



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 25 - B

LA INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACION
EN LA ADQUISICION DE HABITOS ALIMENTICIOS
EN EL NIVEL PREESCOLAR.

TESIS PRESENTADA PARA OBTENER
EL TITULO DE LICENCIADO EN
EDUCACION PREESCOLAR.

MARGARITA HUERTA COLIO
FLORENCIA MARTINEZ MARTINEZ
GLORIA MELLADO CANIZALES
LUZ MARIA ZARAGOZA AVILES

MAZATLAN, SINALOA.

JULIO DE 1997



58 (11) M.M.

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Mazatlán, Sinaloa, 04 de JULIO de 1997.

C. PROFESOR(A): MARGARITA HUERTA COLTO
FLORENCIA MARTINEZ MARTINEZ
GLORIA MELLADO CANIZALES
LUZ MARIA ZARAGOZA AVILES

Presente.-

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad, y como resultado del análisis realizado a su trabajo, titulado: "LA INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACION EN LA ADQUISICION DE HABITOS ALIMENTICIOS EN EL NIVEL PREESCOLAR"

Opción: TESIS, Asesorado por el C. Profr(a): TEODORO VIZCARRA SANCHEZ, A propuesta del asesor Pedagógico, C. Profr(a): YOLANDA ARAMBURO LIZARRAGA, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentarlo ante el H. jurado que se le asignará al solicitar su examen profesional.



ATENTAMENTE "EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

LIC. JOSE MANUEL LEON CRISTERNA
PRESIDENTE DE LA COMISION DE EXAMENES
PROFESIONALES DE LA UPN 25-B

C. c. Archivo de la unidad 25-B de la UPN.

INDICE

INTRODUCCION.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
JUSTIFICACIÓN.....	7
OBJETIVOS.....	9
HIPOTESIS.....	9
I. LOS MEDIOS DE COMUNICACION Y SU INFLUENCIA EN LOS HABITOS ALIMENTICIOS	
A. Los medios masivos de comunicación.....	16
B. Medios audiovisuales.....	18
1. La televisión	19
2. La radio.....	24
a. Naturaleza de la radio.....	25
C. Medios gráficos.....	26
1. La prensa.....	27
2. Las revistas y la propaganda publicitaria.....	28
3. Carteles.....	29
D. El consumismo.....	31
II. EXPLICACIONES TEORICAS QUE CONFLUYEN EN EL CONSTRUCTIVISMO	
A. Desarrollo biofísicosocial del niño.....	33
B. El desarrollo según Vigotsky.....	34
C. Aportes teóricos de Henry Wallon.....	36
D. Metodologías mas usuales en educación.....	39
1. La pedagogía operatoria.....	39
2. La didáctica crítica.....	41
E. El proceso enseñanza-aprendizaje y sus sujetos.....	44
1. El papel de la educadora.....	45
2. El papel del alumno.....	50
3. Los Padres de familia.....	52
4. El papel del jardín de niños como promotor de la salud integral.....	53
5. Vinculación jardín de niños-comunidad para impulsar la salud en el aspecto alimenticio.....	57

III. ELEMENTOS INHERENTES A LA SALUD, CRECIMIENTO Y DESARROLLO	
A. La alimentación.....	63
1. Tipos de alimentos.....	64
a. Una clasificación de los alimentos.....	65
2. Las mejores formas de aprovechar los alimentos.....	66
B. La nutrición como base de la salud.....	67
1. Desnutrición.....	68
2. Consecuencias de una alimentación inadecuada.....	70
C. La salud.....	71
D. Hábitos alimenticios.....	72
E. El desarrollo y el crecimiento.....	74
1. Desarrollo.....	74
a. Transtornos en el desarrollo.....	74
2. Crecimiento.....	75
IV. LA INDAGACION; HACIA LA BÚSQUEDA DE RESPUESTAS	
A. Metodología.....	77
B. Trabajo de campo.....	79
1. Presentación de resultados	80
2. Análisis de resultados.....	83
3. Interpretación de los resultados	85
CONCLUSIONES	94
BIBLIOGRAFIA	96
ANEXOS	

INTRODUCCION

El estudio de temas afines con las ciencias naturales en la educación preescolar, pretende formar en los pequeños una actitud crítica y científica que le permita entender a esta ciencia como un quehacer que a partir de conocimientos logrados previamente, les permitan adquirir nuevos aprendizajes y explicaciones del medio ambiente en que vive, en beneficio de su cuerpo y su salud.

Se requiere que la enseñanza sea esencialmente formativa, vinculando la adquisición de los conocimientos sobre el mundo natural con la formación y la práctica de actitudes y habilidades, así como, de la misma manera, dar especial atención a los temas relacionados con el funcionamiento del cuerpo y su preservación para el logro de una buena salud.

