

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS  
PEDAGÓGICAS  
CAPITAN. “SILVERIO BLANCO NÚÑEZ”  
SANCTI- SPÍRITUS**

*Tesis presentada en opción al título académico  
de Master en Ciencias en la Educación.*

**Actividades Conjuntas que propician la  
orientación de las familias para el desarrollo  
de hábitos alimentarios.**

*Mención en Educación Preescolar  
Autora: Lic: Yoryana Ortega Cobos.*

**2011**

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS  
PEDAGÓGICAS  
CAPITAN. “SILVERIO BLANCO NÚÑEZ”  
SANCTI- SPÍRITUS**

*Tesis presentada en opción al título  
académico de Master en Ciencias e la  
Educación.*

**Actividades Conjuntas que propician la  
orientación de las familias para el  
desarrollo de hábitos alimentarios.**

*Mención en Educación Preescolar*

*Autora: Lic: Yoryana Ortega Cobos.*

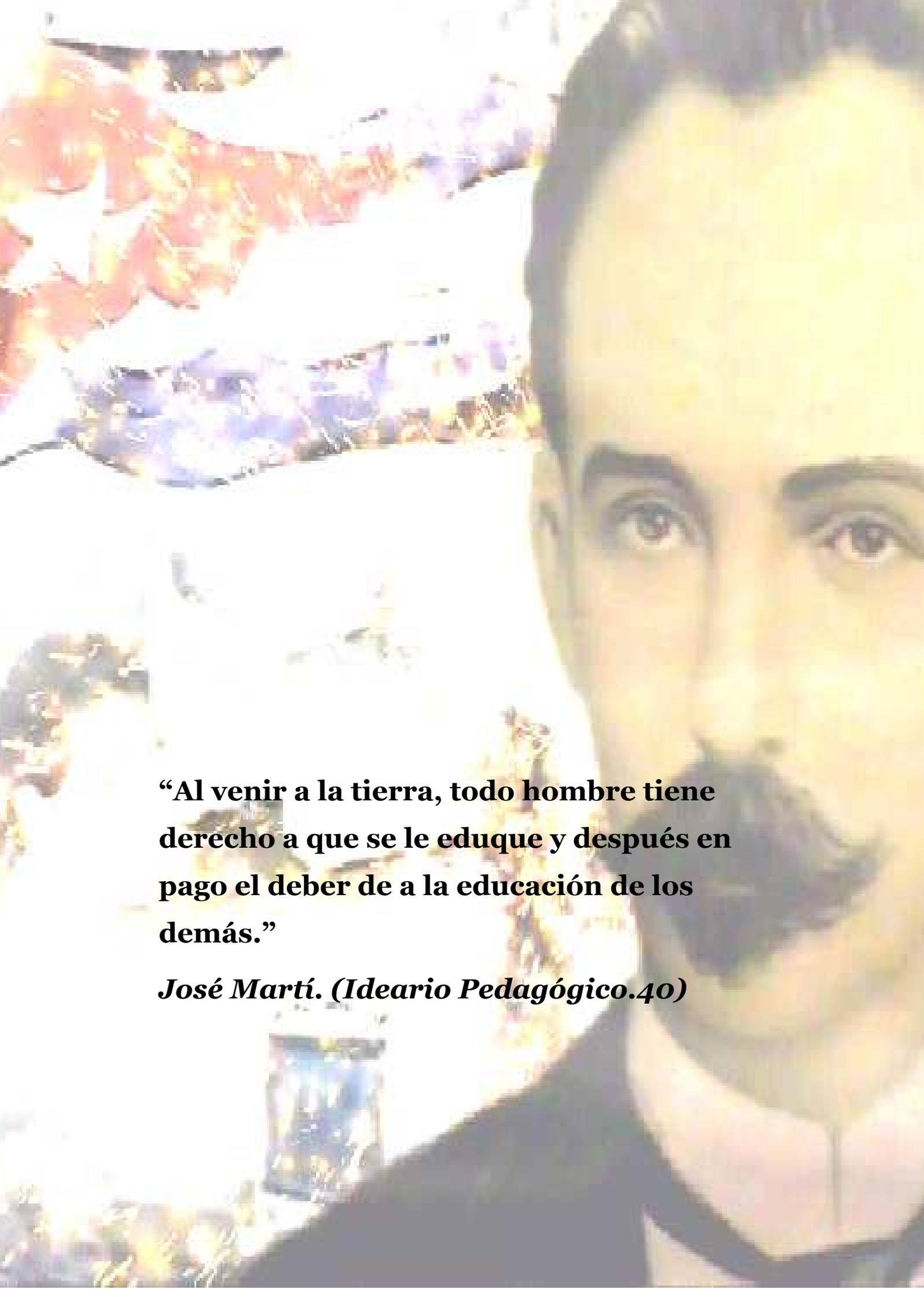
*Tutor(a): Drc Nori Rodríguez Izquierdo.*

**2011**

# PENSAMIENTO



**saber comportarse en la mesa**



**“Al venir a la tierra, todo hombre tiene derecho a que se le eduque y después en pago el deber de a la educación de los demás.”**

***José Martí. (Ideario Pedagógico.40)***

## *AGRADECIMIENTOS.*

❖ *A todos los profesores que formaron parte del claustro de la maestría y que con gran profesionalidad me transmitieron sus conocimientos.*

❖ *Mi agradecimiento infinito a la MSc. Yalina Marín, mi tutora, que con tan buena voluntad dedicó parte de su valioso tiempo de descanso o aún en medio de su arduo trabajo siempre estuvo presta a ayudarme incondicionalmente, con amor y mucha paciencia para realizar este sueño.*

❖ *A todas aquellas personas que de una forma u otra me ayudaron a lograr el fin de mi propósito.*

*¡Graduarme como Master en Ciencias de la Educación!*

*A todos muchísimas*

## *GRACIAS*

# DEDICATORIA



**saber comportarse en la mesa**

## DEDICATORIA.

- ❖ *A mis padres Aleida y Justo.*
- ❖ *A mi niñito Vastian que es mi razón de ser.*
- ❖ *A mi esposo Carlos que día a día me ha brindado su apoyo y amor para salir adelante.*
- ❖ *A mi hermano Javier por cuidar de mis padres estando lejos.*
- ❖ *A mis compañeras de aula Olguita, Meisy y Mileisi por soportar mis horas de arduo trabajo.*
- ❖ *A mis familias del programa, que en su incesable empeño, aliento y apoyo incondicional hicieron posible la elaboración de este trabajo.*
- ❖ *A mi tutora Noris por su dedicación.*

# Síntesis



**saber comportarse en la mesa**

## SÍNTESIS



Esta tesis ofrece actividades conjuntas que contribuyen a la orientación de las familias acerca de los hábitos alimentarios de las niñas y niños del quinto año de vida, problemática que se manifiesta en el seminternado “Antonio Darío López García” del municipio de Jatibonico. Con la aplicación de varios instrumentos se detectó que las familias poseían poco dominio sobre los aspectos esenciales que caracterizan los hábitos alimentarios. En el desarrollo de la investigación se utilizaron diferentes métodos, entre ellos, del nivel teórico análisis y síntesis, inducción y deducción, la modelación, el sistémico, del nivel empírico la observación científica, la entrevista, la prueba pedagógica, análisis documental, el experimento pedagógico formativo y secuencial y del nivel matemático el análisis porcentual y la estadística descriptiva. Con la aplicación de la propuesta se comprobó la efectividad de las actividades conjuntas, dando respuesta al problema científico, donde las transformaciones alcanzadas son evidentes y se reflejan de forma trascendental en la actuación de las familias de las niñas y niños.

# ÍNDICE



**saber comportarse en la mesa**

# ÍNDICE

## PÁG

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I: ALGUNAS REFLEXIONES TEÓRICO-METODOLÓGICO ENTORNO A LOS FUNDAMENTOS EN CUANTO A LA ORIENTACIÓN DE LA FAMILIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL PROGRAMA EDUCA A TU HIJO.....</b>	<b>9</b>
1.1. La orientación de la familia como máxima responsable en la formación de las nuevas generaciones.....	9
1.2 El programa “Educa a tu Hijo”, papel de la familia y el ejecutor.....:	16
1.3 El desarrollo de hábitos alimentarios en la modalidad no institucional.....	23
<b>CAPÍTULO II: RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO INICIAL. FUNDAMENTACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES CONJUNTAS. VALIDACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE LA PROPUESTA DE SOLUCIÓN.....</b>	<b>31</b>
2.1. Resultados del diagnóstico nicial.....	31
2.2. Fundamentación y descripción de las actividades conjuntas.....	33
2.3. Un análisis de los resultados del pre-test .....	60
2.4. Un análisis de los resultados del post- test .....	65
2.5 Un análisis de los resultados, permite comparar el pre-test y post- test. ....	68
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>71</b>
<b>RECOMENDACIONES. ....</b>	<b>73</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>74</b>
<b>ANEXOS</b>	

# INTRODUCCIÓN



## INTRODUCCIÓN



En las actuales condiciones existentes en el mundo de constante agudización de los problemas globales, y en el diseño de los nuevos proyectos emancipatorios, la atención a la primera infancia se presenta como tema de debate a nivel internacional, donde se exige la creación de programas con este fin.

En América Latina, algunos países han puesto en marcha diferentes programas, estos aún no cubren toda la cobertura de la población infantil y en otros casos la atención a la infancia es por sectores aislados de la sociedad que no satisfacen las necesidades reconocidas de la niñez a un desarrollo pleno e integral.

En Cuba la atención a la primera infancia se remonta, esencialmente al año 1961, con la creación de los círculos infantiles. A partir del curso 1981 – 1982, se inició una experiencia dirigida a la búsqueda de vías que permitieran preparar para la escuela a las niñas y niños de 5 a 6 años que vivían en zonas rurales y de montaña de difícil acceso, las que no contaban con el grado preescolar, constituyendo este el antecedente más directo del programa “Educa a tu Hijo”. (2003:12)

En el período comprendido de 1983 – 1992, se llevaron a cabo investigaciones para la conformación de un Programa Social de Atención Educativa. En la primera etapa de la investigación con la creación de un grupo interdisciplinario se elaboró una colección de folletos cuya efectividad fue demostrada de forma experimental. En una segunda etapa, adquirió el carácter de acción participativa, construyéndose el Modelo Educativo no institucional con un enfoque intersectorial y comunitario. En 1992 – 1993, se implementa el mismo a nivel nacional, con un seguimiento permanente para valorar su efectividad (2003:12)

El programa “Educa a tu Hijo” va dirigido a orientar a la familia para que contribuya al desarrollo integral de las niñas y niños. Entre las actividades

a realizar con las mismas están las encaminadas al desarrollo de los hábitos.

En los últimos años se han dedicado también varios pedagogos al estudio de la familia como son: (Núñez, 1995), (Ares, 1990, 1998, 2004), (Reca, 1982, 1996), (Castro, 1975, 1995, 1999), (Castillo, 1996, 1999), entre otros, quienes coinciden en destacar la importancia de la orientación familiar.

En la provincia de Sancti-Spíritus varios docentes han estudiado esta temática entre los que se encuentran (Carballo, 2007), (Padilla, 2008), (Pérez, 2008), (Gutiérrez, 2009), entre otros. En el municipio se encuentran (Pérez, 2010), (González, 2010), (Navarro, 2009).entre otros.

Debido a la importancia que se le concede a la orientación familiar en la formación de las nuevas generaciones, es que la autora centra esta investigación, ya que se ha podido comprobar en visitas realizadas a los diferentes hogares en el proceso de alimentación y actividades conjuntas que en la mayoría de las familias cumplen con los alimentos principales del día, en los cuales le proporcionan proteínas que se encuentran en las carnes y huevos; pero la minoría lo desarrollan en el horario establecido, existiendo insuficiencia en el empleo de procedimientos para desarrollar hábitos alimentarios.

Falta en ocasiones, que los adultos se sienten con las niñas y niños en la mesa, y así puedan entre todos desarrollarles el uso correcto de la servilleta, los cubiertos, enseñarles a degustar vegetales y viandas que tan importantes son para la salud y son rechazados por los más pequeños en el hogar, además de proporcionarles los alimentos mezclados, por lo que desconocen el orden y la mezcla en que deben comerse.

Por todo lo ante expuesto se pudo comprobar la afectación existente en cuanto al desarrollo con calidad de hábitos alimentarios por lo que se plantea el siguiente **problema científico**: ¿Cómo contribuir a la orientación de las familias atendidas por el programa “Educa a tu Hijo” para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños de quinto año de vida?

Se determina como **objeto de estudio**: El proceso de orientación de las familias atendidas por el programa “Educa a tu Hijo” y **Campo de acción**: La orientación de las familias para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños de quinto año de vida.

Para dar solución al problema científico se traza el siguiente **objetivo**: Aplicar actividades conjuntas dirigidas a la orientación de las familias atendidas por el programa “Educa a tu Hijo” para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños de quinto año de vida en la zona “Edificios” del Consejo Popular Norte del municipio Jatibonico.

Para dar cumplimiento al objetivo propuesto se formularon las siguientes **preguntas científicas**:

1-¿Qué fundamentos teórico- metodológicos sustentan la orientación de las familias atendidas por el programa “Educa a tu Hijo” para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños de quinto año de vida?

2-¿Cuál es el estado actual de orientación de las familias atendidas por el programa “Educa a tu Hijo” para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños de quinto año de vida en la zona “Edificios” del Consejo Popular Norte del municipio Jatibonico?

3-¿Qué características deben tener las actividades conjuntas dirigidas a la orientación de las familias atendidas por el programa “Educa a tu Hijo” para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños de quinto año de vida?

4-¿Cómo comprobar la efectividad de las actividades conjuntas dirigidas a la orientación de las familias atendidas por el programa “Educa a tu Hijo” para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños de quinto año de vida en la zona “Edificios” del Consejo Popular Norte del municipio Jatibonico?

Para darle cumplimiento a las preguntas científicas se plantearon las siguientes **tareas de investigación**:

1-Determinación de los referentes teórico- metodológicos que sustentan la orientación de las familias atendidas por el programa “Educa a tu Hijo”

para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños de quinto año de vida.

2-Diagnóstico del estado actual de la orientación de las familias atendidas por el programa “Educa a tu Hijo” para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños de quinto año de vida en la zona “Edificios” del Consejo Popular Norte del municipio Jatibonico.

3-Elaboración de las actividades conjuntas que contribuyan a la orientación de las familias atendidas por el programa “Educa a tu Hijo” para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños de quinto año de vida.

4-Validación de las actividades conjuntas aplicadas, para la orientación de las familias atendidas por el programa “Educa a tu Hijo” para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños de quinto año de vida en la zona “Edificios” del Consejo Popular Norte del municipio Jatibonico.

Para realizar la siguiente investigación se utilizaron métodos, técnicas e instrumentos aplicables.

#### **Del nivel teórico:**

**Análisis y Síntesis:** Se empleó para analizar el problema, definir las causas que lo originaron y determinaron las actividades conjuntas que se debieron acometer para llegar a la solución de la problemática planteada con resultados favorables. Además en la búsqueda de la bibliografía utilizada, en el análisis de los instrumentos, para la interpretación de los datos obtenidos en la comparación de diagnósticos.

**Inducción y Deducción:** Se empleó en la búsqueda de nuevos conocimientos, al utilizar diferentes vías para desarrollar las actividades conjuntas dirigidas a la orientación de las familias que se seleccionaron como muestra, además en la elaboración de las preguntas científicas y en la recogida del material empírico, llegando a conclusiones.

**Modelación:** Permitió la elaboración de las actividades conjuntas y medios complementarios en función de fortalecer la orientación de las familias para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños de

quinto año de vida atendidos por el programa “Educa a tu Hijo” en la zona “Edificios” del Consejo Popular Norte.

**Sistémico:** Posibilitó la elaboración de las actividades conjuntas dirigidas a la orientación de las familias, de forma gradual y lógica, se relacionan entre sí, permitió organizar las mismas a partir de la determinación de sus componentes y el establecimiento de nuevas relaciones para conformar una cualidad.

**Del nivel empírico:**

**Análisis documental:** Se utilizó en el diagnóstico inicial con el objetivo de constatar el tratamiento que se le da en el folleto No.8 a las habilidades relacionadas con los hábitos alimentarios, como soporte material dedicado a este año de vida (Anexo 1)

**Entrevista:** Se aplicó para conocer la información que poseen las familias de las niñas y niños sobre los hábitos alimentarios.. (Anexo 2).

**Prueba pedagógica:** Se aplicó durante el pre test y post test de la investigación para constatar la orientación que poseen las familias para el desarrollo de los hábitos alimentarios (Anexo 3 y 15).

**La observación científica:** Se utilizó mediante una guía elaborada con el objetivo de constatar la orientación que poseen las familias para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños de quinto año de vida en el modo de actuación que manifiestan en la actividad conjunta y en el hogar, la misma se aplicó durante el pre test y post test, el instrumento utilizado para la concreción de este método se presenta en el (Anexo 5 y 17).

**Pre experimento pedagógico formativo y secuencial:** Se llevó a cabo mediante la constatación del nivel alcanzado por la variable antes y después de la aplicación de las actividades conjuntas propuestas como variable independiente a una muestra intencional de 15 familias. Se aplicó en sus tres fases.

### **Del nivel matemático:**

**El análisis porcentual:** En el procesamiento de los datos empíricos, para comprobar los resultados antes y después de aplicadas las actividades conjuntas.

**La estadística descriptiva:** Se utilizó en la elaboración de las tablas y gráficas para representar la información, lo que facilita la interpretación de los resultados.

### **Población y muestra:**

La población la integran 49 miembros de las quince familias de las niñas y niños del quinto año de vida del programa "Educa a tu Hijo", que se atienden en la zona "Edificios" del Consejo Popular Norte del municipio Jatibonico. Para la aplicación de la propuesta de solución se escoge como **muestra** 15 madres y 14 padres para un total de 29 miembros por ser el grupo que atiende la autora de esta investigación, lo cual representa el 50,9%. El grupo presenta un colectivo de padres jóvenes (edad promedio entre 24 y 30 años) con un nivel de escolaridad promedio. En el 100% de los hogares hay electricidad empleando esta para elaborar los alimentos, son de mampostería y todas con buenas condiciones higiénicas y es significativo destacar que solo un menor es hijo de padres divorciados.

Las familias seleccionadas se caracterizan por mantener buena asistencia y puntualidad a la modalidad, participan en todas las actividades que se realizan en el Consejo Popular como celebración de efemérides, cumpleaños colectivos, festivales deportivos y culturales, presentan un estado de ánimo alegre y activo, realizan las actividades conjuntas con agrado, y cumplen con las orientaciones dejadas por la ejecutora para la próxima actividad.

Pero se observó que existen carencias en la totalidad de las familias sobre cuáles son los hábitos alimentarios que deben desarrollarse, los horarios establecidos, así como los procedimientos a emplear y tienen insuficiencias en el modo de actuar para desarrollar hábitos alimentarios.

### **Determinación y conceptualización de las variables.**

**Variable independiente:** Actividades conjuntas.

Se define como la forma organizativa por excelencia en la modalidad no institucional, denominada así porque en ella participan juntos las familias con sus hijos y el personal orientador- ejecutor, con el objetivo de demostrar las diferentes actividades que deben desarrollar y cómo darle continuidad en el hogar. En dependencia de la edad de los pequeños y del propósito a lograr puede realizarse con una sola o con varias familias. (Cuenca Díaz. M y otros.2007:17).

Se asume el concepto de estos autores y en este caso se consideran aplicables para la orientación de las familias atendidas por el programa "Educa a tu Hijo", con un carácter reflexivo y desarrollador, acerca de los hábitos alimentarios.

**Variable dependiente:** Orientación de las familias para el desarrollo de hábitos alimentarios.

**La orientación:** Es el proceso por el cual son descubiertas y desarrolladas las potencialidades de un individuo a través de sus propios esfuerzos, por su propia felicidad y para utilización social (Collazo Delgado, B. y Puentes M<sup>a</sup> 1992:5)

En esta investigación la autora asume este y lo aplica en la **orientación** de las familias: como la vía para brindar los fundamentos teórico-metodológicos acerca de los hábitos alimentarios de manera que esto permita elevar su orientación de influir de manera positiva en las niñas y niños.

## **OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE**

**Dimensión 1** Cognitiva.

Conocimiento sobre hábitos alimentarios.

