



UNIVERSIDAD CENTRAL MARTA ABREU DE LAS VILLAS

SEDE "FÉLIX VARELA MORALES"

FACULTAD: EDUCACIÓN INFANTIL ASOCIADA DE LA UNESCO

CARRERA CERTIFICADA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

Trabajo de Diploma

Título: Preparación a la familia para el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida.

Autora: Mayelín Luis Pérez

Tutora: MsC Ana Ivis De la Mella Quintero.

Profesora Asistente

Curso: 2016-2017

AGRADECIMIENTOS:

- + A todos los que me han apoyado incondicionalmente, en especial a mi familia.*
- + A mi tutora, por ayudarme en todo momento a la culminación de esta investigación.*
- + A todas las profesoras del departamento de Educación Preescolar que me dieron fuerzas para llegar hasta el final.*
- + A mis amigos, por estar presentes siempre que los necesité.*
- + A todos, muchas gracias*

DEDICATORIA

- ✚ *A mi ángel que me cuida desde el cielo: Mi mamá*
- ✚ *A mi papá, familiares y amigos por la confianza y el apoyo que siempre me brindaron para hacer realidad este sueño.*
- ✚ *A todas las profesoras que me ayudaron y siempre me apoyaron para llegar hasta el fin y ser una buena profesional de la educación.*
- ✚ *A los niños, por brindarnos siempre una sonrisa desinteresada y porque ellos son la esperanza del mundo*

Resumen:

La presente investigación aborda la problemática relacionada con la preparación de las familias para el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida. Expone cómo la autora pudo determinar, que un gran número de familias presentan insuficiencias en este sentido. Evidencia resultados de una investigación dirigida a resolver el problema científico identificado: ¿Cómo contribuir a la preparación de las familias para el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida? Por lo que tiene como objetivo, proponer actividades dirigidas a la preparación de las familias para que desarrollen un estilo de vida saludable en sus hijos, utilizando las diferentes vías que existen. Se exponen fundamentos teóricos metodológicos relacionados con el objeto de investigación. La propuesta se analizó por especialistas los que consideraron útil y pertinente el tema de investigación. Luego de aplicada la propuesta se aplicaron instrumentos que permitieron constatar su efectividad, pues elevó los niveles de preparación de las familias tomadas como muestra. Se ofrecen las conclusiones del trabajo, bibliografía y anexos.

Summary:

This research is about education is an important factor for the growth and opportune development of the children of the first childhood styles of life. Given to the little knowledge that you/they have the families about the importance of the vegetables for a correct styles of life education, he/she was carried out the present work, with the objective of proposing a of activities directed to the preparation of the families.

The same one is distinguished to give to know the importance as part of the styles of life daily feeding of the children in the home, and to be inserted in the different work roads with the families settled down in the Education Preschool The sample was conformed Theoretical methods were used: analytic synthetic and inductive-deductive, system focus; and empiric methods as: the observation and survey; of the statistical-mathematical one: the descriptive statistic and he percentage analysis. After having verified the necessities of the families and to offer solution to the problem a of activities it was elaborated so that the family, those that were applied and valued its effectiveness.

ÍNDICE.

Introducción -----	1
Desarrollo -----	6
• Fundamentación teórica -----	6
• Determinación de necesidades -----	10
• Fundamentación de la propuesta -----	13
• Propuesta de actividades-----	15
• Valoración de la propuesta por criterio de especialistas-----	24
• Aplicación de la propuesta-----	25
• Comprobación de los resultados de la aplicación-----	26
Conclusiones -----	29
Bibliografía -----	30
Anexos	

Introducción

El mundo actual se caracteriza por la violencia, la falta de nutrición e higiene alimentaria, las adicciones al tabaco y al alcohol, la drogadicción, la promiscuidad y la prostitución, en época de guerra y terrorismo. Por lo que la Educación para la salud constituye una de las líneas para este decenio de la UNESCO siendo el punto de partida para el desarrollo de estilos de vida sanos y para la conformación de una cultura en salud de hombres y mujeres, que se hace posible si desde las primeras edades se plantea como propósito en los objetivos educativos y se concreta en las diferentes acciones que la sociedad en su conjunto desarrolle para tener una población más sana y activa.

En el empeño de lograr que la Educación para la Salud forme parte del quehacer de las educadoras y que los problemas de salud estén integrados al proceso educativo. Se decide por parte del Ministerio de Educación establecer el Programa Director de Promoción y Educación para la salud para todos los niveles educacionales y cada día se vincula más la educación institucional a la familia y así incidir de forma decisiva en la formación de las nuevas generaciones.

Para lograr tales propósitos la Educación Preescolar requiere del perfeccionamiento en la preparación y educación de las familias de manera que estas actúen en consecuencia con las exigencias que demanda el desarrollo del niño de la primera infancia y que dominen los procedimientos necesarios y adecuados.

Resulta necesario entonces para lograr dicho equilibrio que en el proceso de formación de la personalidad del niño/a exista una conjunción armónica de todos los factores que influyen cotidianamente sobre él o ella para garantizar un verdadero sistema de influencias educativas. El escenario institucional así como el hogar ofrecen excelentes oportunidades para educar integralmente al niño/a, que significa también educar en y para la salud.

De lo anterior se deriva que el entorno que rodea al pequeño debe ser potenciador de aprendizajes en materia de salud, esto requiere la creación de forma consciente de las condiciones necesarias, se trata pues de una actividad educativa que le permita cada día al niño/a ampliar sus conocimientos en relación con la salud y desarrollar las habilidades personales que le proporcione paulatinamente crear mecanismos para afrontar los problemas de la vida, factor esencial para mantener un buen estado.

Este tema ha sido tratado en diferentes investigaciones desde otras aristas, existen antecedentes del estudio a la temática sobre el desarrollo de hábitos en los niños/as, como los trabajos de diploma de, Acevedo Medina, Y, Martínez Espinosa, J (2010) Bermúdez Martín L (2015). En nuestro país se han desarrollado otras investigaciones referentes al tema, la DrC. López Hurtado J, la DrC Barrera Rodríguez, N M y el DrC González Rey, F los que abordan cómo preparar a la familia y la importancia de las mismas para alcanzar resultados cada vez más altos en el desarrollo integral de los niños y las niñas.

A pesar de las investigaciones realizadas, no se ha podido lograr de manera óptima un desarrollo positivo en la incorporación de estilos de vidas saludables en los niños.

Donde la autora realiza su actividad laboral se pudo constatar a través de la observación, a pesar de que los niños realizan actividades que no causan efectos negativos sobre la salud, aún es necesario estimularlos para que adopten estilos de vida saludables, incorporando de forma sistemática, correctos hábitos higiénicos, alimentarios y motivación hacia la práctica de ejercicios físicos.

Al analizar las causas, se conoció que el colectivo pedagógico desarrolla a través de las diferentes actividades del proceso educativo la formación de estilos de vida saludables, pero se requiere una mayor ejercitación en la vida cotidiana infantil, ya que la familia no posee una suficiente preparación, su participación en las actividades conjuntas no está al nivel deseado, y por otra parte, apenas conocen el proceder para contribuir a dicho desarrollo, todo lo cual se ha podido inferir del propio intercambio que se realiza con la familia cuando entrega a su pequeño en la institución y a la hora de recogerlo. Teniendo en cuenta los antecedentes mencionados se declara la siguiente **situación problemática**—Insuficiente preparación de la familia para el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida.

Todo lo antes expuesto va encaminado a resolver el siguiente:

Problema científico: ¿Cómo contribuir a la preparación de la familia para el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida?

Objeto: Preparación a la familia para el desarrollo de estilos de vida saludables

Objetivo: Proponer actividades de preparación a la familia para el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida.

