

# Promoción de hábitos saludables desde las familias



## **EQUIPO TÉCNICO**

Gloria Vinueza  
Jennifer Barrera  
Gabriela Chamorro  
Peggy Vinueza  
Cynthia Tapia  
Adriana Mayorga

## **DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN**

Adolfo Vasco

## **EQUIPO TÉCNICO COMPLEMENTARIO**

Pablo Ormaza- Secretaría Técnica Ecuador  
Crece Sin Desnutrición Infantil

Isabel María Salazar- Secretaría Técnica  
Ecuador Crece Sin Desnutrición Infantil

Andrea Totoy - Organización de las  
Naciones Unidas para la Alimentación y la  
Agricultura- FAO

Daniela Dueñas - Organización de las  
Naciones Unidas para la Alimentación y la  
Agricultura - FAO

### **Equipo consultor de Plan Internacional:**

Belén Cárdenas

Susana Castillo

Primera Edición, 2023

© Ministerio de Educación

Av. Amazonas N34-451 y Av. Atahualpa

Quito-Ecuador

[www.educacion.v](http://www.educacion.v)

La reproducción parcial o total de esta publicación, en cualquier forma y por cualquier medio mecánico o electrónico, está permitida siempre y cuando sea autorizada por los editores y se cite correctamente la fuente.

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA  
PROHIBIDA SU VENTA**

**Ministerio de Educación**



**Gobierno  
del Ecuador**

**GUILLERMO LASSO  
PRESIDENTE**



# Contenido

<b>Prólogo</b> .....	<b>6</b>
<b>Parte 1: Promoción de hábitos saludables desde las familias</b> .....	<b>8</b>
1. Hábitos saludables en familia.....	9
1.1 Estilo de vida saludable .....	10
1.2 Alegremia como parte de la salud colectiva.....	11
2. Llaves para un estilo de vida saludable .....	13
Llave 1: Agua segura, hidratación .....	13
Llave 2: Alimentación saludable y multicolor .....	15
Llave 3: Aprender a respirar y dormir lo suficiente.....	30
Llave 4: Arte y movimiento corporal .....	34
Llave 5: Vacunación y prácticas higiénicas.....	35
Llave 6: Amor expresado en cuidados .....	40
<b>Parte 2: Campaña para la promoción de hábitos saludables</b> .....	<b>45</b>
<b>Parte 3: Taller sobre promoción de hábitos saludables con familias</b> .....	<b>54</b>
Realización del taller con familias .....	55
<b>Parte 4: Encuentro Comunitario</b> .....	<b>68</b>
Realización del Encuentro Comunitario .....	69
<b>Bibliografía</b> .....	<b>74</b>
<b>Glosario</b> .....	<b>76</b>



## **Anexos ..... 77**

Anexo 1: Insumos comunicacionales - Campaña.....77

Anexo 2: Aprendizajes de la Alegremia - Taller con familias .....80

Anexo 3: Juego: Hábitos saludables - Campaña  
y/o Encuentro Comunitario .....89

Anexo 4: Enlaces de recursos educomunicacionales  
y de apoyo pedagógico .....98

## **Índice de ilustraciones**

**Ilustración 1:** Elementos de la alegremia .....12

**Ilustración 2:** Grupos de alimentos y su función en el organismo .....20

**Ilustración 3:** Opciones de desayuno .....22

**Ilustración 4:** Opciones de refrigerio.....24

**Ilustración 5:** Opciones de almuerzo .....25

**Ilustración 6:** Semáforo nutricional.....26

**Ilustración 7:** Método de la mano para medir las porciones  
de alimentos .....28

**Ilustración 8:** Restricciones alimentarias .....29

**Ilustración 9:** Instrucciones para lavarse las manos .....37



# Prólogo

La guía de “Promoción de hábitos saludables desde las familias” es una herramienta metodológica que se suma a las guías temáticas que el Ministerio de Educación, a través del programa “Educando en familia” , para promover la participación corresponsable de las familias y el fortalecimiento de las capacidades educadoras. Este documento está a disposición de docentes y autoridades para el acompañamiento a las familias de la comunidad educativa.

En esta ocasión, la presente guía aborda aquellos **hábitos saludables** que aportan al bienestar físico, mental y social. La salud es un derecho humano fundamental y se caracteriza por la universalidad y interdependencia e indivisibilidad, se interrelaciona con otros derechos.

Para el ámbito de aplicación, la presente guía se articula al derecho a la educación. Frente a ello, se describe los elementos conceptuales y prácticos de la educación para la salud y la promoción para la salud, enfoques que, desde el ámbito socioeducativo buscan fortalecer y desarrollar conocimientos prácticos sobre hábitos saludables, motivando reflexiones y acciones de transformación colectiva en las familias del sistema educativo. También convoca a incorporar los hábitos y estilos de vida saludables en la vida cotidiana, desde un enfoque de autocuidado y cuidado de la salud integral en la convivencia familiar, educativa y comunitaria.



El desarrollo de los contenidos será mediante las llamadas “llaves” que posibilitan el acceso a la información y a la reflexión de las prácticas de vida saludable. Esto no sería posible sin la comprensión de la ***alegremia***, herramienta de educación y promoción de la salud que simboliza la llave maestra de los hábitos saludables, considerando la alegría, la salud, el bienestar desde el aire puro, el agua limpia, los alimentos, el amor, la armonía y el arte para el cuidado y el fomento de la salud.

Adicionalmente, dentro del presente módulo se abordará uno de los problemas multicausales que afecta el desarrollo de niñas y niños en sus primeros años de vida, siendo este, la desnutrición crónica infantil. Problemática de salud pública que requiere sumar esfuerzos interinstitucionales, intersectoriales e interdisciplinarios para su prevención y reducción.

El Ministerio de Educación, en el marco de sus competencias, se une a la prevención de la desnutrición infantil y promueve la corresponsabilidad de las familias y actores de las instituciones educativas en acciones de promoción de hábitos saludables y cuidado de la salud, con el fin de garantizar derechos, acceso a servicios de salud y consolidación de aprendizajes.



## Parte 1:

# Promoción de hábitos saludables desde las familias





# 1. Hábitos saludables en familia

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la salud no solo como un estado de ausencia de la enfermedad, sino también como un estado de bienestar físico, mental y social. Desde esta perspectiva, los resultados educativos que pueden alcanzar los estudiantes dentro del proceso educativo guardan una relación estrecha con la consecución de niveles óptimos de salud en el contexto de la comunidad educativa.

Al hablar de hábitos nos referimos a la repetición de acciones, conductas o rutinas que se convierten en costumbre y son constantes día a día. Asumir hábitos saludables no es una decisión que se concreta de la noche a la mañana, ya que requiere transitar por dos fases independientes: la fase de motivación que lleva al cambio, y la fase de voluntad en donde se logra el esfuerzo para realizar una acción que genera satisfacción (Medina & León, 2014).

**En este contexto, los hábitos saludables son todas las conductas que tenemos en nuestra vida cotidiana y que influyen positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. A su vez, determinan la presencia de factores protectores para el bienestar integral de las personas. De igual manera, tienen gran importancia en la promoción de la salud y en la prevención de enfermedades.**

Las rutinas laborales, los horarios, las distancias entre las escuelas y trabajos, así como los ritmos de vida cada día más agitados, dificultan seguir o configurar hábitos que generen bienestar, sobre todo, en el ámbito familiar. A pesar de los inconvenientes que se pueden presentar para adquirir y sostener hábitos saludables, es necesario detenernos como familias y revisar nuestra alimentación, descanso, respiración, estado de salud, afectos y tiempo en familia. Esto nos dará un diagnóstico de las alertas que debemos atender y de las acciones que debemos reforzar entre quienes conformamos una familia.



Para incidir cotidianamente a que el derecho a la salud sea una realidad, se propone la reflexión y toma de conciencia para desarrollar actitudes, competencias y prácticas encaminadas al cuidado y fomento de la salud. Por lo tanto, apropiarse de la promoción de la salud requiere de conocimientos y acciones, así como el acceso a los servicios de salud de manera oportuna.

## 1.1 Estilo de vida saludable

El estilo de vida saludable se enfoca en prevenir, tratar e incluso revertir enfermedades reemplazando conductas no saludables por saludables, tales como: comer de forma nutritiva, estar físicamente activo, aliviar el estrés, evitar el uso o consumo de sustancias psicoactivas, dormir entre 7 y 9 horas, tener un sólido sistema de apoyo emocional, entre otras (Izcue et al., 2021).

En esa misma búsqueda de comprensiones para vivir de forma más saludable, hace ya 62 años, personas de América Latina, dedicadas a promover el derecho a la salud a nivel académico, asistencial y comunitario, desarrollaron el paradigma de la Salud Colectiva también llamada Medicina Social. Este paradigma evidencia que las enfermedades surgen cuando no es posible un suficiente equilibrio; y la mayor o menor vulnerabilidad a enfermar se da por exposiciones múltiples, repetidas y crónicas a agentes estresantes de origen químico, físico, biológico, mental y nutricional.

Estas exposiciones dependen de las dinámicas sociales, económicas y ecológicas. Frente a ello, promover la salud desde este paradigma implica fortalecer la resiliencia y garantizar a las personas, pueblos y colectivos, derechos como el alimento, trabajo, educación y salud (Breihl, 2013).

La resiliencia se aprende, es dinámica e interactiva, posibilita sobrevivir, reestructurarse, recuperarse ante eventos traumáticos, duelos o periodos estresantes (Uriarte Arciniega, 2005). El científico judío-francés, sobreviviente del holocausto, Boris Cyrulnik, define a la resiliencia como la habilidad aprendida de entretejer una vida cada vez que sea necesario, desde la conformación de relaciones significativas, en un entorno afectivamente seguro permitiendo activar las capacidades de reconstruirse y de seguir explorando el camino de la vida con emoción, voluntad y sentido, posterior a haber experimentado eventos dolorosos y/o traumáticos (Morón Marchena, 2015).



Consecuentemente, **los estilos saludables se viven y experimentan desde el contexto familiar, social y educativo; estos entornos promueven aprendizajes para incorporar hábitos, emociones y conductas que nos permitan sentir bienestar con nosotros mismos y en nuestra relación con los demás y el entorno.**

## 1.2 Alegremia como parte de la salud colectiva

Las mujeres promotoras de salud de la comunidad indígena ancestral mexicana Chatina dirían que el estado de salud depende de si hay alta o baja alegría. Fue durante un encuentro del movimiento de salud colectiva que estas mujeres reflexionaron desde el conocimiento, las prácticas cotidianas y las emociones sobre los elementos necesarios para vivir de manera saludable y digna. Es ahí que, crearon la palabra alegría como una representación de la cantidad de alegría, salud y bienestar en la vida.

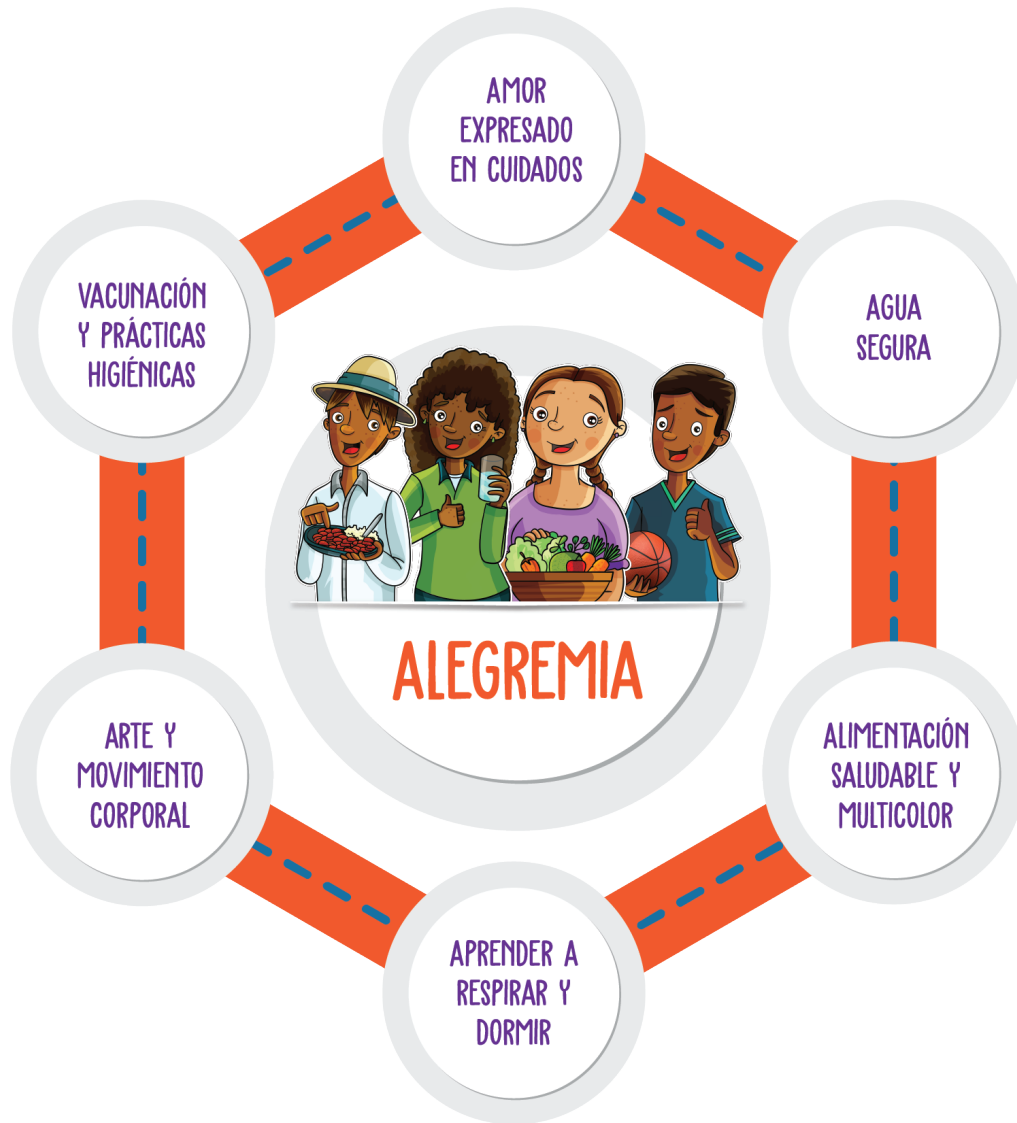
El nivel de **alegremia** se identifica según el nivel de carencia o el nivel de suficiencia de los **seis elementos**:

1. Agua segura
2. Alimentación saludable
3. Aprender a respirar y dormir
4. Arte y movimiento
5. Vacunación y prácticas higiénicas
6. Amor expresado en cuidados.

Desde el ámbito educativo y en el marco de la educación popular, **las y los docentes pueden crear espacios para establecer diálogos y reflexiones sobre el impacto de la educación en la construcción de hábitos saludables en los distintos contextos, sean estos educativos, familiares, comunitarios y culturales.** El objetivo es implicar a las familias en el proceso educativo, fortalecer sus capacidades y orientar sus prácticas de prevención, cuidado y crianza con hijas e hijos, a fin de que tengan un papel protagónico en la transformación de su realidad.



## Ilustración 1: Elementos de la alegría



Fuente: elaboración por parte de las consultoras.

El quehacer cotidiano de la comunidad educativa puede brindar oportunidades enriquecedoras para conocer y compartir saberes de cuidado de la vida y de la salud desarrollados desde la evidencia, la reflexión y la experiencia entre las diferentes culturas y contextos sociales.

A continuación, vamos a recorrer cada llave que abre una puerta para descubrir hábitos saludables que nos permitirán ir recuperando o manteniendo un buen nivel de alegría.



## 2. Llaves para un estilo de vida saludable

### Llave 1: Agua segura, hidratación

Esta llave refiere la cantidad de agua de la que está compuesto el cuerpo humano (entre 60% y 75%) y de la necesidad de hidratación para su funcionamiento. El agua es fundamental para equilibrar la temperatura, activar el cerebro, facilitar el transporte de nutrientes en la sangre y lubricar las articulaciones. De igual manera, es un regenerador de la piel, el cabello, las uñas y tejidos.

La sed es una señal que nos alerta de la presencia de deshidratación y nos exige ingerir agua para regular el funcionamiento del cuerpo. El 80% de la ingesta recomendada se obtiene del consumo directo de agua, mientras que el otro 20% se obtiene al comer frutas y consumir alimentos (sopas, leche y verduras).

En el año 2010, la Asamblea General de las Naciones Unidas reconoció el derecho humano al agua y al saneamiento como un elemento esencial para hacer efectivos otros derechos humanos, como el derecho a la salud. Por lo tanto, hablar del **agua apta para consumo humano** implica el reconocimiento de una necesidad humana que debe ser garantizada para proteger la salud de las personas. En este contexto, el agua debe estar libre de gérmenes y de sustancias tóxicas que pueden afectar la salud de las personas; no tiene olor ni color y ha pasado por un proceso de desinfección o purificación.



El uso **de agua no apta para consumo humano** causa enfermedades como la diarrea aguda, una de las principales causas de muerte en personas menores de 5 años e incide en la desnutrición crónica infantil. Así mismo, el no disponer de servicios de saneamiento e higiene tiene efectos negativos comprobados en el incremento de la diarrea y la infección por algunos tipos de parásitos. El compromiso de las entidades públicas, entre ellas los gobiernos autónomos descentralizados (GAD), es fundamental para la dotación de agua limpia y segura.

En las localidades donde no hay acceso a agua apta para el consumo humano, una forma segura y económica de eliminar la contaminación, es mediante un tratamiento de purificación del agua, pudiendo ser este:

- La cloración (colocar cloro en el agua de acuerdo con las especificaciones de la etiqueta).
- La ebullición (hervirla mínimo 5 min).
- La filtración de sedimentos (a través de un filtro se puede detener o atrapar microorganismos o partículas grandes que se encuentran en el agua).
- Entre otros.

De igual forma, se puede almacenar agua purificada en recipientes limpios y cubiertos. La manera como se almacene y manipule el agua influirá en el tiempo de caducidad. Por ejemplo, el agua embotellada puede tener una vida útil de un año. El agua obtenida de un grifo, fuente de agua municipal, puede ser almacenada en contenedores plásticos hasta unos seis meses.