**Indicadores:**

1.1 -Conocimientos sobre los hábitos alimentarios que deben desarrollarse y su importancia.

1.2 -Conocimientos sobre los horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios.

1.3 Dominio sobre los procedimientos a emplear para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios.

### **Dimensión 2** Actitudinal.

Modo de actuación de las familias hacia los elementos que contribuyen a desarrollar los hábitos alimentarios.

#### **Indicadores:**

2.1-Modo de actuación en cuanto a los hábitos alimentarios.

2.2-Cumplimiento de horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios.

2.3-Procedimientos que emplean para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios.

Se aborda esta temática teniendo en cuenta la importancia que tiene una alimentación adecuada desde las edades tempranas, en la calidad de vida de las personas y la influencia de la nutrición en el aprendizaje.

**La novedad científica** está dada en la concepción de las actividades conjuntas que garantizan la comunicación entre la ejecutora y la familia, teniendo como centro de atención el papel activo y protagónico de estas. Permite utilizar diferentes vías, medios y procederes a partir del diagnóstico integral de la muestra seleccionada, así como cumplir con la política educacional y la legislación vigente en lo referido al programa “Educa a tu Hijo” y a la necesidad del desarrollo de hábitos alimentarios desde las primeras edades.

**La contribución práctica** radica en la estructura asumida en las actividades conjuntas planificadas. Tienen un enfoque lúdico, participativo, dinámico y orientador que propician conocimientos y modos de actuación conscientes para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios desde el hogar.

La tesis está estructurada en dos capítulos, además de la introducción y la síntesis. En el Capítulo I, se hacen reflexiones teóricas entorno a los fundamentos en cuanto a la orientación de la familia, en el programa “Educa a tu Hijo,” de los hábitos alimentarios. El Capítulo II, aborda los resultados del diagnóstico inicial, la fundamentación y descripción de las actividades conjuntas y la validación de la efectividad de la propuesta de solución. A continuación se relacionan las conclusiones, las recomendaciones, la bibliografía consultada y los anexos.

# CAPÍTULO I



**saber comportarse en la mesa**



## **CAPITULO 1. ALGUNAS REFLEXIONES TEÓRICO- METODOLÓGICO ENTORNO A LOS FUNDAMENTOS EN CUANTO A LA ORIENTACIÓN DE LA FAMILIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, EN EL PROGRAMA “EDUCA A TU HIJO,”**

Para dar respuesta a la primera pregunta científica formulada en la introducción se desarrolló la tarea de investigación relacionada con la determinación de los referentes teórico- metodológicos que sustentan la orientación de las familias atendidas por el programa “Educa a tu Hijo” para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños de quinto año de vida . Tal aspiración ha exigido un recorrido por los principales referentes que se presentan en la literatura pedagógica en relación con el tema y que revelan las posiciones de partida que se asumen en esta investigación. En el presente capítulo se exponen las principales consideraciones y reflexiones teórico- metodológico de esta tarea.

### **1-1 La orientación de la familia como máxima responsable en la formación de las nuevas generaciones.**

Desde tiempos pasados muchos son los pedagogos que han tratado el tema de orientación a la familia y es sumamente interesante cómo todos tienen un común denominador, pues le atribuyen a la misma un papel protagónico en la educación de las niñas y niños.

El concepto socialista sobre la familia parte de la consideración fundamental de que constituye una entidad en el que están presente e intimadamente entrelazados el interés social y el interés personal, también en la Constitución de la República, se hace alusión a la familia y la reconoce como la célula fundamental de la sociedad, y cumple importantes funciones en la formación de las nuevas generaciones teniendo presente la política educacional del país, en cuanto centro de relaciones de la vida en común de mujer y hombre, entre éstos y sus hijos

y de todos con sus parientes, satisfaciendo hondos intereses humanos, afectivos y sociales de la persona. (2005:23)

El partido y el estado cubano exige a la familia una alta responsabilidad por la educación de las niñas y niños, haciendo énfasis en el papel de los padres, los cuales deben preocuparse porque no solo asimilen bien todos aquellos conocimientos que imparte la escuela, sino también que se habitúen al orden de la disciplina para que cumplan las normas de la vida de nuestra sociedad.

Félix Varela otorgó a los padres una gran responsabilidad en la educación de sus hijos, lo que se pone de manifiesto cuando escribió: “Si conducimos al hombre, por decirlo así, desde la cuna, con unos pasos fundados en la naturaleza, enseñándole a combinar sus ideas, y apreciarlos según los grados de exactitud que ellos tengan, le veremos formar un plano científico el más luminoso, una prudencia práctica, la más ventajosa a la sociedad”. (Torres Cuevas, E. Y otros 1997:84).

A partir de estos criterios se ha desarrollado un fuerte movimiento dirigido a desarrollar y perfeccionar los vínculos, familia, maestro, escuela y comunidad.

De acuerdo al Diccionario Océano Práctico familia es un grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas, conjunto de ascendentes, descendientes colaterales y afines de un linaje. (Diccionario Océano Práctico: 349)

En Cuba, los primeros antecedentes de estudio de la familia se remontan a 1902, pero, no es hasta 1985 en que se realiza el primer intento por generalizar y sistematizar los estudios sobre familia, en la actualidad estos estudios se realizan bajo la concepción de un enfoque sistémico.

Desde el triunfo revolucionario se produjeron profundos cambios socioeconómicos que crearon las premisas para la constitución de un nuevo modo de vida familiar, en el cual la incorporación de la mujer al trabajo y a la vida social son eslabones fundamentales, además de las medidas y transformaciones sociales a las cuales se fue proclamando una nueva moral.

La historia de la preparación de la familia es rica, esto se demuestra cuando en el congreso nacional de educadores en 1971 y a propuesta del mismo, se pasó balance a lo que se realizaba con las familias de los alumnos, tanto en la escuela de padres, como en los medios de difusión. Tales actividades se institucionalizaron por aquella época en el departamento de Psicología del Ministerio de Educación, que contaba con una sección de orientación de padres encargada de este trabajo tan importante y que brindada todas las orientaciones que requerían las familias para mantenerlas actualizadas y en transformaciones sistemáticas.

Esta historia de transformación continua, se ve, en el curso 1972-73 al iniciarse el Plan de Perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación en su estructura integral, y siguiendo las indicaciones en cuanto a la Política Educacional del Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba, las autoridades educacionales trazan las primeras pautas sobre la importancia de brindar una adecuada atención a la educación en diferentes aspectos y de esta no se escapó, la orientación de las familias.

También en el Segundo Congreso de la Federación de Mujeres Cubanas, efectuado en el año 1974 se planteó la necesidad de orientar a las nuevas generaciones para el amor, el matrimonio, la vida en la pareja y la familia quedando recogido en las Tesis Y Resoluciones en su artículo sobre Política Educacional, el papel de la familia en el socialismo, donde se esbozó la mera necesidad de preparar cada vez mejor a padres y maestros(as), para comprender apropiadamente la primordialización educativa en todos los aspectos (Tesis y Resoluciones,1872:601).

El código de la familia de 1975, y el de la Niñez y la Juventud, de 1978 realizados con el visto bueno de la Asamblea Nacional del Poder Popular permitieron que el sistema educacional cubano materializara el derecho de las niñas y niños para su pleno desarrollo, así como el papel de la familia, lo que ha significado una regulación para el vínculo estrecho entre familia, escuela, y maestros, trabajando todos unidos por los mismos objetivos, y de esa forma lograr la formación multilateral, objetivo supremo del Ministerio de Educación.

La familia ha sido la institución social más aceptable en la historia de la humanidad y se le atribuyen responsabilidades y funciones esenciales en la educación y formación de sus hijos. Según la pedagoga Martha Torres González define a la familia como un grupo humano y natural que viven y funciona como un sistema de relaciones e interrelaciones desde dentro y con el exterior, es un grupo de personas que establecen un proceso dinámico abierto que permite el continuo flujo de la vida, también valora que existen otros factores que pueden ayudar a la orientación familiar y se otorga un rol importante al maestro como agente en el proceso de orientación de la familia. (Torres Gonzáles, M .2001.38).

Como han demostrado estudio de corte histórico, sociológico y psicológico la vida familiar va transformándose de acuerdo a las condiciones económicas, el contexto gráfico, su origen étnico social, las relaciones públicas de sus miembros, disponibilidad de recursos económicos y modo de subsistencia. Cada familia tiene un modo de vida determinado, que depende de sus condiciones de vida, de sus actividades y de las relaciones sociales de sus miembros, en esta vida familiar hay importantes aspectos que se escapan a su control consciente.

Al constituirse la familia, sus integrantes aportan a las nuevas interrelaciones las condiciones que traen de otros grupos humanos de procedencia y referencia, pero ha medida que desarrollen las funciones y relaciones, específicas económicas, biosocial y espiritual comienza ha producirse la mediatización de las relaciones por las actividades significativas, creándose un ambiente de compenetración hasta que llega el momento de la comprensión y la unificación en sus relaciones.

En estas relaciones cada uno de los miembros de la familia desempeñan roles que encarnan las relaciones y valores de la sociedad en su conjunto, sirviendo así de poderoso medio de reproducción social. En el interior del grupo primario que es la familia, el rol de cada integrante engrosa con los restantes mediante una serie de mecanismo de adjudicación y asunción de roles que le permiten de cierta forma satisfacer sus necesidades materiales y espirituales.

La familia como institución cumple funciones básicas tales como:

**Función cultural-espiritual:** Sostén, refugio, encuentran intimidad, cercanía, necesidad de contacto interpersonal, afectivo que es insustituible, donde la familia sigue siendo el hábitat natural del hombre, aún cuando cambia en modo de existir. Transmisión de valores.

**Función biosocial:** Se produce la reproducción de la especie humana, la persona llega al mundo en un medio familiar social. (Macro función), procreación y crianza de los hijos, así como las relaciones sexuales y afectivas de la pareja, relaciones emocionales de los miembros y su identificación familiar.

**Económica:** Sustento de sus miembros, tiene proyecto de inversión, consumo, tiene proyecto de sostén, actividades relacionadas con la reposición de la fuerza de trabajo de sus integrantes, el presupuesto de gastos de la familia en base a sus ingresos, aquí resulta importante los cuidados para asegurar la salud.

**Educativa:** Deviene de las anteriores, implica aprendizaje, socialización, que deviene modelo en el proceso de intercambio a partir del cual la niña y el niño establecen todas sus estrategias de socialización, criterios morales, modo de ver la vida, incluye la crianza, culturalización, apoyo y protección, para el desarrollo de la misma es necesario que la familia tome conciencia de que es insustituible demostrando valores y conductas positivas, formando cualidades y hábitos morales a través de su influencia educativa.

**Función de satisfacer las necesidades físicas:** Garantizar educación e higiene, seguridad, cuidado, afecto, sueño, aseo, abrigar, crear condiciones de seguridad. Las relaciones de familiares que se establecen en la realización de estas funciones y la distribución de los roles hogareños son de gran valor para garantizar la vida subjetiva de la colectividad familiar, también se incluye el descanso, que está expresado en el presupuesto de tiempo libre de cada miembro y de la familia como unidad, todas estas funciones satisfacen las necesidades de los

miembros, pero a la vez educan a la descendencia y de esta manera garantizan aspectos de la reproducción social.

Para que la familia cumpla con estas funciones básicas debe recibir ayuda por parte del maestro como agente en el proceso de orientación.

La orientación de las familias suministra conocimientos, ayuda a argumentar opiniones, desarrolla actitudes y convicciones, estimula intereses y consolida motivaciones, también desarrolla hábitos, conciencia, habilidades, contribuyendo a conformar la concepción del mundo, por otra parte muchos padres esperan a que se les ofrezca vías y métodos concretos de cómo ellos actuar de la mejor manera, nutriéndolos de conocimientos que les permitan desarrollar en la práctica.

La familia no debe olvidar nunca, qué tiene la responsabilidad de educar a sus descendientes con los principios de la moral socialista, fortalecer sistemáticamente en el hogar lo que se aprende, asumiendo esta responsabilidad todos los que conviven bajo el mismo techo. En este sentido, el Comandante en Jefe, expresó: “La educación no se inicia en las escuelas, se inicia en el instante en que la criatura nace... los primeros que deben ser esmeradamente educadores son los propios padres, de modo especial las madres”. (Castro Ruz, F. 2004: 11).

También es bueno recordar, que el protagonismo activo y responsable de los padres en el hogar tienen un valor incalculable, ya que forman las bases y dejan un camino abierto, pues el hecho de que ellos crecen no significa que van a olvidarse totalmente de su familia, siguen considerando a estos como las personas a quienes tienen para contarle y conversar sobre asuntos que le interesan, y hasta llegan a solicitar consejos que en muchas ocasiones le sirven para reflexionar sobre asuntos serios, que de no ser por un buen consejo podía traer malas consecuencias, y esto solo se puede lograr con la constitución de una familia sólida.

Múltiples investigaciones han demostrado que la familia es la primera escuela y los padres los primeros educadores; pero todavía estas no se encuentran lo suficientemente orientadas, especialmente a los jóvenes para con amor, educar correctamente a las niñas y niños.

De lo anterior se concluye que es prioridad de la educación cubana lograr la orientación de las familias, a partir de sus potencialidades educativas, preparándolas para que estén en mejores condiciones de lograr que las niñas y niños crezcan más felices, más plenos mediante la educación de su inteligencia y de sus sentimientos.

### **¿Qué es la orientación?**

El ser humano está necesitado de orientación ya que desde el momento de su nacimiento hasta su muerte enfrenta a exigencias, cambios, conflictos, debe elegir el camino que va a seguir con la siguiente tensión que genera el saber que cuando nos equivocamos en las decisiones que asumimos este puede incidir en el futuro inmediato en la personalidad humana.

La necesidad de orientación está presente a lo largo de toda la vida, resulta fundamental en las etapas de formación y desarrollo de la personalidad y en aquellos momentos en que a la persona se le hace difícil la toma de decisiones y no se siente debidamente preparada para ello.

En relación a las definiciones conceptuales de orientación se puede encontrar variadas posiciones en las cuales se aprecian aspectos valiosos para la comprensión plena de la esencia y el papel que en la personalidad y en la dirección del proceso pedagógico juega la orientación.

Al analizar algunas de esas posiciones se puede constatar las siguientes definiciones conceptuales abordadas por B.Collazo y M. Puentes (1992:5)

“La orientación debe ser considerada como el servicio destinado a ayudar a las familias a escoger inteligentemente entre varias alternativas, ayudarlos a conocer sus habilidades y limitaciones y ayudarlos a adaptarse a la sociedad donde viven”

“La orientación es el proceso por el cual son descubiertas y desarrolladas las potencialidades de un individuo a través de sus propios esfuerzos, por su propia felicidad social”.

Orientación es una forma de asistencia sistemática, aparte de la instrucción regular proporcionada a los alumnos, estudiantes u otras personas para ayudarlos a adquirir conocimiento y sabiduría libre de compulsión o prescripción y calculada a estimular la auto dirección.

La orientación consiste en el esfuerzo que hace la escuela por asistir a la familia de manera especial para que adquieran la suficiente comprensión de sí mismo y de su medio, con el objetivo de que sea capaz de utilizar inteligentemente las oportunidades educacionales y de progreso apreciadas por la escuela y la comunidad. Entendida de esta forma, la orientación debe ser proporcionada en todo tiempo, a todos los individuos y en relación con todos los problemas.

Gerardo Casas Fernández lo define como "... un proceso de ayuda para la mejora personal de quienes integran la familia y para la mejora de la sociedad es y desde la familia fundamentalmente en todo aquello que hace referencia a la educación familiar. (Casas Fernández, G. 1988:25)

Se asume esta definición conceptual porque hace referencia a la educación familiar ya que es a través de esta que se desarrolla la orientación, la cual pretende dotar a los padres de los recursos para que ellos mismos conduzcan la educación intrafamiliar de las niñas y niños. O sea, lo que se quiere es que la familia se desarrolle con sus propios recursos, para ello se apela a los vínculos creados por nuestra cultura en la relación entre escuela y hogar, por tanto esta educación contribuye a su desarrollo, armoniza sus funciones y enriquece sus potencialidades educativas. Pues en nuestra sociedad " Nada es más importante que un niño".

De lo anterior se concluye que es propósito de la orientación, capacitar de forma amena y sencilla a las familias acerca de los conocimientos de cómo pueden favorecer el desarrollo de las niñas y niños, de lo que pueden y deben lograr en cada momento y lo que posibilita a asimismo que esta conozca, mediante sencillas evaluaciones, cómo avanzan.

## **1.2 El programa "Educa a tu Hijo," papel de la familia y el ejecutor.**

El trabajo de orientación a las familias de las niñas y niños de cero a seis años, se ejecuta en los modelos de atención educativa, los cuales se realizan por modalidades institucionales (círculo infantil y grado preescolar) y la no institucional (programa “Educa a tu Hijo”). Ambas parten de los mismos presupuestos teóricos y se orientan hacia el logro del mismo objetivo: garantizar el máximo desarrollo posible de los menores de seis años.

El programa “Educa a tu Hijo” se realiza en la República de Cuba tomando como centro a la niña, el niño y la familia, orientando a ésta para que realice acciones estimuladoras del desarrollo integral y educación de las niñas y niños desde de cero hasta seis años, tiene un marcado carácter comunitario e intersectorial y es el resultado de una investigación que se realizó durante 10 años para dar respuesta científica a una necesidad de la práctica social, referida a la búsqueda de vías que favorecieran para el desarrollo y educación integral de todas las niñas y niños, desde su nacimiento hasta el ingreso a la escuela.

Esta investigación comprobó de manera experimental y como participación participativa, la efectividad de un modelo de educación no institucional, que funciona en un sistema de atención integrado y articulado entre el Ministerio de Educación y otros ministerios, con participación de la sociedad civil, promotores, ejecutores, maestros y sobre todo, de las familias.

Una característica esencial del programa “Educa a tu Hijo”, es que sus acciones educativas se dirigen a lograr el máximo desarrollo integral posible de cada niña y niño entendiendo este como un derecho que comprende la atención a la salud, la nutrición, el desarrollo intelectual, socio-afectivo, motriz y físico, todo lo cual crea condiciones favorables para el futuro de todo ser humano.

El modelo no institucional, tiene sus propias particularidades, en las que se destacan, la creación de un ambiente de aprendizaje donde participan conjuntamente familia, niña, niño y ejecutora y la orientación de la familia a través de las orientaciones y demostraciones que reciben para continuar las acciones estimuladoras del desarrollo y la educación de las

niñas y niños. Las familias se involucran en el programa a partir de que se concientiza todo lo que ella puede hacer aceptando participar activamente y voluntariamente en la realización de las actividades.

**El programa Educa a tu Hijo, por vía no institucional persigue:**

- Propiciar una cobertura mayor de atención a las niñas y niños en edad preescolar, favoreciendo su desarrollo psicosocial, transfiriendo los conocimientos a sus familias y a la comunidad.
- Orientar a la familia, a los padres, para que puedan enfrentar la educación de las niñas y niños con mayores posibilidades.
- Lograr que tanto la familia como la comunidad se involucren activamente en el planeamiento y desarrollo de este programa.
- Propiciar que se exploten al máximo las potencialidades de cada comunidad, estableciendo un indispensable equilibrio en la atribución de responsabilidades y el reconocimiento entre la acción de la familia, los vecinos, los organismos y las organizaciones.

La implantación del programa “Educa a tu Hijo” requiere la creación de un grupo coordinador o gestor responsabilizado con la organización, aplicación y evaluación del programa, este grupo se constituye en los diferentes niveles en que está estructurado el país, nación provincia, municipio, y consejos populares, el carácter de este grupo es intersectorial, interinstitucional, al estar conformado por representantes de organismos y organizaciones de masas cuyas tareas y funciones están en correspondencia con el alcance de sus acciones y se organizan en un plan de acción en el cual está presente la sensibilización a la familia y a los miembros de la comunidad.

El protagonismo de la familia y la comunidad unido al enfoque intersectorial se constituye también en características esenciales, de cuya conjugación depende el éxito, o lo que es lo mismo, por lo que se hace necesario una correcta orientación de estas en todos los aspectos abordados en el programa, haciendo énfasis en aquellos que requieren de un mayor esfuerzo para lograrlo, la relación está dada porque en la concepción del programa “Educa a tu Hijo”, es la familia la encargada de

realizar todas las acciones estimuladoras del desarrollo y la educación de las niñas y niños.

