, encaminado a elevar la preparación de los familiares adultos y estimular su participación consciente en la formación de su descendencia, en coordinación con la escuela.

La educación a la familia suministra conocimientos, ayuda a argumentar opiniones, desarrolla actitudes y convicciones, estimula intereses y consolida motivaciones. Una eficiente educación a la familia debe preparar a los padres para su auto desarrollo, de forma tal que se auto eduquen y se autorregulen en el desempeño de su función formativa con sus hijos.

El propósito en el trabajo de la educación familiar será el establecimiento de estrechas relaciones entre la familia y los centros educativos infantiles. Es necesario que la familia perciba la vía no institucional como la que puede contribuir a prepararlos para resolver los problemas de la vida cotidiana: de sus interrelaciones familiares, de su convivencia diaria, de la educación de sus hijos, de otros aspectos de su formación, y así, cumplir con éxito la responsabilidad personal y social que entraña educar al ciudadano del futuro.

Los procedimientos para hacer más efectiva una relación positiva, coherente, activa, reflexiva entre la familia y la institución educativa deben basarse en la coordinación, colaboración y participación entre estos dos agentes. Ello generará un modelo de comunicación que propicie el desarrollo de estrategias de intervención programadas de acuerdo al contexto social, comunitario.

El trabajo, con la familia, favorece a la promotora el conocimiento de la composición familiar, formas de crianza, valores, costumbres, normas, sentimientos, estrategias de solución de problemas del entorno familiar. La vinculación familia – Programa Educa a tu Hijo, proyectándose hacia la familia para conocer sus posibilidades, necesidades, condiciones reales de vida y orientarlos para lograr en el hogar la continuidad de las tareas educativas. La familia, ofreciendo la información, apoyo y sus posibilidades como potencial educativo.

La mayoría de los padres con hijos de esas edades son muy jóvenes y se sienten aún muy inseguros en sus proyectos e ideas sobre cómo educar; no asumen aún de manera consciente un proyecto educativo como tal. La formación de hábitos de vida, sueño y alimentación para muchos padres sólo se relaciona con aspectos de salud, sin alcanzar a ver en ellos su carácter educativo.

La inexperiencia de estos padres a veces los llevan a generar ansiedades por la calidad del desempeño de su responsabilidad, y llegan a sentir la necesidad de ser orientados por personas más experimentadas y capacitadas, como puede ser la promotora u otro personal preparado que pueden utilizar diferentes vías para elevar la cultura pedagógica y psicológica de esos padres y es que, sin dudas cuando el niño asiste al programa Educa a tu Hijo, se ponen de manifiesto una serie de expectativas por parte del hogar que revelan en gran medida la actuación y resultados esperables entre sí.

En general la familia espera que la promotora ofrezca a su hijo una educación esmerada, que le permita y ayude a seguir creciendo en la espiral de la vida. Esta educación se espera que se ofrezca matizada de afecto, cuidados y atención. La familia puede acceder a su preparación por diferentes vías y alternativas, con enfoques más o menos directivos, desde su iniciativa a partir de sus propias necesidades o por la recomendación de otros. Cuando hablamos de orientación familiar nos referimos a un conjunto de acciones dirigidas a la capacitación de la familia para un desempeño más efectivo en el logro de sus funciones, de forma tal que garantice un crecimiento y desarrollo del personal capacitado para hacerlo.

CAPITULO II

PRESENTACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA DE ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN A LAS PROMOTORAS EN TEMAS DE NUTRICIÓN

Para desarrollar la investigación se tuvo en cuenta **cuatro momentos** fundamentales, en correspondencia con las tareas determinadas en el diseño:

- Aplicación de instrumentos para constatar el nivel de preparación de las promotoras en temas relacionados con la nutrición de los infantes pertenecientes al **Programa Educa a tu Hijo**.
- Determinación de las dificultades que tienen las promotoras del municipio de Palmira, a partir de los resultados del diagnóstico, para brindar orientación a la familia en temas de nutrición.
- Elaboración y aplicación de la propuesta de actividades, en correspondencia con las necesidades detectadas, para dar solución al problema del cual parte esta investigación
- La constatación del impacto de la preparación a las promotoras del programa Educa a tu Hijo como elemento medidor de la efectividad de la propuesta diseñada. En correspondencia con tal estructuración se procede:

2.1 Diagnóstico y Caracterización de la muestra

La muestra coincide con la población y esta conformada por 7 promotoras. La selección realizada bajo un criterio intencional tuvo en cuenta:

- Ser el personal que más directamente trabaja con la familia, lo cual se traduce en mayor influencia a la hora de cambiar o formar hábitos correctos, en este caso nutricionales.
- No contar con herramientas teóricas y metodológicas para influir positivamente en la formación de hábitos nutricionales en el núcleo familiar.
- En los resultados de la entrevista reconocen la falta de preparación para desarrollar esta tarea.

La estabilidad en la composición de las promotoras se expresa de la siguiente manera:

- Con más de 15 años de experiencia en el programa :3
- De 5 a 10 años como promotoras: 2
- De 1 a 2 años: 2

Y en relación a sus categorías docentes se constató que 2 son licenciada en la enseñanza preescolar, otras 4 son educadoras y una maestra de preescolar reincorporada.

La aplicación de instrumentos de búsqueda de información a las seis promotoras permitió constatar:

En la **encuesta** se constató que las promotoras no han recibido la preparación suficiente en temas relacionados con la nutrición, los planes de capacitación no favorecen, totalmente, su preparación para orientar sobre esta temática; desconocen elementos teóricos y metodológicos, lo que se evidencia en el hecho de los escasos conocimientos de la familia en cuestiones relacionadas con la formación de hábitos nutricionales que se perciben al realizar visitas al hogar , encuestas y entrevistas a sus miembros.

En la **entrevista** aplicada, como resultado del análisis se concluyó que existen fallas en el dominio de las funciones dirigidas a fortalecer el trabajo de familias, específicamente en temas relacionados con la nutrición de los infantes atendidos por el **Programa Educa a tu Hijo**; carecen de conocimientos teóricos para darle el seguimiento a las acciones de asesoramiento y control que facilitarían el desarrollo integral del niño; aunque consideran importante el tratamiento de la temática nutrición por sus implicaciones con el crecimiento saludable del infante.

La **observación** a la actividad conjunta desarrollada, permitió estudiar el comportamiento de las promotoras que se limitan a orientar a la familia en otros temas, pero casi nunca tocan los relacionados con la nutrición, sus beneficios para las niñas y niños y, sobre todo, las implicaciones negativas que pueden provocar la falta de una alimentación balanceada en las primeras edades y además son escasas las actividades de capacitación que las promotoras realizan con las familias.

Del análisis anterior se determinaron como **potencialidades**:

- El gran interés y deseo de superación que poseen.
- La disposición para aprender que tienen, a partir del compromiso social contraído al aceptar la tarea.
- En tanto las **necesidades** de superación están dadas en:
- Desconocimiento de elementos teóricos y metodológicos que le permitan orientar correctamente a los miembros de la familia en temas de nutrición

- Las problemáticas que pueden derivarse de una incorrecta o inexistente orientación a las familias en temas de hábitos nutricionales de las niñas y niños.
- Dominio de los contenidos relacionados con aspectos en que se centra el Programa (la salud, la nutrición, el progreso intelectual, socio afectivo y la protección del infante); así como de las técnicas y/o métodos que sirven de apoyo a la realización de las actividades de capacitación que realizan las promotoras con las familias.
- No utilizan sistemáticamente las vías de trabajo con las familias y dan poco uso a las técnicas participativas en las capacitaciones que realizan con estas.

A partir del reconocimiento de las necesidades específicas de la **muestra** y dado el hecho de que la investigación reconoce el Enfoque Histórico Cultural de Vigotski entre sus referentes teóricos, se trabajó con todas las promotoras para que el conocimiento y experiencias, de las que mayor tiempo llevan en el programa, pudiera contribuir a la superación integral de todas.

2.2 Fundamentación de la propuesta de actividades

Considerando que la Educación Preescolar, tiene entre sus **objetivos** *lograr el máximo desarrollo integral posible de las niñas y los niños de 0 a 6 años de edad*; constituye uno de sus mayores retos promover la preparación de las promotoras del programa Educa a tu Hijo, como garantía para elevar la efectividad de las acciones en la base con implicación comprometida de la familia hacia la potenciación del desarrollo continuo y creciente de los infantes de manera individual y colectiva.

A partir de esta perspectiva, la propuesta asume el paradigma de la educación según aportes de la teoría histórico-cultural por su valor en el marco del sistema de trabajo metodológico para la Educación Preescolar, dirigido a potenciar entre sus aspectos más importantes y desde la óptica de esta investigación:

- La educación como fin de la formación del hombre y la cultura en su interrelación dialéctica.
- La aspiración de alcanzar una educación integral, con diferentes aristas a desarrollar, un hombre que: piense, sienta, valore, cree, haga, y sobre todo ame.
- La educación tiene que preparar al hombre para la vida y para el trabajo, que constituye la esencia misma del Proceso Educativo.

Otro de los postulados de la teoría vigotskiana que recobra gran importancia para la construcción de la propuesta es lo relacionado con el concepto de zona de desarrollo próximo, lo cual posibilitó determinar las potencialidades y necesidades de las

promotoras y ofrecer la ayuda necesaria, hasta alcanzar niveles superiores, lo que a decir del psicólogo ruso, no es más que su zona de desarrollo próximo.

Ante tales declaraciones el aspecto **sociológico** resulta de gran importancia por la interacción en el grupo de promotoras de personas de diferentes generaciones, comunidades; y niveles culturales.

La propuesta parte de que la capacitación viabilice los mejores resultados de las relaciones que mantienen las promotoras con la familia, a través del intercambio afectivo - cognitivo y la cooperación de todos los elementos que intervienen en el Programa.

En tal sentido se proponen acciones que oscilan entre lo sociocultural, metodológico funcional y técnico aplicativo expresado en un mejor conocimiento e intervención en el programa. Lo que a su vez determina que se cuente entre los rasgos que caracterizan la propuesta con el carácter social de su alcance, el interés individual hacia la preparación, la participación activa y cooperada de las promotoras y el desarrollo de habilidades comunicativas y los elementos de motivación; todo lo que actúa como garantías en el correcto desarrollo del trabajo de las promotoras con la familia.

Desde el punto de vista **psicológico** la propuesta retoma los postulados histórico–culturales de la escuela Vigostkiana, ya que las actividades de preparación que se ofrecen a las promotoras del Programa Educa a tu Hijo, tienen su base en los siguientes principios básicos generales:

- Considerar la educación como guía del desarrollo, en la que la enseñanza no puede ir a la zaga del desarrollo, sino que debe ir delante y conducirlo, para lo cual tiene que tomar en cuenta las propias leyes del desarrollo.
- El papel fundamental que juegan la actividad y la comunicación en la preparación y desarrollo personal, y la apropiación de la experiencia histórico – social materializada en los objetos de la cultura material y espiritual.

En lo que respecta a lo **pedagógico** toda actividad organizada y ejecutada en las diferentes modalidades de superación debe servir de modelo de actuación, desde esta perspectiva, teniendo en cuenta la ley de la pedagogía que establece la relación entre los componentes de proceso pedagógico, posibilita su instrumentación, siempre partiendo de que lo formativo o educativo se logra a través de lo instructivo.