Los procesos de adquisición de hábitos requieren la incorporación de estrategias que familias y docentes pueden proporcionar desde los primeros años de vida como una práctica diaria, mediante el juego y las canciones (**revisar anexo 4**) para construir un hábito saludable.

Consejos prácticos para el consumo de agua segura:

- Tomar un vaso de agua al despertar ayuda a poner en marcha los procesos del cuerpo, luego de las horas de reposo.
- Al sudar, el cuerpo pierde sales minerales esenciales que hay que reponer con el consumo de agua.



- Tomar sorbos cada 45 minutos, es decir, en el cambio de hora de clases, durante la jornada laboral, especialmente si hay actividad física o si se está en clima cálido, ayuda a recuperar la oxigenación y disminuye la deshidratación. Esto contribuye a evitar la pérdida de atención y de respuesta a estímulos, dificultad para inferir, recordar, asociar, reflexionar, decidir, memorizar, etc.
- Si hay fiebre, vómitos y diarrea, es ideal acompañar el tratamiento médico con “aguas frescas” hidratantes, como horchatas o suero oral casero.
- El tratamiento del agua para el consumo humano permite eliminar la mayor parte de los microbios, las bacterias, los virus y los gérmenes responsables de enfermedades como la disentería, las fiebres tifoideas y el cólera.



### ¿Sabías que?

Consumir agua segura durante el embarazo ayuda a purificar el organismo deshaciendo las cantidades innecesarias de sodio, evitando infecciones en el tracto urinario de la mujer. También mantiene hidratados a la gestante como al feto en desarrollo. Las mujeres que beben suficiente agua durante el embarazo tienen menos náuseas matutinas, menos problemas de estreñimiento y son menos propensas a desarrollar preeclampsia.

## Llave 2: Alimentación saludable y multicolor

La alimentación es un aspecto muy ligado a la cultura, a las percepciones, simbolismos y contextos. Las sociedades hacen la selección entre las posibilidades alimentarias que ofrece el medio y los recursos disponibles a su alcance.

La alimentación saludable se constituye en una práctica en donde se proporciona los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades; y dependiendo del caso garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.



Para lograrlo, es necesario el consumo diario de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua (frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas).

Por el contrario, la malnutrición es una condición fisiológica deficitaria causada por un consumo insuficiente de nutrientes (vitaminas y minerales), desequilibrado o excesivo de los macronutrientes que aportan energía (carbohidratos, proteínas y grasas), factores esenciales para el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), 2014).

Durante el periodo de gestación, es importante garantizar una adecuada nutrición y alimentación de la persona embarazada, para lograr un apropiado desarrollo físico y cognitivo en el feto, de esta manera, tendrá las condiciones necesarias para prevenir enfermedades durante el embarazo y posterior al mismo, por ejemplo, la desnutrición crónica infantil (DCI).

## Malnutrición por déficit

La desnutrición crónica infantil es una forma de malnutrición que se manifiesta en el retraso en el crecimiento (talla baja para la edad) situación que puede afectar a la niñez sin importar su ubicación geográfica, cultura o condición económica, la cual incide en la reducción del desarrollo de sus aptitudes físicas, cognitivas y emocionales.

Este problema no es exclusivo al limitado acceso de alimentos, su condición multicausal vincula la falta de acceso a agua segura, ausencia de controles prenatales de la persona gestante y controles del niño, ambientes insalubres, embarazo adolescente, entre otros. La DESNUTRICIÓN CRÓNICA INFANTIL impacta en el desarrollo de su cerebro y, por ende, limita el desarrollo de procesos psíquicos superiores como la atención, el lenguaje, el pensamiento, la inteligencia y el aprendizaje. Asimismo, las personas adultas que experimentaron DESNUTRICIÓN CRÓNICA INFANTIL, enfrentan un riesgo mayor de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes, cardiopatía u obesidad.

**En 2018, la DESNUTRICIÓN CRÓNICA INFANTIL en el Ecuador afectó al 27,2% de niños y niñas, menores de 2 años, es decir, 1 de cada 4 niños sufren DESNUTRICIÓN CRÓNICA INFANTIL. Lamentablemente, el Ecuador es el segundo país con el mayor índice de DESNUTRICIÓN CRÓNICA INFANTIL en Latinoamérica.**





Para abordar esta problemática es necesario el compromiso de las familias asistiendo oportunamente a los controles pre y postnatales, consumiendo agua segura, lavando adecuadamente recipientes y utensilios de la cocina, alimentándose saludablemente en la etapa de gestación y garantizando la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses.

También existe la malnutrición causada por la ingesta inadecuada de vitaminas y minerales (los denominados micronutrientes). El organismo necesita micronutrientes para producir enzimas, hormonas y otras sustancias esenciales para un crecimiento y desarrollo adecuado (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2021).

El yodo, la vitamina A y el hierro son los micronutrientes más importantes en lo que se refiere a la salud pública a escala mundial; sus carencias suponen una importante amenaza para la salud y el desarrollo de las poblaciones de todo el mundo, en particular para niños y niñas y las personas embarazadas de los países de ingresos bajos (OMS, 2021).

**En Ecuador, según con los datos presentados por el Instituto Nacional de Estadística y Censo (2012), el 93% de niños y niñas de 1 a 3 años no tiene una ingesta adecuada de hierro. De los adolescentes entre 14 a 18 años, el 97% presenta una deficiencia de consumo del mismo mineral, el 85% de vitamina A y el 97% de calcio. Esta situación afecta particularmente a las poblaciones más vulnerables.**

La falta de yodo en la dieta diaria de la gestante puede provocar daños cerebrales irreversibles en el recién nacido, por ejemplo: bajo coeficiente intelectual, mayor deficiencia auditiva y trastornos del lenguaje, entre otras limitaciones. Por lo que, se recomienda el consumo de este micronutriente durante el embarazo, e incluso en la lactancia conforme determine el personal de salud.

De igual forma, la falta de vitamina A podría provocar partos prematuros, malformaciones del sistema nervioso central y anomalías cardiovasculares y faciales en el neonato, siendo necesario su suplementación durante el embarazo y en gestantes con valores bajos, conforme recomiende el personal de salud.

La carencia de hierro en menores de dos años puede tener efectos irreversibles en el desarrollo cerebral, conllevando problemas en el aprendizaje y en el rendimiento escolar en etapas posteriores de la vida.



## Lactancia Materna

La leche materna es el alimento ideal, completo y saludable para recién nacidos, por contener más de 300 nutrientes y cantidades exactas de grasas, azúcares, agua, proteínas y vitaminas que los niños necesitan para crecer y desarrollarse. Se recomienda que la lactancia materna sea exclusiva hasta los 6 meses y complementaria para niños y niñas de hasta 2 años o más.

Para contribuir en la prevención de la DESNUTRICIÓN CRÓNICA INFANTIL, la lactancia materna es fundamental ya que permite reducir la mortalidad neonatal y el contagio de enfermedades infecciosas. La leche materna tiene todos los nutrientes y el agua que necesita un niño o niña durante los primeros 6 meses. Además, en el período de lactancia se desarrollan las capacidades de apego y cercanía con el recién nacido.

Algunas características importantes de la leche materna son:

1. Es gratuita.
2. Tiene anticuerpos que protegen de enfermedades prevalentes en la infancia como: diarrea, alergias, asma y las infecciones respiratorias.
3. Disminuye el riesgo de desnutrición.
4. Reduce de 1,5 a 5 veces el riesgo de muerte súbita.
5. Es de fácil digestión, lo que disminuye los cólicos del bebé.
6. Tiene los líquidos y electrolitos suficientes para la hidratación.
7. Tiene la mejor biodisponibilidad de hierro, calcio, magnesio y zinc.

Algunas características importantes de la lactancia son:

1. Favorece el desarrollo emocional e intelectual y previene problemas de salud mental a futuro.
2. Ayuda a desarrollar un lenguaje claro tempranamente.
3. Fortalece el vínculo afectivo madre e hijo, lo cual posibilita un apego seguro.
4. Tiene efectos a largo plazo ya que disminuye la probabilidad de desarrollar en la edad adulta enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 1 y tipo 2, leucemia e hipercolesterolemia.
5. Protege contra caries dentales y reduce el riesgo de realizar ortodoncia en la infancia y la adolescencia.



La evidencia determina que los bebés menores de 6 meses deben consumir exclusivamente leche materna, posterior a este periodo, se debería incorporar otro tipo de alimentos que contengan los nutrientes necesarios para garantizar una alimentación saludable, conforme la recomendación de profesionales de la salud.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2021), los **principios rectores de una alimentación complementaria apropiada para niños y niñas menores de 2 años son:**

- Seguir con la lactancia materna a demanda, con tomas frecuentes, hasta los dos años o más.
- Ofrecer una alimentación que responda a las necesidades del niño (por ejemplo, darles de comer a los lactantes y ayudar a comer a los niños mayores de manera lenta y pacientemente, alentándolos a que coman sin forzarlos, hablándoles mientras comen y manteniendo el contacto visual).
- Empezar a los seis meses con pequeñas cantidades de alimentos sólidos como papillas espesas de frutas o vegetales y aumentarlas gradualmente, tanto en consistencia como en variedad, a medida que el niño va creciendo.
- Aumentar el número de comidas: dos a tres al día para los lactantes de 6 a 8 meses, y tres a cuatro al día para los de 9 a 23 meses, con uno o dos refrigerios adicionales si fuera necesario.

La **alimentación complementaria** a partir de los seis meses es necesaria para el crecimiento y el desarrollo adecuado; crea hábitos de alimentación, estimula el desarrollo psicoemocional y sensorial y es el comienzo de la integración a la dieta y espacios de alimentación en familia.

Para la alimentación complementaria es recomendable:

- Ofrecer al niño o niña un alimento a la vez, por dos o tres días seguidos.
- Poco a poco incluir otros alimentos.
- Cuando empiece a comer los alimentos se le puede ofrecer agua hervida tibia, en pequeñas cantidades.
- Evitar el uso de edulcorantes, alimentos altos en azúcar, sal o ultra procesados.
- Es primordial consultar con el profesional de la salud o el nutricionista para conocer aquellos alimentos apropiados que podrían incorporarse en la dieta del infante después de los seis meses, puesto que ciertos alimentos consumidos a esa edad podrían desarrollar alergias e intolerancias, como los colorantes o derivados de la leche.

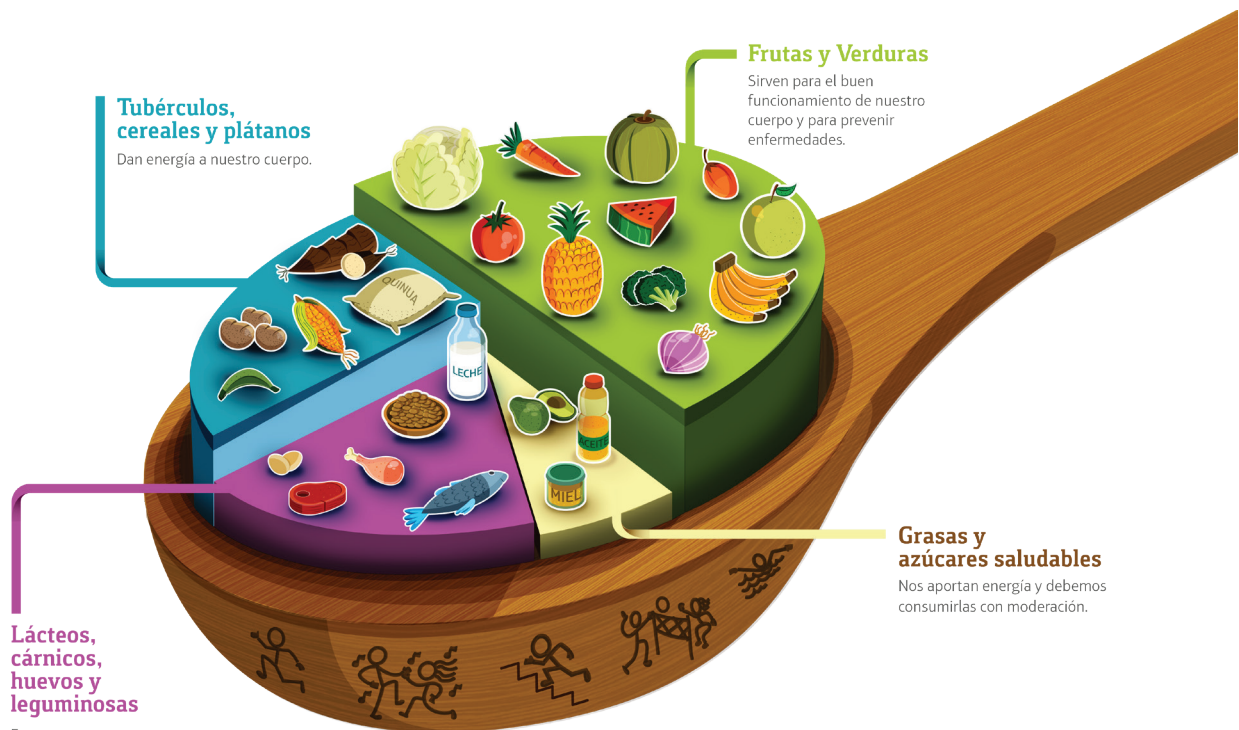


- Regularmente se puede preparar machacados de arroz, yuca, frutas frescas como manzana, pera, espinaca, zanahoria y brócoli, garbanzo, lenteja, alverja y proteínas como: desmechados de carne blanca, huevo duro.
- Las prácticas de higiene, al momento de preparar los alimentos, son muy importantes; se debe lavar las manos antes, durante y después de cocinar; lavar todos los alimentos, los utensilios y mantener siempre limpio el lugar donde prepare la comida. De igual manera, lavarse las manos después de utilizar baterías sanitarias, cambiar de pañales o tocar animales.

## Alimentación Saludable

La alimentación saludable implica, elegir y consumir alimentos que aporten los nutrientes necesarios que cada persona requiere para mantenerse sana. A continuación, se muestra los grupos de los alimentos y sus funciones en el organismo utilizando la cuchara saludable de **las Guías Alimentarias del Ecuador (GABA)** dirigidas a todas las personas sanas mayores de dos años para conservar la salud integral:

**Ilustración 2: Grupos de alimentos y su función en el organismo**





**Grupo verde:** está conformado por las frutas y las verduras. Debe ocupar la mitad de nuestro plato diario, por lo tanto, deben ser consumidos en mayor cantidad. Las frutas y verduras contienen vitaminas y minerales que nos ayudan al buen funcionamiento del cuerpo y a prevenir enfermedades.



**Grupo azul:** constituido por los cereales, tubérculos y plátanos. Debe ocupar  $\frac{1}{4}$  de nuestro plato diario. Estos alimentos son ricos en carbohidratos, que nos brindan la mayor parte de energía que nuestro cuerpo necesita para realizar cualquier tipo de actividad. Ejemplo: leer, saltar, trabajar, correr, barrer, etc.



**Grupo morado:** está compuesto por lácteos, cárnicos, huevos y leguminosas. Debe ocupar también  $\frac{1}{4}$  de nuestro plato diario. Este grupo nos ayuda a crecer, desarrollarnos y reparar nuestro cuerpo.



**Grupo amarillo:** incluye las grasas y los azúcares saludables. Se utilizan para preparar nuestros alimentos y no necesitamos añadirlos al momento de comer. Los alimentos que contienen grasas saludables (aguacate, frutos secos) nos dan energía para mantener nuestra temperatura corporal y formar estructuras en el cuerpo; mientras que la miel, la azúcar morena y la panela, contienen azúcar, que igualmente nos brinda energía; sin embargo, es de corta duración, no como la que nos ofrecen los alimentos del grupo azul.



**Por lo tanto, ¡mientras más colorido sea nuestro plato de alimentos, más beneficios tendrá nuestro cuerpo!**



## La alimentación en etapa escolar

Los escolares necesitan una buena alimentación para crecer, desarrollarse, protegerse de las enfermedades y tener la energía suficiente para estudiar, aprender y estar físicamente activos (FAO, 2014).

El Ministerio de Salud Pública de Ecuador (MSP), recomienda que niños y niñas en etapa escolar deben comer 5 veces al día: desayuno, refrigerio de media mañana, almuerzo, refrigerio de media tarde y merienda.

**Desayuno:** el desayuno es fundamental, ya que después de 10 o 12 horas de ayuno por dormir, el cuerpo necesita energía y nutrientes para realizar actividades diarias. En la niñez y adolescencia, la falta de los primeros nutrientes que provee el desayuno provoca fatiga y pérdida de energía, lo cual se traduce en falta de atención para las actividades formativas e incluso descompensaciones físicas.

Algunos beneficios de tomar un buen desayuno son:

- Mejora el rendimiento físico y escolar.
- Ayuda a mantener un peso corporal normal.
- Aumenta el rendimiento escolar
- Garantiza un buen crecimiento y desarrollo.

### Ilustración 3: Opciones de desayuno

<p><b>Desayuno Opción 1</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de leche</li> <li>• Tortilla (maíz, trigo, yuca, verde)</li> <li>• Huevo</li> <li>• Fruta</li> </ul>
<p><b>Desayuno Opción 2</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quinoa con leche</li> <li>• Pan</li> <li>• Queso</li> <li>• Fruta</li> </ul>
<p><b>Desayuno Opción 3</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt</li> <li>• Tortilla de verde</li> <li>• Fruta</li> </ul>



Desayuno  
Opción 4



- Colada de máchica con leche
- Pan • Queso • Fruta

Desayuno  
Opción 5



- Leche con chocolate • Verde asado
- Queso • Fruta

Desayuno  
Opción 6



- 1 vaso de leche • Muchin de yuca
- Fruta

Desayuno  
Opción 7



- Avena con leche • Tostadas
- Fruta

Fuente: Guía de Alimentación para padres de familia, MSP y MINEDUC, 2017



La preparación de la lonchera saludable es un momento que las familias pueden aprovechar para enseñar a sus hijas e hijos buenos hábitos alimenticios y explicarles las razones para elegir uno u otro alimento. La lonchera debe incluir al menos 3 grupos de alimentos: carbohidratos (cereales, tubérculos o plátanos), proteínas (carnes, lácteos, granos), grasas y azúcares saludables y frutas y/o verduras, ejemplo: leche, con pan integral y banano.