Interrogantes científicas:

1. ¿Qué fundamentos teóricos metodológicos sustentan la preparación de la familia y el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida?
2. ¿Cuál es el estado actual de preparación de la familia para el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida?
3. ¿Qué actividades de preparación a la familia se pueden diseñar para el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida?
4. ¿Qué criterios poseen los especialistas sobre la propuesta de actividades de preparación a la familia para el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida?
5. ¿Qué efectividad tiene la propuesta de actividades de preparación a la familia para el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida después de su aplicación?

Tareas científicas:

1. Determinación de los fundamentos teóricos metodológicos de la preparación a la familia y el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida
2. Determinación del estado actual de preparación de la familia para el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida.
3. Elaboración de actividades de preparación a la familia para el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida.
4. Valoración por especialistas de la propuesta de actividades de preparación a la familia para el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida.
5. Comprobación de la efectividad de la propuesta de actividades de preparación a la familia para el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida después de su aplicación

Para el desarrollo de este trabajo se utilizaron diferentes métodos tales como:

Del Nivel teórico:

Análítico – sintético: Se empleó en el estudio de las fuentes bibliográficas y en los resultados de la aplicación de los métodos empíricos lo que permitió arribar a regularidades sobre la necesidad de ofrecer actividades que contribuyan a la preparación de las familias para el desarrollo de estilos de vida saludable en los niños del 2do año de vida.

Inductivo – deductivo: Se aplica desde los elementos particulares investigativos sobre las actividades para el desarrollo de estilos de vida saludable lo cual facilitó a arribar a generalizaciones que permitan diseñar la propuesta encaminada a la solución del problema de la investigación.

Histórico – lógico: Permite efectuar una valoración y sistematización de los fundamentos teórico-metodológicos que aparecen en la bibliografía e investigaciones relacionado con la preparación a la familia y el desarrollo de estilos de vida saludables siguiendo un orden lógico de los mismos.

Nivel empírico:

- Observación :(anexo#1) con el objetivo de comprobar la preparación de la familia para desarrollar estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida, durante la visita al hogar.
- Encuesta:(anexo#2) con la intención de obtener información sobre la preparación de la familia para el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños del 2 do año de vida.
- Encuesta a especialistas:(anexo#4) con el propósito de conocer sus criterios valorativos sobre la propuesta de actividades elaborada.

Nivel estadístico – matemático:

- Matemático: cálculo porcentual.
- Estadística descriptiva: en la utilización de gráficos y tablas para representar los resultados cuantitativos obtenidos.

Población y muestra.

La población la constituyen 30 familias del 2do año de vida del Círculo Infantil Lula del Valle la cual coincide con la muestra. El criterio de selección de la muestra es intencional por constituir este tema parte del banco de problemas de esta institución y por trabajar la autora de esta investigación en ese grupo.

Novedad y aporte

La novedad radica en una propuesta de actividades que resulten creativas y novedosas dirigidas a la preparación de las familias para el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida. Las actividades se caracterizan por tener orientaciones variadas sobre la importancia de los estilos de vida saludables para lograr un buen estado de salud, así como los que se deben desarrollar en este año de vida; se tienen en cuenta las diferentes vías de trabajo con la familia.

Desarrollo

2.1- Fundamentos teóricos y metodológicos.

2.1.1. El papel de la familia en la educación de sus hijos y su importancia en el desarrollo de estilos de vidas saludables de los niños del segundo año de vida.

El desarrollo del ser humano tiene lugar mediante la apropiación de la experiencia histórico-social de generaciones anteriores y de la época que le ha tocado vivir. Esta apropiación es un proceso que transcurre fundamentalmente en las condiciones sociales de vida y educación, mediante la comunicación que se establece entre los seres humanos y las actividades que estos realizan. En los niños y las niñas de las primeras edades esta apropiación tiene lugar fundamentalmente mediante los procesos de educación por las variadas actividades que realizan en el entorno social que les es más cercano principalmente en el familiar. La educación tanto la que tiene lugar a nivel social como la que ocurre en el propio seno del hogar se convierte en el medio fundamental del desarrollo.

Precisamente es la familia la célula básica en la cual los seres humanos adquieren los primeros rasgos para el desarrollo del carácter y de la identidad personal, así como los hábitos y los valores que determinarán, en un inicio, su pensamiento y su desarrollo social. De esta manera, se le considera como una institución de gran relevancia para la sociedad y su perpetuidad, es el primer contacto del hombre con la sociedad. Es la que garantiza la función de alimentación y vestido del núcleo familiar y deberá atender con especial cuidado la relación con la función educativa y comunicativa.

Los fundamentos ofrecidos por diferentes pedagogos acerca del papel de la familia en la educación de sus hijos tienen vigencia, porque el estado revolucionario cubano reconoce la importancia que esto tiene en el cumplimiento de su función educativa, orientar y estructurar la misma, lo cual se materializa en los documentos normativos que rigen el trabajo en la política educacional actual.

Para lograr el desarrollo integral de los niños es importante que estos adopten estilos de vida saludables, los que no siempre son adquiridos por las familias y así estas se vuelven el reflejo de sus hijos acogiendo hábitos incorrectos.

Según la OMS, el estilo de vida es el conjunto de actividades que una persona, pueblo, grupo social y familia realiza diariamente o con determinada frecuencia; todo depende de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros aspectos. Cuando se mantiene un estilo de vida saludable se involucran actividades que no causan efectos negativos sobre la salud. (1)

El desarrollo de estilos de vida de los niños de primera infancia, está compuesto por las reacciones habituales desarrolladas durante el proceso de socialización, en el que se aprenden las relaciones interpersonales con la familia y los demás grupos sociales (transmisión de experiencias que se produce en el proceso de Educación), dichas pautas son puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones y por tanto no son fijas y están sujetas a modificaciones. Por ende en la institución y el hogar se debe promover la formación de habilidades, prácticas, hábitos y sentido de responsabilidad de los niños, para cuidar de su salud y mantener comportamientos sanos.

Siendo amplia la temática sobre estilos de vida saludables, la autora de la presente investigación hace alusión a los ejes temáticos que se trabajan en la infancia temprana y contribuyen al desarrollo de estilos saludables estos son:

Higiene personal y colectiva: La formación de hábitos de higiene personal en los niños/as constituye una tarea primordial tanto para la familia como en la labor de la educadora. La higiene personal se define como la práctica de todas las medidas de carácter individual que se deben ejecutar con el propósito de lograr la conservación y fortalecimiento del estado de salud.

La higiene personal implica la ejecución sistemática de un conjunto de medidas higiénicas por parte del niño/a para la cual el adulto debe crear las condiciones necesarias. Dentro de este eje los contenidos que se trabajan en el 2do año de vida son: hábitos de sueño, higiene buco dental, higiene de las manos, hábitos posturales, hábitos vinculados a la realización de ejercicios físicos e higiene mental.

Comunicación y convivencia: La esencia o las características que posean un hombre o una mujer serán en gran medida el resultado del medio social en que se desarrolló cuando era niño/a, o sea, el conjunto de relaciones sociales concretas o interpersonales que ha mantenido a lo largo de toda su vida así el tipo de trato y las relaciones predominantes (bueno o malo, amables o detestables, satisfactorias o frustrantes), determinan el modo de ser de un individuo.

Se habla de relaciones favorables cuando la persona puede satisfacer sus necesidades básicas de afecto, respeto, independencia, seguridad emocional, auto-estima así como se le proporcionan las condiciones adecuadas al desarrollo, de esta manera podrá crecer y desarrollarse normalmente la personalidad del niño/a.