Las actividades se consideran desarrolladoras porque están encaminadas a dotar a las promotoras del Programa Educa a tu Hijo del municipio de Palmira de conocimientos

necesarios que elevan su caudal de preparación e influyen positivamente en las familias. Los temas seleccionados son de interés y brindan la posibilidad de demostrar metodológicamente las vías idóneas a utilizar para lograr mayor calidad en las actividades de orientación a las familias.

Lo pedagógico se asume en esta investigación como elemento que resume e integra el aporte de los restantes fundamentos, expresados en las características del proceso educativo para estas edades y el sistema de principios que se apoyan en los requerimientos de ese proceso.

- Principios de la educación de la primera infancia (niños y adultos como centros del proceso.)
- Requerimientos para un proceso educativo de calidad (protagónico, participativo, colectivo cooperativo, con adulto conductor, en un clima socio afectivo y comunicativo y con enfoque lúdico)

En sentido general, la capacitación a las promotoras debe tener un carácter flexible, diferenciado y sistemático dirigido a elevar el nivel psicológico y pedagógico de quienes más lo necesitan con énfasis en la orientación a las familias en cuestiones relacionadas con el desarrollo integral del infante.

Las promotoras del programa Educa a tu Hijo deben poseer cualidades que le permitan ser un buen comunicador, establecer buenas relaciones con las niñas, niños, padres y la comunidad, dominar los contenidos de lo que pretenden capacitar, conocer técnicas que fomenten la participación de la familia u otros miembros de la comunidad para llevar exitosamente su trabajo.

Para la realización de las actividades se deben tener en cuenta el número de actividad, el ambiente dónde se va a desarrollar, el tema de la actividad, objetivo que se persigue con la misma, la formación de hábitos nutricionales que se van a trabajar, además de una breve descripción de la actividad, el área de selección y por último prever las posibles respuestas dadas por las promotoras.

Para la puesta en práctica de la propuesta de actividades deben ser redactadas adecuadamente y en correspondencia al contexto al que está dirigido. Una vez establecidos estos parámetros, se ofrecen temas de preparación en correspondencia a las necesidades de las promotoras.

Es necesario determinar algunas consideraciones sobre la formación de hábitos nutricionales en el Proceso Educativo e ir particularizando en las características

psicopedagógicas de las niñas y niños en el tema que nos ocupa, en las edades de 2-3 años.

Este trabajo, debe considerar otras especificidades, como son la elaboración de la propuesta de actividades, elementos de temas de preparación a las promotoras, conceptualización teórica, clasificación y evaluación, los requerimientos generales y particulares de las actividades basándose en la formación de hábitos nutricionales en la elaboración de la propuesta de actividades para la preparación de temas de nutrición.

Debe destacarse, que esta propuesta de actividades se rige por normas de procedimientos establecidos en Orientaciones Metodológicas con una explicación clara para su conocimiento y aplicación.

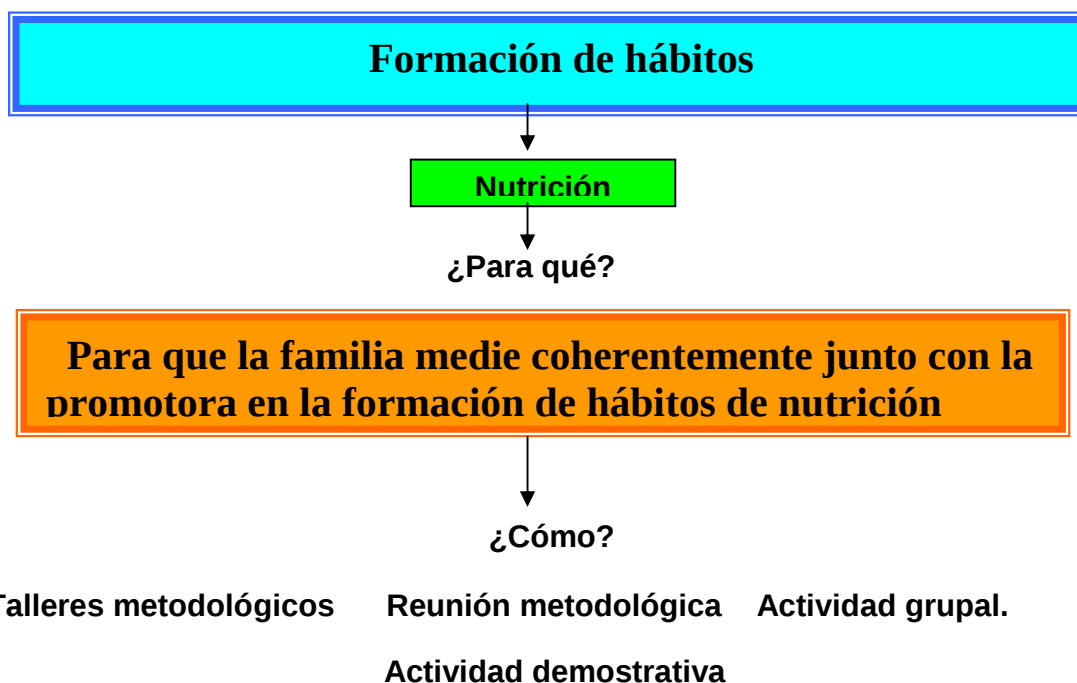
Durante el proceso de elaboración de la propuesta, se van efectuando, valoraciones parciales, en plazo mensuales, teniendo en cuenta los factores de carácter psicopedagógicos y de otros tipos (validaciones psicológicas, pedagógicas, didácticas, de correspondencia con las necesidades y posibilidades de realización, etc.) entre las que se destacan el grado en que los temas de preparación a promotoras van a dar solución un problema educacional vigente e importante.

La estructuración de la propuesta de actividades exige una secuencia lógica, estableciendo nexos entre una y otra actividad, además tiene que ser sistemática. Se debe tener en cuenta además la distribución de contenidos de acuerdo a las necesidades, no debe existir sobrecarga.

En fin se considera que la propuesta de actividades para la preparación a las promotoras del programa Educa a tu Hijo debe estar en correspondencia con los objetivos, tareas y las leyes psicopedagógicas que rigen el propio Proceso Educativo.

La propuesta está conformada por 10 actividades que se relacionan entre sí a partir de los temas escogidos para las mismas. Se ejecuta en las reuniones con promotoras y en las preparaciones metodológicas y se comprueban durante las visitas de ayuda metodológica y de control a los Consejos Populares. Las formas que se utilizan para realizar las acciones son talleres metodológicos, reuniones metodológicas y actividades demostrativas, las que se combinaron en función de alcanzar los objetivos planificados según las necesidades de preparación.

A continuación se ilustra en un esquema como se concibe la capacitación:



La propuesta quedó conformada como se ilustra a continuación:

NO	TEMAS DE CAPACITACIÓN	HORAS	FORMAS ORGANIZATIVAS
1	Conociéndonos mejor	1	Reunión metodológica.
2	Características psicopedagógicas en menores de 2-3 años.	1	Taller Metodológico.
3	Los vegetales en la alimentación.	1	Taller Metodológico.
4	Cómo mantener una dieta balanceada.	1	Actividad demostrativa.
5	Cómo podemos contribuir a una alimentación sana.	1	Taller Metodológico.
6	Nutrición en niñas y niños de 2-3 años.	1	Taller Metodológico.

7	La alimentación en el hogar.	1	Taller Metodológico.
8	¿Cómo orientar a la promotora para la formación de hábitos correctos de nutrición en las niñas y niños de 2-3 años?	1	Actividad demostrativa.
9	Ejemplo de cómo alimentar las niñas y los niños de estas edades.	1	Actividad grupal
10	Cómo trabajar mejor con las familias.	2	Actividad grupal

Las actividades se presentan a continuación

Actividades

Actividad 1

Tema: Conociéndonos mejor.

Objetivo: Explicar a las promotoras el objetivo, estructura y organización de las diferentes actividades que se desarrollaran así como las temáticas a trabajar en cada uno de los encuentros.

Método: Elaboración conjunta

Vía: Reunión metodológica.

Medios: Pancartas, tarjetas.

Tiempo de duración 1h

Desarrollo

Para comenzar se realiza la presentación de la investigadora, la cual se desempeña como metodóloga integral del Programa “Educa a tu Hijo” pondrá en práctica una propuesta dirigida a capacitarlas, para que logren orientar adecuadamente a las familias de niñas y niños de 2 - 3 años relacionados con hábitos nutricionales.

Posteriormente se presentarán las promotoras utilizando la técnica: **“Presentación individual”**. La misma consiste en presentarse al grupo diciendo nombre, consejo

popular que atienden, cosas que le gustan o disgustan, interés por la preparación y qué esperan de esta. Una vez intercambiada la información se procederá a iniciar la capacitación. Concluida la técnica se realiza el diagnóstico inicial.

Se conversa con las promotoras sobre las encuestas realizadas el porqué de los encuentros, y la necesidad de preparación por las carencias que presentan en su trabajo con la familia, así como los temas a tratar en las mismas. Se presenta una pancarta con los temas previstos para los encuentros.

Luego de la presentación se les pide a las promotoras su criterio sobre los temas, si consideran que existen otros que les gustaría conocer.

Se les indica a las promotoras darle lectura a cada una de las tarjetas y tratar de dar respuesta a las preguntas.

Ejemplo

¿Que es una guía alimentaría?

¿Cuáles son los hábitos alimentarios que deben alcanzar las niñas y los niños de 2 -3 años de edad?

¿Qué vegetales conoces?

¿Cuáles haz observado que consumen los niños con mayor frecuencia?

¿Conoces la importancia del consumo de vegetales en la dieta diaria en niñas y niños de estas edades?

Una vez efectuada la actividad individual se procede al debate precisando los elementos esenciales en las respuestas que den las promotoras sobre conocimientos que ellas poseen sobre hábitos nutricionales.

A partir de lo analizado y apoyado en una **lluvia de ideas** se concretan aspectos relacionados con hábitos nutricionales, explican dudas que tienen acerca de cómo realizar el trabajo con las familias de niñas y niños de 2-3 años, precisando la esencia e importancia de las mismas.

Evaluación: Se efectúa a través de las valoraciones de las propias promotoras de sus intervenciones. Al expresar que se encuentran motivadas con las actividades.

Orientaciones para el próximo encuentro.

Consulte en el folleto Entorno al Programa de Educación preescolar Las características psicopedagógicas en menores de 2-3 años, de la Página (16 a la 17) y los logros del desarrollo (de la 34 a la 35)

Bibliografía:

En torno al programa de Educación Preescolar.

Programas Educativos

Actividad 2

Tema: Características psicopedagógicas en menores de 2-3 años.

Objetivo: Propiciar a las promotoras el dominio de las características de las niñas y los niños de 2-3 años

Vía: Talle metodológico

Medios: Pancartas, tarjetas. Programas Educativos y el folleto de Entorno al Programa De Educación Preescolar.

Método: Elaboración conjunta.

Tiempo de duración: 1h

Desarrollo

Para comenzar se propone una técnica participativa donde cada participante (promotora) debe caracterizar el grupo de niños con el cual trabaja.

Una vez terminada ésta se invitan a las promotoras a buscar en el **buzón del saber** tarjetas que contienen preguntas sobre características de niñas y niños de 2-3 años y dar respuestas a las mismas.