**Los refrigerios saludables:** el refrigerio de media mañana y de media tarde debe aportar entre el 10% y el 15% de los requerimientos nutricionales. El refrigerio proporciona la energía que la persona ha perdido durante las actividades físicas e intelectuales en la mañana y la tarde. Esta comida ayuda a que las personas mantengan un nivel de atención y rendimiento físico hasta la siguiente comida (Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación, 2017).

**Ilustración 4: Opciones de refrigerio**



Refrigerios Opción 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostado con chocos con cebolla</li> <li>• Agua</li> </ul>
Refrigerios Opción 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt con fruta</li> </ul>
Refrigerios Opción 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mote con queso</li> <li>• Agua</li> <li>• Fruta</li> </ul>
Refrigerios Opción 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastel de zanahoria</li> <li>• Lecha</li> </ul>
Refrigerios Opción 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habas con mellocos</li> <li>• Queso</li> <li>• Agua</li> </ul>
Refrigerios Opción 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muchines de yuca</li> <li>• Queso</li> <li>• Fruta</li> <li>• Agua</li> </ul>
Refrigerios Opción 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de frutas</li> </ul>





**Almuerzo:** un almuerzo saludable se caracteriza por aportar la cantidad de energía y nutrientes necesarios para asegurar un buen crecimiento, desarrollo y rendimiento (Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación, 2017). El almuerzo debe incluir todos los grupos de alimentos, en las proporciones indicadas en la cuchara saludable de las Guías Alimentarias del Ecuador.

**Ilustración 5: Opción de almuerzo**



<b>Almuerzos Opción 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de vegetales • Pollo a la plancha</li> <li>• Ensalada fresca • Fruta • Agua</li> </ul>
<b>Almuerzos Opción 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne • Arroz • Menestra de fréjol</li> <li>• Ensalada fresca • Fruta • Agua</li> </ul>
<b>Almuerzos Opción 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sudado de pescado • Arroz • Maduro asado</li> <li>• Ensalada • Fruta • Agua</li> </ul>
<b>Almuerzos Opción 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de quinua • Ensalada de papa • Choclo</li> <li>• Atún • Zanahoria y arveja • Fruta • Agua</li> </ul>
<b>Almuerzos Opción 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de zapallo • Tallarines con pollo</li> <li>• Tomate • Ensalada fresca • Fruta • Agua</li> </ul>

Fuente: Guía de Alimentación para padres de familia (MSP y Mineduc, 2017).



**Merienda:** la merienda debe ser liviana y ofrecer alimentos de fácil digestión (Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación, 2017). Al igual que en el almuerzo, se debe procurar incluir todos los grupos de alimentos indicados en la cuchara saludable de las Guías Alimentarias del Ecuador.

Es importante que, en la preparación de la comida, se utilice alimentos naturales como: frutas, verduras, hortalizas; o procesados en menor medida, como: leche, semillas, huevo, lácteos, granos, cereales andinos.

En caso de consumir alimentos procesados, como: pan, galletas, yogurt, queso, frutas en conserva, atún en conserva, jugos artificiales, fideos, chocolates, embutidos, entre otros, se debe procurar que tengan concentraciones medias y bajas de azúcar, sal y grasa, las cuales se identifican con el color verde y amarillo en el **semáforo nutricional del Ecuador**

### Ilustración 6: Semáforo nutricional



Fuente: Ministerio de Salud Pública, 2014.



Además del semáforo, es importante revisar los ingredientes y la fecha de caducidad del producto disponible en la etiqueta de alimentos, de modo que podamos elegir sabiamente los alimentos que vamos a adquirir y consumir.

En la práctica cotidiana, la clave está en buscar y combinar adecuadamente los alimentos para que las cantidades de nutrientes sean equilibradas. Para alcanzar dicho fin, se puede utilizar las Guías Alimentarias del Ecuador – GABA<sup>1</sup>.

Una manera fácil para medir las porciones de alimentos es a través del método de la mano, la cual se detalla a continuación:

- 1 cucharadita equivaldría aproximadamente a la yema de tu dedo pulgar
- 1 cucharada, al pulgar entero.
- 1 taza, al puño

Así, lo recomendable para una nutrición adecuada es:

- 1 **ración de carne o de pescado** es un trozo del tamaño y grosor de la palma de tu mano.
- 1 **ración de ensalada** son dos puños.
- 1 ración de **arroz hervido, pasta cocida o patatas** es un puño; si es arroz o pasta cruda, se puede flexionar la mano formando un cuenco y lo que quepa, que es aproximadamente la mitad del puño.
- 1 **ración de lácteos bajos en grasa** como leche o yogur es un puño.
- 1 **ración de lácteos grasos como el queso** es tu dedo índice o el pulgar y un poco más.
- 1 **ración de lácteos muy grasos como la mantequilla** es la punta del pulgar.
- 1 **ración de fruta** es un puño. Ya te imaginas, una manzana o una naranja tienen más o menos ese tamaño.
- 1 **ración de cereales** es un puño.
- 1 **ración de pan** es una rebanada fina del tamaño de tu mano estirada.

---

<sup>1</sup> <https://www.salud.gob.ec/guias-alimentarias-gabas/>



**Ilustración 7: Método de la mano para medir las porciones de alimentos**

*¡Medir las porciones está en tus manos!*

**Verduras y hortalizas**  
Al juntar las dos manos tendrás la porción justa para cocinar verduras y hortalizas.

**28 gr. de queso**  
Un pulgar equivale a 28 gr. de queso. Si deseas la cantidad adecuada, usa dos dedos

**Ensalada**  
Dos manos abiertas equivalen a la porción justa de ensalada

**Mantequilla y aceite**  
La punta del pulgar equivale a una cucharada de mantequilla y aceite

**Carnes: res, aves y pescados**  
La palma de tu mano vale por la porción adecuada de carnes

**Pasta y arroz**  
Prepara la ración perfecta de pasta y arroz midiéndola con el puño cerrado. Esta medida también funciona para las hortalizas

Fuente: Puca Peralta, 2014.



**Restricciones alimentarias:** Las restricciones alimentarias suelen estar asociadas con una alergia, una intolerancia alimentaria o creencias culturales o religiosas.

## Ilustración 8: Restricciones alimentarias

# ¿QUÉ TENGO QUE SABER SOBRE LAS RESTRICCIONES ALIMENTARIAS?



**SIN LÁCTEOS**

Dietas sin leche ni productos lácteos – ej.: quesos, yogures, mantequillas, etc.



**SIN GLUTEN**

Dietas sin ingredientes que contengan gluten que se encuentra comúnmente en los cereales – ej.: trigo, centeno y cebada (estos cereales se usan en la elaboración de ciertos panes, pastas e incluso salsa de soja.)



**VEGETARIANA**

Esta es una dieta que incluye alimentos de origen vegetal, pero excluye la carne y el pescado. Pueden darse variaciones en esta dieta. Por ejemplo:

-  **OVOVEGETARIANISMO:** Se consumen alimentos de origen vegetal y huevos.
-  **LACTOVEGETARIANISMO:** Se consumen alimentos de origen vegetal y productos lácteos.
-  **OVOLACTOVEGETARIANISMO:** Se consumen alimentos de origen vegetal, huevos y productos lácteos.



**PESCETARIANA**

Vegetariana  
+ pescados y mariscos.



**VEGANA**

Esta dieta incluye únicamente alimentos de origen vegetal y excluye alimentos de origen animal de cualquier tipo – ej.: carne, pescado, huevos y miel.



**RESTRICCIONES RELIGIOSAS**

La dieta y la comida también hacen parte de la identidad cultural de las personas. Un alimento o dieta que es común o es una especialidad en una región puede considerarse inapropiado en otros lugares. La comida es cultura y muchas personas amplían sus experiencias culturales a través de la comida.





**PALEODIETA**

Esta dieta se basa en los tipos de alimentos que se suponen que consumían los primeros seres humanos. Incluye carne, pescado, cereales, verduras y frutas, y excluye lácteos y alimentos procesados.



**OPS**



Organización Panamericana de la Salud



Organización Mundial de la Salud

**PANAFTOSA**

Centro Panamericano de Fiebre Aftosa y Salud Pública Veterinaria

Fuente: Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud.

29

## Llave 3: Aprender a respirar y dormir lo suficiente

En todo momento aprendemos a imaginar, percibir e interpretar lo que podemos mirar, escuchar, sentir, olfatear, saborear. Aprender es una capacidad humana indispensable para la existencia y la evolución social y depende de la estructura y el funcionamiento del sistema nervioso y de su órgano principal que es el cerebro.

Respirar es una función que la realizamos de manera automática, sin embargo, es una función del cuerpo posible de controlarla. La respiración consciente requiere de concentración y una práctica diaria que ayuda a calmar la mente, permite identificar emociones, armonizar los sentimientos y conductas. De igual manera, es una técnica para regular y reparar el estado emocional, reduce el cansancio, nutre el cerebro y favorece el aprendizaje.

Dormir lo suficiente, es un estado en el que sentimos un descanso pleno, no siempre se mide en la cantidad de horas. Sin embargo, los niños y adolescentes necesitan entre 9 a 12 horas (dependiendo la edad) para tener salud y un adecuado crecimiento y desarrollo. Además, favorece la adquisición de aprendizajes, sentido de bienestar, mejora la atención, fortalece la memoria, amplía la concentración, potencia el rendimiento escolar, entre muchos otros beneficios.

A continuación, unas claves para potenciar las rutinas del sueño:

- Habituarse al cuerpo a horarios regulares para acostarse y para despertarse.
- Hacer ejercicio moderado durante el día y de manera frecuente.
- Tomar el sol en la mañana o al final de la tarde.
- Realizar ejercicios de respiración consciente enfocados a la relajación.
- Alimentarse de manera saludable con verduras, frutas y legumbres, evitando alimentos con grasas saturadas.
- Reducir la luminosidad, evitar las luces fuertes de pantallas o dispositivos electrónicos, escuchar música relajante y meditar antes de acostarse.
- Evitar la cafeína en la noche o sustancias estimulantes de la mente y cuerpo.
- Evitar tomar siestas largas que pueden impedir que se concilie el sueño por la noche.
- Si la desregulación del sueño o insomnio persisten, es importante visitar un profesional de la salud para recibir atención y prevenir que las circunstancias se agudicen.



Las **técnicas de relajación** relacionadas con la respiración ayudan al descanso reparador, pues bajan los niveles de estrés, por lo cual, se recomienda practicar los siguientes ejercicios (Vorvick, 2022):

### Ejercicio 1

Acostarse boca arriba, colocando una mano sobre el ombligo y otra sobre el corazón. Colocar la punta de la lengua en los dientes de arriba, relajar la mandíbula, entreabrir los labios, para poder aspirar por la boca y la nariz al mismo tiempo. Cerrar los ojos y visualizarse en un lugar agradable, lleno de vida y naturaleza. Respirar profunda y lentamente, tomando conciencia de la respiración y de la sensación de auto sostenimiento, autocontención, brindada por las manos, la respiración y la visualización.

### Ejercicio 2

Sentada, con la espalda recta y la cabeza sin tensionar, colocar la punta de la lengua en los dientes de arriba y entreabrir la boca para poder aspirar por la boca y la nariz al mismo tiempo. Aspirar profunda y lentamente, abriendo los brazos, y expirar lentamente y de forma regular mientras se cierran los brazos, hasta abrazarse. Visualizar un sitio lleno de belleza, paz, bondad, colores de alegría, etc.



<p><b>Ejercicio 3</b></p>	<p>Cualquier postura cómoda es adecuada, por ejemplo, de pie mirando a lo lejos un paisaje, una puesta de sol, un amanecer, un cielo estrellado, una luna luminosa. Colocar la mano izquierda tapando con los dedos la fosa nasal derecha para solo respirar por la fosa nasal izquierda. Respirar de esta forma 4 veces aspirando y expirando profunda y lentamente; luego repetir el ejercicio, pero tapando con los dedos de la mano derecha la fosa nasal izquierda. Después hacer una nueva serie, pero de 8 respiraciones completas en cada lado.</p>
<p><b>Ejercicio 4</b></p>	<p>De pie, aspirar profunda y lentamente por la nariz mientras se levantan los brazos para que queden en posición vertical completa alineados a la cabeza. Luego expirar de forma más rápida por la boca regresando los brazos a su posición vertical alineados a los costados de la columna vertebral.</p>

Fuente: elaboración propia de las consultoras.

## El sueño durante el embarazo

En la etapa del embarazo, el insomnio o la dificultad para conciliar el sueño es común, por cuanto se presentan cambios físicos y hormonales en el cuerpo de la persona gestante, quien está adaptándose constantemente a ellos. Al principio, es habitual tener sueño constantemente. Esto se debe al aumento de la hormona progesterona que genera un efecto sedante en el cerebro.





Así mismo, puede afectar la calidad de sueño el aumento del tamaño y peso del abdomen, los movimientos fetales, el incremento en el número de veces que se necesita orinar, lumbalgia o piernas cansadas, etc.

La importancia de la cantidad y la calidad del sueño durante el embarazo ha sido probada por numerosos estudios, por lo que se recomienda algunas acciones para conciliar el sueño y descansar adecuadamente (Muñoz, s.f.):

- Acuéstese, duerma y despierte a la misma hora todos los días.
- No beba muchos líquidos ni ingiera comidas abundantes horas antes de acostarse. Elimine bebidas como refrescos, café y té por contener cafeína lo que dificulta el sueño.
- Evite hacer ejercicio físico intenso antes de irse a dormir. En lugar de ello, haga algo que sea relajante, como leer un libro, una ducha caliente o tomarse una bebida caliente.
- Tome una pequeña siesta durante el día para compensar la falta de sueño por la noche.
- Encontrar una postura cómoda para dormir; conforme avanza el embarazo, la postura más cómoda puede ser dormir de lado con las piernas flexionadas o poner un cojín entre las piernas.

Para evitar el insomnio en los bebés es recomendable:

- Bañarlos en agua tibia.
- Darles un masaje antes de dormirlos.
- Cantarles para que se relajen.
- Identificar actividades dirigidas al sueño, en especial al sueño nocturno.
- Verificar si las condiciones del lugar son adecuadas (si hace mucho frío o calor, cambio de pañal, hambre, ruido, luz, etc.).



## Llave 4: Arte y movimiento corporal

Actualmente nos interesamos en vivir en equilibrio, por lo tanto, ¿qué mejor forma de conseguirlo que utilizar nuestros recursos más esenciales, como son el cuerpo para movernos y la pintura para expresarnos, y liberar nuestros sentimientos de una forma creativa? Es así como se unen el arte del movimiento con el arte de expresar sobre el papel u otros materiales los sentimientos individuales o colectivos.

Las actividades artístico-plásticas y de expresión corporal permiten transformar los sentimientos, emociones, comportamientos y vivencias negativas o estrés en sensaciones de bienestar. Además, mejoran la comunicación, dotan de herramientas para la gestión de conflictos, regulación emocional y toma de decisiones asertivas. Por ello, es importante motivar a las familias y a los estudiantes a buscar alternativas para regular y gestionar sus emociones usando el arte y movimiento para canalizar las situaciones que alteren su bienestar.

De la misma manera, el movimiento contribuye a prevenir problemas cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, varios tipos de cáncer, hipertensión y diabetes; reduce los síntomas de depresión y ansiedad; mejora las actividades cognitivas como el razonamiento, el aprendizaje y la reflexión; permite mantener un peso y una masa muscular corporal saludables; protege articulaciones, músculos y huesos; ayuda a regular las emociones y el metabolismo. Incluso ayuda a disminuir dolores de cabeza y calambres intestinales o musculares por problemas de circulación; en el largo plazo, evita problemas graves de salud durante la vejez.

Si bien la mayoría de las personas considera complicado incorporar movimiento en sus vidas, usualmente es porque se lo percibe como ir al gimnasio o levantar pesas en casa. Sin embargo, practicar **actividades físicas cotidianas y variadas** como **caminar, hacer bicicleta, nadar, practicar danza, deporte, artes marciales u otras formas de movimiento recreacionales y divertidas como los juegos tradicionales y los juegos cooperativos**, son excelentes opciones para poner el cuerpo en movimiento.

En niños y niñas, el juego es una actividad fundamental para fomentar el aprendizaje, la imaginación, explorar el medio ambiente en el cual interactúan y expresar su visión particular del mundo, la cual se manifiesta a través de su creatividad, lenguaje oral y corporal, las habilidades socioemocionales y psicomotoras. Jugar potencia la capacidad para planificar, organizar, relacionarse y regular las emociones.



La música es magnífica para motivar y lograr el movimiento sinérgico del cuerpo regulando las pulsaciones del corazón y el flujo de neurotransmisores. Por eso se ha integrado a esta guía varias sugerencias de canciones y actividades con música. De igual manera, las familias pueden promover **actividades artísticas como pintar, dibujar, leer, escribir, bailar, componer música, realizar manualidades**, entre otras acciones que desarrollan el pensamiento y permiten la expresión de emociones.

Jugar en familia da **beneficios físicos**: permite mejorar la coordinación psicomotriz y motricidad gruesa y fina, brinda beneficios sensoriales y mentales, reforzando la habilidad visoespacial, la memoria, la motricidad fina y la creatividad, entre otros. También hay **beneficios afectivos**, pues jugar facilita la expresión de emociones y el manejo de la frustración permite ejercitarse en los cuidados y la empatía a través de los juegos de roles.

Los beneficios de la cooperación al jugar son habituarse a perder y ganar, a trabajar en equipo y llegar a acuerdos de reglas, asumiendo las consecuencias de no respetarlas. Finalmente, existen beneficios pedagógicos como el apreciar nuevos desafíos y aprendizajes, encontrarse en complementariedad y apoyo recíproco, escuchar al cuerpo, desechar prejuicios, desarrollar las inteligencias múltiples como la inteligencia naturalista, por ejemplo, al **realizar escalada, jugar con árboles en los parques, nadar y jugar con las piedras del río, correr y pasear con un perro**.

## Llave 5: Vacunación y prácticas higiénicas

La vacunación es una forma sencilla, inocua y eficaz de protegernos contra enfermedades dañinas antes de entrar en contacto con ellas. Las vacunas activan las defensas naturales del organismo para que aprendan a resistir a infecciones específicas, y fortalecen el sistema inmunitario.