Un elemento indispensable para lograr el éxito en el programa “Educa a tu Hijo”, es el papel protagónico que pueden asumir los miembros del grupo familiar, esta participación genera entusiasmo y se produce un enriquecimiento mutuo entre las relaciones que se establecen entre todas las familias.

El trabajo de orientación requiere en primer lugar, para que sea efectivo, que sea aceptado por estas, convencidas de la importancia que tiene la estimulación del desarrollo de las niñas y niños en edades tempranas para su vida futura, además no puede ser impuesto, voluntariamente realizarán las actividades, es importante que conozcan para qué sirve cada una y por qué deben realizarse sistemáticamente.

El programa “Educa a tu Hijo” no margina a ninguna niña ni niño y por ende a ninguna familia, se adecua a las condiciones y características del territorio en que se realiza, a las posibilidades de la familia de participar con las niñas y niños, y del personal que se convierte en orientados del núcleo familiar. Por tanto es un programa caracterizado por la flexibilidad, y el interés de todos los involucrados en él, no obstante de forma general, se organiza en dos modalidades fundamentales.

**Atención Individualizada a la familia:** Esta se inicia desde antes del nacimiento, durante el embarazo, mediante la orientación sistemática por el médico y la enfermera de la familia y otros ejecutores, así como en las consultas de atención prenatal.

Su propósito es orientar a la familia para desde esta temprana etapa garantizar la estimulación del desarrollo del infante. Continúa después del nacimiento y hasta los 2 años, a través de la consulta de puericultura y las visitas al hogar una o dos veces por semana, del médico de la familia, la enfermera u otro agente educativo. Ellos orientan a la familia acerca de los contenidos específicos de los folletos” Educa a tu Hijo”.

**Atención grupal a la familia:** Se utiliza con la familia de las niñas y niños comprendidos entre los 2 y 6 niños, pero también puede realizarse con

las de niños de 1 a 2 años con una frecuencia semanal y agrupando no más de diez familias. En el caso de niños de 2 a 4 años pueden agruparse hasta 15 familias y en los de 4 a 5 hasta veinte.

Los grupos siempre se forman en una zona de atención según el lugar donde vivan, se realiza en un lugar de la comunidad (plaza, parque, jardín, casa de cultura, círculo deportivo u otros) recibiendo este tipo de atención las familias con las niñas y niños, asisten dos veces por semana y allí reciben las orientaciones y observan las demostraciones acerca de las acciones que deben realizar para estimular su desarrollo en las condiciones de su hogar.

En las actividades que se realizan en la modalidad de atención grupal participan siempre las familias con las niñas y niños, por lo que se denominan actividades conjuntas.

Las actividades conjuntas pueden organizarse en cualquier lugar que esté, en el entorno donde residen las familias, su objetivo es el de influir de manera positiva para el desarrollo de estos y satisfacer las necesidades de socialización y comunicación propias de las niñas y niños en estas edades, pero fundamentalmente propiciar el intercambio y las interrelaciones entre las familias, convirtiéndose además en un factor de orientación y desarrollo sociocultural, por lo que es un requisito indispensable que esta participe en la actividad educativa.

Las actividades conjuntas constan de tres momentos.

**Momento inicial:** Se informan las acciones a realizar, los aspectos del desarrollo que propician y se explican las formas de participación de la familia con las niñas y niños, así como se muestran y demuestran los materiales a emplear.

**Momento de la ejecución:** Se ejecuta lo planificado, el ejecutor presta especial atención a la forma en que la familia se desenvuelve y cómo las niñas y niños asimilan el contenido.

**Momento final:** Se valora la actividad con la familia y se dan orientaciones de que deben continuarse en el hogar. Además se preparan condiciones para el próximo encuentro.

El rol del programa “Educa a tu Hijo”, es orientar a la familia y por ende, puede ser facilitador de su educación, con el objetivo de promocionar la adquisición y generación de conocimientos, desarrollar hábitos, habilidades, cambios de comportamientos y conductas que se adquieren progresivamente en el ámbito familiar, de estos entre sí y con el resto de la sociedad.

La familia cubana se distingue por tener normas que desea transmitir a sus miembros. Conviene que, para una mayor adaptación e integración en su comunidad, éstas participen de las normas generales y socialmente establecidas. La educación de la familia debe dirigirse a elevar la orientación de los familiares adultos y estimular su participación consciente en la formación de sus descendientes, en coordinación con todos los factores de la comunidad.

Esta educación debe sustentarse en las características de la familia y la comunidad, debe tener un enfoque específico y colectivo, ofrecer conocimientos, de la familia y sus afectaciones, de manera que estos cambien sus modos de actuación dentro de esta así como en la comunidad, de esta manera se enriquecen además sus potencialidades educativas y el comportamiento alimentario de las personas.

Es en el entorno comunitario donde se encuentran las personas que, como representante de lo mas diversos sectores (salud, educación, cultura, deportes, entre otros) involucrados en la educación y el desarrollo de los más pequeños miembros de la sociedad, pueden convertirse en agentes movilizados y educativos de la propia familia, asumiendo con gran responsabilidad esta tarea que contribuirá al desarrollo y el éxito del programa.

Las personas que trabajan directamente con la familia son los llamados promotores y ejecutores que son los encargados de lograr los objetivos educativos propuestos y para ello es importante que sean personas discretas, afables, que se dirijan con respeto a los miembros de cada hogar y que se interesen sinceramente por integrarlos al programa “Educa a tu Hijo”. Se requiere como en todo trabajo con el público, una sonrisa, paciencia, comprensión, una palabra amable, un volveré otro día,

serán a veces mas efectivos que empeñarse en brindar una orientación en un momento no propio.

Las personas que realizan la función de promotora y ejecutora deben poseer cualidades que le permitan ser una buena comunicadora, poseer iniciativas, conocer técnicas que fomenten la participación de la familia, promover la autogestión comunitaria en apoyo al proceso educativo.

Además, deben saber organizar su trabajo, planificarlo en tiempo, ejecutarlo y controlar en el orden previsto, para establecer buenas relaciones con las familias, niñas, niños y la comunidad, así como con las autoridades locales, dominar los contenidos que proyecta, las formas y medios de llevarlos a cabo, tener buen nivel crítico para examinar sus propios errores y aceptar las sugerencias de los demás.

El ejecutor tiene como función fundamental orientar a las familias, demostrándoles cómo hacer y cómo actuar, los orienta para que den continuidad de las acciones educativas en el hogar, visita los hogares y controla la calidad de la realización de las acciones educativas y sus resultados, los ejecutores pueden ser, educadores, maestros, auxiliares pedagógicas, médicos, enfermeras, instructores de deporte, animadores de cultura, jubilados, estudiantes, familias, personal voluntario de la comunidad entre otros.

Otra tarea importante es la caracterización de la comunidad y de las familias la cual permite, en el primer caso conocer fundamentalmente el potencial humano con que se cuenta, para que una vez sensibilizado, se incorpore como protagonista directo, como elemento movilizador o de apoyo a tareas de promoción, divulgación o de otro tipo y, en el segundo caso, obseder al conocimiento de cada familia, sus expectativas de relaciones, sus intereses, motivaciones, preocupaciones y situaciones.

La participación entusiasta en las alternativas educativas no formales, dependerá en gran medida del grado de comunicación que logre el ejecutor, del interés y motivación que despierten en las familias, los ejecutores deben estar adecuadamente preparados en todos los aspectos que conforman este programa, así como tener dominio pleno de qué

hacer, para qué, cómo, valorar, con quién voy a trabajar y qué voy a lograr, tener en cuenta las características esenciales de cada familia y sus especificidades.

Para la capacitación de todo personal involucrado en el programa existe una colección de materiales que abordan contenidos importantes para el trabajo con la familia y la comunidad.

Para esta orientación se utilizan los nueve folletos, que constituyen el programa para la vía no institucional, estos abarcan cuatro áreas fundamentales del desarrollo, comunicación afectiva, desarrollo Intelectual, desarrollo de los movimientos y formación de hábitos, en los que de forma sencilla y asequible se imparten orientaciones acerca de cómo realizar las diferentes actividades dirigidas a lograr el desarrollo de las niñas y niños,

**Colección de folletos del 1 al 9.** Contienen las orientaciones precisas para potenciar en el hogar el desarrollo de las niñas y niños de cero a seis años.



Se desea enfatizar en la utilización del folleto N.8, en el área de formación de hábitos, dentro de estos a los alimentarios, los que tienen que ser dirigidos en las modalidades no institucionales por las ejecutoras donde juega, un papel importante la orientación a las familias.

### **1.3 El desarrollo de hábitos alimentarios en la modalidad no institucional.**

Los hábitos alimentarios se inician con la primera ingesta de la leche materna o preparada que toma el bebé. La madre procura acostumbrarle

a su toma en unas horas determinadas, siguiendo un criterio propio o del pediatra. A medida que la niña y niño van creciendo, estos hábitos adquieren una base más sólida.

Es importante que la niña y niño reciban una educación de estos hábitos, para que cuando se introduzcan en la alimentación adulta puedan comer bien y equilibradamente. Por esta razón, la educación del entorno es fundamental. Esto significa que si la dieta de los adultos es variada y equilibrada, lo más seguro es que la de la niña y el niño también lo serán. Si por el contrario cada persona come por su cuenta o la compra de alimentos precocinados es habitual, difícilmente llegarán a tener una dieta equilibrada.

Es necesario tener un criterio propio sobre la alimentación de las niñas y niños, aspecto al que en la actualidad no se le da suma importancia. Cometiéndose errores alimentarios, que pueden perjudicar el crecimiento y el estado de salud.

La alimentación es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una importante dimensión social y cultural. Comer está vinculado por un lado a saciar el hambre (para vivir) y por otro al buen gusto, y la combinación de ambos factores puede llegar a generar placer. En el acto de comer entran en juego los sentidos (unos de forma evidente, vista, olfato, gusto y tacto, y, por último, el oído puede intervenir al recibir mensajes publicitarios sobre alimentos.

Para una buena alimentación de las niñas y niños esta debe ser completa, incluyendo en los tres alimentos principales del día: desayuno, almuerzo y comida, la proteína, que se encuentra en la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados como el yogur, el queso o los postres lácteos. También se encuentra las proteínas en las legumbres, los cereales, las féculas y los frutos secos. Los cereales y las legumbres son ricas en fibras, necesarias para una buena evacuación y el agua, para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen adecuadamente y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante.

En la indagación científica por Internet se encontró un artículo donde Segismundo Uriarte Domínguez Experto en Educación para la Salud, define como hábitos alimentarios.

“Hábitos alimentarios implica un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos. Incluye desde la manera que el hombre acostumbra a seleccionar los alimentos, hasta la forma en que los consume o los sirve a otras personas. También están asociados a las formas en que las personas acostumbran seleccionar, comprar, preparar, distribuir y consumir los alimentos.

De igual manera señaló que dependen en gran parte de los patrones culturales y de las tradiciones que la familia transmite a su descendencia.

“Los hábitos alimentarios poseen raíces milenarias y culturales, cada pueblo y civilización ha cultivado su propio acervo en este aspecto; por tanto, es lógico que sea difícil cambiarlos, aunque no resulten beneficiosos, son la expresión de sus creencias y tradiciones, ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria”.

Expresó que son dinámicos y su cambio está sujeto a las necesidades de los individuos en un momento determinado, estando también estrechamente ligados a aspectos psicológicos, sociológicos y educativos. La realización de la comida en familia refuerza aspectos fundamentales del comportamiento individual y social como son: el establecimiento de un ambiente favorable y de armonía, la satisfacción emocional que produce el compartir la comida con el grupo familiar, refuerza la iniciativa, la creatividad, el intercambio de experiencia y la comunicación. (Uriarte Domínguez, S: 2006),

Por todo lo anteriormente descrito, es conveniente hacer los esfuerzos para realizar, por lo menos, una de las comidas del día con todo el grupo familiar, a fin de rescatar y reorientar la práctica de adecuados hábitos alimentarios. Si no es posible comer en familia diariamente, se recomienda hacerlo, por lo menos en los días feriados, fin de semana y durante las vacaciones.

La etapa preescolar es el momento ideal para fomentar hábitos alimentarios saludables en las niñas y niños evitando trastornos en la conducta alimentaria. Por lo tanto, para promover una conducta alimentaria adecuada es fundamental aprovechar la primera etapa de su vida para transmitirles hábitos saludables. Donde juega un papel fundamental la familia; para ello debe realizarse una orientación adecuada por parte de la ejecutora sobre los hábitos alimentarios, los horarios que están establecidos, así como los procedimientos que pueden emplearse para desarrollar estos hábitos.

**En este periodo se debe potenciar el dominio de hábitos alimentarios tales como:**

**La ablactación:** Se comienza dando una pequeña porción del alimento nuevo antes de la leche o la comida que corresponda en el menú del día y se observará si es tolerado. En los días sucesivos seguirá aumentando la cantidad ofrecida hasta alcanzar la adecuada según la edad. Se dejará un margen de aproximadamente cinco días para introducir otro alimento.

**Enseñar a degustar los alimentos:** El gusto es una sensación subjetiva que se crea por la costumbre, pero en ningún caso se les debe obligar a comer un determinado alimento. Si existe rechazo se insistirá nuevamente al cabo de algunos días hasta acostumbrarlos a sabores diferentes y con ejemplos sencillos explicarles por qué deben comerlos.

**El orden y la mezcla de los alimentos:** Los alimentos se mezclarán adecuada y ordenadamente de forma tal, que si existe sopa en el menú se ingerirá primero y el resto de los alimentos después, mezclándolos en la forma adecuada; si hay huevo, puré y ensaladas se van combinando en pequeñas porciones, posteriormente se ingiere el postre, este se servirá en pozuelos u otra vasija y se colocará al retirar el plato.

**El agua, cómo ofrecerla:** Un nutriente esencial para la vida es el agua por lo que se le ofrecerá a las niñas y niños con periodicidad en los procesos de alimentación, antes del sueño, durante la vigilia, en fin en todo momento. La cantidad de agua a ofrecer no estará limitada, dependerá de la temperatura ambiental, el estado de salud de la niña y niño y la actividad física, entre otros factores.

**El uso de los cubiertos:** Los cubiertos excepto el cuchillo, se toman por el cavo o mango en la parte cercana al extremo entre los dedos índice y pulgar apoyándolo sobre los dedos del medio, anular y meñique, que permanecerán unidos y un poco flexionados hacia la palma de la mano. Resulta muy importante que tanto los docentes como los padres controlen la introducción paulatina de estos utensilios y estimulen a las niñas y niños en forma agradable con voz adecuada a que ingieran todos los alimentos. Se debe evitar agobiarlos con señalamientos y no obligar a los zurdos a comer con la mano derecha.

**El uso de la servilleta:** Es un artículo importante, de uso personal, que se emplea durante las comidas, se presenta en la mesa doblada con sencillez. Se colocará en el lado izquierdo del plato o bandejas, en el caso de las niñas y niños del quinto año de vida se les enseñará a utilizar la servilleta cada vez que tengan la boca sucia propiciado así la ejercitación, pero la exigencia está dirigida a que la usen al finalizar la alimentación, además que se le enseñará a utilizarla antes y después de tomar los líquidos. Debe evitarse agobiarlos con reiteraciones cuando no utilicen la servilleta en la forma orientada.

En este trabajo se hace referencia en específico al **uso de la servilleta y los cubiertos, así como el degustar, el orden y la mezcla de los alimentos** ya que es muy importante enseñar a las niñas y niños a ingerir todo tipo de alimentos puesto que esto contribuye a la salud y fortalecimiento del organismo infantil.

La familia como el eslabón a través del cual se produce la transmisión de la herencia cultural del grupo de pertenencia y la sociedad en que la niña y niño viven. Es a través de los adultos que ellos se apropian de la experiencia histórico- cultural.

De esta interacción, adoptan determinadas costumbres y hábitos alimentarios arraigados en el seno de la familia y que están marcados por las experiencias personales de sus miembros.

En ninguna parte como en la familia se manifiesta la educación, que no es otra cosa que el respeto que tenemos hacia los demás y que por consiguiente deseamos para nosotros mismos.

Siempre que sea posible las niñas y niños deben sentarse a la mesa junto al resto de la familia. Esto le ayudará a asimilar los horarios del desayuno, el almuerzo y la comida.

La ejecutora como máxima figura en la modalidad es la responsable de orientar a la familia de los horarios establecidos para desarrollar hábitos alimentarios dentro de estos tenemos:

**El desayuno:** Es una de las comidas más importantes del día. Conviene levantarse con tiempo y dedicarse a las actividades de aseo y cuidado personal antes de tomar el desayuno para así generar sensación de hambre. Un desayuno con prisas es equivalente a un desayuno pobre. Es necesario dedicar suficiente tiempo a sentarse y evitar compaginar la toma del desayuno con otras actividades como, por ejemplo, ver la televisión.

La cantidad y diversidad de alimentos dependen de costumbres culturales y familiares. Conviene que el desayuno sea variado en sus componentes y que cambie periódicamente, de forma que lo que se tome nos aporte las energías suficientes hasta la comida del mediodía.

Cuando las niñas y niños se alimentan adecuadamente en el desayuno no necesitará otro aporte de alimentos hasta la comida siguiente. No obstante, según los lugares, los hábitos, los gustos personales y la repercusión en la siguiente comida. Las actitudes y la distribución del horario a lo largo del día (tiempo de sueño, trabajo escolar, juego, actividades extraescolares y relación familiar) repercuten en sus hábitos alimentarios y en su apetito.

**La merienda:** (Tanto en la mañana o en las horas de la tarde o de la noche), es una costumbre de nuestra cultura muy extendida desde edades muy tempranas. Los hábitos familiares van a determinar el tipo de alimentos de esta comida. No obstante, es conveniente tener en cuenta que éstos han de ser variados, no muy elaborados y que la merienda debe ser algo frugal que dé paso a la cena.

**El almuerzo:** En nuestra sociedad el almuerzo constituye la principal toma de alimentos del día y es el momento de encuentro que favorece la

relación familiar y la enseñanza-aprendizaje de los hábitos básicos de alimentación. Por ello, se debe propiciar un clima tranquilo, sosegado, sin interferencias (TV, radio, animales...) para que el momento del almuerzo resulte siempre placentero.

**La comida:** Debería tender a que sea otro momento de encuentro alrededor de la mesa, de forma relajada, y evitar elementos de dispersión. Procurando que tenga lugar lo antes posible para que nos permita hacer la digestión antes de acostarnos; por ello, debe ser ligera.

Debe orientar además los procedimientos que se pueden utilizar para desarrollar hábitos alimentarios en las niñas y niños, ya que desde las edades más tempranas es importante darles una participación activa en todo el proceso de planificación, compra, selección, conservación, orientación y consumo de alimentos sanos, ajustado a su edad y desarrollo individual.

Esta oportunidad puede ser aprovechada por las familias para explicar la calidad nutritiva de los alimentos, así como su contribución para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud e inculcar hábitos higiénicos adecuados al manipular los alimentos.

Una buena idea consiste en ir con las niñas y niños al supermercado y explicarles los diferentes tipos de alimentos que existen, contarles cuáles son más idóneos para la salud, hacer que entiendan que hay que comer de todo pero en las cantidades adecuadas.

No olvidar incluir en las recetas diferentes sabores, colores, texturas, consistencias e intentar dotarlas de una presentación atractiva que estimule la ganas de comer de las niñas y niños (especialmente en el caso de los alimentos que menos les suelen gustar como las verduras, el pescado). La hora de comer debe ser lo más distendida posible, sin la TV como ruido de fondo, nunca es bueno utilizar la comida como premio o castigo.

Se les orientará que pueden utilizarse actividades lúdicas (juegos de roles e imitación), entretenimientos educativos (juegos de cartas, laberintos y otros), dibujos animados, títeres, dramatizaciones, cuentos, poesías,

canciones infantiles, adivinanzas, competencias de conocimientos y otras, ajustadas a las características de las niñas y niños en las diferentes etapas de su desarrollo. Lo más importante de todo, el adulto deberá dar ejemplo en cada situación.

Por la necesidad de orientación a las familias por parte de la ejecutora en cuanto a los conocimientos sobre los hábitos alimentarios, los horarios y procedimientos, es precisamente por lo que se propone en este trabajo actividades conjuntas dirigidas a las familias atendidas por el programa “Educa a tu Hijo” para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños de quinto año de vida.