Prevención de accidentes y Educación Vial: Los accidentes constituyen un problema de salud a nivel mundial; los datos acerca del tema revelan que cada 5 segundos se produce una muerte y cada 2 segundos un traumatismo. En nuestro país constituyen la primera causa de muerte en las edades de 1 a 14 años, en el mundo mueren más de 1 000 000 de niños; que podrían haberse evitado, si se hubieran llevado a cabo las acciones preventivas. Se hace necesario lograr que los infantes lleven una vida más sana en los lugares donde viven, aprenden y juegan, a fin de que se reduzca su exposición a las amenazas presentes en el desarrollo de su entorno.

Educación antitabática, antialcohólica y antidroga: El hábito de fumar constituye una costumbre físicamente adquirible que se destaca por un fuerte apego, ante todo a la nicotina, pueden considerarse factores, determinantes para dicho hábito durante la infancia: la curiosidad, el ejemplo del adulto, la influencia de la televisión, una situación tensa en la familia, entre otros. Los peligros de hábito pasivo de fumar están mayormente relacionados con los niños/as que viven en atmósferas de humo de tabaco, en estos niños aparecen dos veces más frecuentes las enfermedades respiratorias, elevación de la presión arterial y palpitaciones, entre otras consecuencias desfavorables a la salud.

Teniendo en cuenta las características de esta etapa, el tratamiento de este eje debe encaminarse en el ejemplo del adulto, por tanto en la institución y el hogar no se deben practicar estos hábitos en presencia de los niños / as.

Educación sexual: La sexualidad tiende sus profundas y vitales raíces en nuestro ser como personalidad, mediatizada, y a la vez mediatizadora, se expresa de forma activa en el contexto dinámico de la totalidad, colorea de manera peculiar toda nuestra existencia en el camino de las diversas edades, y se encuentra permanentemente dibujada por la singularidad inagotable de cada persona concreta. Puede comprenderse entonces, que existe un indisoluble vínculo entre la personalidad humana y la sexualidad: la personalidad es siempre sexuada y la sexualidad tiene un carácter personalizado.

Se debe resaltar la importancia de ayudar a los demás y la equidad de género, resaltando también cuán importante es que permanezcan limpios y arreglados.

Educación nutricional e higiene de los alimentos.

El estado nutricional es una condición interna del individuo que se refiere a la disponibilidad y utilización de la energía y los nutrientes a nivel celular. Es el resultado principalmente del balance entre la necesidad y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales. Situaciones de déficit o exceso de nutrientes en relación con los requerimientos producen un desequilibrio del organismo y se reflejan en la forma, tamaño, composición y funciones del cuerpo humano. Por tales razones el “deber ser” del crecimiento en tamaño, forma y composición corporal se transforma en el “poder ser” de acuerdo a las condiciones de salud y nutrición, constituyendo así el crecimiento un indicador del estado nutricional y su evaluación una forma cuantitativa de medirlo, tanto a nivel individual como poblacional.

Una buena alimentación durante la infancia es esencial para asegurar una nutrición compatible con un estado duradero de salud y con un crecimiento y desarrollo adecuados, por lo que se debe ofrecer al niño una dieta adecuada, balanceada, de acuerdo a las características anatomofisiológicas de la edad.

Por tanto, es necesaria la educación de las familias proporcionándoles conocimientos acerca de los estilos de vidas saludables y la importancia de desarrollarlos en los niños para que tengan una óptima salud, esta eficaz preparación a los padres posibilita su autodesarrollo, de forma tal que se nutran de conocimientos y se autorregulen en el desempeño de su función formativa. Para el logro de esta es necesario conocer sus posibilidades, necesidades,

condiciones reales de vida y solo así poder orientarlos para lograr en el hogar la continuidad de las tareas educativas. También es importante que la familia ofrezca a la institución información y apoyo.

Todo esto se puede lograr a través de la adecuada orientación y educación a los padres y su efectividad se garantiza si se realiza con sistematicidad y calidad; si quien la dirige se prepara y realiza una utilización correcta de las diferentes vías de preparación a la familia. La selección de una u otra vía estará en dependencia de variados factores, entre los que se pueden mencionar: las posibilidades culturales y temporales de los padres, el nivel de interiorización de las problemáticas a debatir, las condiciones propicias o no del círculo infantil para el desarrollo de la vía y en este caso debemos señalar además las características de los niños/as a partir del diagnóstico de ellos y sus familias. Es necesaria la creatividad en la labor del educador en lo referente a la educación de la familia.

Las vías que se pueden utilizar para la orientación a las familias son: Mural educativo, Visita al hogar, Carpeta circulante, Momentos educativos, Actividad conjunta, Charlas educativas, Materiales impresos, Videos debates.

2.2.- Determinación de necesidades.

Para el desarrollo del trabajo se seleccionó una muestra: conformada por 30 familias de los niños del 2do año de vida del Círculo Infantil "Lula del valle", la misma se seleccionó mediante un método no probabilístico y un muestreo intencional, considerando, como requisito las necesidades de estas familias de conocer cómo desarrollar estilos de vidas saludables en sus niños ya que, a pesar de que los niños realizan actividades que no causan efectos negativos sobre la salud, aún es necesario estimularlos para que adopten estilos de vida saludables, incorporando de forma sistemática, correctos hábitos higiénicos, alimentarios, etc. Para realizar el diagnóstico de las necesidades de preparación de la familia se precisó presentar los siguientes indicadores:

1-- Conocimiento que posee la familia acerca del concepto de estilos de vida saludables.

2-- Conocimiento de la familia de la importancia de desarrollar estilos de vida saludables y cómo hacerlo para lograr un buen estado de salud en sus hijos

3-- Actividades que debe realizar la familia para desarrollar estilos de vida saludables en los niños y niñas.

4-- Aprovechamiento de las condiciones de vida familiar para desarrollar estilos de vida saludables en los niños y niñas.

Se realizó un diagnóstico de las necesidades de preparación de la familia para desarrollar estilos de vida saludables en los niños y niñas donde se aplicaron diferentes instrumentos.

Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados.

Se realizó la observación a la familia (anexo 1) con el objetivo comprobar la preparación de la familia para desarrollar estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida, durante la visita al hogar.

En la observación que se realizó durante la visita al hogar a las actividades que desarrolla la familia con los niños en condiciones de vida familiar se pudo constatar que:

En el aspecto referido a la creación de condiciones para realizar esta actividad se puede decir que de las 30 familias solo 5 crean las condiciones para un 17%, 7 buscan el lugar pero no siempre reúnen las condiciones necesarias para un 23% y 18 familias no las crean para un 60%.

En el aspecto relacionado con las actividades que se ofrecen para desarrollar estilos de vida saludables solo 10 padres lo logran para un 33% y 20 familias no conocen que actividades pueden realizar para contribuir que su niño incorpore estilos o hábitos saludables para un 67%.