Vacunar ha salvado de muerte y ha evitado la discapacidad en millones de personas, especialmente niños y niñas; recordemos los riesgos a los que estaban expuestos los bebés antes de que existan las vacunas de poliomielitis o de fiebre amarilla. **Por esto, es importante motivar a las familias para que lleven a sus hijas e hijos a los centros de salud más cercanos, para que accedan al esquema de vacunación completo, en el momento oportuno.**

El esquema de vacunación completo y oportuno en los infantes, conforme los rangos de edad y los tiempos establecidos por el Ministerio de Salud Pública, garantizan que niños y niñas estén protegidos de enfermedades que afectan el crecimiento, el desarrollo y previenen la muerte.





### **Sabías que:**

**Los niños menores de un año se deben vacunar contra la tuberculosis, rotavirus, poliomielitis, neumococo, influenza, difteria, tos convulsa, tétanos, influenza tipo b y hepatitis B.**

**Entre el primer y segundo año de vida, los niños deben vacunarse contra la difteria, tétanos, tosferina, polio, sarampión, rubéola, parotiditis, fiebre amarilla, varicela e influenza.**

**Para reducir las enfermedades infecciosas como las diarreas y las infecciones respiratorias, niños y niñas deben recibir dos vacunas: (i) vacuna contra el rotavirus, y (ii) vacuna contra el neumococo.**

De igual manera, en este punto es importante mencionar que las familias también requieren chequeos médicos o psicológicos frecuentes. Parte del autocuidado es garantizar el bienestar y salud de cada persona que cuida a otros.

## Lavado de manos

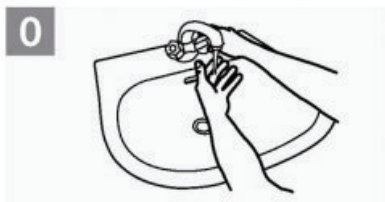
La Organización Mundial de la Salud inició, en el año 2018, la campaña “las manos limpias también salvan vidas”, para evitar infecciones tanto virales como bacterianas. Esta práctica contribuye a que niños y niñas crezcan sanos y saludables. Por ello, las familias son las personas cercanas que cuidan y enseñan a hijas e hijos hábitos de limpieza, higiene personal y protección frente a posibles riesgos.



Se recomienda motivar a las familias, niñas, niños, adolescentes y comunidad en general, mantener el lavado de mano como una práctica preventiva y promotora de salud. En este sentido, es necesario realizar los pasos sugeridos por la Organización Mundial de la Salud, que son: lavarse las manos con agua y jabón; frotar las palmas de las manos con jabón, entrecruzar los dedos entre sí, frotar las muñecas y retirar todo el jabón con agua limpia.

## Ilustración 9: Instrucciones para lavarse las manos

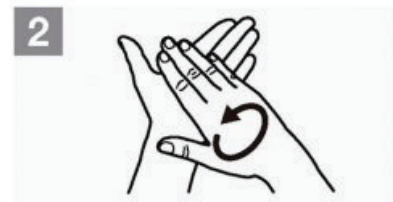
 40 a 60 segundos



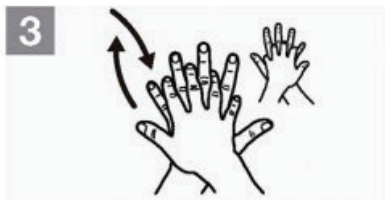
0 Humedecer las manos con agua



1 Aplicar suficiente jabón para cubrir la superficie de ambas manos



2 Frotar las palmas de las manos entre sí



3 Frotar la palma derecha sobre el dorso de la izquierda, entrelazando los dedos y viceversa



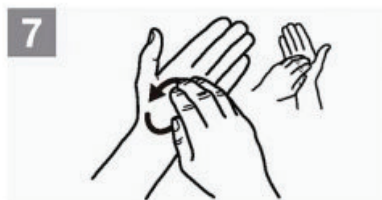
4 Frotar palma contra palma, entrelazando los dedos



5 Frotar el dorso de los dedos contra la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



6 Frotar con un movimiento de rotación el pulgar, atrapándolo con la palma de la otra mano, y viceversa



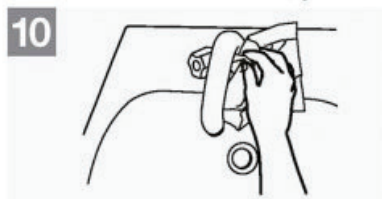
7 Frotar la punta de los dedos de una mano contra la otra palma, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa



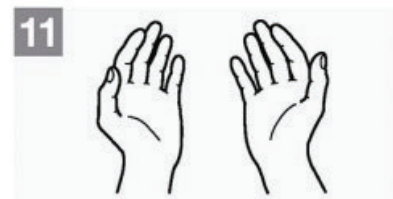
8 Enjuagarse las manos con agua



9 Secarse con una toalla de un solo uso



10 Utilice la toalla para cerrar el grifo



11 Las manos ya son seguras



## Preparación de alimentos

La preparación de alimentos requiere de prácticas de manipulación de alimentos para prevenir la contaminación con bacterias o productos dañinos para la salud. Por lo tanto, es importante lavarse las manos antes de empezar a trabajar con los alimentos, limpiar las superficies donde se va a manipular, separar los alimentos crudos y cocidos, usar agua apta para el consumo y lavar los utensilios antes de usar.

Es preferible que las personas que tienen enfermedades respiratorias no preparen alimentos. Así mismo, evite estornudar, toser sobre los alimentos, cubriéndose la boca con mascarilla, papel desechable y cubrirse con el ángulo interno del codo. En cualquier caso, proceder a un lavado de manos antes de tocar los alimentos.

Evite rascarse la nariz, la boca, el cabello, o tocarse granitos, heridas, quemaduras porque pueden propagar bacterias a los alimentos en preparación.



**Recordar: Para lavar frutas y verduras utilice elementos naturales como el vinagre, limón. etc. (así evitamos que se use el cloro en alimentos)**

Los alimentos que no requieren una cadena de frío pueden almacenarse en un lugar limpio, seco, ventilado y protegidos de la luz solar y de la humedad. Nunca en el suelo ni en contacto con las paredes. En caso de harinas, por ejemplo, usar frascos con tapa. Mantener la refrigeración para los alimentos que lo necesitan.

## Manejo de los residuos sólidos

Los residuos sólidos, conocidos comúnmente como basura, están compuestos por residuos orgánicos (alimentos caducados o en descomposición, excedentes de comida, etc.), cartón, papel, madera y otros materiales inorgánicos como vidrio, plástico y metales. Estos residuos provienen generalmente de los espacios donde convivimos (escuelas, hogares, parques, calles, plazas, mercados, restaurantes, entre otros), construcciones, edificios industriales y establecimientos comerciales.



El efecto ambiental más evidente del inadecuado manejo de los residuos sólidos se evidencia en el deterioro estético de las ciudades, el paisaje natural y sobre todo en la contaminación del suelo y el agua. Es necesario que, desde los hogares, se maneje una adecuada limpieza, pero, sobre todo, una gestión eficiente de los desechos, lo cual permitirá prevenir enfermedades. Para ello, se recomienda las siguientes acciones:

- Reduzcamos el desperdicio alimentario ya que cuando tiramos comida a la basura también se desperdicia la energía y el agua que fueron empleadas para la producción, el transporte, el almacenamiento y la gestión de residuos. Compremos lo necesario considerando el número de miembros de la familia y los hábitos alimenticios saludables.
- Separar y reciclar los envases de plástico, el papel y el cartón, el vidrio, la materia orgánica para depositarlos en el contenedor, basurero o funda correcta, de esta forma mejoraremos el proceso de tratamiento de la basura.
- Evitemos el uso de bolsas de plástico. Una funda de plástico dependiendo de su composición, se degrada en una media de 500 años, lo cual perjudica al planeta y su capacidad de producción. Llevemos una bolsa de tela cuando hagamos compras y evitemos que nos den una nueva funda cada vez que vayamos al mercado o a la tienda.
- Utilicemos los residuos orgánicos para crear compost y generar abono natural. Si tienen plantas en casa o escuela, utilicen estos desechos para nutrición y abono.
- Hasta los tres años, un niño utiliza entre 5.000 y 6.000 pañales, que equivalen aproximadamente a una tonelada de pañales usados. Compremos pañales reutilizables o biodegradables, con ello evitaremos generar una cantidad importante de residuos y, además, ahorrar en gastos.
- Los pañales utilizados deben tener una adecuada eliminación, en bolsas cerradas y evitar que animales los consuman, esto prevendrá focos de contaminación.
- Reutilicemos y arreglemos todo aquello que sea posible. Cada año se tiran entre 13 kg y 25 kg por persona de aparatos eléctricos y electrónicos (neveras, teléfonos, ordenadores, celulares, aparatos dañados, etc.). Estos productos suelen contener sustancias nocivas, como plomo o mercurio, y la mayoría se pueden arreglar o reutilizar.



## Llave 6: Amor expresado en cuidados

En el marco de la Convención de los Derechos del Niño, se establece que todos los niños, las niñas y los adolescentes gozarán de derechos sin excepción alguna. De igual manera, gozarán de protección especial para que puedan crecer física, mental y socialmente sanos y libres. Tienen derecho a una alimentación, vivienda y atención médica adecuada y oportuna; a un desarrollo pleno y armonioso con amor y comprensión por parte de las familias y de la sociedad, entre otros.



**Durante el embarazo, se necesita cuidados específicos que deberán propiciar las redes de apoyo a nivel familiar y comunitario. Desde el inicio de la gestación (270 días) hasta que niños y niñas cumplen 2 años (730 días), conocido también como los primeros 1000 días de vida existe una “ventana de oportunidad”, en la cual un adecuado acompañamiento a la persona gestante, junto a la generación de condiciones propias de la salud y bienestar marcará positivamente el desarrollo de la niñez a lo largo de toda su vida.**





Además, en esta etapa se establecen las bases para la buena salud, el crecimiento, conexiones cerebrales, seguridad afectiva, sentido de pertenencia, entre otras. Es decir, tener un adecuado crecimiento y desarrollo integral durante la etapa prenatal y durante los dos primeros años de la niña y el niño tiene beneficios para toda la vida y un impacto significativo en las personas en edad adulta.

Al momento del nacimiento, el contacto piel a piel entre madre e hijo es importante. Si el estado de salud de la gestante lo permite posterior al parto, el niño o niña debería permanecer piel a piel al menos una hora, sin interrupción. En los recién nacidos, dicho contacto permite que los niños permanezcan calientes, promueve una mayor frecuencia y duración de la lactancia materna, disminuye el tiempo de llanto, beneficia el proceso de vinculación y cuidado. Además, usualmente genera un menor grado de ansiedad materna.

Luego con el recién nacido se debe continuar con el cuidado atento y afectuoso. Asistir a los controles de salud, la vacunación completa y oportuna, la lactancia materna exclusiva, la nutrición suplementaria acorde a la edad, la estimulación temprana, los entornos protectores, el cuidado y la crianza con amor de la madre, del padre u otros cuidadores primarios y el apoyo de toda la familia son la base indispensable para el desarrollo integral.

El cuidado afectuoso y respetuoso es fundamental para el desarrollo de niñas y niños, además, las relaciones en la familia influyen en la construcción de su autoestima, crecimiento con seguridad y confianza, factores que repercuten en el proceso educativo.

## Los cuidados en etapa escolar

El afecto expresado en cuidados representa un aprendizaje desde la familia y se refleja en la escuela y la comunidad, mediante la concreción de espacios solidarios, inclusivos, diversos, humanos, respetuosos y seguros para la interacción entre las personas. De igual forma, promueve actitudes positivas hacia niños y niñas, enseñándoles a desarrollar habilidades para la vida, responsabilidad y destrezas interpersonales por medio de los principios de generosidad, estímulo y respeto hacia sí mismos, su entorno inmediato y el planeta.



En prácticas cotidianas, el amor expresado en cuidados logra disminuir las conductas de riesgo psicosocial, reforzando, desde la capacidad creativa, acciones que desarrollen positivamente las personas, las comunidades, la naturaleza y el planeta. Se propone algunos ejemplos:

- Prevenir y proteger a niñas y niños de toda forma de violencia, sabiendo a qué instancias acudir para ayuda profesional y especializada en caso de ocurrir alguna situación. La eliminación de la violencia intrafamiliar es una prioridad de toda la sociedad, instituciones públicas, comunidades y familias.
- En el ámbito educativo se cuenta con rutas y protocolos que orientan la actuación frente a situaciones de violencia detectadas o cometidas en el sistema educativo, encaminadas a proteger a quienes hayan vivido vulneración a sus derechos.
- A nivel fisiológico, ser diligente en escuchar las señales del cuerpo, como fiebre, cansancio, dolor físico o emocional, y acudir prontamente a los servicios de salud más cercanos, incluidos los servicios adaptados interculturalmente y los servicios de salud mental.
- Participar en dinámicas comunitarias que buscan sincronizar y consolidar redes de apoyo.
- Adquirir hábitos que protejan la salud humana y los ecosistemas.
- Compartir saberes y prácticas interculturales de cuidado de la diversidad de la vida.
- Aprender y enseñar, especialmente desde el ejemplo, formas de relacionamiento respetuoso que apoyen al desarrollo y fortalecimiento de las habilidades sociales como la resiliencia, la equidad, la empatía, la reciprocidad, el respeto y la solidaridad.
- Promover el autocuidado y los cuidados a nivel familiar y comunitario.
- Promover patrones de crianza positiva respetando las diferencias individuales y necesidades particulares.





**Parte 2:**

# **Animación Socioeducativa para promover hábitos**



## Realización de la campaña para la promoción de hábitos saludables en la institución educativa

A partir de este punto, la presente guía se enfoca en describir el proceso de animación socioeducativa que los docentes tutores realizan con las familias y los estudiantes. Las actividades de la campaña, tienen el objetivo de promover la sensibilización en todos los actores de la comunidad educativa.

La presente guía propone un recorrido socioeducativo de los hábitos saludables, exponiendo las llaves que abren las puertas hacia caminos, rutinas, aprendizajes y prácticas conscientes que generen bienestar y contribuyan a la salud mental y física, a nivel personal y colectivo.

### Organizar la campaña:

La implementación de este proceso, en la institución educativa, implicará una articulación entre todos los actores institucionales para ejecutar el Módulo de Promoción de Hábitos Saludables, contando con la participación protagónica de los grupos de familias, organizados desde cada paralelo o curso, con sus respectivos comités y animados por cada docente tutor o tutora.

La campaña es una estrategia de comunicación en la que se busca involucrar a estudiantes, directivos, docentes, familias y demás personal que integra la institución educativa. Además, la estrategia puede incorporar y articular a los servicios de salud locales, a las autoridades de los Gobiernos Autónomos Descentralizados en cada territorio, a comités de desarrollo local, a medios de comunicación y, a cuantos actores comunitarios se considere. Esto permitirá un trabajo interinstitucional y potenciará las acciones en el marco de las funciones de cada entidad.

La campaña debe tener en cuenta las actividades y recursos que la misma institución y que las familias disponen. El Programa Educando en Familia entrega propuestas de materiales diseñados para que sean duplicados o difundidos por los actores de las comunidades educativas.



## Objetivo de la campaña

Sensibilizar a las familias y a los integrantes de la institución educativa con información sobre prácticas de hábitos saludables, como un elemento clave en el desarrollo físico, mental y emocional.

Eslogan de la campaña:



**Juntos aprendemos  
hábitos saludables**

Apropiarse del cuidado de la salud implica los ciclos naturales del entorno, además, reflexionar sobre cómo hemos aprendido a relacionarnos con la salud personal, familiar y comunitaria.

El enfoque es propositivo, las llaves tratan de abrir puertas de conocimientos prácticos viables, posibles, para desarrollar y fortalecer estilos de vida saludable en la convivencia familiar y educativa.



## Planificación, organización y ejecución de la campaña

La institución educativa se organiza y activa la campaña junto al comité central de familias. Para ello es importante que los docentes tutores planifiquen actividades para socializar con la comunidad educativa las 6 llaves que abren paso a los hábitos saludables.

Cada paralelo puede **trabajar las llaves temáticas con actividades educomunicacionales**, apoyadas en recursos pedagógicos como videos, audios, imágenes, carteleras, afiches, dibujos, canciones, periódicos murales, mimo, teatro (**anexos 1 y 4**). El reto en esta campaña es usar material reciclado en la medida de lo posible, para que en la práctica se refleje el reciclar, reusar, reducir y recuperar (4R del desarrollo sostenible). Considerar el desarrollo de las actividades acorde con las edades y necesidades de estudiantes, familias y comunidad del centro educativo.

Esta temática se caracteriza por su gran plasticidad para relacionarse con diversas áreas de conocimiento del sistema educativo. Esto, con la finalidad de aprovechar los espacios y evitar la duplicidad de acciones.

Por tratarse de un evento de carácter “masivo”, es importante que se realice un acto de presentación institucional, así como de clausura o cierre. Tener presente que la campaña busca posicionar mensajes claves relacionados con hábitos saludables que motiven reflexión y acción de la comunidad.

En la página de recursos educativos se encuentran las cajas de herramientas de Guía de Alimentación GABA que incluye materiales como videos, afiches, individuales, etc. Disponible en:

<https://recursos2.educacion.gob.ec/gaba-guiasalimentariasec/>



## Actividades para realizar con estudiantes y familias durante la semana de campaña

**Objetivo:** Promover prácticas conscientes de hábitos saludables como parte del cuidado, protección y bienestar de las familias.





### **Descripción de la actividad:**

- Hay un tablero con 4 salidas. Cada jugador o equipo (dependiendo del número de participantes) deberá escoger su área de juego para iniciar la actividad (1. Agua, 2. Alimentación sana, 2. Amor expresado en cuidado y 4. Actividad física).
- Cada participante o grupo deberá recorrer todo el tablero desde el lugar de salida que eligió (número) y regresar al punto de partida.
- Las y los participantes usarán un dado y una ficha para identificarse y avanzarán según el orden de la ficha. En el camino encontrarán casilleros que tienen preguntas que deberán solventar para avanzar, también hay información clave, premios y trampas.
- Recuerda que lo importante de esta actividad es jugar, divertirse y aprender. Revisar el anexo 2.

### **Actividades para la jornada escolar**

#### **En todos los subniveles**

- Cada paralelo puede elaborar crucigramas, sopas de letras u otro juego educativo, distribuyendo por paralelo las llaves temáticas con el apoyo de aplicaciones gratuitas como: <https://buscapalabras.com.ar/sopa-de-letras-de-tips-saludables.html>
- Con estos y otros insumos se puede hacer las carteleras coloridas y con mensajes claves sobre hábitos saludables.
- Cada paralelo siembra y cuida una planta en su paralelo o curso, o en el huerto escolar.
- En cada paralelo colocar un afiche sobre las llaves de hábitos saludables, diferenciando cada una y reflexionando sobre las mejores prácticas para incorporar en su rutina diaria.