# CAPÍTULO II



**saber comportarse en la mesa**



## **RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO INICIAL. FUNDAMENTACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES CONJUNTAS. VALIDACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE LA PROPUESTA DE SOLUCIÓN.**

Con los resultados obtenidos durante la aplicación del diagnóstico inicial a las familias de las niñas y niños de quinto año de vida para el desarrollo de hábitos alimentarios se inicia este capítulo, declarando las características de las actividades conjuntas, tomando como punto de partida las potencialidades y carencias en relación con el desarrollo de hábitos alimentarios tan importantes en los procesos de alimentación, se precisan los objetivos; se explica la efectividad de estas en la muestra seleccionada. Se fundamentan las actividades conjuntas desde el punto de vista teórico- metodológico, psicológico y pedagógico.

### **2.1 Resultados del diagnóstico inicial.**

Este capítulo se inicia con los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial, que abarcó el análisis de la situación real con el análisis de los siguientes documentos:

- La evaluación final de las niñas y niños al concluir el cuarto año de vida.
- Caracterización general del cuarto año de vida.
- Análisis del folleto No.8 que contempla las habilidades relacionadas con los hábitos alimentarios para el quinto año de vida.

Se realizó también:

- Entrevista.

En esta etapa exploratoria o de diagnóstico inicial los resultados en la aplicación del método de Análisis Documental (Anexo 1), se realizó con el

objetivo de constatar el tratamiento que se le da en el folleto No.8 a las habilidades relacionadas con los hábitos alimentarios, lo que arrojó como resultado que en el folleto si se plantean contenidos acerca de los hábitos alimentarios, pero estos no son suficientes para orientar a las familias sobre el tema. Por lo que existen dificultades en cuanto al desarrollo de estos en las niñas y niños del quinto año de vida en el hogar.

En el transcurso de la fase de diagnóstico inicial de esta investigación se aplicó la entrevista (Anexo 2) con el objetivo de conocer la información que poseen las familias de las niñas y niños sobre los hábitos alimentarios. Se registraron todas las opiniones de los entrevistados, se trató por todos los medios de que no se convirtiera en un interrogatorio, sino, en una conversación para que pudieran ofrecer sus valoraciones.

En la **pregunta 1** relacionado con el conocimiento que poseen sobre los hábitos alimentarios se comprueba que el **80%** de las familias desconocen lo relacionado con el tema.

En la **pregunta 2** lo que concierne en los horarios establecidos en que se pueden desarrollar los hábitos alimentarios el **66,7%** de las familias solo mencionaron los procesos de desayuno, almuerzo , comida, obviando las meriendas.

En la **pregunta 3** con respecto a los procedimientos que permiten desarrollar hábitos alimentarios el **86,7%** de las familias planean que no tienen conocimiento de estos.

En la **pregunta 4** relacionado con la importancia que tiene el desarrollo de hábitos alimentarios desde edades tempranas el **96,3%** de las familias no lo creen necesario.

### **Debilidades y potencialidades que justifican la necesidad de aplicar la propuesta.**

A pesar del trabajo educativo que brinda la ejecutora, se evidencian debilidades por parte de las familias para acometer con éxito el desarrollo de hábitos alimentarios en las niñas y niños.

**Debilidades** que presentan las familias.

- Un gran número de estas, muestran que es un tema poco conocido para trabajarlo con las niñas y niños en las condiciones del hogar y en las actividades conjuntas.
- Falta conocimiento de forma general acerca de los horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios y la mayoría de ellas no cumplen con estos, además de los procedimientos a emplear.
- El modo de actuación de la familia aún no está al nivel que se desea con respecto al desarrollo de hábitos alimentarios.

A pesar de estas debilidades existen **potencialidades** como:

- Varias familias muestran gran responsabilidad al participar sistemáticamente en la actividad conjunta.
- Se cuenta con algunas familias que motivan a otras para que se orienten.
- Cumplen con las orientaciones dejadas por la ejecutora para la próxima actividad.

La determinación de estas necesidades de orientación a las familias atendidas en el programa “Educa a tu Hijo” en la zona “Edificios” del Consejo Popular Norte encaminadas al desarrollo de hábitos alimentarios permitió diseñar las actividades conjuntas para su posterior aplicación. A continuación se hace referencia a estas.

## **2.2-Fundamentación y descripción de las actividades conjuntas.**

En el cumplimiento de la política educacional cubana la Educación Preescolar, ubica la orientación de la familia en el orden de sus prioridades por la responsabilidad que ella tiene en la formación de las niñas y niños y hace énfasis en la influencia de esta para lograr desde las primeras edades correctos hábitos alimentarios, donde la tríada instrucción, educación y desarrollo, posibiliten la formación integral de la personalidad de las nuevas generaciones.

Como resultado del desarrollo de hábitos alimentarios en la vía institucional y no institucional, se concibe trabajar en el quinto año de vida con un enfoque integral en correspondencia con las necesidades y potencialidades que tenga la familia en su orientación.

Al tenerse en cuenta las dificultades que se presentan con respecto a la orientación de las familias para desarrollar hábitos alimentarios en las niñas y niños de quinto año de vida, así como las potencialidades de estas, se elaboran las actividades conjuntas para contribuir a darle solución a la necesidad educativa que presentan.

La literatura examinada presenta el concepto de **actividad conjunta** y suele definirse como la forma organizativa por excelencia en la modalidad no institucional, denominada así porque en ella participan juntos las familias con sus hijos y el personal orientador- ejecutor, con el objetivo de demostrar las diferentes actividades que deben desarrollar y cómo darle continuidad en el hogar. En dependencia de la edad de los pequeños y del propósito a lograr puede realizarse con una sola o con varias familias. (Cuenca Díaz, M y otros.2007:17).

Pero por su esencia, demostrar las acciones para propiciar el desarrollo de determinada esfera, suele ser muy valiosa también en las instituciones. Precisamente por eso está orientada dentro de las prioridades como política educacional como la principal vía de orientación, se realiza con o sin niñas y niños de acuerdo con las condiciones y propósitos.

En el diseño de las actividades conjuntas se tuvo presente que el sustento de la educación cubana es la filosofía dialéctico materialista conjugado con el ideario martiano y fidelista. Queda entonces de esta forma la filosofía de la educación cubana comprometida con un proyecto social cuya finalidad en las primeras edades, es contribuir al máximo desarrollo posible de cada niña y niño a través de la orientación e influencia de la familia.

Por lo que el trabajo que se presenta está sustentado en la filosofía marxista-leninista asumiendo las leyes generales de la dialéctica

materialista, la teoría del conocimiento, el enfoque complejo de la realidad y la práctica como fuente del conocimiento.

En tal sentido se destaca la orientación de estas, acerca del desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños del quinto año de vida atendidos por el programa "Educa a tu Hijo", aspecto que debe obtenerse mediante un trabajo sistemático, empleando nuevas vías de educación familiar. En la búsqueda de la solución a tal propósito se proyectan las actividades conjuntas.

En el diseño de las actividades conjuntas se tuvo presente desde el punto de vista sociológico que el objetivo general de la educación se resume en el proceso de socialización del individuo: apropiación de los contenidos sociales válidos y su objetivación, puesto que el individuo se convierte en personalidad en las relaciones que establece por medio de la actividad y la comunicación, en las edades preescolares.

En la niña y niño se desarrollan hábitos alimentarios desde su nacimiento, manteniendo condiciones estables y un cumplimiento riguroso del horario de vida por parte del adulto en correspondencia con la edad de estos, para que se formen estereotipos dinámicos, que constituyen la base fisiológica de este proceso, objetivo que en este trabajo se hace visible pues se orienta a la familia para que en las relaciones que establecen con la niña y niño en el hogar, pueda en el cumplimiento de su función educativa, contribuir a desarrollar hábitos alimentarios en ellos.

Para diseñar las actividades conjuntas, se asumen además las tesis fundamentales del paradigma histórico- cultural de L. V. Vigostky (1896-1934) y sus seguidores que ofrecen una profunda explicación acerca de las grandes posibilidades de aprender y educarse que tiene el individuo desde las primeras edades, si se tiene en cuenta los períodos sensitivos del desarrollo y las características psicológicas en cada momento de su vida. Aspecto que se tuvo en consideración en las actividades conjuntas elaboradas para orientar a la familia.

El enfoque histórico-cultural de la psicología pedagógica hace conciente a la familia de las grandes potencialidades que tienen las niñas y niños de

estas edades para incidir en ellos, de acuerdo con las exigencias de la edad, sus características psicopedagógicas y el nivel de desarrollo que deben de alcanzar.

Se considera lo anteriormente expuesto ya que se parte de que toda teoría pedagógica está vinculada con una teoría psicológica, lo que permite lograr que la psicología llegue a la práctica educativa mediada por la reflexión pedagógica.

Con la realización de este trabajo, se pretende, empleando actividades conjuntas, la orientación de la familia para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños de quinto año de vida atendidos por el programa "Educa a tu Hijo".

Esta concepción parte inicialmente de la idea marxista y martiana del elemento histórico que condiciona todo fenómeno social, por tanto la instrucción y educación del hombre no puede ser analizado fuera de su contexto histórico en el cual se desarrolla.

Esta teoría ofrece a los que educan en las edades preescolares argumentos científicos para la dirección del desarrollo, y para la formación de la personalidad de la niña y niño, que unido a las leyes, principios y categorías de la pedagogía, permiten que el conocimiento se adquiera más fácilmente con una participación protagónica del educador, la familia, las niñas y niños.

Se asumen para esta propuesta las leyes pedagógicas determinadas por Carlos Álvarez Zaya (1996)

1-La relación de la escuela con la vida, con el medio social. Este establece el vínculo entre el contexto social y el procedimiento pedagógico.

2-Relaciones internas entre los componentes del proceso educativo, la educación a través de la instrucción: establece las relaciones entre los componentes que garantizan el alcance del objetivo.

Para la elaboración de las actividades conjuntas se tuvieron en cuenta algunos principios que sustentan el programa de la Educación Preescolar:

**1-El adulto como rector del proceso educativo:** Se pone de manifiesto ya que la familia se orienta en la actividad conjunta para trabajar en el hogar hábitos alimentarios con las niñas y niños, teniendo la misma obligación de orientarlos y guiarlos en el proceso de formación de este hábito.

**2-El protagonismo y participación de la familia y la comunidad en el proceso educativo:** Se ve en la participación que tiene la familia en las diferentes actividades conjuntas que se le brinda para orientarla en como desarrollar hábitos alimentarios, para que incida en las niñas y niños y conjuntamente con la comunidad contribuir a educar este hábito en ellos.

**3-El principio de la vinculación del niño con el entorno:** Se considera porque se encuentra en la base de todo programa educativo, además las actividades conjuntas orientan a la familia para transformar la situación educativa con respecto a la educación de los hábitos alimentarios existentes en ella, medio familiar en el cual las niñas y niños se forman y desarrollan mediante las experiencias que viven, las relaciones directa que establecen en el hogar y el ejemplo del adulto.

Además de estos principios se consideró tener presentes algunos **principios didácticos** como:

**1. El principio del carácter científico:** Se pone de manifiesto pues las actividades conjuntas diseñadas están sustentadas en la teoría del conocimiento, permitiéndole a la familia alcanzar conocimientos para desarrollar hábitos alimentarios de forma real y objetiva.

**2. El principio de la asequibilidad:** Las actividades conjuntas diseñadas son asequibles al nivel y característica de las familias permitiéndoles orientarlas para el desarrollo de hábitos alimentarios de la niña y niño, partiendo de lo conocido a lo desconocido y de lo más fácil a lo más difícil.

**3. Principio de la vinculación de la teoría con la práctica:** Este principio está en correspondencia con el carácter científico que parte de la teoría del conocimiento, ya que orienta de manera práctica a la familia a través de las actividades conjuntas para que éstas materialicen en las

condiciones del hogar los conocimientos adquiridos para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños.

**4. El carácter lúdico de las actividades:** En este caso se utiliza como procedimiento y estará presente en todas las actividades conjuntas diseñadas, éste es un elemento inherente a la naturaleza de las acciones con las niñas y niños. Se utiliza para motivar y activar el interés hacia las actividades conjuntas y dentro de su desarrollo para que las familias conjuntamente con las niñas y niños se percaten de que lo que han realizado, pueden incorporarlo al proceso de alimentación.

Las actividades conjuntas fueron elaboradas teniendo en cuenta los hábitos alimentarios que deben desarrollarse en las niñas y niños de quinto año de vida del programa "Educa a tu Hijo". Al elaborar esta propuesta se tuvo en cuenta los siguientes aspectos:

- Dificultades detectadas en el diagnóstico inicial.
- Importancia y necesidad de orientación de la familia para el desarrollo de hábitos alimentarios.
- Características de las familias a las que está dirigida la propuesta de solución.

#### **Características de las actividades conjuntas.**

Las actividades conjuntas diseñadas garantizan la comunicación, el papel activo y protagónico entre la autora de la tesis y las familias; lo que permite obtener la orientación de estas para el desarrollo de hábitos alimentarios.

Favorecen lo cognitivo instrumental y lo afectivo- motivacional y en la relación teoría y práctica como criterios de la verdad, proporcionando conocimientos acerca de los diferentes aspectos de los hábitos alimentarios, los horarios que se establecen para darles cumplimiento, así como de los procedimientos a emplear para lograrlos.

La propuesta se aplicó de manera sistemática durante la modalidad educativa ya que la vía fundamental de orientación a la familia se considera que es la actividad conjunta y en específico al primer y tercer

momentos, ya que en el primer momento la ejecutora orienta a la familia sobre lo que debe hacer y en el tercer momento se comprueban los conocimientos adquiridos. Las familias con las niñas y niños se mantuvieron motivadas y se comprobó además que las actividades del folleto No 8 fueron aplicadas también en el hogar.

Las actividades conjuntas diseñadas cumplen la siguiente estructura: objetivo, contenido, materiales, los tres momentos con sus tres fases orientación, ejecución y control y el mensaje educativo. Por lo antes expuesto se considera de gran importancia aplicar las actividades conjuntas que se relacionan a continuación.

### **Actividad conjunta # 1.**

**Objetivo general:** Explicar a la familia cómo desarrollar hábitos alimentarios a través del tratamiento de los contenidos de diferentes áreas de conocimiento.

**Objetivo:** Explicar cómo se estimula el desarrollo de hábitos alimentarios a través de actividades prácticas que se desarrollan en el hogar.

#### **Contenidos:**

- Saltar en diferentes direcciones
- Armar rompecabezas.
- Explicar cómo se desarrolla un proceso de alimentación en familia.

**Materiales:** Rompecabezas (de cinco a seis piezas de forma recta o diagonal), calderos, sartén, vasos y tarjetas.

#### **Primer momento**

Se les recordará a los padres que durante el curso se desarrollarán diferentes actividades que conllevarán a estimular el desarrollo de hábitos alimentarios en las niñas y niños del quinto año de vida, como son: enseñarles a degustar los alimentos, el orden y la forma en que deben ser mezclados estos, el uso correcto de la cuchara, la cucharita, el tenedor y la servilleta.

Además de los procedimientos que se pueden utilizar para lograrlos, así como los horarios que están establecidos para desarrollarlos y el papel del adulto en este proceso. Se les explicará que se llama quinto año de vida al período etéreo correspondiente a los cuatro y cinco años de edad.

Se hará una breve explicación de qué son los hábitos alimentarios.

Los hábitos alimentarios implican un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos. Incluye desde la manera que el hombre acostumbra a seleccionar los alimentos, hasta la forma en que los consume o los sirve a otras personas. También están asociados a las formas en que las personas acostumbran a utilizar los cubiertos y la servilleta.

- Saltar en diferentes direcciones

Los padres invitarán a las niñas y niños a una comida en el hogar, por el camino se encontrarán objetos aislados estos pueden ser (calderos, sartén, vasos, entre otros), los que irán saltando en diferentes direcciones, se velará por que salten de forma correcta.

Esto contribuirá a desarrollar todas las capacidades coordinativas y la flexibilidad.

- Armar rompecabezas.

Los padres invitarán a las niñas y niños a armar un rompecabezas, de cinco a seis piezas recortado de forma recta y diagonal que tiene representado un proceso de alimentación en familia, este será interesante y atractivo. (Anexo 7)

Con este contenido las niñas y niños ejercitarán los movimientos de las manos, el pensamiento, la memoria y el lenguaje.

- Explicar cómo se desarrolla un proceso de alimentación en familia.

Una vez que armen el rompecabezas, los padres a través de una competencia de conocimientos, (se hará uso de tarjetas), irán explicándoles a las niñas y niños cómo se debe comer en familia durante un almuerzo.

Las niñas y niños darán respuesta a: para comenzar un proceso cada miembro tiene un lugar asignado, el padre y la madre al lado opuesto para que puedan atender entre los dos a las niñas y niños, cuando se hace uso del tenedor, la cuchara, la cucharita, la servilleta, cómo mezclar los alimentos, el orden en que se deben comer, por qué deben comer alimentos que no son de su agrado, así como, que deben levantarse cuando lo haga la persona de mayor edad o jefe de familia, entre otras.

Con este contenido las niñas y niños podrán ejercitar su pensamiento, la memoria y correctos hábitos alimentarios.

Se invitará a algunos padres a demostrar lo que realizarán en la actividad.

### **Segundo momento** (Anexo 8)

#### **Tercer momento**

Se realizarán las siguientes interrogantes:

¿Cómo realizaron la actividad?

¿Qué dificultades tuvieron?

¿Cómo lo realizarán en el hogar?

Se les orientará a los padres lo relacionado con la próxima actividad que consistirá en traer los utensilios necesarios para un proceso de alimentación. Estos pueden ser industriales o confeccionados por ellos (plásticos, cartón o de papier mache), en el hogar le explicarán cómo deben utilizarlos, además le cantarán la canción "Ya agarro bien la cuchara" (la cual será cantada por la ejecutora). Deben traer instrumentos musicales confeccionados por ellos e industriales.

**Mensaje educativo.** Siempre que sea posible trata de que la niña y niño les acompañen en la mesa junto al resto de la familia. Le ayudará a asimilar los horarios del desayuno, el almuerzo y la cena. Además comer en familia favorece la comunicación entre sus miembros, ayuda a promover una dieta sana en los más pequeños y a evitar desórdenes alimenticios.

### **Actividad conjunta #2**

**Objetivo:** Explicar cómo se estimula el desarrollo de hábitos alimentarios a través de actividades prácticas que se desarrollan en el hogar.

**Contenidos:**

- Cantar la canción " **Ya agarro bien la cuchara** ".
- Explicar cómo utilizar de forma correcta los cubiertos.
- Caminar sobre líneas onduladas.

**Materiales:** Cubiertos, platos confeccionados por los padres de papier mache o plásticos, instrumentos musicales confeccionados por ellos e industriales y la canción.

**Primer momento:**

En este momento se realizarán interrogantes tales como:

¿Cómo realizaron en la casa la actividad anterior?

¿Qué lograron en las niñas y niños?

¿Qué dificultades presentaron?

¿Qué sugerencias usted hace para mejorar estas actividades?

- Cantar la canción " **Ya agarro bien la cuchara** " (Anexo 9).

Los padres le proponen ir al parque, allí los invitarán a que canten la canción **Ya agarro bien la cuchara** ", esta se cantará conjuntamente con las niñas y niños, (pueden hacerse acompañar de instrumentos musicales industriales o confeccionados con materiales de desechos o de la naturaleza). Se velará porque canten con un tono de voz suave, fino y expresivo.

Con este contenido desarrollarán su pensamiento, la memoria, el desarrollo de la voz, el oído y correctos hábitos de mesa.

- Utilizar de forma correcta los cubiertos,

Después de terminado el paseo, llegan al argumento de la familia invitándolos a almorzar, donde deben colocar los cubiertos de forma ordenada como aprendieron en la actividad anterior. Para dar comienzo al proceso deben lavarse las manos antes, sentarse correctamente y

comienzan a ingerir los alimentos, los padres les irán explicando que, primeramente se comen los alimentos líquidos y deben usar la cuchara grande, la que deben tomar por el mango en la parte cercana al extremo entre los dedos índice y pulgar, apoyándolos sobre los dedos del medio, anular y meñique que permanecerán unidos y un poco flexionados hacia la palma de la mano.