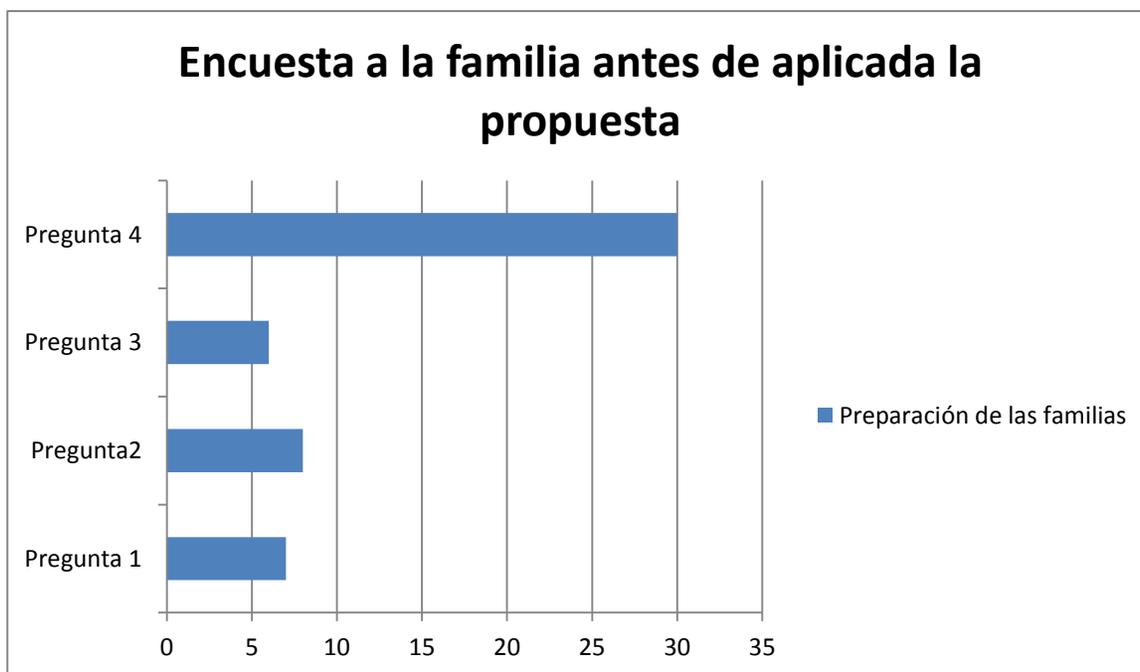
En el referido a qué medios utilizar para el aprovechamiento de las potencialidades que le brinda el medio para desarrollar hábitos saludables, 15 familias para un 50 %muestran conocimientos al mencionar cómo los pueden utilizar y en qué momento, 10 conocen qué medios utilizar en condiciones de vida familiar para un 33% y 5 familias aprovechan las potencialidades que les brinda el medio pero no saben qué actividades y medios utilizar para un 17%. Solo 3 familias, para 9%reconocen cómo pueden favorecer el desarrollo de estilos de vida saludables, mencionando que puede ser a través del ejemplo de los adultos y creando

algunos hábitos de higiene personal, la mayoría hace referencia de estos y no menciona los de convivencia, sexualidad etc, el resto(27) desconoce sobre este aspecto tan significativo

Se aplicó una encuesta a las 30 familias (anexo # 2).

En la pregunta #1 relacionada con si conocen qué son los estilos de vida saludable 7 familias responden de forma correcta para un 33,3%, las restantes no logran responder que son los estilos de vida saludables para un 66,7%. En la pregunta #2 referida a la importancia de desarrollar estilos de vida saludable para lograr un buen estado de salud en los niños del 2do año de vida 8 familias responden correctamente y explican el por qué, para un 38%, 22 responden de forma sencilla y no explican para un 62%.

En la pregunta #3, 6 familias mencionan hasta cuatro hábitos o estilos de vida saludable que deben desarrollar en sus hijos para un 19, 1%, 8 mencionan hasta dos hábitos para un 33,3% y las 16 familias restantes no logran responder la pregunta pues en sus respuestas no plantean nada relacionado con los estilos de vida saludables, para un 47,6%. En la pregunta #4 las 30 familias respondieron la pregunta pero no plantean criterios relacionados con su contribución para el desarrollo de estos en el hogar, para un 100%.



A partir de los análisis realizados se pueden determinar las siguientes regularidades:

1- Las familias poseen escasos conocimientos acerca del concepto de estilos de vida saludables y la importancia de desarrollarlos en sus hijos para lograr un buen estado de salud.

2- Se muestran limitaciones en cómo desarrollar estilos de vida saludables en sus hijos

3- Escaso dominio de las actividades y medios que pueden utilizar en condiciones de vida familiar para desarrollar estilos de vida saludables,

2.3.- Fundamentación de la propuesta de actividades de preparación a la familia para desarrollar estilos de vida saludables en los niños y niñas del 2do año de vida.

Teniendo en cuenta la determinación de necesidades y a partir de las regularidades planteadas se elaboró una propuesta de actividades para que las familias conozcan la importancia de desarrollar estilos de vida saludables en los niños y niña del 2do año de vida como vía, para darle solución al problema que se declara en la presente investigación.

Las actividades que se proponen se elaboraron teniendo en cuenta el fin y objetivo de la educación preescolar cubana. Se selecciona una propuesta de actividades porque es una de las vías más apropiadas para trabajar con las familias de los niños, además contribuye a la solución del problema.

La elaboración de las actividades es un proceso creador que requiere poner en juego el talento y la imaginación del autor. Este requiere además de creatividad y una concepción del mismo, con determinadas reglas de experiencia, práctica y con una forma especializada.

En la elaboración de las actividades además de lo planteado anteriormente se ha tenido en cuenta:

- Las características de las familias de los niños y las niñas de estas edades.
- La atención a las familias y su preparación.
- Ofrecer a las familias información para fortalecer su capacidad de conocer mejor a sus niños y niñas, de responder a sus necesidades.

Las actividades se elaboraron teniendo en cuenta las vías de trabajo con la familia, las mismas están elaboradas para las familias de los niños del 2do año de vida por la necesidad de resolver los problemas que presentan estos.

Por tanto:

Son transferibles: porque se pueden utilizar con familias de otras instituciones, siempre partiendo de la determinación de necesidades.

Son asequibles: porque estas se ajustan a la diversidad de familias.

La propuesta de actividades parte de los fundamentos teóricos metodológicos tratados en el desarrollo del trabajo y sobre la base de las regularidades evidenciadas en el diagnóstico de la realidad educativa del objeto de estudio

Se fundamenta desde el punto de vista filosófico al considerar la educación como un proceso dirigido a la adquisición de conocimientos y habilidades, en este caso a la preparación a las familias para desarrollar estilos de vida saludables, al reconocerse que todas son educables, teniendo en cuenta las potencialidades y condiciones específicas de vida y estimulación.

Se tuvo en cuenta además al elaborar la propuesta las particularidades de las familias y los niños del 2do año de vida; así como su zona de desarrollo actual para poder potenciar su desarrollo. Se propició la intencionalidad en la utilización de las actividades, al tener a la familia y al niño como protagonistas, para lograr que en cada momento sepan qué hacer, cómo y cuándo.

Teniendo en cuenta la posibilidad que brindan las diferentes vías de preparación a la familia, el nivel de actualidad e importancia del tema a investigar y la integración que permite los contenidos de diferentes áreas de desarrollo se proponen actividades para lograr el objetivo propuesto.

A continuación se presenta la propuesta de actividades como vía de solución al problema planteado, que contiene un total de 9 actividades, utilizando como vías de preparación: el mural educativo, la carpeta circulante, la actividad conjunta, la visita al hogar, la entrega de un

plegable, un momento educativo, entre otras. Tiene como objetivo: Preparar a las familias para el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida.

2.4.- Propuesta de actividades de preparación a las familias para el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida.

Actividad # 1 Mural educativo.

Tema: Conceptos de estilos de vida y estilos de vida saludables

Objetivo: Preparar a las familias para que conozcan el concepto de estilos de vida y estilos de vida saludables.

Mamá y papá:



¿Sabían qué...?

El estilo de vida está relacionado con la salud. Hoy en día, los niños han modificado su estilo de vida hacia el sedentarismo y alimentos procesados, por lo que existe mayor posibilidad de enfermarse. Llevar un estilo de vida más saludable podrá ayudar a los padres a proteger la salud de sus hijos.

El estilo de vida, hábito de vida o forma de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son saludables y otras veces son nocivas para la salud.

Los estilos de vida saludables son aquellos que incluyen actividades que no causan efectos negativos sobre la salud.