**Subnivel  
de EGB  
Elemental**

Realizar dibujos de alimentación multicolor utilizando los mensajes de la Guías de alimentación que serán expuestos en salas y carteleras. Es posible también colorear dibujos personificados, por ejemplo, una caricatura de gota de agua, de brócoli, de manzana, personajes de las GABA, etc. Estas creaciones pueden ser fotografiadas, para que docentes tutoras y tutores envíen a través de los grupos de WhatsApp que funcionan como uno de los canales de comunicación con madres y padres de familia y/o representantes legales.

Trabajar con madres y padres de familia y/o representantes legales en identificar buenas prácticas de cuidado de los bebés, generando una lluvia de ideas para recoger consejos adecuados de crianza y cuidado de los recién nacidos y niños pequeños, insumos que podrían servir para exponer en un espacio común (ferias, encuentro comunitario), considerando la vivencia de las familias.

Un equipo delegado de cada paralelo visitará a otro paralelo para recitar el poema «Combinando bien los alimentos, crecemos sanos y contentos»; es muy importante que las voces de niñas y niños se escuchen en todos los niveles, es un poema que será compartido desde el subnivel Elemental a todos los otros subniveles existentes en la institución educativa. Teniendo el insumo del poema que se coloca a continuación, pueden elaborar otros poemas para esta actividad. La declamación del poema queda a libre creatividad, recuerden que la idea central está en comunicar el mensaje clave.



El comité central de familias grabará el poema en un mensaje de voz y lo remitirá a través de los grupos de WhatsApp de madres y padres de familias y/o representantes legales de toda la institución educativa.

Poema intercultural de los alimentos: Combinando bien los alimentos, crecemos sanos y contentos

Autora: Gladys Calvopiña

Chochos con tostado, que sabroso bocado.  
Fréjol con arroz, para compartir los dos.  
Mellocos con habas, eso come hasta don Navas.  
Papas con cáscara y queso, ¡qué rico es eso!  
Encocado de pescado, para todos los pelados.  
Patacones con menestra, come hasta la maestra.  
Bolas de verde, eso nunca él se pierde.  
Tamales con carne, me como en la tarde.  
Muchines de yuca con pollo, ¡qué bueno es ese rollo!  
Papas con col y maní, como todos aquí.  
Máchica traposa, todo el mundo goza.  
Papas con cuero, eso me como primero.  
Ceviche de concha y camarón, comen todos en reunión.  
Mote con arveja, nos deja la moraleja.



<p><b>Subnivel de Básica media</b></p>	<p>Cada paralelo escogerá una de las canciones sugeridas en la guía o de otras canciones adaptables para la temática y preparará con ella una rutina de ejercicios para el festival de coreografías que se presentará en vivo o mediante videos grabados. Apoyarse en técnicas de danza, baile, batucada, serie de ejercicios, deportes, aplicación de las técnicas de respiración, meditación; considerando siempre el enfoque inclusivo, el respeto, la cooperación y la solidaridad. Aprovechar las actividades de recreos o de cultura física, cultura artística; para ello, se coordinará con docentes de cultura física, artes, docentes tutores/as. Estas actividades también se pueden realizarán en casa, en familia.</p>
	<p>Adicionalmente, se puede organizar una minga familiar para el cuidado del huerto escolar, de los huertos en casa, una jornada de reforestación en un espacio aledaño a la institución. Hacerlo en familia. Coordinar con áreas ambientales de los Gobiernos Autónomos Descentralizados y con unidades educativas que tienen bachillerato agropecuario permitirá acceder a donación de plantas.</p>
<p><b>Subnivel de Básica superior</b></p>	<p>Realizar un afiche de la alegremia en cada paralelo, aplicando técnicas de artes plásticas, para enviarlo por mensajería móvil:</p> <p>Qué el sol te traiga nueva energía cada día que la luna restaure tu ser suavemente durante la noche.</p> <p>Qué el viento te limpie de preocupaciones.</p> <p>Qué la brisa sople nuevos sentimientos y pensamientos en tu ser.</p> <p>Qué la tierra germine tus actos y haga florecer tus anhelos.</p> <p>Qué el agua purifique y fortalezca tus pasos.</p> <p>Qué camines con serenidad y disfrutes la belleza y la bondad toda tu vida.</p> <p>Signo de cariño Apache</p>



## Subnivel de Bachillerato

En cada paralelo, conformar grupos de trabajo para presentar en una casa abierta recetas de ensaladas, jugos, batidos, coladas, infusiones de plantas medicinales, refrigerios nutritivos. Estos videos o fotografías se proyectarán en el cierre de la campaña. No es necesario salirse del presupuesto familiar cotidiano, sino usar lo disponible en casa considerando los contenidos proporcionados según la llave de comida multicolor, alimentos saludables y con pertinencia cultural; sería muy bonito y educativo entrevistar a abuelas y abuelos para que nos cuenten recetas con plantas medicinales, dulces u otros platos que, con la llave de la comida multicolor, se le pondrá un enfoque nutritivo.

Usando el slogan propuesto, se puede realizar afiches creativos tipo publicidad o grafitis.

### Videos para reflexionar:

Estilos de vida saludable (proyecto Unicef-Colombia)

[https://www.youtube.com/watch?v=la3RD\\_05vr8](https://www.youtube.com/watch?v=la3RD_05vr8)

Desnutrición crónica infantil:

<https://www.youtube.com/watch?v=pUDibhs1oZM>

Guías Alimentarias del Ecuador.

[Aprendamos cantando las GABA, Guías Alimentarias del Ecuador - YouTube](#)



**Parte 3:**

# **Taller sobre promoción de hábitos saludables con familias**



## Realización del taller con familias

El taller con familias es una oportunidad única para el encuentro entre el grupo, de uno o más paralelos, en un espacio de confianza. El objetivo es reunirse para analizar y reflexionar sobre la realidad y aprender con cada participante sobre: cómo se incorporan hábitos de vida saludable en la convivencia familiar, con la participación de todos.

Este espacio de encuentro entre docentes tutores y familias requiere de escucha activa, intercambio de experiencias y saberes, formulación de preguntas, motivación de reflexiones, incorporación de nuevos conocimientos; todo esto encaminado a fortalecer las capacidades educadoras de las familias para una vida saludable en los hogares y en la institución educativa.

La primera parte de la guía describe los contenidos de las llaves para los hábitos saludables, cada llave aborda un tema amplio, sin embargo, para el taller se destacarán las prácticas más necesarias para el trabajo con las familias, sin que esta directriz impida profundizar en algunas llaves que sean relevantes para el grupo.

La estrategia metodológica del taller implica el trabajo de grupos, acompañados de sesiones virtuales o presenciales que posibiliten la presentación de experiencias y datos de la realidad sobre los hábitos saludables, mediante motivaciones colectivas generadas por dinámicas. El taller no es una clase. El o la docente tutor es facilitador del taller y debe tomar en consideración la pedagogía con adultos.

### Planificación del taller con familias

El taller es un espacio participativo de encuentro, dialógico de saberes, experiencias y conocimientos. La autoridad institucional es gestora del proceso, se encarga de organizar los días de los talleres en cada paralelo de la institución, que se encuentra plasmado en el Plan de Acción Institucional. Es importante considerar las medidas de bioseguridad para cada grupo de familias.

El docente tutor responsable facilitará los talleres con familias, de acuerdo con el cronograma establecido previamente. De igual manera, realizará la convocatoria a las familias de su curso de tutoría, especificando el día y la hora para los talleres. Es beneficioso remitir la convocatoria a padres y madres de familia y/o representantes legales de manera oportuna para que planifiquen sus actividades y aseguren su participación.

La preparación implica el arreglo del espacio, la provisión de equipos y materiales técnicos que se emplearán en el taller. Los materiales básicos son papelotes, tarjetas, marcadores de pizarra, marcadores permanentes, cinta para pegar, copias de materiales de trabajo según la agenda metodológica.



Además, se sugiere que, para este taller, se organice con el comité central de familias la entrega de frutas como refrigerio, o a su vez, que se organice esta actividad junto a los y las participantes. De la misma manera, llevar agua para tomar.

### **Pautas para la facilitación**

A partir del reconocimiento de que las familias cuentan con conocimientos, saberes y prácticas, el trabajo socioeducativo es acompañar para que las y los participantes identifiquen ideas, emociones y prácticas que contribuyan con la aplicación de hábitos saludables.

Cuando los grupos participantes compartan o expresen emociones, reafírmelas, válidelas positivamente. Es muy importante que en los espacios de encuentro con familias se genere un ambiente de respeto, confianza, horizontalidad y apoyo grupal.

No es admisible, en ninguna circunstancia que, en los talleres u otras actividades grupales existan expresiones o “bromas” racistas, sexistas, xenófobas o cualquier forma de discriminación y violencia. Esta es una regla para todas y todos. Si algo así sucede, es imperativo que la facilitadora o facilitador lo contenga reflexivamente.

### **Microcurrículo del taller “Familias con Hábitos Saludables”**

El microcurrículo orienta el trayecto pedagógico por el que la facilitación y el grupo participante recorren; con el fin de disponer de indicadores de proceso, criterios de verificación y el hilo conductor de los temas. Permitirá el seguimiento del proceso de reflexión-acción-reflexión y la constatación en el tiempo de si se provocó una pedagogía social en torno a la práctica de hábitos saludables desde las familias.



#### **Meta:**

**Desarrollar prácticas conscientes de hábitos saludables como parte del cuidado, protección y bienestar en la salud personal y en la convivencia familiar.**





Indicadores de proceso	Criterios de verificación	Temas para actividades del taller
<p>Identificar experiencias, conocimientos y hábitos de madres y padres de familia y/o representantes legales con relación a la salud y el bienestar.</p>	<p>Reconocen qué hábitos tienen las familias para el cuidado de la salud familiar y comunitaria.</p>	<p><b>Momento 1:</b></p> <p>Constatación sobre prácticas frecuentes respecto al cuidado de la salud y el bienestar.</p>
<p>Fortalecer conocimientos y prácticas que buscan mejorar o incorporar hábitos saludables en la convivencia familiar.</p>	<p>Existe la apertura para nuevas comprensiones sobre las causas de la Desnutrición Crónica Infantil (DCI), los hábitos saludables y cómo practicarlos en la convivencia familiar.</p>	<p><b>Momento 2:</b></p> <p>Reconocimiento de las causas de la DESNUTRICIÓN CRÓNICA INFANTIL, cómo prevenirla, y las herramientas para mejorar los hábitos saludables desde las familias.</p>
<p>Asumir la importancia de llevar a la práctica las seis llaves de los hábitos saludables en la convivencia familiar como un elemento preventivo y de promoción de salud.</p>	<p>Elaboran y comparten propuestas para la práctica consciente de hábitos saludables desde las familias y en la institución educativa.</p>	<p><b>Momento 3:</b></p> <p>Practicar hábitos saludables como un factor de protección y cuidado de la salud familiar, escolar y comunitaria.</p>

### Agenda del Taller “Familias con Hábitos Saludables”

La o el docente tutor facilitará el taller disponiendo de sus habilidades pedagógicas, lúdicas y técnicas. El taller está planificado por un tiempo aproximado de 2 horas y 30 minutos. La facilitación velará por el cumplimiento de la agenda en la que se detalla el recorrido pedagógico de las actividades propuestas.



Tiempo	Actividad y su procedimiento	Materiales/ Recursos
<p><b>15 min</b></p>	<p><b>Bienvenida:</b></p> <p>La/el facilitadora/or dará la bienvenida a los participantes con calidez, creando un clima de respeto y confianza para el intercambio entre todos y todas.</p> <p>Se invita a sentarse en las sillas dispuestas en forma circular o semicircular.</p> <p>Previo al inicio de las actividades, se propondrá a los participantes elaborar acuerdos de convivencia, que deberán escribirse en forma de receta:</p> <p><b>Receta para la convivencia</b></p> <p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 libra de respeto a la opinión de cada persona.</li> <li>• 2 vasos de participación activa.</li> <li>• 4 cucharadas de escucha y motivación para aprender de otra persona.</li> <li>• Batir bien para NO interrumpir con el celular, ponerle en vibración y solo responder si es urgente saliendo del salón.</li> <li>• Condimentar al gusto para divertirse y reflexionar.</li> <li>• Una taza de tolerancia.</li> <li>• Dos tazas de empatía.</li> <li>• Una taza grande de confianza.</li> <li>• Una taza de predisposición y mente abierta para adquirir nuevos aprendizajes.</li> <li>• Tiempo para poner atención.</li> </ul>	<p>Lista de asistencia</p> <p>Tarjetas en forma de frutas o verduras o llaves para escribir los nombres de las personas participantes.</p> <p>Papelote con los acuerdos de convivencia</p> <p>Marcadores</p> <p>Alcohol o gel</p>



Tiempo	Actividad y su procedimiento	Materiales/ Recursos
15 min	<p><b>Dinámica inicial: mis hábitos son...zig-zag</b></p> <p>Para la presentación de los participantes se propondrá la frase: mi nombre es...y me gusta... Por ejemplo, mi nombre es Estefanía y me gusta dormir. Los facilitadores anotarán lo que le gusta a cada participante para contextualizar sobre los hábitos saludables, que son la razón del taller. Una vez que todo el grupo se presente, se le solicita a una persona que pase al centro del círculo, quien indicará a un participante con la palabra zig para que mencione el nombre y hábito de la persona que está a la derecha. Zag es para que exprese el nombre y hábito de la persona que está a la izquierda. Si la persona del centro dice zig-zag, todos los participantes cambian de puesto. Realizar las veces que sean necesarias hasta que todas las personas se presenten.</p> <p><b>Reflexión:</b></p> <p>Los hábitos son la repetición de acciones, conductas o rutinas constantes día a día. Muchos de los hábitos son saludables y otros no, la diferencia se centra en si generan bienestar o malestar en la persona que los practica.</p>	<p>Lista de asistencia</p> <p>Tarjetas en forma de frutas o verduras o llaves para escribir los nombres de las personas participantes.</p> <p>Papelote con los acuerdos de convivencia</p> <p>Marcadores</p> <p>Alcohol o gel</p>
2 min	<p><b>Presentación de la meta del taller:</b></p> <p>Desarrollar prácticas conscientes de hábitos saludables como parte del cuidado, protección y bienestar en la salud personal y en la convivencia familiar.</p>	<p>Papelote con la meta del taller.</p>

Tiempo	Actividad y su procedimiento	Materiales/ Recursos
<p><b>30 min</b></p>	<p><b>Actividad de constatación: “Siempre es posible aprender un poquito más”</b></p> <p>Se solicita a los participantes conformar grupos de 5 o 6 personas para que se dispongan uno tras otro, en forma de tren. Se indica que escucharán unas preguntas o frases y que deben mover el tren hacia adelante, si consideran que la respuesta es afirmativa o retroceder si la respuesta es negativa. Para esta actividad es importante que todas y todos, antes de moverse, acuerden sus movimientos y reflexionen sobre las preguntas o enunciados.</p> <p><b>Preguntas y enunciados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La desnutrición crónica infantil se debe solo a la carencia de alimentos (F).</li> <li>• Es importante la leche materna en los recién nacidos, para que crezcan sanos y fuertes (V).</li> <li>• El cuidado de la niñez en los primeros años de vida marcará más tarde su vida adulta (V).</li> <li>• La alimentación de la persona embarazada determina un adecuado desarrollo del feto (V).</li> <li>• Las vacunas previenen la muerte de los infantes (V).</li> <li>• Comer frutas engorda porque tienen azúcar (F).</li> <li>• Se debe comer mínimo una fruta cada día (V).</li> <li>• Si estoy apurada, apurado en las mañanas, ¿debo saltarme el desayuno? (F).</li> <li>• Es recomendable hacer actividad física diariamente (V).</li> <li>• La pandemia ha ido controlándose, por eso ya no es necesario el lavado de manos de manera frecuente (F).</li> </ul>	<p>Lista de asistencia</p> <p>Tarjetas en forma de frutas o verduras o llaves para escribir los nombres de las personas participantes.</p> <p>Papelote con los acuerdos de convivencia</p> <p>Marcadores</p> <p>Alcohol o gel</p>



Tiempo	Actividad y su procedimiento	Materiales/ Recursos
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Para regular o controlar mis emociones puedo respirar unos segundos? (V)</li> <li>• Lavar frutas, verduras y hortalizas antes de comerlas o prepararlas les quita nutrientes (F)</li> <li>• Jugar, nadar, bailar o caminar favorece la salud del cuerpo (V)</li> <li>• Tener una rutina u horario para dormir favorece el descanso y aprendizaje (V)</li> <li>• Los afectos son importantes para el proceso de desarrollo de niños, niñas y adolescentes (V)</li> <li>• Es importante tomar agua varias veces al día (V)</li> <li>• El agua apta para el consumo se obtiene directamente de la llave (F)</li> </ul> <p>Al finalizar la facilitadora o facilitador agradece a todos los trenes por su participación y pedirá a los participantes que se ubiquen en círculo para realizar otra actividad complementaria.</p> <p><b>Se reflexionará con las familias las siguientes preguntas generadoras,</b> para lo cual se dispondrá de un objeto de diálogo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué disfruta de su vida?</li> <li>- ¿Realiza alguna actividad física?</li> <li>- ¿Cuántas horas juegas en el día?</li> <li>- ¿Sabes qué es un estilo de vida saludable?</li> </ul>	