Seguidamente los sólidos para ello utilizarán el tenedor que al igual que la cuchara, se toma de la misma forma, para impulsar los alimentos utilizarán un pedazo de pan. La cuchara pequeña, una vez terminado estos alimentos para el postre que será servido en un pozuelo u otra vasija. Mientras almuerzan se les cantará la canción “ **Ya agarro bien la cuchara** ”

Con este contenido las niñas y niños desarrollan su memoria, el pensamiento, el logro de la autonomía, la coordinación, control motriz y correctos hábitos de mesa.

- Caminar sobre líneas onduladas.

Los padres les propondrán a caminar juntos para que los alimentos hagan una buena digestión; pero el camino será ondulado (serán elaborados con cordeles, dibujados o con materiales de la naturaleza, tendrán una amplitud adecuada) por el camino irán observando distintos tipos de vegetales.

Con este contenido se desarrolla su coordinación, su orientación espacial, el equilibrio y su imaginación.

Se invitará a algunos padres a demostrar la actividad orientada.

### **Segundo momento** (Anexo 8)

#### **Tercer momento**

Se realizarán las siguientes preguntas:

¿Cómo realizaron la actividad?

¿Qué dudas tuvieron?

¿De qué otra forma puede realizar la actividad?

Se les orientará a los padres lo relacionado con la próxima actividad que consistirá en proporcionarle a la niña y niño una hoja de papel con un cuadrado dibujado, una tijera para que recorten el cuadrado y confeccionen una servilleta, le explicarán cómo deben doblarla, su uso y en qué momento.

**Mensaje educativo.** En la mesa, y también en otros lugares, hay que enseñarles a comportarse con una cierta educación y compostura. Nunca es tarde para empezar, aunque es mejor hacerlo desde sus primeros años.

### **Actividad conjunta #3**

**Objetivo:** Explicar cómo se estimula el desarrollo de hábitos alimentarios a través de actividades prácticas que se desarrollan en el hogar.

#### **Contenidos:**

- Correr a una distancia.
- Recortar figuras de borde rectos para confeccionar servilletas.
- Explicar cómo utilizar de forma correcta servilletas.

**Materiales:** Hoja de papel con un cuadrado dibujado, mesas, platos, cucharas, tenedores, vasos y tijera.

#### **Primer momento**

En este momento se realizarán interrogantes tales como:

¿Cómo realizaron la actividad en el hogar?

¿Qué dificultades tuvieron?

¿Qué materiales utilizaron?

- Correr a una distancia.

Los padres invitarán a las niñas y niños a realizar una carrera al frente en parejas hasta llegar a una mesa donde hay hojas de papel con un cuadrado dibujado, estas estarán colocadas dentro de platos que se encuentran sobre la mesa, deben coger uno y regresar corriendo de la misma forma, se hará dos repeticiones.

Con este contenido los padres desarrollarán en las niñas y niños la flexibilidad, el ritmo, la orientación, la coordinación y el equilibrio.

- Recortar figuras de borde rectos para confeccionar servilletas.

Una vez que tengan el papel con el cuadrado dibujado, los padres les orientarán que lo recorten. Para ello utilizarán la tijera, deben insistir en que recorten siguiendo la línea y en el uso de la tijera de forma correcta, terminado se procederá al doblado de las servilletas, las cuales pueden doblarse de diferentes maneras: en cuatro, triangular y rectangular.

Con este contenido las niñas y niños desarrollarán los movimientos de las manos, la memoria, la independencia, la iniciativa, la comunicación y su pensamiento.

- Explicar cómo utilizar de forma correcta la servilleta.

Seguidamente se les proponen merendar en el horario de la mañana, se explicará que para realizar este proceso deben sentarse a la mesa, a través de un juego de imitación (padres, niñas y niños) van a ingerir los alimentos y haciendo uso de la servilleta cada vez que tengan la boca sucia, pero la mayor exigencia está dirigida a que la usen al finalizar la alimentación, además de utilizarla antes y después de tomar los líquidos.

Este contenido estimula el desarrollo de la coordinación visual-motora, la imaginación, la creatividad y correctos hábitos alimentarios de las niñas y niños.

### **Segundo momento** (Anexo 8)

#### **Tercer momento**

Se realizarán las siguientes preguntas:

¿Cómo realizaron la actividad?

¿Qué dudas les surgieron?

¿Cómo la realizarán en el hogar?

¿Qué materiales pueden utilizar?

Se les orientará a los padres lo relacionado con la próxima actividad que consistirá en narrarles el cuento "Federico", enseñarles cómo preparar

diferentes recetas de platos fríos con vegetales: para ello deben traer los ingredientes, utensilios necesarios y un delantal, les explicarán lo importante de ingerirlos para la salud.

Para culminar la actividad se invitará a los padres a debatir el mensaje educativo.

**Mensaje educativo.** El adulto deberá dar ejemplo en cada situación. De nada sirve decir a la niña y niño que debe comportarse de un modo si después los padres actúan en sentido contrario.

#### **Actividad conjunta #4**

**Objetivo:** Explicar cómo se estimula el desarrollo de hábitos alimentarios a través de actividades prácticas que se desarrollan en el hogar.

#### **Contenidos:**

- Narrar el cuento "Federico".
- Explicar cómo enseñar a degustar los alimentos (vegetales).
- Correr al frente bordeando objetos (vegetales).

**Materiales:** Ingredientes y utensilios, vegetales confeccionados de papier mache, plásticos o naturales, delantal y el cuento.

#### **Primer momento**

En este momento se realizarán interrogantes tales como:

¿Qué dificultades presentaron para realizar la actividad en la casa?

¿Qué lograron en las niñas y niños?

¿Con qué materiales trabajaron?

¿De qué otra forma podemos trabajar estos contenidos?

- Narrar el cuento "Federico" (Anexo 9).

Los padres invitarán a las niñas y niños a escuchar el cuento de "Federico", les harán breves preguntas sobre el cuento, seguidamente los estimularán a narrar el cuento, velarán por una correcta pronunciación de los sonidos y porque los que presenten dificultad narren ayudado por preguntas.

Este contenido permite estimular la memoria, el pensamiento, el desarrollo del vocabulario y el lenguaje de las niñas y niños.

- Enseñar a degustar los alimentos (vegetales).

Los padres incitarán participar en la elaboración de un menú para un almuerzo donde van a ingerir vegetales. Para ello se preparará una mesa en la que se presenten todos los ingredientes y utensilios necesarios. Para comenzar la elaboración de los diferentes platos fríos se presentará variedad de recetas. (Anexo10) Seguidamente se invitará a los padres a que les hablen de la importancia que tiene ingerir vegetales para la salud. Una vez terminado jugarán a almorzar, se les explicará a los padres que el procedimiento más importante para enseñarlos a degustar los alimentos es el propio ejemplo.

Este contenido contribuye al desarrollo hábitos alimentarios, ya que los padres enseñarán a las niñas y niños la importancia de la comida saludable y la adquisición de correctos hábitos de alimentación.

- Correr al frente bordeando objetos (vegetales).

Los padres les proponen correr al frente bordeando vegetales que se encuentran dispersos, hasta llegar al organopónico donde van a comprar más vegetales que van a preparar en la comida.

Con este juego estimularán su flexibilidad, la coordinación, el ritmo, el equilibrio, sus movimientos y su imaginación.

Los padres que deseen demostrarán lo orientado.

### **Segundo momento (Anexo 8)**

#### **Tercer momento**

Se realizarán las siguientes preguntas:

¿Lograron realizar la actividad sin dificultades?

¿Qué dudas tuvieron?

¿De qué otra forma la pueden realizar?

¿Qué materiales pueden utilizar?

Se les orientará a los padres lo relacionado con la próxima actividad que consistirá en traer cubiertos confeccionados de cartón, plásticos, papier mache e industriales y servilletas. Le explicarán cómo colocarlos y usarlos correctamente durante la comida, además de enseñarle a correr bordeando obstáculos y demostrarles cómo trabajar pares de posiciones (dentro- fuera), (izquierda-derecha), (en el medio de).

**Mensaje educativo.** Nunca es demasiado pronto para aprender a comer bien. Enseñar a la niña y niño la importancia de la comida saludable y asegurarte de que adquiere correctos hábitos de alimentación que perduren toda la vida es una de las mejores herencias que puedes transmitirle.

### **Actividad conjunta # 5**

**Objetivo:** Explicar cómo se estimula el desarrollo de hábitos alimentarios a través de actividades prácticas que se desarrollan en el hogar.

### **Contenidos**

- Correr bordeando obstáculos (juego de recorrido).
- Explicar cómo colocar y usar de forma ordenada los cubiertos y la servilleta.

Identificar pares de posiciones (dentro- fuera), (izquierda-derecha), (en el medio de).

**Materiales:** Cucharas grandes y pequeñas, plato, tenedor confeccionadas de cartón, papier mache o plástico e industriales, servilleta.

### **Primer momento**

En este momento se realizarán interrogantes tales como:

¿Cómo realizaron la actividad en el hogar?

¿Qué dificultades tuvieron?

¿Qué materiales utilizaron?

- Correr bordeando obstáculos a través de un juego de recorrido.

Los padres invitarán a las niñas y niños a correr bordeando obstáculos que se encuentran alineados para llegar al hogar, ya que la mamá va hacer una comida para la familia y deben llegar en el horario establecido, durante el recorrido encontrarán colgados cubiertos, los que irán seleccionando.

Con este contenido desarrollan la coordinación de sus movimientos, el ritmo, el equilibrio, la orientación y la flexibilidad.

- Colocar y usar de forma ordenada los cubiertos y la servilleta.

Al llegar los padres les plantearán una situación creada por ellos. Hoy se quiere reunir toda la familia para celebrar el cumpleaños 100 de la abuela, esta se hará a la hora de la comida donde se servirá una mesa muy especial y correcta ¿cómo la podemos preparar?

Para ello se utilizarán el plato, la cuchara, la cucharita, el tenedor, los cuales serán plástico o de papier mache, una servilleta la cual puede ser de papel o tela. Los padres dando su ejemplo les explicarán que primeramente se coloca el plato, a su derecha comenzarán colocando la cucharita, seguidamente la cuchara, a la izquierda del plato el tenedor y después la servilleta. Una vez ordenados jugarán a realizar el proceso, donde los padres velarán por los correctos hábitos de mesa y uso correcto de los cubiertos y la servilleta.

Este contenido permitirá que ubiquen de forma correcta los cubiertos, la servilleta, cumplan el horario y adquieran hábitos de mesa.

- Identificar pares de posiciones (dentro- fuera), (izquierda-derecha), (en el medio de).

Se les orientará a los padres que una vez que estén colocados los cubiertos y la servilleta les pregunten a las niñas y niños donde están cada unos de ellos con respecto al otro para ello se utilizará el siguiente lenguaje: ¿Dónde se encuentra la o el \_\_\_\_\_ con respecto a \_\_\_\_\_?

Con este contenido las niñas y niños estimularán el pensamiento, el lenguaje, la orientación y la coordinación.

Seguidamente se seleccionan algunos padres que puedan demostrar lo orientado.

### **Segundo momento** (Anexo 8)

#### **Tercer momento**

Se realizarán las siguientes preguntas:

¿Qué hicieron la niña y niño?

¿Qué dificultades tuvieron?

¿Con qué otros materiales pueden trabajar pares de posiciones?

Se les orientará a los padres lo relacionado con la próxima actividad que consistirá en traer todos aquellos materiales que pueden ser utilizados en el modelado: plastilina, masa de pan, barro, arcilla, para modelar utensilios. Van a confeccionar un laberinto sencillo con los colores que deben de conocer las niñas y niños, donde estén representados los buenos modales en la mesa en algunas casillas, tarjetas, dado de colores. Les explicarán el orden y la mezcla en que deben ingerirse los alimentos. Viandas y vegetales naturales o confeccionados.

**Mensaje educativo.** Saber cómo comportarse en la mesa se aprende desde la infancia, adquiriendo unos hábitos que, una vez arraigados, se hacen propios.

#### **Actividad conjunta #6**

**Objetivo:** Explicar cómo se estimula el desarrollo de hábitos a través de actividades prácticas que se desarrollan en el hogar.

#### **Contenidos**

- Modelar cubiertos para utilizarlos en un almuerzo.
- Explicar cómo se realiza adecuada y ordenadamente la mezcla de los alimentos.
- Saltar con las dos piernas hacia diferentes direcciones.

**Materiales:** Tablero que podrán ser rectángulos de cartón, placas o tablillas de madera, plastilina, laberinto de colores, tarjetas, dado, fichas, viandas y vegetales naturales o confeccionados.

### **Primer momento**

En este momento se realizarán interrogantes tales como:

¿Presentaron dificultades para realizar la actividad en el hogar?

¿Cuáles?

¿Qué materiales utilizaron?

- Modelar cubiertos para utilizarlos en un almuerzo.

Los padres aprovecharán que las niñas y niños se encuentran jugando al argumento de la familia, para crearles situaciones como: mamá quiere invitar a toda la familia a un almuerzo; pero no tiene los utensilios suficientes para todos. ¿Qué podemos hacer? Se les propondrán modelar cucharas, cucharitas, platos y tenedores.

Para el modelado, las niñas y niños deben utilizar la palma de la mano y los dedos. Utilizarán el tablero, placa o papel para que no se manchen el piso, los muebles o paredes. Se les sugiere a los padres que al unir la masa de pan con vinagre se obtiene una masa moldeable que al secarse es más duradera, que pueden utilizar papel mojado, barro y arcilla.

Con este contenido las niñas y niños desarrollan su imaginación, la creatividad, el lenguaje y los movimientos de las manos.

- Explicar cómo se realiza adecuada y ordenadamente la mezcla de los alimentos.

Una vez terminado el modelado de los cubiertos, las niñas y niños jugarán con los padres a decir cómo se realiza un almuerzo, para eso se utilizará un laberinto sencillo confeccionado por los padres, el cual consistirá en tirar el dado de colores, según el color que caiga, caminarán hasta la casilla con una ficha, seleccionan la tarjeta de este color, los padres darán lectura y seguidamente las niñas y niños darán respuesta.

Ejemplo de preguntas, ¿Qué debes ingerir primeramente si en la mesa tienes alimentos líquidos y sólidos? ¿Cómo debes mezclar el arroz con frijoles si vas a ingerirlos?, entre otras preguntas.

**Regla:** Tirar nuevamente si sale el mismo color.

Este contenido estimula la imaginación, el pensamiento, a cumplir determinadas reglas en el juego y hábitos alimentarios.

- Saltar con las dos piernas hacia diferentes direcciones

Los padres los invitarán al huerto a recoger viandas y vegetales para la comida, al llegar se asombrarán por la cantidad que hay, deben saltar con las dos piernas hacia diferentes direcciones para no dañarlos.

Con este contenido las niñas y niños desarrollan todas las capacidades coordinativas y la flexibilidad.

**Segundo momento** (Anexo 8)

**Tercer momento**

Se realizarán las siguientes preguntas:

¿Presentaron dificultades para realizar la actividad?

¿Cuáles?

Se les orientará a los padres lo relacionado con la próxima actividad que consistirá en explicarles lo importante de comer viandas y vegetales, además de enseñarles a degustarlas, deben traer viandas y vegetales elaboradas con anterioridad, narrarles el cuento en el huerto y un pañuelo.

**Mensaje educativo.** Continúa enseñándolo a comer todo tipo de alimento y a que mantenga buenos hábitos en la mesa. Celébralo cuando coma con la boca cerrada, sin derramar los alimentos y cuando use correctamente los cubiertos.

**Actividad conjunta #7**

**Objetivo:** Explicar cómo se estimula el desarrollo de hábitos alimentarios a través de actividades prácticas que se desarrollan en el hogar.

### **Contenidos:**

- Explicar cómo degustar viandas y vegetales.
- Identificar viandas y vegetales por su sabor.
- Rodar viandas y vegetales con las dos manos hacia un cesto.

**Materiales:** Viandas y vegetales naturales o confeccionados de papier mache, viandas y vegetales elaboradas con anterioridad, el cuento en el huerto y un pañuelo.

### **Primer momento:**

En este momento se realizarán interrogantes tales como:

¿Presentaron dificultades para realizar la actividad?

¿Cómo lo hicieron?

- Explicar cómo degustar viandas y vegetales.

Los padres les explicarán a las niñas y niños que deben ingerir viandas y vegetales en el almuerzo, desayuno, merienda y comida. Pueden comerse crudos o cocinados y deben ser lavados antes, les dirán que para aprender a comer estas viandas y vegetales deben hacerlo diariamente, pero si en caso que no les gustara no deben obligarlos y se insistiría al cabo de algunos días. Seguidamente los invitarán a escuchar el cuento “**En el huerto**”\_(Anexo 9)

Este contenido estimula el desarrollo de la imaginación, el lenguaje y correctos hábitos alimentarios en las niñas y niños.

- Identificar viandas y vegetales por su sabor.

Los padres incitarán a las niñas y niños a realizar un juego, donde tienen que cubrirse los ojos utilizando un pañuelo, deben identificar lo seleccionado por el sabor y decir si es vianda o vegetal, de esta manera se logra la recreación y además comprueba si se han insertado en la dieta cotidiana las viandas y vegetales que prácticamente no consume la población infantil.

Este contenido contribuye al desarrollo de la percepción y hábitos alimentarios.

- Rodar viandas y vegetales con las manos hacia un cesto.

Los padres motivarán a las niñas y niños a rodar viandas y vegetales con las manos hasta un cesto. Se velará porque rueden de forma correcta y que traten de introducirlas dentro del cesto.

Con este contenido los padres desarrollarán en las niñas y niños la coordinación, la regulación, la diferenciación y la flexibilidad.

### **Segundo momento** (Anexo 8)

#### **Tercer momento**

Se realizarán las siguientes preguntas:

¿Cómo realizaron la actividad?

¿Qué dudas les surgieron?

¿Cómo la realizarán en el hogar?

¿Qué materiales pueden utilizar?

Se les orientará a los padres lo relacionado con la próxima actividad que consistirá en confeccionar cubiertos de cartón, plásticos o papier mache, pero estos deben ser de color verdes, azules y rojos, grandes y pequeños, para que formen conjuntos por el color y tamaño, además de explicarles cómo deben ser utilizados en una comida, pozuelo u otra vasija, caja pequeña y una servilleta.

Para finalizar la actividad se realizará una técnica participativa, de reflexión y análisis, para comprobar los conocimientos adquiridos. (Anexo 11)

**Mensaje educativo** El adulto deberá dar ejemplo en cada situación. De nada sirve decirle a la niña y niño que deben comportarse de un modo si después los padres actúan en sentido contrario.

#### **Actividad conjunta #8.**

**Objetivo:** Explicar cómo se estimula el desarrollo de hábitos alimentarios a través de actividades prácticas que se desarrollan en el hogar.

## **Contenidos**

- Correr una distancia hasta llegar donde están los cubiertos.
- Formar conjuntos por dos características (color-tamaño).
- Explicar cómo utilizar los cubiertos y servilleta en un proceso de alimentación.

**Materiales:** Cucharas, cucharitas y tenedores azules, verdes y rojos, grandes y pequeños, platos, servilleta, pozuelos u otra vasija y una caja pequeña.

## **Primer momento**

En este momento se realizarán interrogantes tales como:

¿Qué dificultades presentaron para darle cumplimiento a la actividad anterior?

¿Cómo lo hicieron?

¿En qué horarios pueden degustar viandas y vegetales?

¿Quiénes más participaron en la educación en el hogar?

- Correr una distancia hasta llegar donde están los cubiertos.

Los padres le proponen buscar los cubiertos que se necesitan para realizar un proceso de alimentación, donde la familia es extendida, por lo que se necesitan gran cantidad. Las niñas y niños deberán correr una distancia hasta llegar donde se encuentran los cubiertos (se velará que la carrera se realice con la parte anterior de los pies y sin hacer ruidos). Se harán dos repeticiones, primeramente traerán las cucharas y las cucharitas dentro de una caja pequeña que llevan en sus manos y después regresarán por los tenedores.

Este contenido estimula el desarrollo de la flexibilidad, la coordinación, el ritmo, el equilibrio, la orientación y la imaginación en las niñas y niños.

- Formar conjuntos por dos características (tamaño- color).

Al tener todos los cubiertos se les preguntará ¿todos son iguales?, ¿por qué? seguidamente se les invitará a que formen conjuntos de cucharas, cucharitas y tenedores por dos características (tamaño –color).