Si desea conocer más le invitamos a leer la carpeta circulante.

Actividad #2 Carpeta circulante.

Objetivo: Preparar a la familia sobre la importancia de desarrollar estilos de vida saludable para lograr un buen estado de salud en los niños de la primera infancia.

Estimada familia:

Los padres representan modelos a seguir por los niños y las niñas, mediante sus acciones, lenguaje y actitud, marcan la pauta de acción en el desarrollo oportuno de las rutinas y actividades que contribuyen a formar estilos de vida saludables.

Ustedes tienen en sus manos la oportunidad de brindar una gran variedad de experiencias para enriquecer el aprendizaje de hábitos saludables y vigilar que se den las condiciones e interacciones apropiadas, en torno a este proceso.

Es importante que los adultos observen su actitud y la de quienes rodean a los niños y a las niñas y verificar qué mensajes les están transmitiendo, mediante los hábitos que practican en su vida diaria. Por ejemplo, si los padres no consumen o no conocen una variedad de alimentos en el hogar, probablemente al niño o la niña, no le guste comer algunos alimentos necesarios para su crecimiento y desarrollo.

Los hábitos que tenemos para alimentarnos, ejercitar, descansar y cuidar de nuestra salud ejercen una influencia importante en nuestra salud a largo plazo.

.Debe saber que:

Los hábitos de alimentación, salud, ejercicio, etc. son responsabilidad de los padres y se forman durante la infancia. Un niño que no es estimulado a mejorar su estilo de vida puede desarrollar problemas como:

- Obesidad
- Diabetes
- Hipertensión (Presión arterial alta)
- Colesterol elevado

Estas enfermedades pueden presentarse en cualquier momento del desarrollo, incluso desde edades muy tempranas y si el niño ya las tiene, un estilo de vida inadecuado (excesos de comida, el poco ejercicio y la falta de cuidado en la salud) puede empeorarlas o hacer difícil su control.

Si el niño no crece con buenos hábitos, será muy difícil cambiarlos después y los problemas o enfermedades asociados a este estilo de vida pueden persistir hasta la vida adulta



¿Qué puedo hacer para desarrollar estilos de vida saludables en mi niño/a?

- ✚ Existen muchas opciones para desarrollar y mejorar la situación en el estilo de vida de un niño:
- ✚ Ofrécele una dieta saludable (rica en vitaminas, minerales, adecuada a su edad donde predominen los vegetales, las frutas y no exista exceso de azúcares).
- ✚ Reduzca las horas de televisión, cambie esas horas por actividades físicas, paseos pequeñas caminatas, juegos de movimientos
- ✚ Acuda con el médico a evaluar talla y peso de manera frecuente y solicitar recomendaciones especiales si hay exceso de peso o enfermedades.
- ✚ Evita fumar e ingerir bebidas alcohólicas delante de tu hijo, recuerda que el ejemplo es importante.
- ✚ Crea condiciones seguras en el hogar. Vele que no existan peligros potenciales.

Actividad # 3 Actividad conjunta

Objetivo: Preparar a la familia sobre estilos de vida saludables.

- Formación de hábitos alimentarios (consumo de vegetales)
- Armar rompecabezas con vegetales o frutas.
- Repetición de sonidos aislados (p).

Primer momento:

Se le da la bienvenida a la familia, se conversa con la misma mediante un diálogo abierto y ameno acerca de lo que ha realizado con sus hijos. Comprobará cómo realizaron en la casa las actividades sugeridas en el encuentro anterior, los logros de los niños, las dificultades presentadas y podrá abordar cualquier otro aspecto de interés para él y para la familia, y que pueden decir acerca de la importancia de ofrecer a los niños una adecuada alimentación y por qué consideran importante que se consuman diariamente vegetales y frutas; se comprueba si la familia trajo los materiales que se orientaron en la actividad anterior. Se les orienta cómo elaborar un rompecabezas de dos piezas que representará un vegetal o una fruta, se les explica cómo deben trabajar con el niño la repetición de sonidos aislados, en este caso el sonido (p). Se les dice el objetivo y cómo estos contenidos pueden influir en el desarrollo integral del niño, se selecciona una familia y se demuestra cómo hacerlo, se enfatizará qué vegetal o fruta está representado, se les explicará que son ricos, tienen vitaminas, y se les puede dar a probar, para enfatizar el sonido se hará en forma de juego motivando a los niños a que repitan el sonido p, p, p, p lo que permitirá el desarrollo de estructura fonatorio- motora.

Segundo momento:

Se ejecuta y unas hacen de niños y otras de familias realizando las acciones sugeridas, se utilizan los medios elaborados, la educadora va pasando por los puestos a medida que se va desarrollando la actividad para comprobar la misma, la educadora da sugerencia al padre que lo necesite.

Tercer momento:

La educadora valora con la familia la importancia de estos contenidos, se les pregunta a los padres para qué les sirvió la actividad y si son capaces de realizarla en el hogar. Se les proyectará el video referido a la importancia de ofrecer a los niños una dieta balanceada para que estos desarrollen estilos de vida saludables y no aparezcan enfermedades. Se les orientarán los contenidos a tratar en la próxima actividad.

Actividad #4: Carpeta circulante.

Objetivo: Ofrecer orientaciones a la familia para que contribuyan a desarrollar en el hogar estilos de vida saludables.

Mamá, papá y otros familiares

Seguidamente te ofrecemos orientaciones que te ayudaran a desarrollar estilos de vida saludables, para lograr un buen estado de salud en tu niño y/o niña.



Es importante que sepas:

- Cuando el niño es muy pequeño no puede realizar las acciones de higiene por sí mismo, por lo deben enseñarlos poco a poco y lo estimularán a hacer los primeros intentos. Cuando logre hacerlo por su cuenta, le reconocerán el resultado obtenido y le harán sugerencias de cómo resolver sus errores.

Recuerde que el ejemplo es lo más importante para conseguir buenos resultados...

- Si los padres no se preocupan por su apariencia personal, ni por el orden y limpieza de la vivienda, de nada valen las advertencias ni orientaciones. Junto al ejemplo positivo que deben ofrecer los padres como educadores de sus hijos, está la orientación y ayuda constante. Muchos padres se preocupan por crear buenos hábitos de sueño,

alimentación etc., pero, a veces no tienen suficiente conciencia de lo necesario que resulta educar al hijo/a en este sentido

- Cuando en el hogar los adultos tienen buenos hábitos de convivencia social tales como: ofrecen manifestaciones de cortesía, de respeto, comprensión, cooperación y solidaridad para con las personas con quienes conviven, constituyendo verdaderos ejemplos de buena educación esto es muy provechoso, pues el niño se comporta tal como los ve actuar, por tanto desarrolle en él la necesidad de mantener buenas relaciones de afecto y respeto entre las personas mayores del hogar, abuelos y padres, la cortesía hacia las figuras femeninas, el respeto a los ancianos e imposibilitados físicos, ya que de esta manera hacen que el niño adquiera buenos patrones de relación con sus semejantes.

De forma sencilla, natural, a través del ejemplo, el cariño y con la sistematicidad requerida harán que se desarrollen en ellos emociones positivas, relaciones de solidaridad, fortaleciendo los vínculos familiares sobre la base del amor y del respeto.

En sus manos está la posibilidad de formar hábitos o estilos de vida correctos en sus hijos/as, contribuyendo con su actuación a estos, en primer lugar el ejemplo que se le ofrezca podrá ser potenciador o por el contrario entorpecer del desarrollo integral del niño/a.