- ¿Conoces las características que deben tener las niñas y los niños de estas edades?
- ¿Qué objetivos deben cumplir las niñas y los niños al terminar el tercer año de vida?

Se distribuirá en cada uno de los equipos diferentes bibliografías como Programas folleto de Entorno al programa de Educación Preescolar y programas Educativos.

Se le dará un margen de tiempo para que seleccionen los objetivos y se comenzará el debate.

Objetivos siguientes:

- Mantengan un estado de ánimo alegre y activo en sus períodos de vigilia al realizar las actividades y relacionarlas con los adultos y niños que lo rodean.
- Manifiesten hábitos alimentarios correctos en relación con los alimentos que se le ofrecen y sean capaces de comer por si solos. Expresen agrado cuando estén limpios y arreglados y muestren manifestaciones de validísimo en su vida cotidiana

- Posean un vocabulario que les permita expresarse con oraciones sencillas comprender, lo que el adulto les dice o indica y establecer una conversación corta y sencilla en situaciones de la vida cotidiana.

. Manifiestan buenos modales en los procesos de alimentación, al recibir los alimentos, al utilizar la cuchara y la cucharita.

¿Qué harías tú, como promotora, para influir en la familia para el cumplimiento de los objetivos previstos para el tercer año de vida?

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

La alimentación de las niñas y niños de 2-3 años Características de la etapa:

- Cambio negativo en el apetito y en el interés por los alimentos.
- Pueden realizar un gran ingreso energético en unas comidas y otras con un consumo calórico global normal.
- Madurez de la mayoría de órganos y sistemas.
- Necesidades calóricas bajas por desaceleración del crecimiento.
- Aumento de las necesidades proteicas, para el crecimiento de los músculos y otros tejidos.
- Aumento de peso entre 2 a 2,5 Kg. por año.
- Crece aproximadamente 5-7 cm. a partir de esta edad.

Requerimientos Tabla No 1 (Anexo 5)

Se les presenta una pancarta con la tabla No 1 (Anexo 5)

Los hábitos de nutrición están presentes en diferentes momentos de la vida de niñas y niños, al respecto se deben tomar en consideración que el tercer año de vida es un período de crisis donde comienza a tener independencia, consolidación de todo lo aprendido en el ciclo anterior y la importancia del cumplimiento de estos para su crecimiento y desarrollo.

Al final se les distribuirán plegables a las promotoras que contienen mensajes relacionados con el tema. (Plegable No 2 Anexo 7)

Evaluación:

Se efectúa a través del análisis realizado durante el debate y con las valoraciones de las propias promotoras.

Orientaciones para el próximo encuentro.

Se les propone indagar acerca de la importancia del consumo de vegetales para lograr una alimentación saludable.

Bibliografía:

Simientes La Habana n 6 nov-dic, 1983.

Miriam Collado Lasoncel Pág. 54-56 Nutrición y Salud.

Miriam Collado Lasoncel Cómo lograr una alimentación mas saludable. Pág.45-47.

Actividad 3

Tema: Los vegetales en la alimentación

Objetivo: Valorar la importancia del consumo de vegetales para lograr una alimentación saludable.

Vía: Taller metodológico.

Método: Elaboración conjunta.

Medios: computadora y pancartas

Tiempo de duración: 1h

Desarrollo

Se comienza con el empleo de la técnica participativa “**Lluvia de ideas**” expresando **la importancia de mantener una dieta variada y equilibrada**. Es importante que cada participante ofrezca sugerencias a partir de su proceder en la práctica pedagógica durante el trabajo que realiza con las familias.

Se presentan dos tablas en la computadora una sobre la composición de los alimentos (Tabla No 2, Anexo 8) donde se expresará el aporte en vitaminas y minerales de cada vegetal y otra con los grupos de alimentos y cantidad para obtener una dieta variada y equilibrada (Tabla No 3, Anexo 9).

Se propicia un debate entre las promotoras a través del análisis de los datos que se observan, pidiéndoles que teniendo en cuenta estos datos hagan un aproximado de las vitaminas y minerales que estos aportan en la dieta diaria que se le debe ofrecer a los niños en el hogar y si esta en correspondencia con las necesidades requeridas para su edad. El debate que se establecerá posibilitará definir la importancia del consumo de vegetales para cumplir con los requerimientos nutricionales para la edad de las niñas y los niños en cuanto a vitaminas y minerales

Para arribar a conclusiones se realizaran las siguientes preguntas.

¿Considera que es importante propiciar el consumo de vegetales para contribuir a una adecuada nutrición en niñas y niños de estas edades?

Durante el debate se deberá destacar que son muy importantes porque:

- Garantiza un buen crecimiento y desarrollo en los menores.
- Se mantiene la integridad física y emocional de las niñas y niños.
- Permite el desarrollo de habilidades y de hábitos.

¿Cómo lograrías que la familia pueda balancear los alimentos para lograr la adecuada nutrición?

Durante el debate deberá destacarse que:

Ofreciendo orientaciones a las mismas como en cada una de las comidas debe estar la presencia de: proteínas, frutas, carbohidratos, grasas y aumentando la cantidad de **vegetales** de esta manera se propicia una alimentación balanceada. Deberá enfatizarse en la importancia y frecuencia en que deben ofrecerse los vegetales, para lograr el desarrollo y crecimiento exitoso de las niñas y los niños en estas edades.

Evaluación:

Se efectúa a través del análisis realizado durante el debate y con las valoraciones de las propias promotoras. A continuación se les orienta el tema del próximo encuentro y se les propone indagar acerca de cómo mantener una dieta balanceada los elementos que pueden favorecer o dificultar la malnutrición

Bibliografía:

Miriam Collado Lasoncel nutrición y salud.

Valmiña Iglesias Ileana En. Como alimentar al Bebe 1992 p. 5

Actividad 4

Tema: Cómo mantener una dieta balanceada.

Objetivo: Valorar la importancia de la nutrición en los menores de 2-3 años para mantener una dieta balanceada.

Vía: Actividad demostrativa

Método: Elaboración conjunta.

Medios: video y pancarta.

Tiempo de duración: 1h.

Desarrollo

Se comenzará la actividad con la proyección de un video a las promotoras en el que se observan niñas y niños almorzando.

Se comienza con una interrogante.

¿Qué es la alimentación? Escuchar algunas opiniones de las promotoras.

A continuación se presenta una pancarta.

Alimentación: Acción y efecto de alimentar, conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimentos.

¿Qué es la nutrición?

Nutrición: Acción de ingerir las sustancias de los alimentos.

¿Qué son los hábitos nutricionales?

Hábitos Nutricionales: Es la acción de ingerir alimentos de forma automatizada.

¿Qué importancia tiene la nutrición en las niñas y los niños de 2-3 años?

Después de escuchar algunas intervenciones de las promotoras se le dará a conocer la importancia que tiene la nutrición en las niñas y niños de 2-3 años. De manera que todas lo puedan entender y se destacará la relevancia que tienen para un buen desarrollo, en cuanto al hierro, las proteínas, el calcio y calorías que aparecen en la tabla (Tabla No. 4 Anexo 10)

Se le pondrán ejemplos de menú para lograr una dieta balanceada.

Desayuno	Pan Mantequilla Leche	Galleta Mantequilla Yogurt
Merienda	Fruta Natural Pan	Jugo de fruta Pan
Almuerzo	Harina de maíz Frijoles negro Huevo	Arroz Blanco Chíncharo Picadillo de pollo

	Acelga Arroz con leche Pan y Agua	Ensalada de tomate Mermelada de mango Pan y Agua
Comida	Pasta alimenticia Frijoles negros Pescado frito Habichuela Natilla Pan Agua	Arroz con gris Carnero Ensalada de Col Plátano maduro frito Compota Pan Agua.

Evaluación

Se realiza un debate particularizando con las promotoras sobre la importancia de la nutrición en las niñas y niños de estas edades para un crecimiento y desarrollo sano haciendo entrega de propagandas pedagógicas con orientaciones para trabajar con las familias en el hogar. A continuación se orientará el tema del próximo encuentro y se les propone indagar sobre todo lo relacionado con las guías alimentarias.

Bibliografía:

Valmiña, Iglesia. Cómo alimentar al bebé. _ Santiago de Cuba: Ed. Oriente, 1992. _ 231p

Alvarez Martí, Andrea. Influencia de las familias en los hábitos nutricionales de la niñez / Andrea Álvarez Martí, Caridad Gómez González.

Actividad 5

Tema: Cómo podemos contribuir a una alimentación sana.

Objetivo: Explicar el concepto y principios de las guías alimentarias.

Vía: Taller metodológico

Medios: Plegables, Cartel

Método: Elaboración conjunta

Tiempo de duración: 1h

Desarrollo

La actividad comienza, para motivar, con el siguiente pensamiento.

Se colocará un cartel con el pensamiento de José Martí:

Se hará un breve comentario sobre el mismo por parte de las promotoras, las mismas plantean experiencias que tienen sobre el trabajo con las familias.

Se les pide a las promotoras que interpreten el pensamiento a partir de los conocimientos adquiridos en los temas anteriores se expresen a través de una lluvia de ideas acerca del mismo.

Se le reparte el plegable donde aparece todo lo referente a las guías alimentarias.

(Plegable No 3 Anexo 12)

Se analizarán las guías #1, #2 y #3 de la forma siguiente:

Cada promotora tendrá un tiempo para prepararse en cada una de las guías, al concluir el tiempo se seleccionan tres promotoras que pasaran al frente a exponen en el orden que deseen.

Enfatizar en las experiencias más significativas alcanzadas por las promotoras de cómo implementar las guías alimentarias en el trabajo con las familias de niñas y niños de estas edades, indiscutiblemente, aquellos que están directamente relacionados con las necesidades básicas del niño y que uno de ellos es la nutrición. Estos hábitos tan necesarios se crean para condicionar el organismo. Es imprescindible la formación de correctos hábitos nutricionales desde el comienzo de la vida, tanto en el plano físico, mental y social.

Evaluación

Se efectúa a través del análisis realizado durante el debate y con las valoraciones de las propias promotoras. A continuación se les orienta el tema del próximo encuentro y se les propone indagar acerca de cómo contribuir a una adecuada nutrición en niñas y niños de 2-3 años.

Bibliografía:

Valmaña, Iglesia. Cómo alimentar al bebé. _ Santiago de Cuba: Ed. Oriente, 1992. _ 231p

Actividad 6

Tema: La nutrición en menores de 2-3 años.

Objetivo: Caracterizar los comportamientos que deben tener las promotoras al orientar las familias como mantener en sus menores una nutrición adecuada.

Medios: Tarjetas de colores.

Vía: Taller metodológico.

Método: Elaboración conjunta.

Tiempo de duración 1h.

Desarrollo

Se iniciará con la realización de una técnica participativa. **“Canasta revuelta”**. Se llevará una cesta que contendrá tarjetas con los contenidos.

- Para iniciar la actividad se distribuirán las tarjetas con colores (azul, y rojo), las que contiene en su dorso una pregunta. Posteriormente se organizará el local, con dos equipos de acuerdo a los colores.
- Se enunciará el objetivo de la actividad, y se orientará dar lectura al dorso de cada tarjeta, las que serán analizadas colectivamente.
- Después de un tiempo prudencial se analizarán las respuestas a cada una de las preguntas.