Tiempo	Actividad y su procedimiento	Materiales/ Recursos
	<p>Una vez que todos han dado su respuesta a las preguntas, la persona facilitadora compartirá que la actividad <b>invita a reflexionar sobre las prácticas cotidianas</b> que tenemos como familias en el cuidado personal, con relación a hijas e hijos, en la alimentación, en las rutinas de descanso, en los afectos y en el tiempo que damos para compartir, preparar o reforzar los vínculos. En este momento es necesario detenernos como familias y revisar qué estamos haciendo para tener estilos de vida saludables, esto nos dará un diagnóstico de las alertas que debemos atender y de las acciones que debemos reforzar con hijas e hijos, así como en la relación de pareja y convivencia familiar.</p>	
<p><b>45 minutos</b></p>	<p><b>Herramienta: “Las llaves de los hábitos saludables”</b></p> <p>La persona facilitadora inicia con una breve explicación conceptual sobre los hábitos y estilos saludables:</p> <p>Los estilos de vida saludables son las prácticas que mejoran la calidad de vida, generan bienestar, se enfocan en prevenir, tratar e incluso revertir enfermedades reemplazando conductas no saludables por saludables, tales como comer de forma nutritiva, estar físicamente activo, ingerir agua segura, aliviar el estrés, evitar el abuso de drogas, dormir adecuadamente y tener un sólido sistema de apoyo emocional.</p> <p>Se puede complementar la definición conceptual con el siguiente video:</p> <p>Estilos de vida saludable (proyecto Unicef-Colombia)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=la3RD_05vr8">https://www.youtube.com/watch?v=la3RD_05vr8</a></p>	<p>Tener impreso el nombre de cada llave en un color diferente, con la descripción y desafío. (Anexo 2)</p> <p>Papelotes</p> <p>Marcadores</p> <p>Cinta adhesiva</p>



Tiempo	Actividad y su procedimiento	Materiales/ Recursos
	<p><b>Técnica: desafíos y aprendizajes de la alegría (anexo 1)</b></p> <p>La persona facilitadora dispondrá de los sobres con los desafíos y aprendizajes de cada una de las llaves de hábitos saludables (anexo 1). Organizar 6 grupos y entregar los sobres. Cada grupo dispondrá de materiales como papelotes, marcadores, pinturas, revistas, goma, entre otros. Estos insumos les permitirá realizar el desafío y compartir sus aprendizajes con el grupo. Se dará 15 min a los grupos para que puedan organizar el desafío.</p> <p>Este proceso se centra en la alegría, palabra que representa la cantidad de alegría, salud y bienestar en la vida, es la llave maestra. De ahí se desprenden las llaves que se describen a continuación:</p> <p><b>Grupo 1:</b> Llave de agua segura e hidratación</p> <p><b>Desafío:</b> Escriba algunas propuestas para contar con agua segura y apta para el consumo. Además, puede invitar a las familias a beber agua.</p> <p><b>Grupo 2:</b> Llave de alimentación saludable y multicolor.</p> <p><b>Desafío:</b> Dibujar la cuchara saludable y explicarla. Además, escribir propuestas para una lonchera saludable según los alimentos que existen en la región y contexto.</p> <p><b>Grupo 3:</b> Llave de aprender a respirar y dormir lo suficiente.</p> <p><b>Desafío:</b> Realizar ejercicios de respiración con todos los participantes. Además, describir propuestas para un descanso reparador y sobre la importancia de respirar para controlar las emociones.</p>	

Tiempo	Actividad y su procedimiento	Materiales/ Recursos
	<p><b>Grupo 4:</b> Llave de arte y movimiento corporal</p> <p><b>Desafío:</b> Proponer al grupo una actividad física de bajo impacto (baile, ejercicios). Además, describir los beneficios del arte y del movimiento corporal.</p> <p><b>Grupo 5:</b> Llave de vacunación y prácticas higiénicas</p> <p><b>Desafío:</b> Describir prácticas de higiene saludable y los beneficios de la vacunación a niños y adolescentes.</p> <p><b>Grupo 6:</b> Llave de amor expresado en cuidados</p> <p><b>Desafío:</b> Realizar una actividad para la expresión de afecto respetuoso entre los participantes y describir los beneficios de una crianza basada en el buen trato.</p> <p>Las preguntas generadoras para todos los grupos son:</p> <p><b>¿Cómo podemos fortalecer los hábitos saludables en casa?</b></p> <p><b>¿Cómo pueden ayudar las llaves a la prevención de la DESNUTRICIÓN CRÓNICA INFANTIL?</b></p> <p>La facilitadora o facilitador motiva la exposición de los grupos y la ejecución de los desafíos. Se refuerza conceptos y prácticas de ser necesario.</p>	





Tiempo	Actividad y su procedimiento	Materiales/ Recursos				
<p><b>15 min</b></p>	<p><b>Actividad: “experimentando la alegría en las familias e institución educativa”</b></p> <p>La facilitadora o facilitador, apoyado en el siguiente cuadro, recoge las reflexiones finales de los hábitos saludables a las que llegan madres y padres de familia y/o representantes legales.</p> <table border="1" data-bbox="228 806 1136 1713"> <tr> <td data-bbox="228 806 683 1031"> <p>Qué actitudes y valores apoyan la práctica de hábitos saludables en el hogar.</p> </td> <td data-bbox="683 806 1136 1031"> <p>Qué efectos tiene la práctica de hábitos saludables en la convivencia familiar.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="228 1031 683 1713"> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tener apertura a modificar hábitos poco saludables.</li> <li>-Ser más conscientes de lo que comemos.</li> </ul> </td> <td data-bbox="683 1031 1136 1713"> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-En la noche conversamos más como familia porque hemos logrado autorregular el uso del celular y cocinar juntos.</li> <li>-Nos permite sentirnos mejor, con más ánimo y energía.</li> <li>-Favorece el aprendizaje y nutrición escolar.</li> </ul> </td> </tr> </table>	<p>Qué actitudes y valores apoyan la práctica de hábitos saludables en el hogar.</p>	<p>Qué efectos tiene la práctica de hábitos saludables en la convivencia familiar.</p>	<p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tener apertura a modificar hábitos poco saludables.</li> <li>-Ser más conscientes de lo que comemos.</li> </ul>	<p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-En la noche conversamos más como familia porque hemos logrado autorregular el uso del celular y cocinar juntos.</li> <li>-Nos permite sentirnos mejor, con más ánimo y energía.</li> <li>-Favorece el aprendizaje y nutrición escolar.</li> </ul>	<p>Papelotes, marcadores.</p>
<p>Qué actitudes y valores apoyan la práctica de hábitos saludables en el hogar.</p>	<p>Qué efectos tiene la práctica de hábitos saludables en la convivencia familiar.</p>					
<p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tener apertura a modificar hábitos poco saludables.</li> <li>-Ser más conscientes de lo que comemos.</li> </ul>	<p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-En la noche conversamos más como familia porque hemos logrado autorregular el uso del celular y cocinar juntos.</li> <li>-Nos permite sentirnos mejor, con más ánimo y energía.</li> <li>-Favorece el aprendizaje y nutrición escolar.</li> </ul>					

Tiempo	Actividad y su procedimiento	Materiales/ Recursos
	<p><b>Reflexión:</b></p> <p>Las familias necesitamos incorporar a nuestra cotidianidad estilos de vida saludables que garanticen el bienestar de nuestros hijos e hijas y favorezcan la calidad de vida de todos y todas.</p>	
<p><b>15 min</b></p>	<p><b>Cierre Saludable:</b></p> <p>Realizamos un breve ejercicio de respiración para que cada persona exprese en una frase de cierre: Qué me llevo de este taller...y cuál es mi compromiso... Por ejemplo: “Me llevo la motivación para tomar agua y comer fruta, mi compromiso es enviar frutas en la lonchera escolar a mi hijo/a”. “Mi compromiso es apoyar en mi comunidad a prevenir la desnutrición crónica infantil”.</p>	
<p><b>15 min</b></p>	<p><b>Evaluación:</b></p> <p>Antes de aplicar la herramienta de evaluación que se encuentra en el anexo, recordarles que serán invitadas/os a participar activamente en la Jornada de intercambio y se les comunicará con la debida antelación.</p> <p>Aplicar la herramienta de evaluación.</p> <p>Se comparte y disfruta del refrigerio saludable e intercultural que ha sido organizado por los comités de familias de cada paralelo.</p>	<p>Herramienta de evaluación.</p> <p>Refrigerio saludable</p>



## Evaluación del taller:

Criterios	Escala de evaluación: marque con un X el casillero que mejor exponga su respuesta				
	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
El taller me permitió reflexionar sobre mis prácticas de crianza como madre, padre o cuidador/a					
El taller me permitió aprender sobre hábitos y estilos para una vida saludable					
El taller me permitió conocer y reflexionar sobre la desnutrición crónica infantil					
La información recibida en el taller me ayudará a mejorar la convivencia familiar					
Con estos talleres tengo más herramientas para acompañar el proceso educativo de mi hija e hijo					
Con estos talleres siento que tengo una mejor relación con la institución educativa					
Me gustaría que la institución educativa continúe con estos talleres.					



**Parte 4:**  
**Encuentro Comunitario**



## Realización del Encuentro Comunitario

Siguiendo el modelo pedagógico del Programa Educando en Familia, el Encuentro Comunitario tiene tres momentos que se cumplen durante el mismo evento:

- a) Jornada de intercambio
- b) Actividades festivas
- c) Compartir alimentos o pambamesa (organizado en cada paralelo o comunitariamente).

En estas actividades, el rol del docente tutor se conjuga con la autoridad de la institución educativa. La autoridad del establecimiento se encargará de la programación general del encuentro comunitario y los eventos más colectivos. Los docentes tutores facilitarán las actividades de la jornada de intercambio con familias y el grupo de estudiantes a su cargo.

### Jornada de intercambio

El sistema educativo ha retornado a la presencialidad, con modalidades mixtas. Esta jornada de intercambio cobra un sentido importante, de valoración de la presencia de cada integrante de la comunidad educativa. Es un espacio de encuentro que pretende fortalecer los vínculos entre familias con sus hijos e hijas y la institución educativa. El docente tutor debe realizar esta actividad con su grupo de estudiantes y sus respectivas familias.

Es importante comunicar y convocar a las familias oportunamente, para lograr la mayor participación. Organizar con el comité central de familia la elaboración y puesta en marcha de esta jornada.

Recordar que la jornada de intercambio es vivencial, las actividades que se realicen tendrán énfasis en el diálogo de saberes y en sembrar el reconocimiento de habilidades en la convivencia familiar. En esta jornada se aplicará la herramienta denominada mientras juego, aprendo sobre hábitos saludables. Su duración será de una hora e incluirá el compromiso de incorporar los hábitos saludables.



## Herramienta de Pedagogía Social: Mientras juego, aprendo sobre hábitos saludables

Duración	Actividad y su procedimiento	Materiales/ Recursos
<p><b>15 min</b></p>	<p><b>Dinámica de presentación:</b></p> <p>La facilitadora o facilitador da la bienvenida a las familias, entrega una tarjeta para los nombres, les invita a ubicarse en el salón y tomar asiento, es importante que se ubiquen juntos los integrantes de la familia.</p> <p>Si por alguna razón una o un estudiante no está con un familiar, se invita a que otra familia le acoja como una hija o un hijo más, nadie se queda atrás o excluido, esto es muy importante.</p> <p>En el salón estarán ya expuestos los acuerdos de convivencia, similares a los que se hicieron en el taller con familias, serán considerados por el grupo y se añadirá otro según lo estimen los participantes.</p> <p>Para activarnos, se cantará y bailará la canción de la Alegremia. Si se dispone de un recurso audiovisual, se puede colocar el video ya descargado o puede conectarse a un celular con datos. Y si no es posible, se la debe cantar y bailar con la letra, como educadoras y educadores siempre buscamos una alternativa. Es clave mantener las puertas y las ventanas abiertas, para que el espacio siempre esté ventilado. El uso de mascarilla es importante.</p> <p>Canción de la Alegremia:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sxN83W_ulGY">https://www.youtube.com/watch?v=sxN83W_ulGY</a></p> <p>Al finalizar respiramos profundamente 3 veces para pasar a la siguiente actividad.</p>	<p>Proyector, computador, parlantes si es factible</p> <p>Letra de la canción de la Alegremia</p> <p>Marcadores</p> <p>Cinta adhesiva</p> <p>Papelote</p> <p>Tarjetas para los nombres.</p>



30 min

### Técnica: Aprendizajes y desafíos

El o la facilitadora organizará seis (6) grupos con las familias participantes, cada una estará con sus hijas e hijos. El objetivo de la actividad es fortalecer los conocimientos sobre los hábitos saludables representados en llaves y que cada participante se lleve nuevas prácticas para implementarlas en sus hogares.

Cada grupo dispondrá de 10 minutos para planificar el reto y leer el aprendizaje, posteriormente, expondrá la información y solicitará a los participantes ejecutar el reto ofreciendo pautas.

**Aprendizaje grupo 1:** llave de agua segura e hidratación.

**Desafío:** comparta con las familias los beneficios de beber agua y su importancia en la etapa escolar. Invite a las familias a consumir agua.

**Aprendizaje grupo 2:** llave de alimentación saludable y multicolor.

**Desafío:** Describa la importancia del desayuno escolar y construya junto al grupo una propuesta de lonchera saludable según los alimentos que existen en la región y contexto.

**Aprendizaje grupo 3:** llave de aprender a respirar y dormir lo suficiente.

**Desafío:** realizar ejercicios de respiración con todos los participantes. Además, describir la importancia de respirar para gestionar las emociones y tener un buen descanso.

**Aprendizaje grupo 4:** llave de arte y movimiento corporal.

**Desafío:** proponer al grupo una actividad física de bajo impacto (baile, ejercicios). Además, describir los beneficios del arte y del movimiento corporal.

Impresión de los textos sobre las llaves (anexo 2)

Impresión de los desafíos para cada grupo.



	<p><b>Aprendizaje grupo 5:</b> llave de vacunación y prácticas higiénicas.</p> <p><b>Desafío:</b> describir prácticas de higiene saludable y los beneficios de la vacunación a niños y adolescentes.</p> <p><b>Aprendizaje grupo 6:</b> llave de amor expresado en cuidados.</p> <p><b>Desafío:</b> realizar una actividad para la expresión de afecto respetuoso entre los participantes y describir los beneficios de una crianza basada en el buen trato.</p> <p>Es importante que la actividad cuente con la participación de niñas, niños, adolescentes y adultos. Todas y todos tienen la posibilidad de expresar sus aprendizajes y opiniones sobre cada una de las llaves.</p> <p>Esta actividad se cierra con el agradecimiento por la participación y aprendizajes compartidos entre el grupo.</p>	
<p><b>10 min</b></p>	<p><b>Cierre: “la pelota mágica”</b></p> <p>Todas y todos los participantes se disponen en círculo para expresar un aprendizaje que se relacione con la práctica de hábitos saludables en el hogar e institución educativa. Para esta actividad dispondrán de una pelota que pasará por cada uno de los participantes, otorgando la palabra.</p> <p>Cada participante completará la frase: yo practico hábitos saludables cuando.... por ejemplo: cuando hago deporte, cuando respiro conscientemente, cuando me alimento saludablemente, cuando lavo los alimentos antes de comer, etc.</p> <p>Se agradece la participación a todas y todos, se los motiva a incorporar y fortalecer sus hábitos saludables para tener sociedades que priorizan la salud y el bienestar, más aún en etapas escolares, teniendo en cuenta que favorece el aprendizaje.</p>	<p>Pelota</p>





## Las actividades festivas

El transitar de la implementación de esta guía, ha dejado aprendizajes sobre hábitos saludables en familias, estudiantes, personal educativo y autoridades. En consecuencia, las actividades que se planifiquen deberán considerar las medidas de bioseguridad, desplegar mucha creatividad para realizar actividades que pueden ser artísticas, culturales y deportivas, con la participación de familias y sus hijos e hijas. Se sugiere retomar y recrear las actividades lúdicas y altamente participativas.

Esto deberá ser planificado previamente por docentes tutores y los estudiantes de cada año o curso, con el apoyo de las autoridades de la institución. La provisión de recursos necesarios se acordará previamente con las familias, mediante comisiones se ejecutarán las responsabilidades. Se recomienda que entre las comisiones conste:

- Una comisión responsable de la limpieza y recolección de basura y control de los servicios higiénicos con un enfoque saludable, es decir, entre menos desechos genere el encuentro, mayor cuidado se brinda al planeta.
- Una comisión encargada de la organización de eventos, ya sean deportivos o artísticos, considerando siempre el enfoque inclusivo y los hábitos saludables, por ejemplo: rutina de baile con movimientos que alegran y hacen bien al corazón, porque se hace actividad cardiovascular, o hacer ejercicios de respiración, cantar juntos la canción de la alegría.
- Una comisión encargada de la alimentación que operará según el número de paralelos. No olvidar la importancia de la alimentación saludable, multicolor y equilibrada. Contar con agua para tomar.

# Bibliografía

- American Psychological Association. (2011). *Camino a la resiliencia*. Obtenido de <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>
- Breihl, J. (2013). La determinación social de la salud como herramienta de transformación hacia una nueva salud pública. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, **31**, 13-27.
- Carbajal, A. (2013). *Mi manual de nutrición y dietética*. Recuperado el 6 de Abril de 2022, de Universidad Complutense de Madrid: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/manual-de-nutricion>
- CEPAL-PMA-MCDS. (2017). *Informe país: Impacto social y económico de la Malnutrición*. Quito: Programa Mundial de Alimentos.
- Delors, J. (1996). Los cuatro pilares de la educación. En *La educación encierra un tesoro. Informe de la UNESCO de la Comisión Internacional de educación para el siglo XXI* (págs. 91-103). Madrid, España: Santillana - UNESCO.
- Estrada, L. (2018). *Motivación y emoción*. Bogotá. Obtenido de: <https://bit.ly/3BC04hB>
- Heribert, H., & Steffi, R. (2016). Educación de adultos y desarrollo. En *Diversidad Conceptual*. Obtenido de: <https://bit.ly/42NQGdH>
- INEC. (2012). *Encuesta Nacional de Salud, Salud Reproductiva y Nutrición*. Obtenido de: <https://bit.ly/3pR5Mtp>
- Izcue, J., Cordero, M., Plaza, M., Correa, P., & Hidalgo, A. (2021). ¿Qué es la medicina del estilo de vida y por qué la necesitamos? *Revista Médica Clínica Las Condes*, **32(4)**, 391-399.
- Medina, S., & León, J. (2014). *Modelos explicativos de la psicología de la salud*. (U. O. Catalunya, Productor) Recuperado el 6 de Abril de 2022, de: <https://bit.ly/2Kks68Y>
- Ministerio de Salud Pública. (2019). *Educación y comunicación para la promoción de la salud*. Quito. Obtenido de: <https://bit.ly/42PAeTe>



- Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación. (2017). **Guía de alimentación y nutrición para padres de familia**. Obtenido de: <https://bit.ly/3B-C0u7F>
- Morón Marchena, J. (2015). Investigar e intervenir en educación para la salud. **Revista de pedagogía**.
- Muñoz, C. (s.f.). **Dormir durante el embarazo. Todo lo que necesitas saber para un buen descanso**. Obtenido de Blog del bebé: <https://bit.ly/3WePkiK>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2014). Segunda conferencia internacional sobre nutrición. Obtenido de: <https://bit.ly/3WjwHKM>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). **Malnutrición**. Obtenido de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Organización Panamericana de la Salud. (2012). **Salud, ambiente y desarrollo sostenible**. Recuperado el 5 de Abril de 2022, de: <https://bit.ly/3oaQ247>
- Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la salud. (2017). **Cambio Climático y Salud**. Recuperado el 6 de Abril de 2022, de <https://www.paho.org/es/temas/cambio-climatico-salud>
- Puca Peralta, V. (2014). **El método de la mano**. Obtenido de Alimenta: <https://bit.ly/3pWo6S8>
- Significados. (8 de 3 de 2023). **Actitud**. Obtenido de: <https://bit.ly/3obYrnJ>
- Uriarte Arciniega, J. d. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. **Revista de Psicodidáctica**, 61-80. doi:ISSN: 1136-1034
- Vorvick, L. (2022). **Técnicas de relajación para el estrés**. Obtenido de Medline-Plus: <https://bit.ly/3IjgCyU>



# Glosario

**Actitud:** predisposición hacia una conducta determinada conformada por tres componentes: a) cognitivo: lo que la persona piensa sobre un objeto, fenómeno o situación b) afectivo: lo que la persona siente sobre ese objeto, fenómeno o situación, c) conductual: el comportamiento que la persona tiene respecto al objeto, fenómeno o situación. Las actitudes se construyen sobre un contexto social y cultural, para efecto de los hábitos saludables es un aspecto clave a desarrollar desde la educación para la salud (Significados, 2023).