Entre los aspectos que debe considerar para prevenir en sus hijos que en un futuro sean consumidores de cualquier tipo de droga, dígase legales e ilegales se encuentran:

- Deben prevalecer las buenas relaciones y comunicación entre sus integrantes.
- Todos los miembros deben practicar un estilo de vida saludable.
- Existir una atmósfera cultural, moral e ideológica adecuada y en correspondencia con los principios de nuestra sociedad.
- Que cada adulto con su ejemplo sirva de modelo al niño/a.
- La existencia de unidad de criterios, es decir que no hayan contradicciones en relación con la educación de sus hijos/as.
- Reflexione además que si usted posee algún hábito tóxico puede causar daños en la salud de su niño tales como:

- Asma
- Infecciones de pulmón
- Incrementa el riesgo de contraer tuberculosis
- Alergias
- Dificultades en el aprendizaje y retraso en el desarrollo
- Incrementa la posibilidad de que se presenten caries

¿Sabías que puedes desarrollar desde estas edades estilos de vida saludables en relación a la educación sexual...?

Aquí te ofrecemos algunos consejos.

1. Debes respetar y responder a las necesidades e intereses de cada niño y niña con independencia de su sexo.
2. Aceptar y promover que las necesidades e intereses pueden ser diversas por parte de niñas y niños.
3. Debes evaluar las disposiciones y los niveles de desarrollo cognoscitivos alcanzados por cada niño y niña, sin prejuicios y expectativas falsas, que se respeten las habilidades y las capacidades que alcanzan cada “niño” y “niña”.
4. Lograr cada vez más una participación equitativa entre niños y niñas en todas las actividades que se desarrollen con ellos.

Debes responder a las preguntas que hagan los niños/as en relación con la sexualidad, dichas respuestas deben ser científicas aunque ajustadas a la edad de estos. No es aconsejable evadir las respuestas a sus inquietudes en relación a esta temática.

Actividad #5 Visita al hogar.

Objetivo: Comprobar la preparación alcanzada por las familias

Se tendrán en cuenta los indicadores para este tipo de actividad y se enfatizará en los siguientes aspectos:

- ¿Conoce a qué se le llama estilos de vida saludables?
- ¿Cuáles estilos de vida saludables puede desarrollar en sus niños, para lograr un buen estado de salud?
- ¿Qué actividades puedes desarrollar con el niño o niña para lograr estilos de vidas saludables?

Al llegar la educadora al hogar es recibida por los padres, esta les comunica el objetivo de la visita y durante la actividad se comprueba los conocimientos que han alcanzado para el desarrollo de estilos de vidas saludables, durante la actividad se comprueban los conocimientos que han alcanzado sus niños y niñas, se observa cómo estos han sido capaces de planificar y realizar actividades, han proporcionado en el hogar un clima agradable y han establecido buenas relaciones familiares, de esta forma han asimilado y transmitido los conocimientos recibidos. Al terminar la visita la familia ofrece su agradecimiento a la educadora y la invita a regresar cuando estime conveniente.

Actividad #6 Momento educativo

Tema: Prevención de accidentes.

Objetivo: Preparar a la familia para desarrollar estilos de vida saludables a través de la prevención de accidentes.

Mamá y papá

Es necesario que usted esté consciente de la importancia que tiene la prevención de accidentes en las edades tempranas, evitar los peligros potenciales que puedan existir en los distintos locales y áreas donde permanecen los niños y niñas, cumplir con los requisitos higiénicos que deben tener los materiales, juguetes y medios. En el hogar pueden aprovechar las acciones de imitación para conversar con los niños sobre algunas precauciones que se deben tomar tanto en la institución infantil como en el hogar (desarrollando en ellos de esta forma estilos de vida saludables referentes a este tema). Por ejemplo: al jugar a que la mamá cocina, se les debe explicar que cuando mamá cocina los niños no se acercan al fogón, no deben coger los cuchillos, no toman medicamentos sin que se los de mamá, además insistir

de manera oportuna, en que no se deben llevar nada a la boca, ni introducir objetos en alguna parte del cuerpo; de manera que en correspondencia con la edad pueda ir ayudando al pequeño/a a tener percepción de riesgo para evitar accidentes y lograr así un buen estado de salud.

Actividad# 7: Material plegable.

Objetivo: Informar a la familia sobre aspectos importantes para contribuir al desarrollo de estilos de vida saludables

(Ver anexo# 3)

Actividad #8: Mural educativo

Papá y Mamá:

En este año de vida el trabajo para la formación de hábitos se realiza en todos los momentos del día teniendo en cuenta las características individuales. Es importante que en el hogar se garantice que coman y duerman de la misma forma, a la misma hora, que estén limpios y mantengan una vigilia activa. De ese modo se crean las bases para la formación de hábitos, para un estado emocional positivo y estable, así como se favorece la formación de las premisas de la independencia y el desarrollo de estilos de vida saludables.

- ✚ En 2do. año se enfatizará en los hábitos encaminados a que los niños coman solos toda la variedad de alimentos y especial atención se prestará a los hábitos alimentarios por su contribución al estado de salud de los niños. Se trabajarán hábitos además para que tomen sin derramar los líquidos y se inicien en la práctica de buenos modales en la mesa.

Actividad# 9: Visita al hogar

Objetivo: Evaluar a las familias en cuanto al proceder para desarrollar estilos de vida saludables

Este será el espacio para evaluar en qué medida las familias están acometiendo las acciones orientadas y continuar la capacitación en cuanto al desarrollo de estilos de vida saludables. Se les demostrará a las familias allí mismo, en algunos espacios hogareños cómo es el proceso de alimentación y sueño. Las familias al ser visitadas, explicarán el propósito de las acciones educativas y los resultados alcanzados durante las mismas.

Creación de condiciones por parte de las familias para la realización de la actividad en el hogar.

Al observar cómo se realiza la actividad con el niño o la niña, se podrá valorar los resultados alcanzados en función de la preparación de las mismas y su condición.

Conclusión de la visita

Se agradece a las familias la oportunidad de observar su trabajo y se le estimula para que continúen su realización sistemática.

Valoración de la propuesta mediante el criterio de los especialistas (guía Anexo 4)

Después de elaborada la propuesta se consultó con especialistas de experiencia en la Educación Preescolar. Los especialistas consultados oscilan entre 9 y 36 años de experiencia laboral, todos licenciados, categorizados y profesores adjuntos con una trayectoria buena en la realización de trabajo investigativo. Entre los criterios que expresaron se encuentran: La propuesta se corresponde con las necesidades actuales de la Educación Preescolar con los objetivos, contenidos y logros del programa educativo. Es posible su aplicación. Responde a las exigencias del programa educativo para realizar el trabajo con las familias. Las actividades propuestas responden el objetivo general para el cual fueron elaboradas.

Además ofrecieron otros elementos muy valiosos para el perfeccionamiento de la propuesta. Consideran que las actividades son valiosas, útiles y necesarias para la preparación de las familias para desarrollar estilos de vida saludables. Opinan que la propuesta está bien estructurada.

Por lo antes expuesto se puede plantear que el 100% de los especialistas coinciden en que la propuesta de actividades elaborada contribuye desarrollar estilos de vida saludables en los niños del segundo año de vida.

Aplicación de la propuesta y Comprobación de los resultados de la aplicación.

La propuesta se aplicó a la muestra seleccionada en los meses de septiembre a marzo, utilizando las diferentes vías de preparación a las familias que se prevén para la Educación Preescolar.

Primeramente se les explicó en la actividad conjunta (3er momento) del mes de septiembre la propuesta de actividades y su objetivo. Se intercambió con los padres, pidiéndoles criterios acerca de los contenidos y de las vías que se utilizarían, se sensibilizó a la familia para lograr su asistencia y participación.

Las actividades se desarrollaron en el mismo orden en que aparecen reflejadas en la propuesta, en cada una de las sesiones de trabajo se indagaba sobre las principales dudas e inquietudes que le fueron surgiendo, así como los criterios acerca de su comprensión.