¿Consideras que es importante contribuir a una adecuada nutrición en niños de estas edades? Explica:

Durante el debate deberá destacarse que es muy importante porque:

- Garantiza un buen crecimiento y desarrollo en los menores.
- Se mantiene la integridad física y emocional de los niños y niñas de estas edades.
- Permite el desarrollo de habilidades y de hábitos.

¿Qué mecanismos utilizas como promotora para que la familia conozca como mantener una dieta balanceada para lograr una adecuada nutrición?

Durante el debate deberá destacarse que:

Ofreciendo orientaciones a las mismas como en cada una de las comidas deben ofertar, proteínas, frutas, carbohidratos y grasas.

- Realizando visitas a los hogares y demostrando a las familias con los propios alimentos como debe ser las dietas para las niñas y los niños de estas edades.
- Además aumentando la cantidad de vegetales.

Como actividad independiente se orientará profundizar estos contenidos con todos los miembros del hogar por la importancia que reviste el mismo en estas edades

Evaluación

Se efectúa a través del análisis realizado durante el debate y con las valoraciones de las propias promotoras. A continuación se les orienta el tema del próximo encuentro y se les propone indagar acerca de cómo debe realizarse la alimentación en el hogar.

Bibliografía

Collado Lasoncel, Miriam. Cómo lograr una alimentación más saludable. 45 - 47.

Como conclusiones deberá enfatizarse en la importancia, frecuencia en que deberán ofrecerse la variedad de alimentos, para lograr el desarrollo y crecimiento de las niñas y los niños en estas edades.

Actividad 7

Tema: La alimentación en el hogar.

Objetivo: Valorar las experiencias de las promotoras al trabajar con familias para una adecuada nutrición en el hogar.

Vía: Taller Metodológico.

Método: Elaboración conjunta.

Medios: Tarjetas.

Tiempo de duración: 1h

DESARROLLO

Para iniciar la actividad se organizará el local mediante la utilización de **técnicas grupales**, efectuándose mediante el siguiente ejercicio.

Se seleccionará previamente la ponente de cada equipo, explicándose que el equipo contrario servirá como oponente a cada exposición:

Equipo No. 1: Trabajarán las experiencias acerca de cómo lograr la adecuada nutrición en el hogar.

Equipo No. 2: Trabajarán los logros que deben alcanzar las niñas y los niños en esta edad, después de la promotora recibir las preparaciones relacionadas con nutrición.

Se les explica que es necesario educar correctamente al niño, esto exige que, desde muy temprana edad, se le enseñen ciertas normas y hábitos de vida que garanticen tanto su salud física y mental como su ajuste social. Además que el niño, en cada una

de las etapas de su vida, debe comportarse de una manera adecuada, cumplimentar todo aquello que se espera de él, pero, para que así sea, es indispensable sentar previamente ciertas bases de organización de la vida familiar que le permitan tener las condiciones mínimas para lograr un desarrollo físico y psíquico adecuado.

Para que el niño adquiera las normas y hábitos necesarios es indispensable que las promotoras orienten a las familias como organizar la vida de los mismos es decir, que le establezcan un horario de vida. Si se desea que el niño forme un hábito, primeramente hay que mostrarle cómo debe actuar. El ejemplo que ofrecen los padres y demás adultos que viven con él es muy importante. Además, es fundamental que sean persistentes, constantes y que tengan la suficiente paciencia para no decaer en el logro de este propósito

Evaluación

Deberá enfatizarse en las experiencias más significativas alcanzadas por las promotoras para trabajar con familias en el logro de adecuadas nutriciones en el hogar y los resultados alcanzados por las niñas y niños en estas edades, después de la promotora recibir las preparaciones relacionadas con nutrición y que los primeros hábitos a formar son, indiscutiblemente, aquellos que están directamente relacionados con las necesidades básicas del niño y que uno de ellos es la nutrición. Estos hábitos tan necesarios para condicionar el organismo.

Bibliografía

Mora Llano, Lázaro J. La formación de hábitos en las niñas y niños de 0-6 años: Una tarea de la institución y la familia. _ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2000. _ p. 22-24.

Actividad 8

Tema: ¿Cómo orientar a la promotora para la formación de hábitos correctos de nutrición en las niñas y niños 2-3 años?

Objetivos: Demostrar a las promotoras como trabajar con familias la formación hábitos correctos de nutrición en niños y niñas del programa Educa a tu hijo.

Vía: Actividad demostrativa.

Método: Elaboración conjunta.

Medios: Pancarta y computadora.

Tiempo de duración: 1h

DESARROLLO

Se utilizará una técnica de presentación para iniciar la actividad (técnica de presentación)

- Se dará a conocer el tema a trabajar y se enunciará el objetivo a lograr durante la actividad.
- Se hace referencia de forma breve cuales son los hábitos de nutrición que las niñas y los niños deben lograr en estas edades.

Partiendo que es necesario tener en cuenta que para la alimentación se debe acostumar al niño a comer a una hora determinada. Esto hace que tenga más apetito, que sienta hambre. Cuando el niño no come, es porque no tiene hambre. Si se le dan **alimentos chatarra** a distintas horas, es lógico que luego no quiera almorzar y rompa así el hábito periódico que se le debe formar, provocándose el desgano o anorexia. 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.

Posteriormente se irá demostrando como la promotora debe orientar a la familia para contribuir a la formación de hábitos correctos de nutrición.

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 les reparten plegables a las promotoras con mensajes para trabajar con familias en orientarlas como formar en el hogar hábitos nutricionales.

Actividad 9

Tema: Ejemplo de cómo alimentar los niños de estas edades.

Objetivo: Ejemplificar las vías de actuación que debe asumir la familia en el hogar para lograr una dieta balanceada y nutritiva en niños de 2-3 años.

Técnica: Lluvia de ideas.

Vía: Actividad Grupal.

Método: Elaboración conjunta.

Medios: Pancarta.

Tiempo de duración: 1h

Desarrollo

Se comenzará con una conversación con las promotoras explicándoles como cada una de ellas dará con una idea y se irán anotando en la pizarra para luego entre todas escoger aquellas que resumen la opinión de ellas a modo de conclusión que culminará en mensajes prácticos para llevar una adecuada dieta.

¿Por qué se plantea que no se aprovechan al máximo los nutrientes de las plantas alimenticias en nuestra dieta diaria?

Los mensajes ya elaborados se mostraran en una pancarta.

- Priorizar la ingestión de frutas frescas, en su forma natural, y ensaladas crudas, debido a las pérdidas inevitables de vitaminas que sufren los alimentos cuando se cocinan.
- Prefiera como postre las frutas frescas y como bebidas los jugos de frutas.
- Seleccione preferentemente los de color verde oscuro y los amarillos o anaranjados.
- Consuma diariamente alguna fruta cítrica.
- Evite quitar la cáscara o piel de los frutos y vegetales que lo admitan (guayaba, tomate, pepino, berenjena, calabaza).
- Para aumentar el consumo de fibra se debe consumir el hollejo de las frutas cítricas (naranja, mandarina, toronja), y no colar los jugos, ni los frijoles.

- De los métodos de cocción, prefiera el cocinado a vapor o con muy poco agua. La freidura es el método que más destruye las vitaminas.
- Lave bien las frutas y los vegetales antes de ser consumidos o para guardarlos en el refrigerador.

Se les pondrá un ejemplo de un día alimentario tipo para niñas niños de 2-3 años de edad (Tabla No 5 Anexo 11)

Evaluación

Se reforzará la importancia que tienen estos mensajes en la selección de dietas para lograr una adecuada nutrición.

Bibliografía

La familia en el ejercicio de sus funciones/ Inés C. Reca Moreira... (et.al). _ (La Habana): Ed. Pueblo y Educación, 1996.

Familia y Escuela: El trabajo con la familia en el sistema educativo/. Pedro Luis Castro Alegret, (e t. al.). _ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2005. - 328 p.

Actividad 10

Tema: Cómo trabajar mejor con las familias.

Objetivo: Dotar a las promotoras del programa educa a tu hijo de diferentes vías que se pueden utilizar para el trabajo con la familia.

Vía: Taller Metodológico.

Método: Elaboración Conjunta.

Medios: Cintillos de papel, papel, lápiz, tarjetas.

Tiempo de Duración: 2h.

Desarrollo

Para el desarrollo del taller y con el fin de propiciar la sinceridad en las respuestas y diagnosticar a las participantes se realizó un cuestionario anónimo con las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Has recibido alguna preparación para orientar a la familia en lo referente a la formación de hábitos nutricionales?
- ✓ ¿Qué opinas de la preparación que las estructuras de dirección u otra persona le puedan ofrecer en este sentido?

- ✓ ¿Qué técnicas utilizarías en tu trabajo con las familias para el tratamiento del tema hábitos nutricionales?

En la pizarra se presentarán los elementos a tratar del tema de orientación a la familia sobre los cuales estaría dirigido el taller, estos son:

- ✓ ¿A qué llamamos familia?
- ✓ ¿Qué importancia se le atribuyes a la familia en el cumplimiento de sus funciones?

Se comienza la actividad a partir de la definición de conceptos básicos que permitirán el desarrollo del taller.

TALLER 1: Lluvia de ideas, ¿Qué es la Familia?

Objetivo: Definir el concepto de familia.

Materiales: Papel y lápiz.

Acciones:

- ✓ Se anota el tema en forma de pregunta
- ✓ Se selecciona un facilitador que anotará las respuestas del grupo y apoyado en una **lluvia de ideas** relacionadas con las preguntas del diagnóstico inicial, las conductas favorecen la concepción acerca de una familia responsable.
- ✓ Extraer conclusiones orales incidiendo en la asunción de la familia como la primera célula de la sociedad y la primera escuela del niño.

TALLER 2: Juego de Tarjetas sobre las funciones de la familia.

Objetivo: Definir las funciones de la familia.

Materiales: Cintillos de papel, papel, lápiz.

Acciones:

- ✓ Se reparten en los equipos una serie de cintillos que corresponden a las diferentes funciones que se tratarán (biológica, material y educativa).
- ✓ Los equipos harán un análisis de las ideas para conformar el concepto que le correspondió.
- ✓ Se dará lectura del concepto conformado por un integrante del equipo.

Al terminar se realizarán las conclusiones. Se orienta la próxima actividad para su posterior debate.

Orientaciones:

De manera alternativa se presentan otras técnicas afectivo-participativas que las promotoras pueden utilizar en la confección de las técnicas para la orientación familiar en lo referido al rol que la familia debe desempeñar en la educación de los hijos.

TALLER 3 “Rol que desempeña la familia en la educación de los hijos”.

Objetivo: Explicar diferentes alternativas que se pueden presentar ante problemas reales.

Materiales: Tarjetas con situaciones de la vida diaria, de diferentes índoles.

Acciones:

- ✓ Se orienta la actividad, se decide democráticamente quién será el jurado.
- ✓ A cada situación debe darle diferentes soluciones atendiendo a los criterios de cada cual y debe clasificar a la familia según el rol que desempeña esta en la educación de los hijos.
- ✓ Ganará el que más soluciones aporte en correspondencia con la situación presentada.