La tarea se le orientará de la siguiente manera, teniendo en cuenta el orden y uso:

- Vamos a agrupar las cucharas grandes y rojas para tomar la sopa.
- Vamos a seleccionar los tenedores verdes y grandes para pinchar los vegetales.
- Vamos a formar un conjunto de cucharas azules y pequeñas para ingerir el postre.

Se concebirán todas las tareas que los padres entiendan.

Con este contenido las niñas y niños estimularán el pensamiento, la memoria, los movimientos finos de las manos y correctos hábitos alimentarios.

- Explicar cómo utilizar los cubiertos y servilleta en un proceso de alimentación.

Los padres invitarán a las niñas y niños a jugar a al argumento de la familia (juego de roles) donde se prepararán para realizar una comida. Se les propone el montaje de la mesa familiar, utilizando los cubiertos traídos por los padres, seguidamente distribuyen, colocan y ordenan la vajilla. El plato se coloca en el centro, la cuchara pequeña al lado derecho del plato, y seguidamente la cuchara grande, al lado izquierdo el tenedor y después la servilleta, se colocará un pozuelo u otra vasija para el postre. (El adulto creará situaciones pedagógicas que permitan reforzar los hábitos alimentarios).

Este contenido estimula el desarrollo de los movimientos de las manos, la orientación espacial, el pensamiento, la memoria y correctos hábitos alimentarios de las niñas y niños.

La ejecutora les pedirá a algunos padres que demuestren lo orientado.

**Segundo momento** (Anexo 8)

### **Tercer momento**

Se realizarán las siguientes preguntas:

¿Presentaron dudas al realizar la actividad?

¿Cómo pueden realizarla en el hogar?

¿Qué materiales pueden utilizar?

Se les orientará a los padres lo relacionado con la próxima actividad que consistirá en confeccionar un títere que tenga relación con el tema, deben ponerle un nombre, conversarán sobre los hábitos alimentarios, dentro de estos el uso correcto de la servilleta y cubiertos durante el desayuno, además de enseñarles a rodar objetos con un pie primero y después con el otro.

**Mensaje educativo** Si tienes problemas para que coma ciertos alimentos, no hay nada como hacerlos atractivos a los ojos de un niño: combina colores, dales formas divertidas.

### **Actividad conjunta #9.**

**Objetivo:** Explicar cómo se estimula el desarrollo de hábitos alimentarios a través de actividades prácticas que se desarrollan en el hogar.

#### **Contenidos:**

- Explicar cómo usar de forma correcta los cubiertos y la servilleta.
- Conversar sobre estos hábitos alimentarios.
- Rodar objetos primero con un pie y después con el otro. (viandas)

**Materiales:** Viandas naturales o de papier mache, títere, cubiertos y servilleta (confeccionados de cartón, papier mache e industriales).

#### **Primer momento:**

En este momento se realizarán interrogantes tales como:

¿Presentaron dificultades para realizar la actividad?

¿Cómo lo hicieron?

- Explicar cómo usar de forma correcta los cubiertos y la servilleta.

Los padres invitarán a las niñas y niños a seleccionar todos los utensilios necesarios para realizar un desayuno en familia, (en la mesa se encuentran galletas, mantequilla, pan, leche, huevo, jugos naturales, vegetales y frutas) haciendo uso del títere, se les invita a colocarlos de forma correcta en la mesa y comenzar a utilizarlos, los padres velarán que usen los cubiertos de forma correcta (estos se toman por el mango o cabo en la parte cercana al extremo entre los dedos índice y el pulgar, apoyándolos sobre los dedos del medio, anular y meñique que permanecerán unidos y un poco flexionados hacia la palma de la mano) y la servilleta (se pasa suavemente alrededor de los labios durante todo el proceso de alimentación además antes y después de tomar líquidos).

Este contenido estimula el desarrollo de la imaginación, la memoria y correctos hábitos alimentarios en las niñas y niños.

- Conversar sobre estos hábitos alimentarios.

Una vez terminado ayudarán a recoger la mesa, los padres conversarán con las niñas y niños sobre los hábitos alimentarios desarrollados durante el desayuno, donde usarán el títere (confeccionado por los padres), este tiene un nombre. Le preguntarán: ¿qué terminaron de realizar?, ¿qué desayunaron?, ¿qué utensilios utilizaste? Explicarles que el desayuno debe ser variado en sus componentes y que cambie periódicamente, además que es una de las comidas más importantes del día.

Este contenido contribuye al desarrollo del vocabulario, lenguaje, la memoria, la creatividad y el desarrollo de hábitos alimentarios.

- Rodar objetos primero con un pie y después con el otro. (viandas)

Los padres motivarán a las niñas y niños a ordenar las viandas que se encuentran regadas por el patio, para ello deben rodarlas primero con un pie y después con el otro, hasta echarlas en las cajas seleccionadas para esta labor.

Con este contenido los padres desarrollarán en las niñas y niños la coordinación, la regulación, la diferenciación, la flexibilidad, el orden y la laboriosidad.

## **Segundo momento (Anexo 8)**

### **Tercer momento**

Se realizarán las siguientes preguntas:

¿Cómo realizaron la actividad?

¿Qué dudas les surgieron?

¿Cómo la realizarán en el hogar?

¿Qué materiales pueden utilizar?

Se les orientará a los padres lo relacionado con la próxima actividad que consistirá en traer los utensilios necesarios para un proceso de alimentación, pero esta vez deben explicarles como deben ir mezclando de forma ordenada los alimentos y que van a dramatizar como realizarían este proceso.

### **Mensaje educativo**

Es aconsejable que la niña y niño se siente a la mesa con el resto de la familia cuanto antes.

Es importante que el mundo de la comida esté rodeado de estímulos agradables y positivos.

### **Actividad conjunta #10.**

**Objetivo:** Explicar cómo se estimula el desarrollo de hábitos alimentarios a través de actividades prácticas que se desarrollan en el hogar.

### **Contenidos:**

- Explicar cómo se realiza adecuada y ordenadamente la mezcla de los alimentos.
- Dramatizar un proceso de alimentación.
- Tregar objetos aislados.

**Materiales:** Sillas, mesas, cucharas, cucharitas, tenedor, servilleta, plato y vaso (confeccionados de cartón o papier mache y plástico).

### **Primer momento:**

En este momento se realizarán interrogantes tales como:

¿Presentaron dificultades para realizar la actividad?

¿Cómo lo hicieron?

- Dramatizar un proceso de alimentación.

Los padres conjuntamente con las niñas y niños dramatizarán un almuerzo en el argumento de la familia, se les explicará que deben sentarse a la mesa donde se insistirán en una postura correcta, haciendo uso correcto de los cubiertos y la servilleta, el orden y la mezcla correcta de los alimentos.

Este contenido contribuye al desarrollo de la imaginación, la memoria, y desarrollo de hábitos alimentarios.

- Explicar como se realiza adecuada y ordenadamente la mezcla de los alimentos.

Los padres durante la dramatización del almuerzo explicarán a las niñas y niños que primeramente se ingieren los alimentos líquidos utilizando para ello la cuchara grande y después los alimentos sólidos haciendo uso del tenedor, si desean ingerir todos los alimentos a la misma vez deben ir mezclándolos en la forma adecuada, si hay huevo, puré y ensaladas se van combinando en pequeñas porciones, posteriormente el postre, este se servirá en pozuelos u otra vasija, se colocará al retirar el plato y se utilizará la cucharita.

Este contenido estimula el desarrollo de la memoria y correctos hábitos alimentarios.

- Tregar objetos aislados.

Los padres motivarán a las niñas y niños a dar un paseo por el camino van a tregar objetos aislados.

Con este contenido los padres desarrollarán en las niñas y niños la coordinación de los movimientos.

## **Segundo momento (Anexo 8)**

### **Tercer momento**

Se realizarán las siguientes preguntas:

¿Cómo realizaron la actividad?

¿Qué dudas les surgieron?

¿Cómo la realizarán en el hogar?

¿Qué materiales pueden utilizar?

Se les orientará a los padres lo relacionado con la próxima actividad que consistirá en enseñarles una adivinanza relacionada con el proceso de alimentación y explicarles cómo se desarrollan correctos hábitos en la mesa.

### **Mensaje educativo**

Antes de introducir el cubierto con una nueva porción de alimento, asegúrate de haber tragado el bocado anterior.

Mientras tengas un bocado en la boca, no bebas ningún líquido. Aún cuando sientas que está muy seco el bocado, lo mejor que puedes hacer es masticar muy bien.

### **2.3 Un análisis de los resultados del pre- test.**

Al analizar los resultados cualitativos y cuantitativos de los instrumentos aplicados en el diagnóstico inicial nos permitieron detectar el estado inicial en que se encontraba la muestra seleccionada, se realizó una escala valorativa( Anexo 4 y 6) para los instrumentos en correspondencia con los indicadores, teniendo en cuenta que el componente cognoscitivo, relacionado con los conocimientos esenciales que deben tener las familias de las niñas y niños año del quinto año de vida sobre el desarrollo de hábitos alimentarios, así como el modo de actuación.

Al evaluar los niveles alcanzados en la dimensión 1 cognitivo se tuvieron en cuenta los resultados de la **prueba pedagógica** que se aplicó con el objetivo de constatar la orientación que poseen las familias para el desarrollo de hábitos alimentarios. Esta se realizó de forma individual en los días que asisten al programa “Educa a tu Hijo ”, para su implantación se elaboraron cinco preguntas.

Las condiciones fueron creadas propiciando un ambiente agradable, donde las familias en todo momento sintieron satisfacción y placer, se tuvieron en cuenta las características y particularidades de cada familia en cada uno de los indicadores utilizados para este diagnóstico inicial. El instrumento utilizado para la concreción de este método se presentó en el (Anexo 3).

### **Prueba pedagógica**

En el indicador 1.1 relacionado con el conocimiento que poseen las familias sobre los hábitos alimentarios que deben desarrollarse y su importancia.

En este aspecto solo cuatro familias para un (26,7%) alcanzan el nivel más alto, ya que poseen amplios conocimientos de los hábitos alimentarios, cinco familias para un (33,3%) poseen el conocimiento indispensable acerca de los hábitos alimentarios alcanzando el nivel medio y seis familias para un (40%) alcanzan el nivel bajo, al poseer conocimientos mínimos acerca de los hábitos alimentarios.

En esta pregunta debían marcar que el hábito alimentario es el que más se utiliza durante el proceso de alimentación y decir, que el uso de los cubiertos y la servilleta, el orden y la mezcla de los alimentos y el degustar, son hábitos alimentarios que deben desarrollarse.

En el indicador 1.2 referido a los conocimientos sobre los horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios.

En este aspecto solo tres familias para un (20%) alcanzan el nivel alto, al poseer conocimientos de todos los horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios, cinco familias para un (33.3%) poseen conocimientos de algunos de los horarios colocándose en el nivel medio y siete familias para un (46.7%) alcanzan el nivel bajo, ya que poseen conocimientos escasos de los horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios.

Dentro de los horarios establecidos para desarrollar hábitos alimentarios por el orden en que deben realizarse se encuentran el desayuno, la merienda de la mañana, el almuerzo, la merienda de la tarde, la comida y la merienda de la noche.

En el indicador 1.3 referido al dominio sobre los procedimientos a emplear para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios

En este indicador tres familias para un (20%) alcanzaron el nivel alto, ya que poseen conocimientos de todos los procedimientos a emplear para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios, solo cinco familias para un (33.3%) se ubican en el nivel medio, ya que poseen conocimientos de algunos de los procedimientos a emplear para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios y siete familias para un 46,7%) se colocan en el nivel bajo, pues poseen conocimientos escasos de los procedimientos a emplear para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios.

### **Valoración cualitativa de la prueba pedagógica realizada a las familias.**

Esta técnica ratifica los resultados obtenidos en la entrevista sobre el conocimiento que tienen las familias de los hábitos alimentarios, por lo que se considera que muy pocas de las familias acertaron en las respuestas correctas acerca de los hábitos alimentarios que deben desarrollarse durante el proceso de alimentación, los horarios establecidos y los procedimientos que propician el desarrollo de estos en esta etapa. Los resultados cuantitativos se ilustran en el (Anexo 12).

**Observación Científica:** Esta se realizó durante la actividad conjunta y en los hogares, con el objetivo de constatar la orientación que poseen las familias para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños (Anexo 5), se aplicó en forma abierta con un carácter individual y colectivo a la muestra, estableciéndose una escala valorativa de alto, medio y bajo para cada aspecto a observar, a partir de las dimensiones e indicadores propuestos en la variable dependiente.

En el indicador 2.1 Modo de actuación en cuanto a los hábitos alimentarios.

En este aspecto se pudo comprobar que solo cuatro familias para un (26,7%) alcanzan el nivel alto, ya que manifiestan siempre una actitud positiva ante los hábitos alimentarios, del nivel medio se evaluaron cinco familias para un (33,3%) que manifiestan frecuentemente una actitud

positiva ante los hábitos alimentarios y las restantes seis familias para un (40%) se ubicaron en un nivel bajo, por manifestar con poca frecuencia actitud positiva ante los hábitos alimentarios de las niñas y niños.

Indicador 2.2 Cumplimiento de horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios.

Se valoró este aspecto y se pudo comprobar que solo dos familias para un (13,3%) se colocan en el nivel alto, al demostrar siempre el cumplimiento de horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios, cinco familias para un (33,3%) demuestran frecuentemente el cumplimiento de horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios, ubicándose en el nivel medio y ocho familias para un (53,4%) demuestran con poca frecuencia el cumplimiento de horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios de las niñas y niños, para colocarse en un nivel bajo.

Indicador 2.3. Procedimientos que emplean para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios.

Se evaluó este aspecto y se pudo demostrar que solo tres familias para un (20%) se ubicaron en el nivel alto, que muestran siempre el empleo de procedimientos para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios, en el nivel medio cinco familias para un (33,3%) que muestran frecuentemente el empleo de procedimientos para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios, siete familias para un (46,7%) que muestran con poca frecuencia el empleo de procedimientos para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios y se colocan en el nivel bajo.

### **Valoración cualitativa de la observación científica.**

A partir del análisis de cada uno de los aspectos de la guía de observación, se pudo resumir que las familias de la muestra seleccionada, presentan insuficiencias al manifestar una actitud positiva ante los hábitos alimentarios, la mayoría no cumplen con los horarios que le permiten desarrollarlos, así como los procedimientos a emplear. Los resultados cuantitativos se ilustran en el (Anexo 13).

## **2.4 Un análisis de los resultados del post- test.**

Durante la aplicación de las actividades conjuntas dirigidas al desarrollo de hábitos alimentarios en las familias de las niñas y niños de quinto año de vida atendidos por el programa “Educa a tu Hijo” de la zona “Edificios” del Consejo Popular Norte , se pudo apreciar la motivación, el interés, la alegría y la satisfacción con que las niñas y niños y sus familiares participaron en las diferentes actividades conjuntas, destacando como más efectivas las número 2,4 y 8 ya que les resultaron más orientadoras, dinámicas y motivadoras, dando cumplimiento a los objetivos propuestos en la investigación.

Al concluir la implementación de estas actividades conjuntas se analizaron nuevamente los niveles alcanzados en la dimensión 1 cognitivo se tuvieron en cuenta los resultados de **la prueba pedagógica**, su efectividad a partir de la aplicación de la escala valorativa elaborada para medir los indicadores declarados, este instrumento aparece en el (Anexo 14).

**Dimensión Cognitiva:** Conocimiento sobre los hábitos alimentarios.

En el indicador 1.1 Conocimientos sobre los hábitos alimentarios que deben desarrollarse y su importancia.

En este aspecto 15 familias para un (100%) alcanzan el nivel más alto, ya que poseen amplios conocimientos sobre los hábitos alimentarios que deben desarrollarse durante el proceso de alimentación en este año de vida, quedando demostrado la efectividad de la propuesta.

En el indicador 1.2 referido a los conocimientos sobre los horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios.

En este aspecto 14 familias para un (93,3%) alcanzan el nivel alto, ya que poseen conocimientos de todos los horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios, quedando solo una familia para un (6,7%) colocándose en el nivel medio, ya que poseen conocimientos de algunos de los horarios que permiten desarrollar correctos hábitos alimentarios.

En el indicador 1.3 referido al dominio sobre los procedimientos a emplear para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios

En este indicador 13 familias para un (86,7%) alcanzaron el nivel alto, ya que poseen conocimiento de todos los procedimientos a emplear para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios, quedando solamente dos familias para un (13,3%) en el nivel medio, por poseer conocimiento de algunos de los procedimientos a emplear para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios.

### **Valoración cualitativa de la prueba pedagógica realizada a las familias.**

Esta técnica, dio la posibilidad de tener una visión más amplia del conocimiento que ya poseen las familias acerca de los hábitos alimentarios, por lo que se considera que la totalidad de las familias acertaron en las respuestas acerca de los hábitos alimentarios que deben desarrollarse durante el proceso de alimentación, los horarios establecidos y los procedimientos que propician el desarrollo de estos en este año de vida.

Los resultados cuantitativos se muestran en el (Anexo 15)

Al concluir la implementación de estas actividades conjuntas se analizó nuevamente los niveles alcanzados en la dimensión 2, se tuvo en cuenta los resultados de **la observación científica**, su efectividad a partir de la aplicación de la escala valorativa elaborada para medir los indicadores declarados, este instrumento aparece en el (Anexo 16 ).

**Observación Científica:** Se realizó durante la actividad conjunta y en los hogares, con el objetivo de constatar la orientación que poseen las familias para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños, se aplicó en forma abierta con un carácter individual y colectivo a la muestra, estableciéndose una escala valorativa de alto, medio y bajo, para cada aspecto a observar, a partir de las dimensiones e indicadores propuestos en la variable dependiente.

En el indicador 2.1 Modo de actuación en cuanto a los hábitos alimentarios.

En este aspecto se pudo comprobar que solo 13 familias para un (86,7%) alcanzan el nivel alto, ya que manifiestan siempre una actitud positiva ante los hábitos alimentarios, del nivel medio se evaluaron dos familias para un (13,3%) que manifiestan frecuentemente una actitud positiva ante los hábitos alimentarios de las niñas y niños.

Indicador 2.2 Cumplimiento de horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios.

Se valoró este aspecto y se pudo comprobar que 14 familias para un (93,3%) se colocan en el nivel alto, al demostrar siempre el cumplimiento de horarios que permiten el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños, quedando solamente una familia para un (6,7%) que demuestra frecuentemente el cumplimiento de horarios que permiten el desarrollo de los hábitos alimentarios de las niñas y niños, ubicándose en el nivel medio.

Indicador 2.3. Procedimientos que emplean para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios.

Se evaluó este aspecto y se pudo demostrar que solo 13 familias para un (86,7%) se ubicaron en el nivel alto, porque muestran siempre el empleo de procedimientos para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños, en el nivel medio, dos familias para un (13,3%) por mostrar frecuentemente el empleo de procedimientos para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños.

### **Valoración cualitativa de la observación científica.**

A partir del análisis de cada uno de los aspectos de la guía de observación, se puede resumir que las familias de la muestra seleccionada, ya manifiestan una actitud positiva ante el desarrollo de los hábitos alimentarios, la mayoría cumplen con los horarios que le permiten desarrollarlos, así como los procedimientos a emplear. Los resultados cuantitativos se muestran en el (Anexo 17)

### **2.5 Un análisis de los resultados permite comparar el pre- test y post-test.**

Al concluir la implementación de las actividades conjuntas se analizó la efectividad de estas a partir de la aplicación de la escala valorativa elaborada para medir los indicadores declarados.

**Dimensión Cognitiva:** Conocimiento sobre los hábitos alimentarios.

En el indicador 1.1 Conocimiento sobre los hábitos alimentarios que deben desarrollarse y su importancia.

Se pudo apreciar avances significativos en la muestra seleccionada comparados con los resultados del pre-test, porque de cuatro familias para un (26,7 %) que se ubicaban en el nivel alto, luego de aplicada la propuesta de solución, 15 familias para un (100 %) fueron capaces de poseer amplios conocimientos de los hábitos alimentarios.