**Competencia:** conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que hacen a una persona competente, es decir que la hacen capaz de afrontar las dificultades de la vida y alcanzar logros, al abordar con eficacia la realidad del entorno en el que se desarrolla (Heribert & Steffi, 2016).

**Educación para la salud:** conjunto de acciones socioeducativas de información y reflexión en contextos personales, familiares y comunitarios, para que las personas tomen decisiones informadas y voluntarias para mejorar su salud. El ámbito educativo desarrolla las competencias, los valores y actitudes para la toma de decisiones (Ministerio de Salud Pública, 2019)

**Motivación:** conjunto de procesos psicológicos implicados en la activación, dirección y persistencia de una conducta; sus principales indicadores son: el nivel de activación, la elección entre un conjunto de posibilidades de acción, y el concentrar la atención y perseverar ante una nueva tarea o actividad (Estrada, 2018).

**Promoción para la salud:** proceso integral social y político que lleva a acciones dirigidas a fortalecer la capacidad de las personas para mejorar su salud y modificar los determinantes culturales, sociales, medio ambientales y económicos a fin de reducir el impacto de dichas condiciones en la salud pública, considerando las especificidades de género, pertenencia cultural o étnica y ciclo de vida de las personas (Ministerio de Salud Pública, 2019).

**Resiliencia:** es la capacidad de superar, recuperarse y aprender de circunstancias adversas. Incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por todas las personas (American Psychological Association, 2011)



# Anexos

## Anexo 1: Insumos comunicacionales - Campaña

Afiches: Juntos aprendemos hábitos saludables

Conoce las 6 llaves para una vida saludable:



### Agua segura e hidratación

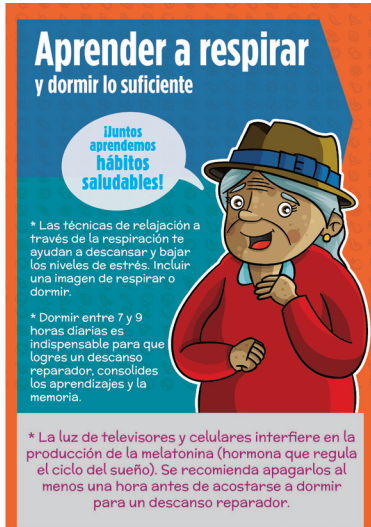
- Toma por lo menos 8 vasos de agua al día.
- Lava tus manos antes y después de cada actividad como comer, estudiar, jugar o ir al baño.
- Hierve el agua hasta su ebullición y almacena adecuadamente en recipientes cubiertos y bien lavados.



### Alimentación saludable y multicolor

- Desayuna a diario, ya que después de 10 o 12 horas de ayuno por dormir, el cuerpo necesita energía y nutrientes para realizar actividades diarias.
- Recuerda que niños, niñas y adolescentes en etapa escolar necesitan 5 comidas al día: desayuno, refrigerio de media mañana, almuerzo, refrigerio de media tarde y merienda.
- Mientras más colorido sea el plato de comida, más beneficioso será para tu cuerpo.





## Aprender a respirar y dormir lo suficiente

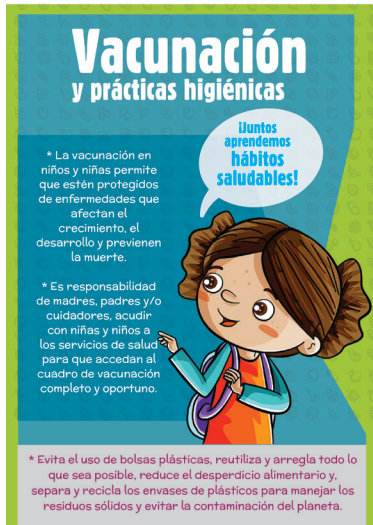
- Las técnicas de relajación a través de la respiración te ayudan al descanso reparador y bajar los niveles de estrés.
- Dormir entre 7 y 9 horas diarias es indispensable para que logres un descanso reparador, consolides los aprendizajes y la memoria.
- La luz de televisores y celulares interfiere en la producción de la melatonina (hormona que regula el ciclo del sueño). Se recomienda apagarlos al menos una hora antes de acostarse a dormir para un descanso reparador.



## Arte y movimiento corporal

- Las actividades artístico-plásticas y de expresión corporal te permiten transformar los sentimientos, emociones, comportamientos y vivencias negativas o estrés en sensaciones de bienestar.
- El juego en familiar es una actividad fundamental para fomentar el aprendizaje, imaginación, expresar emociones y manejar la frustración.
- Caminar, hacer bicicleta, nadar, practicar danza, deporte, artes marciales u otras formas de movimiento, son excelentes opciones para darle bienestar a tu cuerpo.





## Vacunación y prácticas higiénicas

- La vacunación en niños y niñas permite que estén protegidos de enfermedades que afectan el crecimiento, el desarrollo y previenen la muerte.
- Es responsabilidad de madres, padres y/o cuidadores, acudir con niñas y niños a los servicios de salud para que accedan al cuadro de vacunación completo y oportuno.
- Evita el uso de bolsas plásticas, reutiliza y arregla todo lo que sea posible, reduce el desperdicio alimentario y, separa y recicla los envases de plásticos para manejar los residuos sólidos y evitar la contaminación del planeta.



## Amor expresado en cuidados

- Aprende y enseña, especialmente desde el ejemplo, formas de relacionamiento respetuoso que apoyen al desarrollo y fortalecimiento de las habilidades sociales como la resiliencia, la equidad, la empatía, la reciprocidad, el respeto y la solidaridad.
- Promueve el autocuidado y los cuidados a nivel personal, familiar y comunitario.
- Tratar a niñas y niños con respeto y sin violencia los prepara para tener relaciones saludables y beneficiosas a lo largo de su vida.
- Promueve patrones de crianza positiva respetando las diferencias individuales y necesidades particulares.



## Anexo 2: Aprendizajes de la Alegremia - Taller con familias

### Aprendizaje Llave 1: Agua segura e hidratación

El agua es fundamental para los procesos que ocurren dentro del cuerpo: el agua es fundamental para equilibrar la temperatura, activar el cerebro, facilitar el transporte de nutrientes en la sangre y lubricar las articulaciones. De igual manera, es un regenerador de la piel, el cabello, las uñas y tejidos. La sed es una señal que nos alerta de la presencia de deshidratación y nos exige ingerir agua para regular el funcionamiento del cuerpo. El 80 % de la ingesta recomendada se obtiene del consumo directo de agua, mientras que el otro 20% se obtiene al comer frutas y consumir alimentos (sopas, leche y verduras).

Hablar del **agua apta para consumo humano** implica el reconocimiento de una necesidad humana que debe ser garantizada para proteger la salud de las personas. En este contexto, el agua debe estar libre de gérmenes y de sustancias tóxicas que pueden afectar la salud de las personas; no tiene olor ni color y ha pasado por un proceso de desinfección o purificación. El uso **de agua no apta para consumo humano** causa enfermedades como la diarrea aguda, una de las principales causas de muerte en personas menores de 5 años, incide en la desnutrición crónica infantil.

En localidades donde no hay acceso a agua apta para el consumo humano, una forma segura y económica de eliminar la contaminación, es mediante un tratamiento de purificación del agua, pudiendo ser este: la cloración (colocar cloro en el agua según las especificaciones de la etiqueta del envase), la ebullición (hervirla mínimo 5 min), la filtración de sedimentos (a través de un filtro se puede detener microorganismos o partículas), entre otros.





### **Consejos prácticos de consumo de agua segura:**

- Tomar un vaso de agua al despertar ayuda a poner en marcha los procesos del cuerpo luego de las horas de reposo.
- Tomar sorbos cada 45 minutos, es decir, en el cambio de hora clase, durante la jornada laboral para mantener la oxigenación y desarrollar una mejor atención y concentración.
- Si hay fiebre, vómitos y diarrea, es ideal acompañar el tratamiento médico con “aguas frescas” hidratantes como horchatas o suero oral casero.
- Consumir agua segura durante el embarazo ayuda a purificar el organismo deshaciendo las cantidades innecesarias de sodio, evitando infecciones en el tracto urinario de la mujer.
- Lavarse las manos antes y después de cada actividad como comer, estudiar, jugar o ir al baño.
- Lavarse los dientes 3 veces al día para una adecuada higiene dental.
- Para garantizar agua apta para el consumo humano se debe hervir hasta su ebullición.
- Recuerda que el agua se debe almacenar adecuadamente en recipientes cubiertos y bien lavados.



## **Aprendizaje Llave 2: Alimentación sana y multicolor**

La alimentación saludable se constituye en una práctica en donde se proporciona los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.

La desnutrición crónica infantil es una forma de malnutrición que se manifiesta en el retardo en el crecimiento (una talla baja para la edad), situación que puede afectar a niños y niñas sin importar su ubicación geográfica, cultura o condición económica, la cual incide en la reducción del desarrollo de sus aptitudes físicas, cognitivas y emocionales. Este es multicausal, se vincula con la falta de acceso a agua segura, ausencia de los controles prenatales de la familia en gestación y controles del niño, ambientes insalubres, embarazo adolescente, entre otros.

La alimentación en etapa escolar requiere de alimentos variados y naturales como las frutas y vegetales, carbohidratos como el pan, fideos, papa, yuca, verde y granos. Los jugos, el yogurt, los batidos son nutritivos, pero sin añadir mucha azúcar. Los estudiantes deben comer por lo menos cinco frutas y vegetales al día para tener los nutrientes que necesitan.

En niñas y niños, la falta de los primeros nutrientes que provee el desayuno provoca fatiga y pérdida de energía, lo cual se traduce en falta de atención para las actividades formativas e incluso descompensaciones físicas. **La lonchera saludable** y su preparación es un momento que las familias pueden aprovechar para enseñar a sus hijas e hijos buenos hábitos alimenticios y explicarles las razones para elegir uno u otro alimento. La lonchera debe incluir cuatro componentes: un lácteo como queso o huevo, pan/chochos con tostado/ choclo cocido/ cereal/ avena, fruta y/o verduras y agua pura.



## La cuchara saludable de las Guías Alimentarias del Ecuador (GABA)

Indica los grupos de los alimentos dirigidos a todas las personas sanas mayores de dos años para conservar la salud integral:

**Grupo verde:** está conformado por las frutas y verduras, es el grupo que más debemos incluir en nuestra alimentación. Debe ocupar la mitad de nuestro plato diario. Las frutas y verduras contienen varias vitaminas y minerales que nos ayudan al buen funcionamiento del cuerpo y a prevenir enfermedades.

**Grupo azul:** constituyen los cereales, tubérculos y plátanos. Debe ocupar  $\frac{1}{4}$  de nuestro plato diario. Estos alimentos son ricos en carbohidratos, que nos brindan la mayor parte de energía que nuestro cuerpo necesita para realizar cualquier tipo de actividad, por ejemplo: leer, saltar, trabajar, correr, barrer, etc

**Grupo morado:** está compuesto por los lácteos, cárnicos, huevos y leguminosas. Debe ocupar también  $\frac{1}{4}$  de nuestro plato diario. Este grupo nos ayuda a crecer, desarrollarnos y reparar nuestro cuerpo.

**Grupo amarillo:** incluyen las grasas y azúcares saludables. Se utilizan para preparar nuestros alimentos; por lo tanto, ya no necesitamos añadirlos al momento de comer porque se encuentran escondidos en nuestro plato diario.

**¡mientras más colorido sea nuestro plato de comida, más beneficios tendrá nuestro cuerpo!**



### **Aprendizaje Llave 3: Aprender a respirar y dormir lo suficiente.**

Respirar es una función que la realizamos de manera automática, sin embargo, es una función del cuerpo posible de controlarla. La respiración consciente requiere de concentración y una práctica diaria que ayuda a calmar la mente, permite identificar emociones, armonizar los sentimientos y conductas. De igual manera, es una técnica para regular y reparar el estado emocional, reduce el cansancio, nutre el cerebro y favorece el aprendizaje.

Dormir lo suficiente, es un estado en el que sentimos un descanso pleno, no siempre se mide en la cantidad de horas. Sin embargo, niños y adolescentes necesitan entre 9 a 12 horas (dependiendo la edad) para tener salud y un adecuado crecimiento y desarrollo. Además, favorece la adquisición de aprendizajes, sentido de bienestar, mejora la atención, fortalece la memoria, amplía la concentración, potencia el rendimiento escolar, entre muchos otros beneficios.

A continuación, unas claves para potenciar las rutinas del sueño:

- Habituarse al cuerpo a horarios regulares para acostarse y para despertarse.
- Hacer ejercicio moderado durante el día y de manera frecuente.
- Tomar el sol en la mañana o al final de la tarde.
- Realizar ejercicios de respiración consciente enfocados a la relajación.
- Alimentarse de manera saludable con verduras, frutas y legumbres, evitando alimentos con grasas saturadas.
- Reducir la luminosidad, evitar las luces fuertes de pantallas o dispositivos electrónicos, escuchar música relajante y meditar antes de acostarse.
- Evitar la cafeína en la noche o sustancias estimulantes de la mente y cuerpo.
- Evitar tomar siestas largas que pueden impedir que se concilie el sueño por la noche.
- Si la desregulación del sueño o insomnio persisten, es importante visitar un profesional de la salud para recibir atención y prevenir que las circunstancias se agudicen.



## Aprendizaje Llave 4: el arte y el movimiento corporal

Las actividades artístico-plásticas y de expresión corporal permiten transformar los sentimientos, emociones, comportamientos y vivencias negativas o estrés en sensaciones de bienestar. Además, mejoran la comunicación, dotan de herramientas para la gestión de conflictos, regulación emocional y toma de decisiones asertivas. Por ello, es importante motivar a las familias y a los estudiantes a buscar alternativas para regular y gestionar sus emociones usando el arte y movimiento para canalizar las situaciones que alteren su bienestar.

El movimiento corporal contribuye a prevenir problemas cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, varios tipos de cáncer, hipertensión y diabetes; reduce los síntomas de depresión y ansiedad; mejora actividades cognitivas como el razonamiento, el aprendizaje y la reflexión; mantiene un peso y masa muscular corporal saludables; protege articulaciones, músculos y huesos; ayuda a regular emociones y metabolismo. Incluso ayuda a disminuir dolores de cabeza y calambres intestinales o musculares por problemas de circulación; además en el largo plazo, evita que tengamos problemas graves de salud conforme vamos envejeciendo.

Practicar actividades físicas cotidianas y variadas como caminar, hacer bicicleta, nadar, practicar danzas, practicar deportes, artes marciales u otras formas de movimiento recreacionales y divertidas como los juegos tradicionales y los juegos cooperativos, son excelentes opciones para poner el cuerpo en movimiento.

En niños y niñas, el juego es una actividad fundamental para fomentar el aprendizaje, la imaginación, explorar el medio ambiente en el cual interactúan, usar su creatividad, lenguaje oral y corporal, las habilidades socioemocionales y psicomotoras.

De igual manera, las familias pueden promover **actividades artísticas como pintar, dibujar, leer, escribir, bailar, componer música, realizar manualidades**, entre otras acciones que desarrollan el pensamiento y permiten la expresión de emociones.

Jugar en familia da beneficios físicos y afectivos, pues brinda seguridad y confianza a niñas y niños para que exploren con facilitar, comuniquen sus emociones y manejen la frustración con apoyo y acompañamiento.



## **Aprendizaje Llave 5: vacunación y prácticas higiénicas**

La vacunación es una forma sencilla, inocua y eficaz de protegernos contra enfermedades dañinas antes de entrar en contacto con ellas. Las vacunas activan las defensas naturales del organismo para que aprendan a resistir a infecciones específicas, y fortalecen el sistema inmunitario.

El esquema de vacunación completo y oportuno en los infantes, conforme los rangos de edad y los tiempos establecidos por el Ministerio de Salud Pública, garantizan que niños y niñas estén protegidos de enfermedades que afectan el crecimiento, el desarrollo y previenen la muerte. **Por esto, es importante motivar a las familias para que lleven a sus hijas e hijos a los centros de salud más cercanos.**

El personal de salud deberá explicar a las familias la importancia de la vacunación y el estar al día en las mismas, ya que contribuyen a la prevención de enfermedades inmunoprevenibles. De igual manera, las familias necesitan chequeos médicos o psicológicos frecuentes. Parte del autocuidado es garantizar el bienestar y salud de cada persona que cuida a otros.