Se presentan otras técnicas **afectivo-participativas** que las promotoras pueden utilizar en la confección de las técnicas para la orientación familiar en lo referente, a aspectos principales del auto cuidado: la alimentación, el vestido, el control de esfínteres y la higiene personal y la estimulación de las diferentes áreas del desarrollo, pues son factores indispensables para la correcta formación de hábitos.

TALLER 4 “Vías para el trabajo con la familia”

Objetivo: Explicar diferentes vías que se pueden utilizar para el trabajo con la familia.

Materiales: Power Point, tarjetas.

Acciones:

- ✓ Se reparten tarjetas a las presentes que contienen temas de orientación a la familia de niñas y niños de dos a tres años, las promotoras tendrán que explicar la vía que ha utilizado para orientar el desarrollo de hábitos nutricionales correctos a estas.
- ✓ Se le dará la palabra a cada participante según el número de su tarjeta.
- ✓ Se invita a la reflexión en cuanto a la importancia de la orientación familiar acerca del desarrollo de hábitos nutricionales adecuado para estos niños.

✓ Se concluye con la reflexión de la vía más utilizada por las promotoras del Programa Educa a tu Hijo para la orientación familiar.

A modo de conclusiones de la actividad se pregunta a los presentes cómo se puede contribuir a la sensibilización de la familia para que cambie sus modos de actuación y participen de forma positiva en la realización de los procesos alimentarios para mantener una adecuada dieta balanceada.

Al concluir el trabajo se comentan los contenidos expuestos por los participantes y se precisan los contenidos esenciales:

Encargo social o funciones “sagradas” de la familia:

- Función biológica
- Función económica
- Función educativa

Clasificación según el rol que desempeñan los padres en la educación de los hijos:

- Funcional o positiva
- Disfuncional o negativa
- Semifuncional o mixta

Vías más utilizadas por las promotoras para orientar a la familia:

✓ **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.

✓ **Talleres de padres:** Constituyen un proceso de aprendizaje en grupo, socialmente activo, donde se relaciona lo social con lo individual. Perfeccionan las relaciones promotora - familia, implicando 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.

✓ **Biblioteca 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 maestro.

- ✓ **Videos debates:** 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.
- ✓ **Visitas 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 las niñas y los niños.

Evaluación

Se efectúa a través del análisis realizado durante el debate y con las valoraciones de las propias promotoras.

2. 3 Valoración final de la propuesta

Después de aplicada la propuesta se procede a la evaluación de su factibilidad tomando como elementos esenciales la evaluación sistemática realizada durante el desarrollo como se describe a continuación:

Encuentro 1

El primer encuentro consistió en un intercambio con las promotoras sobre las actividades propuestas a tratar aspectos teóricos y metodológicos sobre el tema relacionado con la nutrición de niñas y niños de 2-3 años, ellas se mostraron con gran interés por las actividades planificadas dándole la importancia que revisten a los temas que recibirán para su preparación, creando un clima favorable y el deseo de contribuir a la misma para un mejor trabajo con las familias.

La asistencia al taller fue de 100%, todas las promotoras manifestaron su deseo de participar en las actividades propuestas para comprender los aspectos tratados en el tema y mostraron preocupación e interés por las actividades planificadas al darle la importancia que revisten los temas que recibirían para su preparación.

En el segundo encuentro se realizó una interrogante, la cual no da respuesta acerca de las características que deben tener los niños de estas edades, las promotoras comienzan a sentirse expectantes ante los debates y a sentir necesidad de continuar asistiendo a las preparaciones mostrándose interesadas por las actividades planificadas; su participación fue activa y dinámica.

Después se utilizó **el buzón del saber** para realizar un intercambio sobre las características de los niños de estas edades.

Al finalizar el debate las promotoras comprendieron las diferentes formas que pueden utilizar para trabajar con las familias de los niños según las características de su edad.

Asistieron las 7 promotoras para un 100% de asistencia.

Encuentro 3

En el tercer encuentro la asistencia a las actividades fue de un 100%, las promotoras se sintieron motivadas planteando que se encuentran mejor preparadas para orientar a las familias en temas relacionados con la formación de correctos hábitos de nutrición en niñas y niños en el hogar, teniendo en cuenta los aportes nutricionales de los alimentos, muy especialmente los vegetales, al conocer sus características e importancia.

Encuentro 4

En este encuentro se observó un video donde se mostraban niños almorzando, a continuación se realizó un debate sobre lo observado y las promotoras.

Conocieron y establecieron diferencias en cuanto a los conceptos de alimentación, nutrición y hábitos nutricionales aspectos de gran importancia para su trabajo con familias de estas edades.

Estas se sintieron motivadas argumentando que se encuentran con un mejor nivel de preparación lo cual le permite actuar favorablemente en el trabajo con las familias, teniendo en cuenta los aportes nutricionales de los alimentos y muy especialmente los vegetales.

Se logró que las promotoras reconocieran la importancia de la elaboración de comidas con diferentes ejemplos de menú para lograr una dieta balanceada para mostrárselas a las familias de niñas y niños de estas edades La asistencia fue de un 100%.

Encuentro 5

Este tema resultó de gran aceptación por las participantes, fueron fluidas sus intervenciones acerca de la necesidad de conocer cómo debe ser la alimentación de los niños de estas edades además se sintieron muy motivadas por los conocimientos teóricos que les ofrecen las guías alimentarias aspecto muy importante en su preparación como promotora para poder impartir capacitaciones con calidad.

De forma general podemos decir que durante la aplicación de la propuesta se pudo comprobar la efectividad de las actividades, pues la asistencia a los temas fue buena, en el primer tema se logró el 100% total de asistencia se le dio a conocer la importancia de asistir a las preparaciones, se logró el 100% de la muestra, comprobándose que la preocupación e interés por las actividades planificadas de los participantes hizo que se sintieran motivados lográndose una participación activa, fueron capaces de comprender la importancia de asistir a las mismas, denotando preocupación e interés por las actividades planificadas. Se logró comprensión de los temas por las promotoras participantes en las diferentes actividades.

Fase de valoración.

Análisis e interpretación de los resultados alcanzados en el proceso de preparación a las promotoras.

El proceso de valoración de la propuesta se efectuó durante los meses de septiembre a Diciembre del curso escolar 2008 - 2009 con 7 promotoras del Programa Educa a tu Hijo que asisten las preparaciones que se realizan a diferentes niveles se emplearon diferentes métodos de investigación.

Es preciso considerar que las promotoras que influyen directamente con las familias de niñas y niños de 2-3 años de edad tienen mayores posibilidades de lograr determinados cambios en ellas, convirtiéndose en multiplicadores de las experiencias adquiridas durante la preparación, en la cual se asumieron las siguientes formas de trabajo metodológico.

Entre las vías utilizadas en la propuesta, la **reunión metodológica** permitió el análisis y debate acerca de las actividades concebidas en la propuesta, la adopción de decisiones sobre temas vinculados con el desarrollo de habilidades en el desarrollo de hábitos nutricionales en el trabajo con familias del programa Educa a tu Hijo, además sirvió para valorar los resultados de las actividades implementadas. Se utiliza, por ser una forma colectiva de trabajo mediante la cual se pueden constituir líneas para otras formas de

trabajo metodológico que permitan elevar la experiencia de las promotoras teniendo en cuenta los problemas metodológicos.

Además se desarrollaron **actividades demostrativas**, como una vía que permitió poner en práctica el tratamiento metodológico a una de las temáticas de orientación a las promotoras sobre el trabajo con familias en la correcta formación de hábitos nutricionales ante una situación determinada en las diferentes formas del proceso pedagógico, lo que posibilitó concretar los aspectos fundamentales que dan respuesta al objetivo.

El **taller** resultó una vía idónea para formar, desarrollar y perfeccionar hábitos, habilidades y capacidades que permitan a las promotoras aplicar sus conocimientos y transformar el objeto, esta actividad es necesaria para el desarrollo científico – técnico y su quehacer pedagógico cotidiano. Se utiliza además por ser una experiencia de pedagógica grupal, una forma diferente de abordar el conocimiento, la realidad, en función del desarrollo profesional de este personal, teniendo en cuenta que la solución de los problemas metodológicos en la Educación Preescolar que es de carácter cooperativo, participativo, pues lo que más necesitan las promotoras en la actualidad es aprender a adquirir los conocimientos en grupos, en función del desarrollo individual en su trabajo con familias.

Se efectuaron **talleres metodológicos** referentes al tratamiento que se da a un tema y al proceso de análisis de los contenidos, se desarrollaron equitativamente, donde de manera cooperada se elaboraron estrategias, se propusieron alternativas didácticas en la elaboración de actividades, y se discutieron las propuestas que permitió arribar a conclusiones, la que sirvió de gran ayuda para la valoración. Así como un taller de carácter integrador donde se sistematizaron los elementos teóricos -- metodológicos para desarrollar su trabajo con las familias, lo que permitió justificar la importancia de los hábitos nutricionales para el desarrollo integral de los pequeños y valorar la efectividad de la actividad.

Como procedimientos para desarrollar los talleres se destaca el uso de las **técnicas participativas** que constituyen herramientas dentro de un proceso que ayuda a fortalecer la organización y motivación, aviva el ánimo e integración de los participantes en el tratamiento de determinado tema a fin de que venzan temores e inhibiciones, eliminen tensiones, ganen en confianza y seguridad para hacer más sencillos y comprensibles los contenidos que se desean tratar, e introducirlas en el

análisis y la reflexión de las diferentes temáticas abordadas.

El empleo de estas técnicas grupales permitió mantener activo el proceso de análisis de los problemas, incentivando la participación ordenada de las promotoras que tanto de manera individual como colectiva reflexionaron y llegaron a conclusiones claras sobre el tema en estudio. Para la aplicación de las técnicas participativas se tuvo en cuenta una serie de requisitos, consultados en la revista: Técnicas Participativas de Educadores Cubanos (2005) ellos fueron:

- Adecuada selección.
- Uso adecuado de la técnica.
- La calidad del medio o recurso que la apoya.
- Dominio de la ejecución.
- Formación estética.
- Coherencia.
- Contextualidad.

Para valorar cualitativamente los resultados fue necesario la elaboración de cuatro indicadores, que el investigador mediante la observación fue analizando oportunamente, ellos son:

1. Asistencia y motivación de las promotoras a las diferentes actividades: Dada no solo por su presencia; sino por su participación y las habilidades alcanzadas en cada una de sus intervenciones.
2. Interés mostrado: Mostrado en las actividades que le resultaron más interesantes (su activa participación por los aportes ofrecidos, criterios, sugerencias y recomendaciones dadas en cada caso).
3. Preparación alcanzada: Expresada en la calidad de los resultados al final de cada actividad y en la calidad de las respuestas en los debates realizados.
4. Efectividad de las actividades en la organización del proceso pedagógico: Evidenciado en transformaciones producidas en su modo de actuación en la práctica pedagógica.

Del análisis de los resultados se derivan los siguientes indicadores, los que se resumen en (Anexo13)

Indicador 1: Se logró el 100% de asistencia, lo que le facilitó a la investigadora desarrollar las actividades sin limitaciones. Mediante los debates y la comunicación entre las promotoras, se expusieron las experiencias en un clima de respeto y cordialidad, se diseñaron recomendaciones, pues las promotoras aclaran sus dudas ganando en conocimientos al respecto en cada actividad.