Se aseguró la entrega de materiales impresos, plegables, carpetas circulantes. Los murales se ubicaron en lugares de fácil acceso a la familia.

En las actividades siempre estuvo presente la orientación sobre los pasos metodológicos a seguir y la demostración. Se aprovecharon los momentos educativos para ofrecer una atención más diferenciada.

Como resultado se fue elevando el interés y la preparación de la familia, confeccionaron diferentes materiales y medios de enseñanza para lograr una participación activa en las actividades conjuntas y tareas orientadas.

Para la aplicación de la propuesta se tuvieron en cuenta las actividades previstas en la estrategia de trabajo con la familia de los niños del segundo año de vida, para aplicar a través de las diferentes vías para el trabajo con la misma, a partir de sus necesidades. Durante la aplicación de la propuesta se tomaron en consideración determinados momentos que favorecieron en gran medida esta etapa de la investigación como fueron:

- La presentación de la propuesta en los colectivos de ciclo, que permitió dar el orden lógico en el que se debía aplicar cada una de estas actividades, teniendo en cuenta el grado de complejidad de las temáticas tratadas en cada una de ellas, así como las particularidades de la muestra.

-Todas las actividades se implementaron a medida que se van observando en las familias los cambios, en primer lugar el interés y motivación para ser partícipes de la labor educativa que se desarrolla en la institución, a partir de las condiciones que brinda la vida familiar y la preparación que demostraban para desarrollar estilos de vida saludables en los niños del segundo año de vida.

-Se respetó el orden en que fueron concebidas y se propició en los casos que existía, un intercambio verbal con la familia, un ambiente favorable, reflexivo y comunicativo por excelencia. En este momento y a través de la observación y anotaciones que se iban realizando, se corroboró la efectividad de la propuesta y los cambios que se originaron.

Comprobación de los resultados de la aplicación de la propuesta.

Para la comprobación de los resultados, durante la aplicación de la propuesta se fue analizando el registro de participación de la familia lo que permitía conocer su asistencia y criterios valorativos sobre las distintas actividades realizadas por la investigadora. En el caso que las familias no asistían se buscaban otras vías para orientarlas.

Después de aplicadas todas las actividades de la propuesta se dio un tiempo para constatar los resultados. En el mes de marzo se aplicó de nuevo la encuesta y se efectuaron visitas al hogar que permitieron constatar los resultados obtenidos.

Los resultados son superiores. A continuación se analizan.

En el aspecto referido a la creación de condiciones para realizar esta actividad se puede decir que las 27 familias, luego de aplicada la propuesta crean las condiciones para un 90%, 23 buscan el lugar y reúnen las condiciones necesarias para un 77%

En el aspecto relacionado con las actividades que se ofrecen para desarrollar estilos de vida saludables el 100% de los padres conocen qué actividades pueden realizar para contribuir que su niño incorpore estilos o hábitos saludables.

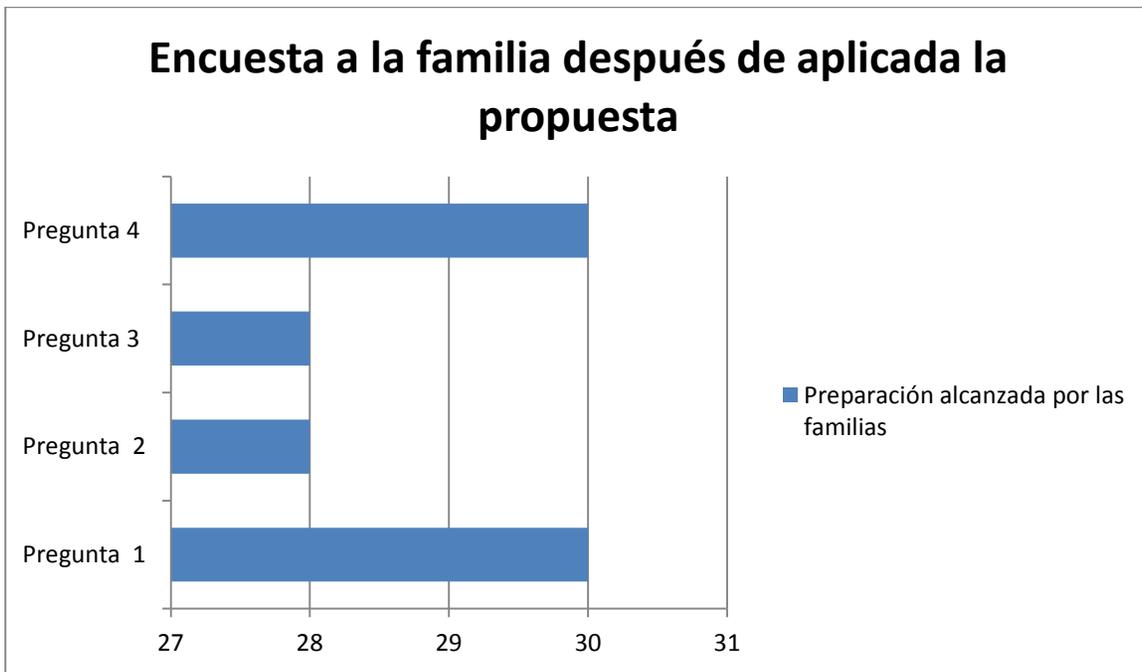
En el referido a qué medios utilizar para el aprovechamiento de las potencialidades que le brinda el medio para desarrollar hábitos saludables, 25 familias para un 83 %muestran conocimientos al mencionar cómo los pueden utilizar y en qué momento y aprovechan las potencialidades que les brinda el medio.

Las 30 familias, para 100 %reconocen cómo pueden favorecer el desarrollo de estilos de vida saludables, mencionando que puede ser a través del ejemplo de los adultos y creando algunos hábitos de higiene personal y colectiva, menciona los de convivencia, sexualidad y hace alusión a la prevención de accidentes y educación nutricional.

Al aplicar la encuesta se observaron avances significativos: En la pregunta #1 relacionada con si conocen qué son los estilos de vida saludable 30 familias responden de forma correcta para un 100%. En la pregunta #2 referida a la importancia de desarrollar estilos de vida saludable para lograr un buen estado de salud en los niños del 2do año de vida 28 familias responden correctamente y explican el por qué, para un 93,3%, 2 responden de forma sencilla y no explican con argumentos sólidos para un 6,6%.

En la pregunta #3, 28 familias mencionan hasta cuatro hábitos o estilos de vida saludable que deben desarrollar en sus hijos para 93.3%, 2 mencionan hasta dos hábitos para un 6.6% . En la pregunta #4 las 30 familias respondieron la pregunta pero y plantean criterios relacionados con su contribución para el desarrollo de estos en el hogar, para un 100%.

Gráfico 2 se representan los resultados obtenidos en la encuesta después de aplicada la propuesta.



Conclusiones

- 1- La determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la investigación, parten de los criterios y enfoques de diferentes autores acerca de la importancia de preparar a la familia para desarrollar estilos de vidas saludables en los niños del 2do año de vida.
- 2- El diagnóstico de las necesidades aplicado pudo corroborar que las familias, de la muestra seleccionada muestran carencias para desarrollar estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida.
- 3- La propuesta de actividades diseñada está compuesto por diferentes vías de preparación a la familia, estas responden a las necesidades diagnosticadas en la muestra y puede constituir una vía adecuada para que la familia desarrolle estilos de vidas saludables en los niños del 2do año de vida.