En el indicador 1.2 referido a los conocimientos sobre los horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios,

También fue un logro, ya que en el pre-test se ubicaban en el nivel alto tres familias para un (20 %) y luego de aplicadas las actividades conjuntas, 14 familias para un (93,3%), ya que poseen conocimientos de todos los horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios, quedando solamente una familia para un (6,7 %) en el nivel medio, aquí quedó demostrado también la efectividad de las actividades conjuntas aplicadas.

En el indicador 1.3 referido al dominio sobre los procedimientos a emplear para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios

En este indicador se obtuvieron resultados positivos, ya que en el pre-test se ubicaban en el nivel alto tres familias para un (20%) y luego de aplicadas las actividades conjuntas 13 familias para un (86,7 %), ya que poseen conocimiento de todos los procedimientos a emplear para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios, quedando solamente dos familias para un (13,3%) en el nivel medio, aquí se demostró también la efectividad de las actividades conjuntas aplicadas.

Estos resultados comparativos del pre-test y post-test se ilustran en el (Anexo 18) tabla # 6, y además se ilustran también gráficamente en el (Anexo 19).

Se aprecia de igual forma un cambio significativo entre el pre- test y post-test en la **dimensión 2: actitudinal**.

El indicador 2.1 Modo de actuación en cuanto a los hábitos alimentarios.

Al inicio solo cuatro familias para un (26,7%) logran ubicarse en el nivel alto, con la aplicación de las actividades conjuntas 13 familias para un (86,7%) de las mismas alcanzan este nivel, por que manifiestan siempre una actitud positiva ante los hábitos alimentarios, quedando en el nivel medio, aún dos familias para un (13,3%) ya que manifiestan frecuentemente una actitud positiva ante los hábitos alimentarios con las niñas y niños.

El indicador 2.2 referido a cumplimiento de horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios

En este aspecto podemos decir que los resultados han sido muy satisfactorios al comparar el pre-test donde dos familias para un (13,3%) alcanzan el nivel alto, con la aplicación de la propuesta se logró que 14 familias para un (93,3%), logren ubicarse en este nivel por demostrar siempre el cumplimiento de horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios, quedando en el nivel medio, aún una familia para un (6.7%) que demuestra frecuentemente el cumplimiento de horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios de las niñas y niños.

El indicador 2.3 relacionado con los procedimientos que emplean para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios,

Se apreció avances significativos en la muestra seleccionada comparado con los resultados del pre-test, porque de tres familias para un (20 %) que se ubicaban en el nivel alto, luego de aplicada la propuesta de solución 13 familias para un (86,7%) muestran siempre el empleo de procedimientos para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños, quedando solo dos familias para un (13,3%) en el nivel medio, que

muestran frecuentemente el empleo de procedimientos para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños.

Estos resultados comparativos del pre-test y post-test se ilustran en el (Anexo 20) tabla # 7. Se ilustran también gráficamente en el (Anexo 21).

Al realizar la comparación de los resultados obtenidos con la aplicación de los diferentes instrumentos y valorar los correspondientes indicadores determinados para cada dimensión según la escala valorativa se apreciaron logros para el desarrollo de los hábitos alimentarios por parte de las familias de las niñas y niños del quinto año de vida en relación con el diagnóstico inicial, todavía existen dificultades en algunas familias pues todavía quedan deterioros en los indicadores 1.3 y 2.3 referidos al conocimiento y modo de actuación de los procedimientos a emplear, lo que infiere la necesidad de seguir investigando.

Por todo lo antes expuesto, podemos plantear que fue válida la aplicación de las actividades conjuntas como vía de solución al problema planteado en la investigación, debido a los resultados obtenidos, los que nos permitió establecer una relación de la información obtenida con la aplicación de instrumentos en la etapa del diagnóstico y luego de la aplicación de la propuesta.

# CONCLUSIONES



**saber comportarse en la mesa**

## CONCLUSIONES.

---



Los fundamentos teórico- metodológicos referidos en la investigación permiten confirmar la necesidad e importancia de la orientación familiar desde el programa “Educa a tu Hijo”, para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños del quinto año de vida. Se asume como criterio que estas desde las edades más tempranas forman las bases para el desarrollo de la personalidad y de la calidad de vida de los mismos.

Los resultados obtenidos mediante el diagnóstico realizado permitieron comprobar la necesidad de orientar a las familias atendidas por el programa “Educa a tu Hijo” para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños del quinto año de vida, en la zona “Edificios” del Consejo Popular Norte, ya que se constató que las familias poseen insuficientes conocimientos sobre estos hábitos alimentarios, los horarios y procedimientos a emplear, además que, el modo de actuación aún no está al nivel que se desea con respecto a la educación de hábitos alimentarios.

La propuesta de actividades conjuntas responden a la necesidad de contribuir a la orientación de las familias atendidas por el programa “Educa a tu Hijo” para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños del quinto año de vida, estas se concibieron con un enfoque lúdico, participativo, dinámico y orientador que propiciaron conocimientos y el deseo de participar activamente, conscientes de las diversas formas de realizar actividades o tareas para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios.

La validación de las actividades conjuntas, permitió valorar su efectividad, se aprecia que los resultados finales son superiores, al determinar las diferencias más significativas entre el pre- test y post- test de la investigación, lo que demuestra que su utilización en la práctica educativa es efectivo, evidenciando las transformaciones producidas en las familias

seleccionadas al elevar su orientación en aspectos teórico-metodológicos, del programa “Educa a tu Hijo” y su positiva repercusión en la calidad educativa de las niñas y niños. No obstante se constata que en la dimensión 1 y 2, en los indicadores 1.3 y 2.3 referidos a los procedimientos a utilizar se obtuvo mayor nivel de transformación, aunque es significativo señalar que existen algunas familias en el nivel medio.

# RECOMENDACIONES



**saber comportarse en la mesa**

## RECOMENDACIONES



- Continuar profundizando en otros aspectos relacionados con la temática a los que no se dio tratamiento durante la investigación.
- Presentar los resultados obtenidos en la investigación en los eventos que se desarrollan en el sector educacional a partir de la disposición de la autora.
- Utilizar las actividades conjuntas propuestas como fuente de consulta en las demás instituciones infantiles para que de acuerdo a las características de las familias puedan ser aplicadas.

# BIBLIOGRAFÍA



**saber comportarse en la mesa**

## ***BIBLIOGRAFÍA***

---



Álvarez de Zayas, C. (1995). *Metodología de la Investigación Científica*. Centros de estudios de Educación Superior "Manuel F. Gran." Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Impresión ligera.

Amador Martínez, A. et al. (1998). *Educa a tu Hijo*. (1- 9). La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Aparicio Ágreda, M<sup>a</sup> L. et al. (1998). *Orientaciones familiares sobre hábitos de comida*. Editorial Gobierno de Navarra. Departamento de Educación y Cultura. *Artículo disponible en:*

**<http://www.aldeaeducativa.com/aldea/Articulo.asp?Which1=94>**.

Ares Muzio, P. (1998). *"Familia, ética y valores en la realidad cubana actual"*. En: Temas, No. 15, julio – septiembre.

Ares Muzio, P. (1990). *Mi familia es así*. Editorial de Ciencias sociales. Ciudad de La Habana.

Ares Muzio, P. (2004). *Familia y convivencia*. La Habana: Editorial Científico Técnica.

Barreda, P. *Formación de hábitos en los niños*. **[redaccion@laprensa.hn](mailto:redaccion@laprensa.hn)**.

Camero Gutiérrez, O. (2009). *La orientación de la estructura de dirección de los círculos infantiles, para el trabajo metodológico en relación con la formación de hábitos alimentarios en el segundo ciclo*. Tesis presentada en opción al título académico Master en Ciencias de la Educación. ISP "Capitán Silverio Blanco Núñez".

Carballo González, Y. (2007). *La preparación de la familia con niños y niñas de quinto año de vida atendidos por el programa "Educa a tu Hijo" acerca de la coordinación visomotora*. Tesis presentada en opción al título académico Master en Ciencias de la Educación. ISP "Capitán Silverio Blanco Núñez".

Casas Fernández, G. (1988) *¿Qué es la orientación familiar?* En: "Temas de trabajo social" La Habana,

Castillo Suárez, S. (1996). *"Las relaciones del maestro con los padres"*. Pedagogía 5. Año ( ), Enero –Marzo. La Habana

Castro Alegret, P. L. (1995). *Cómo la familia cumple con su función educativa*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Castro Alegret, P. L. et al. (1999). *Para conocer mejor a la familia*: Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

Castro Ruz, F. (2004). *Tabloide Maestría*.

Colectivo de autores." *Organización de la vida de los niños y su ingreso a ambas modalidades de atención educativa*". Maestría en Ciencias de la Educación. Módulo III. Tercera Parte. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Collazo Delgado, Basilia. et al. (1992). *La orientación en la actividad pedagógica*. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.

*Constitución de la República de Cuba*. (2005). La Habana: Editora Política.

Cuenca Díaz, M. et al. (2007). *Modelo de atención educativa para niños de cero a seis años*. Maestría en Ciencias de la Educación. Módulo III. Tercera Parte. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Diccionario Océano Práctico. (2003)

Domínguez Pino, M. et al. (2004). *Principales modelos pedagógicos de la educación preescolar*. La Habana: Editorial Pueblo Educación.

García Batista, G. et al. (2003). *Compendio de Pedagogía*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

González Maura, V. et al. (1995). *Psicología para educadores*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

González Maura, V. et al. (2001). *Psicología para educadores*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

González Sánchez, M. (2010). *Vías para la preparación de las familias del tercer año de vida en la educación familiar*. Tesis presentada en opción al

título académico Master en Ciencias de la Educación. ISP “Capitán Silverio Blanco Núñez”

López Agüero, C. et al. (1996). *Entorno a la educación preescolar*. Dirección de Educación Preescolar, MINED. La Habana: Editorial Pueblo Educación.

López Hurtado, J. (2003). *Vigencia de las ideas de L.S. Vigotsky*, Instituto Nacional del Niño y la Familia.

López Hurtado, J. (2004). *Un nuevo concepto de Educación Infantil*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Martí Pérez, José. *Obras Completas Tomo II*. La Habana: Edición crítica.

Material impreso sobre la Actividad Conjunta.

Mendoza Martínez, F. (2000). Programa Educa a tu Hijo Número 6. *La Formación de Hábitos en los niños y las niñas de 0 a 6 años*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Mora Llanos, L J. (2007). *La formación de hábitos en los niños y niñas de 0 a 6 años*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Navarro Jiménez, V. (2009). *Actividades dirigidas a la orientación de las familias para el desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales*. Trabajo de maestría. Instituto Superior Pedagógico “Capitán: Silverio Blanco Núñez”.

Núñez, E. (1995). *“Las escuelas de educación familiar”*. Pedagogía Cubana 5,

Padilla Belcourt, M. R. (2008). *Actividades variadas para preparar a las familias atendidas en el programa “Educa a tu Hijo” para fortalecer el cuidado y protección del Medio Ambiente*. Trabajo de maestría. Instituto Superior Pedagógico “Capitán: Silverio Blanco Núñez”.

Pérez Granado, O. I. (2010). *Actividades conjuntas dirigidas a la preparación de las familias atendidas por el programa “Educa a tu hijo” para el desarrollo de la motricidad fina de las niñas y niños de 5. año de vida*. Tesis presentada en opción al título académico Master en Ciencias de la Educación. ISP “Capitán Silverio Blanco Núñez”

Pérez Marichal, Y. (2008). *Acciones educativas para preparar a la familia en la formación de hábitos nutricionales en las niñas y niños del 5to año de vida atendidos por el programa "Educa a tu Hijo"*. Tesis presentada en opción al título académico Master en Ciencias de la Educación. ISP "Capitán Silverio Blanco Núñez"

Pérez Rodríguez, G. et al. (1989). *Metodología de la investigación*

Ramos García, M. G. (1992) *Programa para la familia dirigido al desarrollo integral del niño Educa a tu Hijo*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Reca Moreira, I. et al. (1982) " *Posiciones teórico metodológicas para la investigación sobre el modo de vida familiar en Cuba* "; en: Revista cubana de Ciencias Sociales, La Habana, (1982).

Reca Moreira, I. et al. (1996). *La familia en el ejercicio de sus funciones*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Rivero, C. (1984). *Cantemos y juguemos*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Tesis y Resoluciones del 1er Congreso del PCC. *Tesis sobre Política Educativa*. (1972). La Habana.

Torres Cuevas, E., y otros. (1997). *Félix Varela. El que nos enseñó primero en pensar*. Tomo I. La Habana: Editorial Cultura Popular.

Torres González, M. (2001). *Familia, Unidad, Diversidad*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

Uriarte Domínguez, S. (2006)." *Dime cuáles son tus costumbres y te diré que comes*".Artículo disponible en:

Vigotsky, L. S. (1989). *Obras Completas. Tomo V*. La Habana: Editora Pueblo Educación.

Zulueta Torrez, D. (2007). *El proceso Educativo para la infancia de 0 a 6 años: su conducción en la práctica pedagógica*. Maestría en Ciencias de la Educación. Módulo III. Segunda Parte. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

# ANEXOS



**saber comportarse en la mesa**

# Anexo- 1

## GUÍA PARA EL ANÁLISIS DOCUMENTAL.

**OBJETIVO:** Constatar el tratamiento que se le da en el folleto No.8 a las habilidades relacionadas con los hábitos alimentarios.

1-Se plantean en el folleto orientaciones para dar tratamiento al desarrollo de los hábitos alimentarios.

2-. Se encuentran contemplados en el folleto todos los contenidos necesarios para orientar a las familias acerca de los hábitos alimentarios.

3-Se facilita a las familias diferentes vías para la orientación en el tema de los hábitos alimentarios.

## **Anexo-2**

### **ENTREVISTA A LA FAMILIA PARA EL DIAGNÓSTICO INICIAL.**

**OBJETIVO:** Conocer la información que poseen las familias de las niñas y niños sobre los hábitos alimentarios.

**CUESTIONARIO:**

1-Mencione qué conoce acerca de los hábitos alimentarios.

2-Nombre los horarios establecidos donde pueden desarrollarse los hábitos alimentarios.

3- Mencione algunos de los procedimientos que permiten desarrollar hábitos alimentarios

4- Consideras que es importante el desarrollo de hábitos alimentarios desde edades tempranas.

## Anexo-3

### GUÍA PARA LA PRUEBA PEDAGÓGICA DE ENTRADA.

**OBJETIVO:** Constatar la orientación que poseen las familias para el desarrollo de los hábitos alimentarios.

#### **CUESTIONARIO.**

1. De los hábitos que deben desarrollarse en las niñas y niños, marque con una (x)

¿Cuál es el que más usted utiliza durante el proceso de alimentación?

\_\_\_\_\_ Higiénicos.

\_\_\_\_\_ Alimentarios.

\_\_\_\_\_ Autoservicio.

\_\_\_\_\_ Cortesía.

2. ¿Cuáles son los hábitos alimentarios que deben desarrollarse durante el proceso de alimentación en esta etapa?

---

---

---

---

---

3. ¿Los horarios establecidos para desarrollar hábitos alimentarios son los siguientes?

\_\_\_\_\_ Comida

\_\_\_\_\_ Merienda de la noche.

\_\_\_\_\_ Desayuno

\_\_\_\_\_ Merienda de la tarde

\_\_\_\_\_ Almuerzo

\_\_\_\_\_ Merienda de la mañana

Ordena cronológicamente cómo deben realizarse.

4. A continuación se muestran los procedimientos que propician el desarrollo de los hábitos alimentarios de las niñas y niños. Marca con una (x) cuáles usted utiliza.

- \_\_\_\_ Cuentos
- \_\_\_\_ Juegos de roles e imitación
- \_\_\_\_ Dibujos animados
- \_\_\_\_ Títeres
- \_\_\_\_ Poesías
- \_\_\_\_ Adivinanzas
- \_\_\_\_ Competencias de conocimientos
- \_\_\_\_ Dramatizaciones
- \_\_\_\_ Canciones infantiles
- \_\_\_\_ Juegos de cartas
- \_\_\_\_ Laberintos
- \_\_\_\_ Ejemplo del adulto en cada situación

5. ¿Qué importancia usted le atribuye a que las niñas y niños adquieran hábitos alimentarios correctos?

## Anexo-4

### ESCALA VALORATIVA PARA MEDIR LOS ASPECTOS DE LA GUÍA DE LA PRUEBA PEDAGÓGICA.

#### DIMENSIÓN 1 CONOCIMIENTO SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS.

##### INDICADORES.

1.1- Conocimiento sobre los hábitos alimentarios que deben desarrollarse y su importancia.

**Alto** Poseen amplios conocimientos acerca de los hábitos alimentarios.

**Medio** Poseen conocimientos indispensables acerca de los hábitos alimentarios

**Bajo** Poseen conocimientos mínimos acerca de los hábitos alimentarios.

1.2- Conocimientos sobre los horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios.

**Alto** Poseen conocimientos de todos los horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios.

**Medio** Poseen conocimientos de algunos de los horarios que permiten desarrollar correctos hábitos alimentarios.

**Bajo** Poseen conocimientos escasos de los horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios.

1.3- Dominio sobre los procedimientos a emplear para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios.

**Alto** Poseen conocimientos de todos los procedimientos a emplear para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños.

**Medio** Poseen conocimientos de algunos de los procedimientos a emplear para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños.

**Bajo** Poseen conocimientos escasos de los procedimientos a emplear para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños.

## Anexo-5

### GUÍA DE OBSERVACIÓN UTILIZADA EN EL PRE-TEST.

**OBJETIVO:** Constatar la orientación que poseen las familias para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños en el modo de actuación que manifiestan en las actividades conjuntas y en el hogar.

#### **ASPECTOS A OBSERVAR:**

1- Los padres propician en las niñas y niños el desarrollo hábitos alimentarios.

- Estimulan a las niñas y niños para que ingieran distintos tipos de alimentos.
- Insisten en el correcto uso de los cubiertos y la servilleta.
- Instan en que mezclen los alimentos en la forma adecuada y en el orden establecido

2- La familia aprovecha los horarios establecidos para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños.

3- Al desarrollar hábitos alimentarios se auxilian de procedimientos correctos.

4- Toda la familia manifiesta disposición para cumplir estos hábitos alimentarios de las niñas y niños.

## Anexo-6

**ESCALA VALORATIVA PARA MEDIR LOS ASPECTOS DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN EVALUAR LA DIMENSIÓN 2 EN 5 ACTIVIDADES CONJUNTAS Y 5 PROCESOS DE ALIMENTACIÓN EN EL HOGAR OBSERVADAS.**

**DIMENSIÓN 2. MODO DE ACTUACIÓN DE LAS FAMILIAS HACIA LOS ELEMENTOS QUE CONTRIBUYEN A DESARROLLAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS.**

**INDICADORES.**

**2.1-** Modo de actuación en cuanto a los hábitos alimentarios.

**Alto** Manifiestan siempre una actitud positiva ante los hábitos alimentarios de las niñas y niños.

**Medio** Manifiestan frecuentemente una actitud positiva ante los hábitos alimentarios de las niñas y niños.

**Bajo.** Manifiestan con poca frecuencia actitud positiva ante los hábitos alimentarios de las niñas y niños.

**2.2-** Cumplimiento de horarios que permiten desarrollar correctos hábitos alimentarios.

**Alto** Demuestran siempre el cumplimiento de horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios de las niñas y niños.

**Medio** Demuestran frecuentemente el cumplimiento de horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios de las niñas y niños.

**Bajo** Demuestran con poca frecuencia el cumplimiento de horarios que permiten desarrollar hábitos alimentarios de las niñas y niños.

**2.3-** Procedimientos que emplean para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios.

**Alto** Muestran siempre el empleo de procedimientos para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños.

**Medio** Muestran frecuentemente el empleo de procedimientos para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños.

**Bajo** Muestran con poca frecuencia el empleo de procedimientos para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños.

## Anexo- 7

### ROMPECABEZA UTILIZADO EN LA ACTIVIDAD CONJUNTA # 1

#### MESA FAMILIAR



## Anexo- 8

### SEGUNDO MOMENTO DE LAS ACTIVIDADES CONJUNTAS

#### DE LA #1 - #10.

**ACTIVIDAD #1** Los padres les entregan los materiales con que van a trabajar, rompecabezas (de cinco a seis piezas de forma recta o diagonal), calderos, sartén, vasos, tarjetas. Trabajarán con las niñas y niños comenzando por el primer objetivo. La ejecutora pasará por cada puesto para observar como orientan los padres a las niñas y niños, si alguno tiene dificultad otro papá puede demostrarle con la niña y niño o la ejecutora quien atiende las diferencias individuales de la familia.