Indicador 2: Se evidenció interés por las actividades, en 8 (80%) se logró la participación activa de las promotoras con énfasis en las demostrativas y en los talleres metodológicos, estos permitieron que las promotoras hicieran valoraciones de su proceder, agotando los aspectos en los que coinciden, en los que no coinciden y esclareciendo mediante el debate las dudas, lo que posibilitó la toma de acuerdos en función de los objetivos planteados, en las 2 (20%) primeras actividades a pesar que se mostraron interesadas no participaron con espontaneidad.

Indicador 3: La preparación alcanzada se evidenció a partir de la tercera actividad, con la participación destacada de las promotoras durante los intercambios, las respuestas obtenidas y las habilidades alcanzadas al desarrollar las indicaciones dadas durante el desarrollo de las mismas, además se evidenció en la calidad del estudio independiente, por lo que en 7 (7%) actividades se comprobó la efectividad en los resultados alcanzados.

Indicador 4: A la efectividad en el proceso pedagógico se evidenció en los cambios producidos en la medida que se implementaba las preparaciones, manifestados a partir de la tercera actividad, notándose resultados satisfactorios en las visitas de control realizadas a las promotoras a diferentes vías de trabajo que realizan con las familias. 1(14,2%) no logra realizar la correcta orientación a las familias.

De manera general se puede afirmar que la propuesta de capacitación fue efectiva.

Lo positivo se sintetiza en los conocimientos y habilidades alcanzadas durante la preparación recibida, las técnicas participativas aplicadas resultando atractivas para el intercambio de experiencias entre las promotoras, el que se desarrolló en un clima cordial, de respeto e interés por investigar acerca del tema.

A continuación se muestra un gráfico comparativo con los resultados de las observaciones realizadas a actividades del proceso pedagógico antes y después de aplicada la propuesta de preparación a las promotoras del programa Educa a tu Hijo.

ESTADO INICIAL (necesidades)	▪ Escasos conocimientos teóricos y metodológicos acerca de cómo trabajar con familias la correcta formación de hábitos nutricionales en niñas y niños de 2-3 años de edad. ▪ Las problemáticas que pueden derivarse de una incorrecta o inexistente orientación a las familias en temas de hábitos nutricionales de las niñas y niños. ▪ Poco dominio de los contenidos relacionados con aspectos en que se centra el Programa (la salud, la nutrición, el progreso intelectual, socio afectivo y la protección del infante); así como de las técnicas y/o métodos que sirven de apoyo a la realización de las actividades de capacitación que realizan las promotoras con las familias. No utilizan sistemáticamente las vías de trabajo con las familias y dan poco uso a las técnicas participativas en las capacitaciones que realizan con estas.
ESTADO FINAL (resultados alcanzados)	.Se observan cambios en los modos de actuación de las promotoras al dar temas de preparación a las familias de niñas y niños de 2-3 años del programa Educa a tu Hijo sobre aspectos relacionados con la formación de hábitos nutricionales, haciendo uso de métodos novedosos y técnicas participativas y variadas bibliografías que estimularon la participación activa de las familias en las preparaciones. Alcanzan dominio de aspectos relacionados con el programa de salud (La nutrición, el progreso intelectual, socio afectivo y la protección del infante).
CARENCIAS	No utilización de la actividad conjunta como una de las vías para orientar a las familias acerca de como formar hábitos nutricionales en las niñas y los niños de estas edades.

CONCLUSIONES

1. Con la implicación de la familia en el **Programa Educa a tu Hijo**, a partir de su función de máxima institución educadora para los infantes en los primeros años de vida, se han logrado alcanzar altos niveles de cobertura de la población cubana de cero (0) a seis (6) años.
2. La aplicación de instrumentos de búsqueda de información permitió constatar que existen insuficiencias en la preparación de las promotoras del programa Educa a tu Hijo en el municipio de Palmira, especialmente en aquellos que no son licenciados en la Educación Preescolar.
3. Para contribuir a la preparación de las promotoras del **Programa Educa a tu Hijo en el municipio Palmira** se diseñó e implementó una propuesta de preparación relacionadas con temas de nutrición que concibe en su desarrollo aspectos teóricos y metodológicos, los cuales brindan herramientas para apoyar la orientación a las familias en estas temáticas específicas.
4. La implementación de la propuesta dotó a las promotoras de **Programa Educa a tu Hijo en el Municipio Palmira** de mayores conocimientos sobre los correctos hábitos nutricionales en los primeros años de vida, lo que a su vez contribuyó a modificar sus concepciones y modos de actuación en relación con la orientación a la familias implicadas en la educación y desarrollo de los infantes.
5. Los resultados obtenidos de manera general permiten afirmar que la capacitación a las promotoras del **Programa Educa a tu Hijo en Palmira** es esencial para su trabajo con familias, sobre todo en temas de nutrición, contribuyendo de esta manera la eficiencia del Programa Educa a tu Hijo.

RECOMENDACIONES

1. A las promotoras del Programa Educa a tu Hijo del INDER recomendarle que valore la posibilidad de implementar la propuesta en sus áreas de trabajo.
2. A la subdirectora de la Enseñanza Preescolar recomendarle que valore las posibilidades de introducir la propuesta en las acciones educativas que desde el Círculo Infantil se realizan con las familias de los niños de 2-3 años que se educan en la institución.

BIBLIOGRAFIA

- ALVAREZ DE ZAYAS, CARLOS. La escuela en la vida.-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1993.-- 360 p.
- ALVAREZ MARTÍ, ANDREA. Influencia de las familias en los hábitos nutricionales de la niñez / Andrea Álvarez Martí, Caridad Gómez González. 23-29 -- En: Simientes (La Habana) no. 5, sep-oct, 1983.
- ARAGÓN NUÑEZ, ELSA. Manual del Promotor del Programa Educación para la vida. -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1984-- 18 p.
- ARES M, PATRICIA. Mi familia es así.-- La Habana: Editorial Ciencias Sociales, 1990.-- 360 p.
- ARIAS BEATON, GUILLERMINA. La Educación familiar de nuestros hijos.-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1997.-- 153 p.
- _____. Un estudio del niño cubano / G. Arias Beaton, J. López, J. M. Gutiérrez. -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1986.-- 230 p.
- ARISMENDI, LEGASPI, ARCIRA. Pedagogía Preescolar.-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1999.-- p. 18.
- BAXTER PÉREZ, ESTHER. La formación de valores una tarea pedagógica. --La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1989. -- 40 p.
- BURKE BELTRAN, M. T. ¿Cómo continuar en el hogar, el trabajo que realiza la escuela? En Conoces a tus alumnos. -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1989.
- _____. Las relaciones entre la familia y la escuela en nuestra sociedad. En ¿De quién es la responsabilidad: la escuela o la familia? -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1989.
- La Calidad de la Educación: Una propuesta para su concepción y evaluación en la primera infancia.-- (S.L.): Editorial Centro de Referencia Latinoamericano para la Educación Preescolar, (2000). -- 100 p.
- CÁNDOVA, FABELO, LESBIA. Para la vida: Los niños y sus derechos 1. -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1997. -- 62 p.
- CÁRDENAS, EDUARDO. Diccionario moderno de las 31000 palabras más útiles de la Lengua Española. -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1900. -- 499 p.

CASTRO ALEGRET, P. L. Cómo la familia cumple sus funciones educativa. -- La Habana: Editorial. Pueblo y Educación, 1996. -- 80 p.

_____. Los consejos de escuela en las transformaciones educacionales: Para la vida/. Pedro Luis Castro Alegret, Elsa Núñez Aragón, Silvia Castillo Suárez. -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1999. -- 60 p.

_____. El sistema familiar en el proceso de formación de la vocación de los hijos. -- 86 h -- Tesis de Doctorado. -- Instituto Central de Ciencias Pedagógicas, La Habana, 1991.

CASTRO RUZ, FIDEL. Discurso pronunciado en la apertura del curso escolar. -- En: Granma [La Habana]. 5 de sep. 1998.

CASTRO RUZ, FIDEL. Inauguración del curso escolar 2003-2004: Tabloide especial: No 12. Discurso pronunciado el 8 de septiembre del 2003 en la Plaza de la Revolución José Martí. -- [La Habana]: Juventud Rebelde, 2003. -- 6 p.

COLLADO LASONCEL, MIRIAM. Cómo lograr una alimentación más saludable. -- En Simientes [La Habana] no 3. May. - Jun. , 1983.

_____. Nutrición y Salud. -- En Simientes [La Habana] no.4, Jul-Agos. ,1989.

CUBA, MINISTERIO DE EDUCACIÓN, INSTITUTO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO. Mención en Educación Preescolar. Maestría en Ciencias de la Educación: modulo: III: cuarta parte. -- [La Habana]: Editorial Pueblo y Educación, [2007]. -- 77 p.

_____. Programa cuarto ciclo: Educación Preescolar: Primera parte-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1998--128 p.

_____. Programa segundo ciclo: Primera parte-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1998. -- 96p.

_____. Programa tercer ciclo: Educación Preescolar: La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1998, p. 24-51.

CUBA, MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Reglamento del trabajo metodológico del Ministerio de Educación.-- La Habana; 2008. —32p.

Educa a tu hijo: La experiencia cubana en la atención integral al desarrollo infantil en edades tempranas/ Irene Rivera Ferreiro... (et.al). --La Habana: Editorial MINED, (2000). _ 68 p.

En torno al programa de Educación Preescolar.-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1994. -- 49 p.

Familia y Escuela: El trabajo con la familia en el sistema educativo/. Pedro Luis Castro Alegret, (et. al.). -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2005. -- 328 p.

Inauguración del curso escolar 2003-2004: Tabloide especial: No 12. Discurso pronunciado el 8 de septiembre del 2003 en la Plaza de la Revolución José Martí. -- [La Habana]: Juventud Rebelde, 2003. -- 8p.

Investigaciones Psicológicas y Sociales sobre la familia cubana/ M. Álvarez... (et.al). -- La Habana: Editorial Ciencias Sociales, 1990. --260 p.

La Educación familiar de nuestros hijos/ Gilberto Arias Beatón.... (et.al). -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1997. -- 152 p.

La familia en el ejercicio de sus funciones/ Inés C. Reca Moreira... (et.al). -- La Habana): Editorial Pueblo y Educación, 1996. _ 130 p.

LOPÉZ HURTADIO, JOSEFINA. Orientaciones al ejecutor. Juntos podemos/Josefina López Hurtado, Ana María Silverio Gómez, Iraida Pérez Travieso. -- La Habana Editorial Pueblo y Educación, 1996. -- 67 p.

LLIASON, I.I. Antología de la Psicología Pedagógica y de las edades/, I.I. LLiason, v. ya. Liaudis.-- La Habana Editorial Pueblo y Educación, 1986. --346 p.

MARTÍNEZ MENDOZA, JUANKLEN. Manuel del Promotor: Vías no formales de la Educación Preescolar. -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2000. -- 24 p.

Microsoft @ Encarta @ 2007. 1993-2006. Microsoft Corporation.

MORA LLANO, LAZARO J. La formación de hábitos en las niñas y niños de 0-6 años: Una tarea de la institución y la familia. -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2000. -- 27p.

Orientaciones educativas sobre algunas conductas del niño preescolar. -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1989. -- 46 p.

Pedagogía 2003. Profunda revolución en la Educación: Encuentro por la Unidad de los educadores. -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación 2003. -- 490 p.