4-Los criterios de los especialistas consultados y los resultados alcanzados en la muestra una vez aplicada la propuesta de actividades para desarrollar estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida confirman la validez de esta como vía de solución al problema,

Bibliografía:

1. Addine, Fátima. Principios para la dirección del Proceso Pedagógico. —p. 80-81.--En Compendio de Pedagogía/ Colectivo de autores. —La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2002.
2. Álvarez; M. Políticas, programas y proyectos de la familia en Cuba. —La Habana: Ed. Centro de Estudios Demográficos e Instituto Iberoamericano de Estudios sobre la familia, 1999.
3. Cerqueira MT. Las escuelas promotoras de la salud en las Américas. Salud Mundial 1996; 49(4):12-13

4. Colectivo de autores. Educación Preescolar segundo Ciclo. Ciudad Habana. Editorial Pueblo y Educación, 1996.
5. Colectivo de autores de Educación Preescolar. En torno al programa de Educación Preescolar. —La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1995.
6. Colectivo de autores. La Formación de Hábitos en los niños y niñas de 0a 6 años. Una tarea de la institución y la familia._ La Habana. Editorial: Pueblo y Educación, 2000.
7. Colectivo de Autores. Lecturas para educadores preescolares I, II, IV.-- La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2004.
8. Componentes educativos de los programas para la promoción de la salud escolar. Rev Panamá Salud Pública 1997;2(3):209-14
9. Informe de la Quinta Conferencia Mundial de promoción de salud: Hacia una mayor equidad. México 5-9 junio 2016
10. Organización Mundial de la Salud. Escuelas promotoras de la salud: entornos saludables y mejor salud para las generaciones futuras. Washington DC: OPS; 2015 (Comunicación para la Salud 13)
11. Werner D, Bower D. Los niños como promotores de la salud. En: Aprendiendo a promover salud. California: Fundación Hesperian; 1991. p. 445
12. -<http://www.omcsalud.com/articulos/un-estilo-de-vida-saludable/>(consultado el 4 de marzo del 2016)

ANEXOS

Anexo 1

Observación a la familia

Objetivo: comprobar la preparación de la familia para desarrollar estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida, durante la visita al hogar.

Aspectos a observar:

1- Creación de condiciones.

2- Actividades que ofrecen en el hogar para desarrollar estilos de vida saludables en los niños y niñas.

3- Aprovechamiento que ofrece el medio para desarrollar estilos de vida saludables en los niños y niñas.

4- Propician la utilización de medios.

5- ¿Cómo favorecen el desarrollo de los estilos de vida saludables?

Anexo 2

Encuesta a las familias.

Objetivo: obtener información sobre la preparación de la familia para el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida.

Querido papá:

Desarrollar estilos de vida saludables en los niños y niñas es una tarea importante que no podemos dejar de realizar en el hogar y nosotros como institución necesitamos de la familia por su papel fundamental en la educación de sus hijos. Es por ello que nos gustaría que respondiera algunas preguntas relacionadas con el desarrollo de estilos de vida saludables en los niños y niñas del 2do año de vida.

Esperamos su más sincera colaboración. Gracias.

1-¿Conoce usted qué son los estilos de vida saludables?

SI _____ No _____

De ser positiva su respuesta, argumente.

2- ¿Cree que el desarrollo de estilos de vida saludables es importante para lograr un buen estado de salud en los niños y niñas del 2do año de vida? ¿Por qué?

3- Mencione diferentes hábitos o estilos de vida saludables que debe desarrollar en los niños y niñas del 2do año de vida.

4 - ¿Cómo usted contribuye al desarrollo de los estilos de vida saludables en el hogar?

Anexo # 3Plegable

RECUERDA

Los niños imitan lo que ven, por ello es importante el ejemplo de los padres y demás miembros de la familia.

Resulta también importante el cariño y afecto así como las relaciones interpersonales, la solidaridad y cooperación entre los diferentes miembros de la familia, ello propicia que en el futuro los niños sean mejores padres y las niñas asuman mejor su rol como madres y contribuye a formar en ellos buenos hábitos de conducta y respeto mutuo.



PUEDES ENSEÑAR A TU HIJO A CUIDAR SU SALUD.

Bríndale:

□ **TU EJEMPLO.**

(Evita fumar, ingerir bebidas alcohólicas o conductas violentas en su presencia)

□ **AMOR Y CARIÑO.**

(Sonreír, mostrar cariño y afecto es muy beneficioso, bésalo, juega con él)

□ **DIETA SANA.**

(Frutas, vegetales, sal solo la necesaria, aceite vegetal, dulces y azúcar sin excesos)

□ **ESTÍMULO PARA SU HIGIENE PERSONAL** *(El lavado de manos, el baño diario y el cepillado dental, evitan enfermedades)*

□ **LA OPORTUNIDAD DE PRACTICAR EJERCICIOS FÍSICOS Y DEPORTES.**

(Caminar, correr, realizar ejercicios físicos o deportes previenen la obesidad y las afecciones cardiovasculares)



AYUDA MUTUA

ESTIMULA A TU NIÑO O NIÑA PARA QUE AYUDE A OTROS NIÑOS Y NIÑAS A CUIDAR SU SALUD

Para esto, fortalece en tu niño el AUTOCUIDADO.

(El cuidado de su propia salud)

Sugierele que enseñe a otros niños a cuidar de su salud.

Los niños suelen aprender con mucha facilidad de otros niños, por eso es muy importante que incentives la **AYUDA MUTUA**. El juego es la actividad fundamental para favorecer el aprendizaje

Propiciar ambientes saludables en el círculo infantil, en el hogar, el barrio, forma parte del cuidado de la salud de los niños y niñas.



- Libre de humo



- Libre de Alcohol
- Higiene, limpieza.
- Respeto, responsabilidad y solidaridad



- Sonrisa y afecto que traducen amor
- Libre de Violencia



La actividad física, los juegos, una dieta variada y equilibrada, la hidratación, la higiene y unos hábitos que fomenten una buena salud general, son todos ellos aspectos relevantes para que los niños desarrollen un estilo de vida activo y saludable.



LOS HÁBITOS QUE SE INCORPORAN EN LAS EDADES TEMPRANAS DE LA VIDA PERDURAN Y FAVORECEN EL DESARROLLO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, LO QUE PROPICIA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA.

LA SALUD FUTURA DE TU HIJO DEPENDE DE LOS ESTILOS DE VIDA QUE LES DESARROLLEN. NO DEJES PASAR EL TIEMPO PARA INICIAR SU EDUCACIÓN.



Anexo#4 Encuesta a especialistas

Objetivo: con el propósito de conocer sus criterios valorativos sobre la propuesta de actividades elaborada.

Estimado compañero: La investigación se enmarca en la preparación a la familia para desarrollar estilos de vida saludables en los niños del 2do año de vida. Para cumplir este propósito se ha elaborado una propuesta de actividades dirigido a las familias para su utilización en condiciones del hogar, la cual se pone a su disposición, para que de acuerdo a su experiencia en el trabajo educacional haga sus valoraciones como especialista con vistas al perfeccionamiento del trabajo.

Datos personales necesarios:

_ Nombres y apellidos

_ Título académico que posee

_ Categoría científica

_ Años de experiencia en la educación preescolar

Nota: Se utilizara la siguiente escala de valores según el aspecto a evaluar.

Marque con una (x) su criterio. Fundaméntelo.

1___ Pobre 2___ Regular 3___ Bien 4___ Muy bien

Aspectos a evaluar	1	2	3	4
¿La propuesta está en correspondencia con los logros y contenidos del segundo año de vida?				
¿La propuesta tiene posibilidad de aplicación en el programa actual?				
¿La propuesta contribuye a perfeccionar la preparación				

de las familias del segundo año de vida?

--	--	--	--	--

¿Qué otras recomendaciones puede ofrecer para perfeccionar la propuesta?