Además, se recomienda a las familias, niñas, niños, adolescentes y comunidad en general, mantener el lavado de mano como una práctica preventiva y promotora de salud. En este sentido, es necesario realizar los pasos sugeridos por la Organización Mundial de la Salud, que son: lavarse las manos con agua y jabón; frotar las palmas de las manos con jabón, entrecruzar los dedos entre sí, frotar las muñecas y retirar todo el jabón con agua limpia.

Los residuos sólidos, conocidos comúnmente como basura, están compuestos por residuos orgánicos (alimentos caducados o en descomposición, excedentes de comida, etc.), cartón, papel, madera y otros materiales inorgánicos como vidrio, plástico y metales. Es necesario que, desde casa, se maneje una adecuada limpieza de los espacios, pero, sobre todo, una gestión eficiente de los desechos, lo cual permitirá prevenir enfermedades. Algunas recomendaciones:

- Evite el uso de bolsas de plástico. Lleve su propia bolsa de tela cuando haga compras
- Separe y recicle los envases de plástico, el papel y cartón, el vidrio, la materia orgánica para depositarlos en el contenedor, basurero o funda correcta.
- Utilice los residuos orgánicos para crear compost y generar abono natural.
- Reutilicemos y arreglemos todo aquello que sea posible



## **Aprendizaje Llave 6: Amor expresado en cuidados**

Actuar desde el amor expresado en cuidados es un aprendizaje que requiere valorar la red de apoyos y todos los elementos que convierten a la familia, escuela y comunidad en espacios solidarios, inclusivos, diversos, humanos, respetuosos y seguros para la interacción entre las personas, así como, vivir disfrutando de procesos saludables y de bienestar.

Especialmente, el cuidado de los primeros años de vida es fundamental para el desarrollo de la niñez a lo largo de toda su vida. Es la etapa en la cual se establecen las bases para la buena salud, el crecimiento, conexiones cerebrales, seguridad afectiva, sentido de pertenencia, entre otras.

El amor expresado a través del cuidado y afecto promueve actitudes positivas hacia niños y niñas enseñándoles a desarrollar habilidades para la vida, responsabilidad, destrezas interpersonales y respeto hacia sí mismos y su entorno inmediato.

En prácticas cotidianas, el amor expresado en cuidados logra disminuir las conductas de riesgo psicosocial, reforzando desde la capacidad creativa acciones que desarrollen positivamente las personas, las comunidades, la naturaleza y el planeta. Algunos ejemplos:

- Prevenir y proteger a niñas y niños de toda forma de violencia, sabiendo a qué instancias acudir para ayuda profesional y especializada en caso de ocurrir alguna situación. La eliminación de la violencia intrafamiliar es una prioridad de toda la sociedad, instituciones públicas, comunidades y familias.



- En el ámbito educativo se cuenta con rutas y protocolos que orientan la actuación frente a situaciones de violencia detectadas o cometidas en el sistema educativo, encaminadas a proteger a quienes hayan vivido vulneración a sus derechos.
- A nivel fisiológico, ser diligente en escuchar las señales del cuerpo, como fiebre, cansancio, dolor físico o emocional, y acudir prontamente a los servicios de salud más cercanos, incluidos los servicios adaptados interculturalmente y los servicios de salud mental.
- Participar en dinámicas comunitarias que buscan sincronizar y consolidar redes de apoyo.
- Adquirir hábitos que protejan la salud humana y los ecosistemas.
- Compartir saberes y prácticas interculturales de cuidado de la diversidad de la vida.
- Aprender y enseñar, especialmente desde el ejemplo, formas de relacionamiento respetuoso que apoyen al desarrollo y fortalecimiento de las habilidades sociales como la resiliencia, la equidad, la empatía, la reciprocidad, el respeto y la solidaridad.
- Promover el autocuidado y los cuidados a nivel familiar y comunitario.
- Promover patrones de crianza positiva respetando las diferencias individuales y necesidades particulares.





## Anexo 3: Juego: Hábitos saludables - Campaña y/o Encuentro Comunitario

**Objetivo:** Promover prácticas conscientes de hábitos saludables como parte del cuidado, protección y bienestar de las familias.

Descripción de la actividad:

- Hay un tablero con 4 salidas. Cada jugador o equipo (dependiendo del número de participantes) deberá escoger su área de juego para iniciar la actividad (1. Agua, 2. Alimentación sana, 2. Amor expresado en cuidado y 4. Actividad física).
- Cada participante o grupo deberá recorrer todo el tablero desde el lugar de salida que eligió (número) y regresar al punto de partida.
- Las y los participantes usarán un dado y una ficha para identificarse y avanzarán según el orden de la fecha. En el camino encontrarán casilleros que tienen preguntas que deberán solventar para avanzar, también hay información clave, premios y trampas.

Preguntas del tablero:

### 1. Agua (azul)

LLEGADA	SALIDA
Necesitas beber agua. Toma una tarjeta *Imagen vaso con agua	¿Cuánta agua deben beber niñas y niños?
	Avanza al dispensador de agua más cercano.
¿Cómo cuidar el agua?	¿Para qué sirve el agua en nuestro cuerpo?



- **¿Cuánta agua deben beber niñas y niños?**

Deben tomar de seis a ocho vasos de líquido al día. Sin falta. Toma agua hervida o purificada.

- **Tarjeta de recomendación:** pide a tu familia que hierva el agua por unos diez minutos, enfríala y ya está lista para beber. Evita que se ensucie tapando bien la olla. El agua hervida puede tener un sabor extraño, es porque ha perdido oxígeno durante el hervor. Únicamente debes removerla un poco para que recupere su frescura.

- **¿Para qué sirve el agua en nuestro cuerpo?**

- Fundamental para eliminar las sustancias de desecho.
- Mantener hidratada la piel.
- Disuelve sustancias dentro del cuerpo como vitaminas, minerales, etc. para poder aprovecharlas mejor.
- Regula y mantiene la temperatura del cuerpo.

- **¿Cómo cuidar el agua?**

- El agua es un recurso indispensable para la vida de todo el planeta. Debemos cuidar el agua que llega a nuestra casa, así como los ríos, los lagos y los mares. Por eso:
- No hay que jugar con la manguera de agua y desperdiciarla
- En la ducha, puedes cerrar la llave de agua mientras te enjabonas.
- Cierra la llave mientras te lavas los dientes. Lo mejor es usar un vaso con agua.
- Cierra la llave mientras enjabonas los platos.
- Lava el carro, la vereda o el patio con balde, no con manguera, etc.



## 2. Alimentación sana

LLEGADA	SALIDA
¿Hoy desayunaste? Toma una tarjeta y avanza dos casillas.	*Dispensador para tomar agua
	¿Por qué es importante que niñas y niños desayunen?
¿Qué alimentos debes enviar a niñas y niños para una lonchera saludable?	Recuerda lavarte las manos antes de comer. Avanza a la llave de agua más cercana.

- **Casillero con premio:** Recuerda lavarte las manos antes de comer. Avanza la llave de agua más cercana y usa jabón y una toalla limpia.
- **¿Por qué es importante que niñas y niños desayunen?**

En las mañanas necesitan reponer fuerza y energía. Aunque la noche se descansa, el cuerpo permanece en constante actividad para mantener las funciones vitales, como la respiración o la circulación de la sangre. Es por esta razón que en la mañana se necesita reponer fuerza y energía.

Si desayunan estarán mejor alimentados. Listos para ir a la escuela y aprender.



Nos llena de energía para jugar.

- **Tarjeta de recomendación:** niñas y niños que desayunan tienen más energía para estudiar, jugar y hacer deporte.
- **¿Qué alimentos debes enviar a niñas y niños para una lonchera saludable?**
  - Alimentos preparados en casa.
  - Frutas o vegetales bien lavados.
  - Agua, jugos naturales, leche, etc.
  - Granos y cereales integrales como pan integral, galletas integrales, chochos con tostado.
  - ¿Qué no llevar o comprar?
  - Alimentos con alto contenido de azúcar como dulces (caramelos, chupetes, chocolates).
  - Alimentos con alto contenido de sal (chitos, papas fritas).
  - Bebidas azucaradas (Gaseosas, té o jugos de sabor artificial, etc.).



### 3. Amor expresado en cuidados

LLEGADA	SALIDA
*Dispensador de agua	¿Cuántas horas necesitas dormir a diario?
Toma una siesta entre 5 y 15 minutos para descansar, bajar los niveles de estrés y regularte. Duerme un rato, pierdes un turno.	*Imagen de lavabo de manos, jabón y toalla
	Ganaste un abrazo. ¿Sabes cuáles son sus beneficios? Si tu respuesta es correcta avanza dos casillas.
Ponte crema protectora y disfruta del sol. Toma una tarjeta.	¿Cuáles son las dos cosas que hacer para recargar baterías cuando te cansas?

#### - ¿Cuántas horas necesitas dormir a diario?

Se recomienda dormir entre 7 y 9 horas, este tiempo aumenta de 10 a 11 en los más pequeños para tener un sueño reparador y una mejor consolidación de los aprendizajes y la memoria.



- **Cuáles son las dos cosas que podemos hacer para recargar baterías cuando te cansas?**

Respiración profunda, meditación – relajación, un baño largo, beber agua, dormir un rato – tomar una siesta, etc.

- **¿Sabes cuáles son los beneficios de los abrazos?**

- Los abrazos mejoran tu salud.
- Reducen el estrés y la tensión.
- Aportan seguridad y protección.
- Promueven bienestar y calma.
- Mejoran la autoestima y el empoderamiento.
- Regulan el estado de ánimo y el nivel de energía.
- Estimula la capacidad sensitiva.
- Refuerzan los procesos de memoria y aprendizaje. La dopamina aumenta el buen humor y la motivación. Las emociones también asientan los recuerdos.
- A nivel fisiológico reduce la presión arterial y ralentiza la respiración.
- Potencian las relaciones interpersonales y sentimientos de conexión.
- Recuerda tener el consentimiento de quien abrases, puedes preguntar si tienes dudas.
- **Tarjeta de recomendación:** Al tomar el sol temprano en las mañanas o al final de la tarde, con protector solar que evita los rayos ultravioletas, la piel absorbe del sol la vitamina D que es clave para el sueño y la desinflamación especialmente intestinal.



#### 4. Actividad física

LLEGADA	SALIDA
*Dispensador para tomar agua	¿Qué beneficios tiene la actividad física?
Pase para jugar en familia. Toma una tarjeta y avanza tres casillas	Recuerda tomar agua constantemente durante la actividad física. Dirígete al dispensador de agua más cercano.
¿Qué recomendarías considerar a niñas y niños que van a hacer ejercicio?	

- ¿Qué beneficios tiene la actividad física?
- Tener más energía.
- Dormir mejor.
- Resistir las enfermedades.
- Fortalecer el cuerpo.
- Mantener sano el corazón.
- Tener un peso saludable.
- Ser más creativo.



### ¿Qué recomendarías considerar a niñas y niños que van a hacer ejercicio?

- Recuerda usar protección adecuada como casco y rodilleras si vas en bicicleta, patines, patineta, etc.
- Tomar agua constantemente durante la actividad física
- Protegerte siempre del sol con gorra y crema protectora
- Alimentarte bien antes y después de hacer ejercicio.
- **Tarjeta de recomendación:** El tiempo de calidad para **jugar** en familia da **beneficios físicos** como mejorar la coordinación psicomotriz y motricidad gruesa y fina, **beneficios sensoriales y mentales** reforzando la habilidad viso espacial, la memoria, la motricidad fina y la creatividad, entre otros; también hay beneficios **a nivel afectivo** pues jugar facilita expresar emociones y manejar la frustración, permite ejercitarse en los cuidados y la empatía a través de los juegos de roles.

### Tablero de juego:





## Tarjetas para el juego:

### 1 Agua

El agua puede contener muchos microorganismos que provocan enfermedades. No toda el agua es apta para el consumo humano, por eso solo debes tomar agua segura. Es decir, el agua que ha sido tratada y purificada para eliminar las impurezas. Como, por ejemplo, hervir el agua por unos diez minutos. Luego enfríala y ya está lista para beber. Evita que se ensucie tapando bien la olla. El agua hervida puede tener un sabor extraño, es porque ha perdido oxígeno durante el hervor.

### 2 Alimentación sana

En los dos primeros años de la vida, una alimentación adecuada impulsa un crecimiento sano, mejora su aprendizaje y nivel de concentración, además, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en el futuro. Una alimentación saludable incluye la lactancia exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida. A partir de los seis meses de edad se debería complementar con diferentes alimentos nutritivos y no añadir sal ni azúcares. Y la lactancia materna debe continuar al menos hasta los dos años.

### 3 Amor expresado en cuidados

Al tomar el sol temprano en las mañanas o al final de la tarde la piel absorbe del sol la vitamina D que es clave para el sueño y la desinflamación especialmente intestinal. Recuerda, usar el protector solar 30 minutos antes de estar expuestos al sol, usar gorra y ropa cubierta. Estas sencillas medidas evitarán las molestas quemaduras solares que puede llegar a producir el sol en la piel.

### 4 Actividad física

Jugar en familia es más importante de lo que crees, aportan muchos beneficios para su desarrollo físico y emocional. A través del juego aprenden de las y los adultos, a respetar al resto de participantes, a seguir normas, a ganar con honradez y también a saber perder. Jugar en familia es divertido y relajante, gracias a las endorfinas, las hormonas de la felicidad ante emociones placenteras y se segrega dopamina, que potencia el proceso de aprendizaje y la imaginación.



## **Anexo 4: Enlaces de recursos educomunicacionales y de apoyo pedagógico**

Calmar y eliminar la ansiedad con el ejercicio de respiración,

<https://www.youtube.com/watch?v=B4Sui9TYzEA>

6 minutos de meditación guiada para niños con TDAH

<https://www.youtube.com/watch?v=ohJOaQn3-vg>

Ejercicios respiratorios para recuperación post covid19

<https://www.youtube.com/watch?v=Vil5OZqBgvo>

Ejercicios de relajación, método koepen

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_9y2sKXDrr0](https://www.youtube.com/watch?v=_9y2sKXDrr0)

Manual para facilitadores de las GABA del Ecuador

<https://www.fao.org/3/ca9954es/CA9954ES.pdf>

Individual de la cuchara saludable de las GABA del Ecuador

[https://recursos2.educacion.gob.ec/wp-content/uploads/2021/06/INDIVIDUAL\\_40x30\\_GABA\\_FINAL\\_SIN-LOGOS.pdf](https://recursos2.educacion.gob.ec/wp-content/uploads/2021/06/INDIVIDUAL_40x30_GABA_FINAL_SIN-LOGOS.pdf)

Poster de las GABA del Ecuador

[https://recursos2.educacion.gob.ec/wp-content/uploads/2021/06/Poster\\_GABAs\\_200x140\\_Aprobado-SIN-LOGOS.pdf](https://recursos2.educacion.gob.ec/wp-content/uploads/2021/06/Poster_GABAs_200x140_Aprobado-SIN-LOGOS.pdf)

Videos de los mensajes de las GABA del Ecuador

[https://www.youtube.com/watch?list=PLwRGv2DI7L46Zi4yaYjWJ5dg34Qx-3Pgfl&v=n1MHUZHnn\\_w&feature=emb\\_imp\\_woyt](https://www.youtube.com/watch?list=PLwRGv2DI7L46Zi4yaYjWJ5dg34Qx-3Pgfl&v=n1MHUZHnn_w&feature=emb_imp_woyt)

Videos recetas tipo tasty de las GABA del Ecuador



- [Cositas finas – Receta Saludable - YouTube](#)
- [Maito de pescado – Receta Saludable - YouTube](#)
- [Ensalada multicolor – Receta Saludable - YouTube](#)
- [Bowl de quinua – Receta Saludable - YouTube](#)
- [Agua saborizada finales FAO 1 - YouTube](#)
- [Chips a lo natural – Receta Saludable - YouTube](#)
- [A lo natural – Receta Saludable - YouTube](#)
- [Yogurt con frutas dulces – Receta Saludable - YouTube](#)
- [Limonada de pepinillo – Receta Saludable - YouTube](#)
- [Ceviches ecuatorianos – Receta Saludable - YouTube](#)
- [Locro andino – Receta Saludable - YouTube](#)
- [Salsa de tomate casera – Receta Saludable - YouTube](#)

Ejercicio de relajación el árbol mágico

<https://www.youtube.com/watch?v=tJ9VPRkNjBo>

Infografía de cómo hacer una buena ensalada

<https://www.recetaslamasia.es/ensalada-perfecta-lamasia/>

Un estilo de vida diferente, más allá de una dieta saludable

<https://www.youtube.com/watch?v=-DFyYMTtwFk>

Estilos de vida saludable (proyecto Unicef-Colombia)

[https://www.youtube.com/watch?v=la3RD\\_05vr8](https://www.youtube.com/watch?v=la3RD_05vr8)

Estilos de vida saludable Innovar salud

<https://www.youtube.com/watch?v=pS-HjUB7g68>



Jingle de las GABA:

[Aprendamos cantando las Guías Alimentarias del Ecuador - YouTube](#)

Ecuador en su comida

<https://www.youtube.com/watch?v=DtRQIso2GKc>

Macarena saludable

<https://www.youtube.com/watch?v=Gc9D1QRiM9w>

A lavarse los dientes

<https://www.youtube.com/watch?v=XBLkybMQOhQ>

Sentirse Bien

<https://www.youtube.com/watch?v=AfH1BFUBSWI>

Come vegetales | Casi Creativo:

<https://www.youtube.com/watch?v=7RsjJionlGI>

8 vasos Al Día/ Casi Creativo

<https://www.youtube.com/watch?v=uAaZsKe7kzc>

Lávate las Manos con Tiburón Bebé:

[https://www.youtube.com/watch?v=NER5tiIM\\_Nk](https://www.youtube.com/watch?v=NER5tiIM_Nk)

El estrés <https://www.youtube.com/watch?v=BIUx3nuMwdc>

La verdolaga [https://www.youtube.com/watch?v=bZYzSf\\_MnC8](https://www.youtube.com/watch?v=bZYzSf_MnC8)

Si viene de la tierra/ Canticuentos:

<https://www.youtube.com/watch?v=m-L-Xlw21Ew>

Canción levantando las manos:

<https://www.youtube.com/watch?v=b3lqliovkDo>

La naturaleza: <https://www.youtube.com/watch?v=AjPnKti8U18>





Ministerio de Educación



**GUILLERMO LASSO**  
PRESIDENTE