PÉREZ VALDÉZ, MARÍA ELENA. Una alternativa no formal de la Educación Preescolar. -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996. -- 90. p.

Psicología Evolutiva y Pedagógica. -- Moscú: Editorial Progreso, 1979. -- 350 p.

- Reflexiones sobre la educación del niño de 0 a 3 años: Orientaciones a la familia/ Josefina López Hurtado... (et.al.). _ (SL.): Editorial Centro de Referencia Latinoamericana para la Educación Preescolar, 2001. --44p
- RUIZ, LAMELA, AMADA. Importancia de la Educación Nutricional. -- p. 18-19. – En: Simientes (La Habana).-- no. 6 nov-dic. , 1983.
- Seminario Nacional para Dirigentes, Metodólogos e inspectores de las direcciones provinciales y municipales de educación: documentos normativos y metodológicos. III: tercera parte.-- La Habana: MINED, 1980. -- 748p.
- Sublime profesión de amor: Educación Especial/ Rafael Bell Rodríguez... (e. t. a. l) . -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996. _ 49 p.
- TEDESCU, J. C. Educación y Sociedades en América Latina, algunos cambios conceptuales y políticos.-- En: Fermentum. (Venezuela). -- Año 3, 1993.
- TORRES GONZÁLEZ, MARTHA. Familia, unidad y diversidad. -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación. 2000. —125p
- VALDEZ GALARRAGA, RAMIRO. Diccionario del pensamiento martiano. -- La Habana: Editorial Ciencias Sociales, 2002.-- 785p
- VALMAÑA, IGLESIA. Cómo alimentar al bebé.-- Santiago de Cuba: Editorial Oriente, 1992. -- 231p.
- VENGUER, L.A. Temas de Psicología Preescolar: I.-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1981. -- 386 p.
- VIGOTSKI, L.S. Desarrollo de las funciones psíquicas superiores. -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1988-- 492 p.
- _____. Obras Completas.-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1995.-- 560 p.

ANEXO 1

Guía de entrevista a la subdirectora de la Enseñaza Preescolar en el Municipio Palmira.

Objetivo: Conocer cómo concibe la planificación de la capacitación a las promotoras para orientar a las familias de niñas y niños con 2-3 años en temas relacionados con hábitos nutricionales.

Aspectos a valorar:

1. Formación académica.

Lic. en Educación Preescolar____ Lic. En Educación Primaria____ Lic. En Educación en otras especialidades____ Máster____ Doctor____ Otras____
¿Cuáles? _____

2. Estudios que realiza actualmente.

Diplomado____ Maestría____ Doctorado____ Otras____
¿Cuáles? _____

3. Experiencia profesional.

Educación Preescolar ____ años.

Programa Educa a tu Hijo ____ años.

4. Comente acerca de la formación de hábitos nutricionales.

5. ¿Cuántos familias atiende hoy en el Programa Educa a tu Hijo en el Municipio Palmira?

a) ¿De ellos cuántos tienen conocimientos sobre la formación de hábitos nutricionales?

6. Comente acerca de la preparación que posee usted como Subdirectora **de la Enseñaza Preescolar en el municipio Palmira** para planificar la capacitación a las

promotoras en cuanto a los temas relacionados con la formación de hábitos nutricionales.

7. ¿Ha comprobado usted si se han impartido algún tipo de capacitación a las promotoras relacionadas con hábitos nutricionales?

a) En caso afirmativo, ¿diga qué tipo de capacitación y de quién se ha auxiliado la metodóloga del programa para realizar la misma?

8. ¿Qué temas de preparación considera usted que necesitan las promotoras.

ANEXO 2

Guía para diagnóstico inicial.

Objetivo: Determinar las regularidades acerca de la preparación que reciben las promotoras en contenidos para orientar a las familias de niñas y niños con 2-3 años en temas relacionados con hábitos nutricionales.

Aspectos a valorar.

❖ Curso escolar: -----

❖ Cantidad de visitas realizadas: VAM ----- Inspección -----
Especializadas_____

❖ Principales regularidades señaladas.

Señalamientos realizados con respecto a la orientación de las familias de niñas y niños con 2-3 años en temas relacionados con hábitos nutricionales.

ANEXO 3

Guía de Encuesta aplicada a promotoras del Programa Educa a tu Hijo del Municipio Palmira.

Objetivo: Constatar aspectos relacionados con la preparación que poseen y la orientación que reciben para **orientar a las familias de niñas y niños**

Compañera promotora:

Se está realizando una investigación sobre la preparación que posee el personal docente que atiende el Programa Educa a tu Hijo en el Municipio Palmira, para orientar a las familias de niñas y niños con 2 y 3 años sobre el tema de la formación de hábitos nutricionales. Necesitamos de su colaboración por lo que le pedimos sea lo más sincera posible, al responder las siguientes preguntas.

Por su colaboración, muchas gracias.

Cuestionario.

1. Formación académica.

Lic. en Educación Preescolar_____

Lic. en Educación Primaria_____ Lic. En Educación en otras especialidades_____

Máster_____

Doctor_____

Otras_____

¿Cuáles?_____

2. Estudios que realiza actualmente.

Licenciatura en Educación Preescolar _____ Diplomado_____ Maestría_____

Doctorado_____

Otras_____

¿Cuáles?_____

3. Experiencia profesional.

Educación Preescolar ____ años.

Programa Educa a tu hijo ____ años.

4. Tiene usted conocimiento sobre los correctos hábitos nutricionales.

Sí ____ No ____

a) En caso afirmativo, mencione algunos.

5. En el consejo popular que usted atiende como promotora ¿Existen niños bajo peso?

Sí ____ No ____

a) En caso afirmativo, ¿Diga cuántos?

6. ¿Conoce usted como contribuir a la formación de hábitos nutricionales?

Sí ____ No ____

a) En caso afirmativo: Explique.

7. ¿Se siente usted preparada para ofrecer las orientaciones que requieren las familias de estos niños con problemas de peso?

Sí ____ No ____

8. ¿Ha recibido algún tipo de capacitación para atender a estos niños y orientar a las familias?

Sí ____ No ____

a) En caso afirmativo, ¿diga qué tipo de capacitación y de quién la ha recibido?

9. ¿Qué temas de preparación considera usted que necesita para atender a estos niños y orientar a las familias?

ANEXO 4

Encuesta dirigida a las familias pertenecientes al programa Educa a tu Hijo del municipio Palmira.

Objetivo: Conocer la preparación que tiene las familias para fomentar hábitos nutricionales en sus hijas e hijos antes y después de aplicada la propuesta de actividades.

Conocen los diferentes tipos de alimentos que deben de ingerir los niños de estas edades y las funciones que realizan.

Sí_____ NO_____ Explique su respuesta

Dominan los tipos de hábitos que pueden formar en el hogar y la importancia de estos.

Sí_____ NO_____ Porque

Conocen las diferentes enfermedades que aparecen por una deficiente nutrición y las vías para la eliminación de las mismas.

Si_____ NO_____ Fundamente su selección

¿Cuántas veces a la semana consume su niña o niño vegetales?

Marque con una x según corresponda.

Todos los días _____ tres veces a la semana_____ una vez a la semana_____ casi nunca_____.

¿Cuáles de estos vegetales consume su niña o niño con mayor frecuencia?

Marque con una x según corresponda, tres como máximo.

Tomate_____ Col_____ Lechuga_____ Rábano_____ Zanahoria_____ Habichuela_____ Quimbombó_____.

Remolacha _____ Calabaza_____ Pepino_____.

¿Cómo le ofertas los vegetales a tu niña o niño?

Marque con una x según corresponda.

Ensalada_____ Cocidos individualmente_____ Con cáscara_____ Sin cáscara_____ Cocidos con otros alimentos_____.

ANEXO 5

Tabla No 1 Aportes nutricionales recomendados para los niños pequeños (FAO, OMS)

Edad	3 – 6 meses	6 – 9 meses	9 – 12 meses	1 – 2 años	2 – 3 años	3 – 5 años
Peso	7kg	8.5Kg	9.5kg	11kg	13.5kg	16.5kg
Energía kcal día	700	810	950	1150	1350	1550
Proteínas g día	17	20	20	20	23	26
Vitamina A ug día		300	300	250	250	250
Hierro mg día		7	7	7	7	7

ANEXO 6

PLEGABLE No 1

Concepto y principio de las guías alimentarias.

Las guías alimentarias para la población cubana mayor de 2 y 3 años se enuncian posteriormente.

Las guías tienen como objetivo promover salud y prevenir enfermedades relacionadas con las deficiencias, excesos o desequilibrados alimentarios y contribuyen a elevar la cultura alimentaria en la población, son aplicables en las instituciones de alimentación social y de salud, deben darse a conocer a la población.

A continuación se enuncian las guías alimentarias y se ofrecen algunas propuestas para una vida saludable. Las guías 2 y 3 se unieron por tener un contenido técnico similar.

Guía I: Una alimentación variada durante el día es agradable y necesaria a su salud.

Comer variado es importante para cubrir las necesidades nutricionales del organismo.

Para obtener una dieta variada se debe seleccionar diariamente alimentos de los 7 grupos básicos.

Grupo I: Cereales.

Grupo II: Vegetales

Grupo III: Frutas.

Grupo IV: Carnes, pescado, pollo, huevos y frijoles.

Grupo V: Leche, yogurt, queso.

Grupo VI: Grasas.

Grupo VII: Azúcar y Dulces.

Los alimentos del grupo I, II, III pueden disfrutarse en mayor cantidad, los del grupo IV y V en cantidades moderadas y los del grupo VI y VII en cantidades limitadas.

Guía II: Llénese de vida consuma vegetales todos los días.

Guía III: Consuma frutas naturales y aumentará su vitalidad.

Las frutas y los vegetales son una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra dietética. Su consumo frecuente protege la salud y retarda el envejecimiento.

Priorice el consumo de ensaladas crudas y frutas frescas, así aportan más vitaminas. El contenido de vitaminas disminuye con la cocción.

Prefiera como postre las frutas naturales y como bebida los jugos de frutas y vegetales.

Lave bien los vegetales y las frutas con agua potable antes de consumirlos.

Guía IV: Prefiera los aceites vegetales. La manteca es más costosa para su salud.

El consumo de grasa en exceso ya sea de origen animal o vegetal son factores de riesgo de muchas enfermedades. Los aceites son más saludables porque no contienen colesterol, en comparación con la manteca y la mantequilla. El coco y el aguacate son ricos en grasas por eso deben consumirse con moderación. La freidura de los alimentos es el método de cocción más perjudicial para la salud.

Guía V: El pescado y el pollo son las carnes más saludables.

Este grupo de alimentos aporta principalmente proteínas, interviene en la formación de tejidos y favorece el crecimiento. La grasa mala del pollo se puede eliminar fácilmente al retirarle la piel. El pescado es más sano porque su grasa protege de las enfermedades del corazón y otras. El consumo excesivo de jamón y embutidos es perjudicial para la salud. Los frijoles son fuentes importantes de proteínas.

Guía VI: Disminuya el consumo de azúcar y cuidará su salud.

El consumo de azúcar en exceso afecta la salud, propicia el desarrollo de la obesidad, la diabetes y las neuropatías. Disminuya el consumo de todo tipo de dulces y las bebidas endulzadas. Disminuya la cantidad de azúcar que añade al preparar los alimentos: dulces, jugos, refrescos, leche, yogurt y otros.