**ACTIVIDAD #2** Los padres les entregan los materiales con que van a trabajar, cubiertos, platos confeccionados por los padres de papier mache o plásticos, instrumentos musicales confeccionados por ellos o industriales y la canción. Trabajarán con las niñas y niños comenzando por el primer objetivo. La ejecutora pasará por cada puesto para observar como orientan los padres a las niñas y niños, si alguno tiene dificultad otro papá puede demostrarle con la niña y niño o la ejecutora quien atiende las diferencias individuales de la familia.

**ACTIVIDAD #3** Los padres les entregan los materiales con que van a trabajar, hoja de papel con un cuadrado dibujado, mesas, platos, cucharas, tenedores, vasos y tijera. Trabajarán con las niñas y niños comenzando por el primer objetivo. La ejecutora pasará por cada puesto para observar como orientan los padres a las niñas y niños, si alguno tiene dificultad otro papá puede demostrarle con la niña y niño o la ejecutora quien atiende las diferencias individuales de la familia.

**ACTIVIDAD #4** Se entregan los materiales con que van a trabajar (ingredientes y utensilios, vegetales confeccionados de papier mache, plásticos y naturales, el cuento el cual fue entregado en la actividad anterior. Los padres trabajarán con las niñas y niños comenzando por el primer objetivo. La ejecutora pasará por cada puesto para observar como orientan los padres a las niñas y niños, si alguno tiene dificultad

otro papá puede demostrarle con la niña y niño o la ejecutora quien atiende las diferencias individuales de la familia.

**ACTIVIDAD #5** Se entregan los materiales con que van a trabajar (cucharas grandes y pequeñas, plato, tenedor confeccionadas de cartón, papier mache o plástico e industriales, servilleta, los cuales fueron orientados en la actividad anterior. Los padres trabajarán con las niñas y niños comenzando por el primer objetivo. La ejecutora pasará por cada puesto para observar como orientan los padres a la niñas y niños, si alguno tiene dificultad otro papá puede demostrarle con la niña y niño, la ejecutora quien atiende las diferencias individuales de la familia.

**ACTIVIDAD #6** Se entregan los materiales con que van a trabajar (tablero que podrán ser rectángulos de cartón, placas o tablillas de madera y plastilina, laberinto, tarjetas, dado, viandas y vegetales, los cuales fueron orientados en la actividad anterior. Los padres trabajarán con las niñas y niños comenzando por el primer objetivo. La ejecutora pasará por cada puesto para observar como orientan los padres a la niñas y niños, si alguno tiene dificultad otro papá puede demostrarle con la niña y niño, la ejecutora quien atiende las diferencias individuales de la familia.

**ACTIVIDAD #7** Se entregan los materiales con que van a trabajar (viandas y vegetales naturales o confeccionados de papier mache, viandas y vegetales elaboradas con anterioridad el cuento en el huerto y un pañuelo, los cuales fueron orientados en la actividad anterior. Los padres trabajarán con sus niñas y niños comenzando por el primer objetivo. La ejecutora pasará por cada puesto para observar como orientan los padres a la niñas y niños, si alguno tiene dificultad otro papá puede demostrarle con la niña y niño, la ejecutora quien atiende las diferencias individuales de la familia.

**ACTIVIDAD #8** Se entregan los materiales con que van a trabajar (cucharas, cucharitas y tenedores azules, verdes y rojos, grandes y pequeños, platos, servilletas y pozuelos los cuales fueron orientados en la actividad anterior. Los padres trabajarán con las niñas y niños

comenzando por el primer objetivo. La ejecutora pasará por cada puesto para observar como orientan los padres a la niñas y niños, si alguno tiene dificultad otro papá puede demostrarle con la niña y niño, la ejecutora quien atiende las diferencias individuales de la familia.

**ACTIVIDAD #9** Se entregan los materiales con que van a trabajar (viandas naturales o de papier mache, títere, cubiertos y servilleta confeccionados de cartón, papier mache e industriales, los cuales fueron orientados en la actividad anterior. Los padres trabajarán con las niñas y niños comenzando por el primer objetivo. La ejecutora pasará por cada puesto para observar como orientan los padres a la niñas y niños, si alguno tiene dificultad otro papá puede demostrarle con la niña y niño, la ejecutora quien atiende las diferencias individuales de la familia.

**ACTIVIDAD #10** Se entregan los materiales con que van a trabajar (sillas, mesas, cucharas, cucharitas, tenedor, servilleta, plato, vaso (confeccionados de cartón o papier mache y plástico), los cuales fueron orientados en la actividad anterior. Los padres trabajarán con las niñas y niños comenzando por el primer objetivo. La ejecutora pasará por cada puesto para observar como orientan los padres a las niñas y niños, si alguno tiene dificultad otro papá puede demostrarle con la niña y niño, la ejecutora quien atiende las diferencias individuales de la familia.

## **ANEXO - 9**

### **CANCIONES Y CUENTOS QUE SE UTILIZARON DURANTE LAS ACTIVIDADES CONJUNTAS.**

#### **CANCIÓN: “YA AGARRO BIEN LA CUCHARA”**

Ya agarro bien la cuchara.

Mira que bien se comer.

Ya no me mancho la ropa,

No me limpio en el mantel.

Mírame, mírame, mírame

Mira que bien se comer.

#### **CUENTO: EN EL HUERTO**

Esto ocurrió en un huerto en el que había viandas y vegetales. Un día el plátano que estaba parado, miró al tomate el cual se reía sin parar. El plátano le dijo: - amigo tomate ¿de qué te ríes?

El tomate contestó- de ti que estás tan largo y tan feo.

A lo que respondió:

Si, es verdad pero le gusto mucho a los niños y a los adultos, además tengo vitaminas para la salud y a ver ¿por qué te ríes si eres redondo como una pelota y cambias de color muchas veces?

El tomate lo miró y dijo de mí, se puso serio y dijo:

-Es cierto que soy redondo pero tengo muchas vitaminas y gusto en ensaladas y jugos. Entonces la malanga que estaba escuchando dijo

-¡Qué tontos son, no se dan cuenta que soy la reina del huerto!

-¿Qué dices, con esas pocas pelusas que tienes?

-Pero fíjate, sirvo de alimento a todos, desde el niño más pequeño hasta el abuelito más viejito, yo soy una vianda muy nutritiva y se lo diré a mi amiga la calabaza.

Está que estaba muy cerca la oyó y vino rodando muy risueña y habló así.

-Déjense de boberías, puesto que todos alimentamos a los niños y adultos, por eso nos cuidan con tanto cariño, nos riegan y nos quitan las malas hierbas para que podamos crecer sanas y fuertes, nosotros tenemos que llevarnos muy bien.

Y así todos se cogieron de las manos, y unidos en un coro comenzaron a bailar la ronda de las viandas y los vegetales.

### **CUENTO: FEDERICO**

Federico es un niño que le encanta jugar a las bolas, a empinar papalotes y a los escondidos. También le encanta asistir todos los días a la escuela. Pero a Federico no le gusta una cosa: tomar sopa, por eso el día que su mamá le cocinó una rica sopa de vegetales, él trató de esconderla en algún lugar de la casa.

-¿Dónde podré esconder el plato de sopa?- pensaba.

-¿Debajo del escaparate? no, puedo, pues cuando mamita limpie se dará cuenta y se pondrá triste.

-¿Encima del librero?, pero como Federico era tan pequeño, no alcanzaba.

Después de mucho pensar, llegó su mamá. ¿Y sabes dónde Federico escondió la sopa?, en el estómago.

Así que el día que ustedes no quieran tomar algo pueden esconderlo en el estómago.

## Anexo- 10

### EJEMPLOS DE ALGUNAS RECETAS UTILIZADAS EN LA ACTIVIDAD CONJUNTA #4 PARA ELABORAR PLATOS FRÍOS DONDE SE UTILIZAN VEGETALES.

<u>RECETA # 1</u>	<u>RECETA # 2</u>
<p><b>ENSALADA MIXTA CON LOS VEGETALES</b>  <b>Ingredientes:</b>                      Rábano, col, lechuga, espinaca, habichuela, pepino, berenjena, remolacha, tomate y acelga.</p> <p style="margin-left: 20px;">- Sal.- Aceite – Vinagre</p> <p><b>Orientación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar, pelar y cortar con estética culinaria los vegetales.</li> <li>• Decorarlos después de mezclarlos todos,</li> <li>• Aliñar a gusto.</li> </ul>	<p><b>ENSALADA DE BERRO</b>  <b>Ingredientes:</b>                      - Aliño para ensalada                      - Berro</p> <p><b>Orientación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pica el berro.</li> <li>• Se prepara el aliño para ensalada.</li> <li>• Se adiciona el aliño al berro.</li> </ul>

<u>RECETA # 3</u>	<u>RECETA # 4</u>
<p><b>TOMATE RELLENO</b>  <b>Ingredientes:</b>                      -Tomate                      -Mayonesa                      -Sardina                      -Jugo de limón                      -Cebolla</p> <p><b>ORIENTACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corte la parte superior de los tomates</li> <li>• Vacíalos con un cuchillo</li> <li>• Rellénalos con sardina, mayonesa, jugo de limón y cebolla</li> <li>• Adorna con lechuga</li> </ul>	<p><b>FLOR DE TOMATE</b>  <b>Ingredientes:</b>                      -Tomate                      -Rábano                      -Berro</p> <p><b>ORIENTACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Divide el tomate en 4 o 5 partes</li> <li>• Adorna con rodajas de rábano y berro.</li> </ul>

<u>RECETA # 5</u>	<u>RECETA #6</u>
<p><b>ENSALADA DE TOMATES</b></p> <p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tomates</li> <li>-Aceite</li> <li>-Sal</li> <li>-Vinagre</li> </ul> <p><b>ORIENTACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar los tomates.</li> <li>• Escurrir</li> <li>• Cortarlos en forma de circunferencia finas</li> <li>• Después decorar y aliñar a gusto</li> </ul>	<p><b>ENSALADA DE RÁBANO</b></p> <p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rábanos</li> <li>-Aceite</li> <li>-Sal</li> <li>-Vinagre</li> </ul> <p><b>ORIENTACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar los rábanos.</li> <li>• Escurrir</li> <li>• Cortarlos en forma de circunferencia finas</li> <li>• Después decorar y aliñar a gusto</li> </ul>

<u>RECETA #7</u>	<u>RECETA #8</u>
<p><b>ENSALADA DE ZANAHORIA</b></p> <p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ZANAHORIA</li> <li>- Aceite</li> <li>- Sal</li> <li>- Vinagre</li> </ul> <p><b>ORIENTACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las zanahorias</li> <li>• Escurrir</li> <li>• Cortarlos en forma de circunferencia finas o rallar</li> <li>• Después decorar y aliñar a gusto</li> </ul>	<p><b>ENSALADA DE PEPINO</b></p> <p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PEPINO</li> <li>- Aceite</li> <li>- Sal</li> <li>- Vinagre</li> </ul> <p><b>ORIENTACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar los Pepinos</li> <li>• Escurrir</li> <li>• Se ralla, sin quitarle la cáscara, con la punta del tenedor y se corta en ruedas finas.</li> <li>• Después decorar y aliñar a gusto</li> </ul>

# Anexo-11

## TÉCNICA PARTICIPATIVA UTILIZADA EN LA ACTIVIDAD CONJUNTA # 7

**TÉCNICA:** Reflexión y análisis

**OBJETIVO:** Reflexionar acerca de la incidencia negativa de la familia para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños en el hogar.

**TITULO:** “Seleccionando tarjetas.”

**PARTICIPANTES:** Familias de las niñas y niños del quinto año de vida del programa “Educa a tu Hijo “en el seminternado Antonio Darío.

**MATERIALES:** Tarjetas con acciones correctas e incorrectas que pueden realizarse durante un proceso de alimentación.

**DESARROLLO:** Se explicará a los participantes en qué consiste la técnica y pedirá a estos que formen tres equipos, en una mesa estarán colocadas diferentes tarjetas con acciones correctas e incorrectas que pueden realizarse durante un proceso de alimentación, estas se encuentran boca abajo, se pide a los participantes que seleccionen una, según lo que indique la tarjeta los padres dirán en voz alta: mi niña y niño ingiere los alimentos delante del televisor, la ejecutora pedirá que expresen sus criterios acerca de lo planteado, al concluir, el equipo que sus participantes hayan seleccionado más acciones correctas será el ganador.

Al finalizar la técnica se relazarán las siguientes preguntas:

¿Cómo se sintieron?

¿Qué les motivó más de la técnica?

**Control:** Se controla a través de las respuestas dadas por las familias a través de las tarjetas seleccionadas.

## Anexo-12

### RESULTADOS CUANTITATIVOS DE LA PRUEBA PEDAGÓGICA EN EL PRE - TEST.

Tabla 2

Dimensión 1

<b>Muestra 15</b>		<b>Dimensión 1</b>					
<b>Indicadores.</b>		<b>1.1</b>	<b>%</b>	<b>1.2</b>	<b>%</b>	<b>1.3</b>	<b>%</b>
<b>Niveles Antes</b>	<b>A</b>	<b>4</b>	<b>26,7</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>20</b>
	<b>M</b>	<b>5</b>	<b>33,3</b>	<b>5</b>	<b>33,3</b>	<b>5</b>	<b>33,3</b>
	<b>B</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	<b>7</b>	<b>46,7</b>	<b>7</b>	<b>46,7</b>

## Anexo-13

### RESULTADOS CUANTITATIVOS DE LA OBSERVACIÓN CIENTÍFICA EN EL PRE - TEST.

Tabla 3

Dimensión 2

<b>Muestra 15</b>		<b>Dimensión 2</b>					
<b>Indicadores.</b>		<b>2.1</b>	<b>%</b>	<b>2.2</b>	<b>%</b>	<b>2.3</b>	<b>%</b>
<b>Niveles Antes</b>	<b>A</b>	<b>4</b>	<b>26,7</b>	<b>2</b>	<b>13,3</b>	<b>3</b>	<b>20</b>
	<b>M</b>	<b>5</b>	<b>33,3</b>	<b>5</b>	<b>33,3</b>	<b>5</b>	<b>33,3</b>
	<b>B</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>53,4</b>	<b>7</b>	<b>46,7</b>

# Anexo-14

## GUÍA PARA LA PRUEBA PEDAGÓGICA DE SALIDA.

**OBJETIVO:** Constatar la orientación que poseen las familias para el desarrollo de los hábitos alimentarios.

### **CUESTIONARIO.**

1. ¿Diga cuáles son los hábitos que se deben desarrollar de niñas y niños? ¿Determine cuál es el que más se relaciona con la alimentación?

2. Marque con una (x) los hábitos alimentarios que deben desarrollarse durante el proceso de alimentación en el quinto año de vida de las niñas y niños.

\_\_\_ La ablactación.

\_\_\_ El degustar los alimentos.

\_\_\_ La libreta del primer alimento.

\_\_\_ El orden y la mezcla al alimentar.

\_\_\_ El agua, cómo ingerirla.

\_\_\_ El uso de los cubiertos.

\_\_\_ El uso del jarro.

\_\_\_ El uso de las servilletas.

3 ¿Diga los horarios establecidos para desarrollar hábitos alimentarios?

4 ¿Qué procedimientos utiliza usted durante los procesos de alimentación para propiciar el desarrollo de los hábitos alimentarios en las niñas y niños?

5. ¿Qué importancia usted le atribuye que las niñas y niños logren desarrollar hábitos alimentarios?



## **Anexo-16**

### **GUÍA DE OBSERVACIÓN CIENTÍFICA EN EL POST –TEST.**

**OBJETIVO:** Constatar la orientación que poseen las familias para el desarrollo de hábitos alimentarios de las niñas y niños del quinto año de vida en el modo de actuación que manifiestan en las actividades conjuntas y en el hogar.

#### **ASPECTOS A OBSERVAR:**

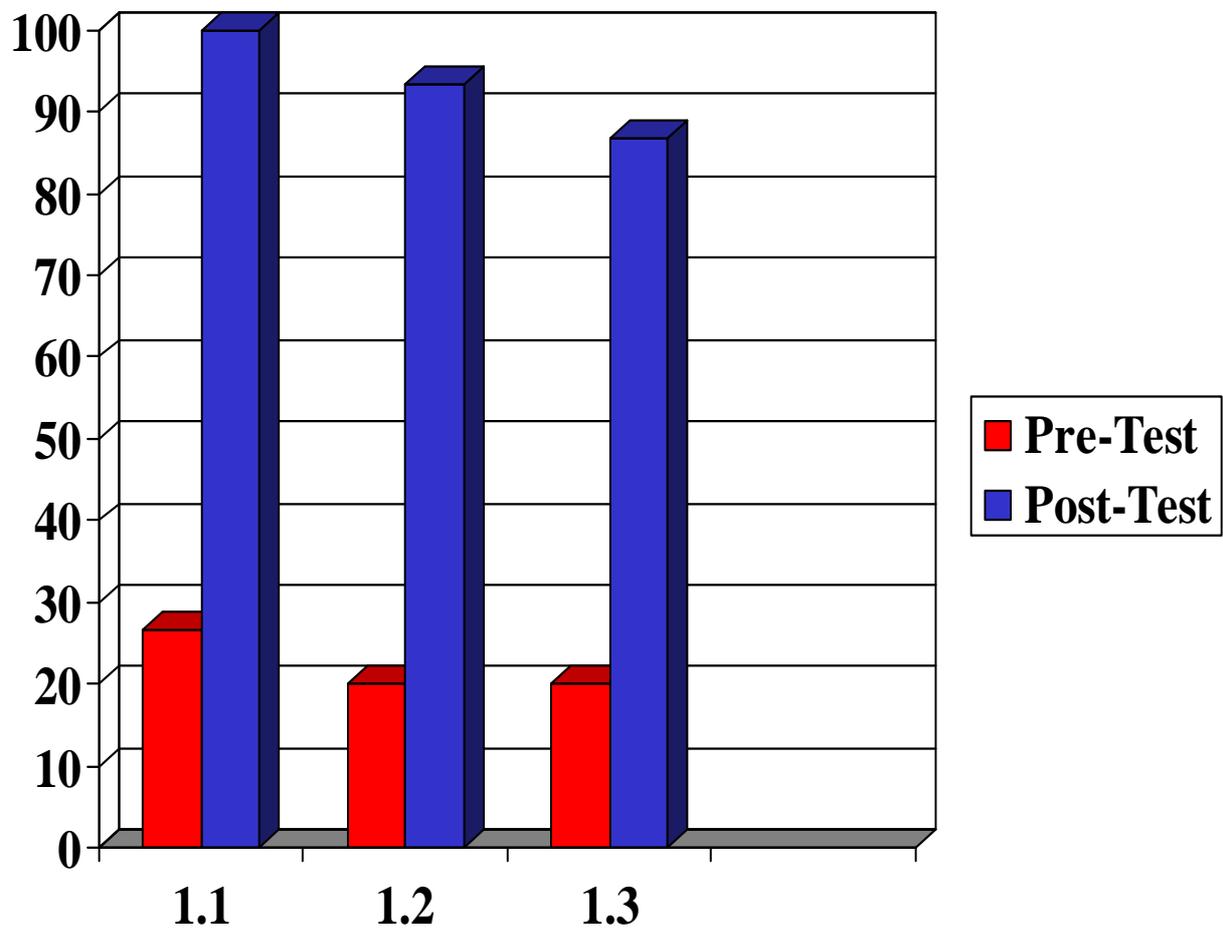
- 1-Trabajan con las niñas y niños los hábitos alimentarios.
- 2-Trabajan con las niñas y niños los diferentes aspectos que encierran los hábitos alimentarios
- 3-Trabajan con las niñas y niños en los diferentes horarios el desarrollo de hábitos alimentarios
- 4-Demuestran los procedimientos correctos para lograr el desarrollo de hábitos alimentarios.
- 5-Manifiestan disposición para cumplir estos hábitos alimentarios con las niñas y niños.





## Anexo-19

### REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA PRUEBA PEDAGÓGICA EN EL PRE-TEST Y POST-TEST





## Anexo-21

### REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA OBSERVACIÓN CIENTÍFICA EN EL PRE-TEST Y POST-TEST