Guía VII: Disminuya el consumo de sal, comience por no añadirla a los alimentos de la mesa.

El consumo de sal en exceso favorece el desarrollo de la hipertensión. Utilice menos sal al elaborar los alimentos. Elimine el salero de la mesa, brinde sabor a sus alimentos con yerbas aromáticas, condimentos naturales o jugos cítricos que son más sanos.

Guía VIII: Consuma algún alimento en la mañana.

Un buen día comienza con un desayuno. Un desayuno adecuado estimula la capacidad de concentración, el rendimiento intelectual, físico y laboral. Desayune con algún alimento, un desayuno no es exclusivo de la leche, el café y el pan con mantequilla. Cuando los niños asisten a clases sin ingerir un desayuno adecuado tienen una capacidad de concentración disminuida lo cual repercute negativamente en el proceso docente educativo.

Guía IX: Conozca el peso saludable para su estatura, manténgase en forma.

El peso corporal bajo o en exceso puede afectar su salud. La grasa que se deposita en el abdomen se asocia a la hipertensión, la diabetes y el infarto. Equilibre su

alimentación con la actividad física. Combata el sedentarismo. Conserve su salud con higiene en la alimentación. Alimentación adecuada, vida prolongada.

Se puede concluir que el interés de la Revolución por mejorar los indicadores de salud del pueblo muchos de ellos relacionados con la alimentación se pone de manifiesto en el Programa de Salud y Calidad de Vida. Enfermeros, enfermeras, médicos, tecnólogos, botánicos, agricultores, nutricionistas, educadores y cocineros desarrollan una ardua labor encaminada a influir en el consumo de vegetales, frutas y plantas aromáticas como un recurso para lograr mayor calidad de vida. La vida será más sana y natural con una alimentación saludable.

ANEXO 7

PLEGABLE No 2

MAMÁ Y PAPÁ

¿Conoce usted qué hábitos nutricionales deben formarse en su niña y niño de 2 y 3 años?



Ya comen solos

Es un período de disminución en la velocidad de crecimiento y por lo tanto de la ganancia de peso y talla anual en comparación con el primer año de vida. Esto implica que las necesidades nutricionales sean menores. En el niño se va a manifestar como una disminución del apetito e interés por los alimentos.

En esta época de la vida es en la que se comienzan a crear los hábitos alimentarios saludables que van a repercutir en la alimentación de los años posteriores. Estos hábitos pueden verse influenciados por lo que come el resto de la familia u otros niños, sobre todo respecto a lo que les gusta y a lo que no.

Se debe establecer un ambiente positivo y tranquilo ante el acto de comer, preferiblemente en familia o con otros niños, evitando comer con la televisión o con juguetes en la mesa que puedan distraer al niño. En la hora de la comida hay que comer, y en la de los juegos jugar.

¿Cómo organizarse?

Hay que acostumbrarle a mantener unos horarios de comidas regulares y organizadas en desayuno, comida del mediodía, merienda y cena, aunque no se debe ser estricto. El picoteo de **alimento chatarra** entre comidas suele resultar inevitable, pero debemos hacer que sea limitado. Nunca constituirá parte importante de la alimentación diaria ni se utilizará como recompensa.

Durante esta época puede haber una gran diferencia entre lo que el niño come en una comida y otra, o con respecto a otros niños de la misma edad. No hay que preocuparse por ello porque por lo general una comida copiosa suele ir seguida de una más escasa y viceversa, pero al final del día el aporte global será el

necesario. Hay que respetar el apetito del niño. Si en ocasiones tiene menos ganas de comer no se le debe forzar a hacerlo.

El niño va a ir aprendiendo a desarrollar sus preferencias y gustos en cuanto a sabores, olores y texturas. Para ello se le ofrecerá una gran variedad de alimentos. Una presentación atractiva de los nuevos alimentos facilitará que el niño los acepte. Si los rechaza es mejor no obligarle a que se los coma, y pasado un tiempo se probará de nuevo a dárselos en pequeñas cantidades para que se anime a comerlos. La reiteración es la manera más eficaz para conseguir que el niño coma de todo, pero siempre respetando, en la medida de lo posible, las preferencias y rechazos del niño.

ANEXO 8

Tabla No 2 Valores Nutricionales. Vegetales. Vitaminas y Minerales

Alimentos	Fibra (g)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (mg)	Vit. B1	Vit. B2	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
Acelga (cocinada)	0,7	73	24	1,8	263	0,04	0,11	0,4	16
Apio (cocinado)	0,6	31	22	0,2	11	0,02	0,03	0,3	6
Aguacate	2,5	12	44	0,9	25	0,06	0,01	1,7	20
Berenjena (cocinada)	0,9	11	21	0,6	2	0,05	0,04	0,5	3
Berza	1,1	134	46	1,2	671	-	-	-	62
Berro	0,7	151	54	1,7	245	0,08	0,16	0,9	79
Calabaza (cocinada)	0,6	25	25	0,4	117	0,05	0,08	0,8	10
Cebolla	0,6	27	36	0,5	2	0,03	0,04	0,2	10
Cebolla (cocinada)	1,1	24	29	0,4	-	0,03	0,03	0,2	7
Col	0,8	49	29	0,4	5	0,05	0,05	0,3	47
Col (cocinada)	0,7	44	20	0,3	5	0,04	0,04	0,3	33
Coliflor (cocinada)	0,8	21	42	0,7	2	0,90	0,08	0,6	55
Chayote (cocinado)	0,6	13	26	0,5	-	0,03	0,03	0,04	19
Habichuela (cocinada)	2,3	50	37	0,6	5	0,70	0,90	0,4	11
Lechuga	0,7	53	25	2,0	169	0,06	0,09	0,4	24
Nabo (cocinado)	0,8	45	62	0,6	2	0,08	0,09	0,2	16

Pepino (con cáscara)	0,6	21	16	0,5	5	0,02	0,02	0,2	17
Pepino (pelado)	0,3	17	18	0,3	-	0,03	0,04	0,2	11
Pimiento maduro	1,7	13	30	0,6	79	0,08	0,08	0,5	204
Pimiento verde	1,4	9	22	0,7	33	0,08	0,08	0,5	128
Pimiento asado	1,4	9	16	0,5	42	0,06	0,07	0,5	96
Quimbombó (cocinado)	1,0	92	41	0,5	42	0,13	0,18	0,9	20
Rábano	0,7	30	31	1,0	3	0,07	-	-	81
Remolacha	0,8	14	23	0,5	2	0,03	0,04	0,3	6
Tomate (verde)	0,5	13	27	0,5	32	0,06	0,04	0,5	20
Tomate (maduro)	0,5	13	27	0,5	87	0,06	0,04	0,7	23
Zanahoria	1,0	37	36	0,7	935	0,06	0,05	0,6	8
Zanahoria (cocinada)	1,0	33	31	0,6	888	0,05	0,05	0,5	6

ANEXO 9

Tabla No3 Grupos de alimentos y cantidad para obtener una dieta variada y equilibrada. (1400 a 3300 Kcal.)

Grupos de Alimentos	Cantidad de porciones	Nutrientes a destacar
1. Cereales y Viandas.	3 a 8 porciones	Energía; Carbohidratos complejos
2. Vegetales	2 a 5 porciones	Vitaminas; Fibra
3. Frutas	2 a 5 porciones	Vitaminas; Fibra
4. Carnes, aves, pescado, huevos y frijoles.	2 a 5 porciones	Proteínas; Hierro
5. Leche y productos lácteos	1 a 4 porciones	Proteínas; Calcio
6. Grasas	2 a 4 porciones	Ácidos grasos; energía
7. Azúcar y dulces	2 a 6 porciones	Energía “vacía”

ANEXO 10***Tabla No 4 Contenido de las porciones de referencia***

Grupos de alimentos	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
1 Cereales	198	5	1	41
Viandas	556	3	0	38
Promedio		4	1	39
2 Vegetales	20	1	0	4
3 Frutas	69	1	0	18
4 Carnes rojas	82	7	6	0
Carnes blancas	61	7	3	0
Huevo	82	6	6	1
Frijoles	137	9	1	24
Promedio	90	7	4	6
5 Leche entera	120	7	5	14
Leche	87	9	0	12
descremada	112	7	9	1
	106	7	5	9
6 Grasa animal y vegetal	126	0	14	0
7 Azúcar	48	0	0	12

ANEXO 11

Tabla No 5 Ejemplo de un día alimentario tipo para niños en edad preescolar

NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR	
Grupo de alimentos	Cantidad diaria
Lácteos(leche, yogur, leche cultivada, quesos, postres lácteos, leches chocolateadas)	2 tazas
Carnes y huevo (vacuna, pollo, pescado, cerdo, cordero, etc.)	50 g
Frutas (De todo tipo. Elegir variado)	Al menos 1 unidad mediana ó 1 taza
Verduras (De todo tipo. Elegir variado)	Al menos 1 unidad mediana ó 1 taza
Alimentos ricos en almidón (Granos de cereal como maíz, trigo, avena, arroz, etc., sus harinas y derivados como pastas, polenta, panes, galletitas de agua, copos de cereal, etc. Legumbres como porotos, lentejas, garbanzos, porotos de soja, etc.)	2 rebanadas de pan al menos 3/4 taza de pastas o granos en cocido
Aceites y grasas (Aceites vegetales, manteca, crema, margarina, etc.)	1 cucharada de aceite El resto de los alimentos de este grupo manejarlos con moderación
Azúcares (Azúcar, mermeladas, dulce de leche, golosinas, tortas, alimentos azucarados, gaseosas, jugos artificiales, etc.)	Con moderación
EJEMPLO DE UN DÍA:	Desayuno: 1 taza de leche con chocolate y azúcar, 1 rebanada de pan con mermelada. Almuerzo: 50 g de cualquier tipo de carne (por ejemplo 1 pata de pollo

	o 1 bife del tamaño de ½ hamburguesa) con verduras con aceite (Por ejemplo puré rosa: papa y remolacha; ó ensalada de tomate y lechuga; ó croquetas de acelga, zanahoria rallada y cebolla). 1 fruta (Por ejemplo plátano) Merienda: 1 taza de leche con chocolate y azúcar, 1 rebanada de pan con mermelada. Cena: Fideos moñitos con salsa de tomate, media guayaba. Bebida ideal: agua
--	--

ANEXO 12 ANÁLISIS DE DOCUMENTOS

(Plan de acción, informes de visitas realizadas al **Programa** desde diferentes instancias, actas de reuniones metodológicas, caracterización municipal del Programa Educa a tu Hijo)

Objetivo: *Constatar el seguimiento y ejecución de las acciones de asesoramiento y control a las promotoras del programa Educa a tu Hijo.*

Aspectos a revisar:

- 1- Nivel de sistematicidad y eficiencia en las acciones de capacitación realizadas desde y para las promotoras. .
- 2- Calidad de las actividades observadas.
- 3- Deficiencias en la dirección del proceso de capacitación a promotoras apreciadas en los registros de visitas de ayuda metodológica.
- 4- Calidad de las actividades ejecutadas con las familias.

Anexo 13

Gráfico comparativo de los resultados antes y después de aplicada la propuesta de preparación a las promotoras del programa Educa a tu Hijo del municipio Palmira.