Se busca favorecer en el alumno, un desarrollo progresivo de sus capacidades físicas y mentales, el aprendizaje de conceptos básicos, de manera que pueda aplicarlos a situaciones distintas a aquellas que fueron emprendidas y que además les sirvan de base para ampliar la visión del mundo que los rodea.

Es común observar que los contenidos que se refieren a los hábitos alimenticios se estudian muy superficialmente y no se cuenta con materiales que pudiesen ser de gran ayuda ni utilidad.

Suele ser un tema al que no se le concede la importancia que merece, a pesar de que su enseñanza es fundamental en el desarrollo integral del educando.

Es de suma importancia incluir el contenido de los hábitos alimenticios en los planes y programas de la educación

preescolar, ya que de no contar con este aspecto de su formación, el alumno de este nivel no será capaz de generar en él los cambios de conducta que le aseguran la preservación y el mejoramiento de su bienestar físico y mental.

Es importante que esta temática sea tratada en todos los niveles de educación, desde su expresión más mínima y sencilla con los niños del nivel preescolar hasta una explicación más completa y con mayor contenido con los alumnos de nivel bachillerato e incluso a nivel universitario, ya que es común observar que éstos no son todo lo mejor que se requiere para desarrollarse sanamente.

La enseñanza de hábitos alimenticios representa para el maestro un reto que ha de enfrentar en su labor diaria, desde el conocimiento de los contenidos hasta la metodología que ha de utilizar. Con el objetivo de cumplir con lo marcado por el programa, los maestros solamente se limitan a cumplir con los objetivos del programa, a realizar la reproducción del mismo, sin buscar la manera de llevar a cabo la implementación de mejores estrategias o en motivar a sus alumnos de manera adecuada para que se interese en el aprendizaje de estos temas.

Es importante señalar que algunos maestros se sienten limitados por la propia institución, los planes y programas; y la enseñanza de este tipo de temáticas se ve reducida a una práctica mecánica y tradicionalista.

Uno de los factores que incide sobremanera para que se de este fenómeno es, que hay una ruptura, dado que los contenidos del área contrastan con la cultura y condiciones de vida de las clases rurales y populares y los alumnos no logran interesarse realmente en su estudio.

Con el propósito de superar esta situación se hace necesario conflictuar al alumno y presentarle diversas situaciones

problemáticas que le permitan la apropiación de todos aquellos elementos que favorezcan la construcción de su aprendizaje, así como la observación de reglas y hábitos que le permitan tener un cuerpo sano y fuerte.

El presente trabajo fue elaborado con el propósito de ayudar a todos aquellos maestros, que como nosotros se interesan en superar las formas de transmitir este tipo de contenidos en nivel preescolar, sin olvidar el nivel de conceptualización que hayan logrado los alumnos.

La enseñanza de hábitos alimenticios representa para el maestro un reto que ha de enfrentar en su labor diaria, desde el conocimiento de los contenidos hasta la metodología que ha de utilizar. Con el objetivo de cumplir con lo marcado por el programa, los maestros solamente se limitan a cumplir con los objetivos de éste, a realizar la reproducción del mismo, sin buscar la manera de llevar a cabo la implementación de mejores estrategias o en motivar a sus alumnos de manera adecuada para que se interese en el aprendizaje de estos temas. Es importante señalar que algunos maestros se sienten limitados por la propia institución, los planes y programas; y la enseñanza de este tipo de temáticas se ve reducida a una práctica mecánica y tradicionalista.

Fue estructurado en cuatro capítulos; en el primero se exponen los medios masivos de comunicación, los audiovisuales como la radio y la televisión y los gráficos, entre los que se mencionan la prensa, revistas, propaganda de todo tipo, así como los carteles; se aborda además un elemento clave que es el consumismo. Se trata de aquellos temas que tienen que ver con los medios de comunicación y su influencia en la apropiación de parte de los niños de correctos hábitos alimenticios, que les permitan obtener una buena alimentación que los haga crecer sanos y fuertes y a la vez, desenvolverse adecuadamente en el proceso enseñanza-aprendizaje.

En un segundo capítulo se abordan las explicaciones teóricas acordes con el constructivismo, como son la teoría psicogenética de Jean Piaget, la sociocultural de Vigotsky y algunos de los aportes teóricos de Henry Wallon; así como algunas de las metodologías mayormente utilizadas por los docentes en la educación, además los elementos comprendidos en las esferas de desarrollo del niño preescolar y los factores y elementos que intervienen en el desarrollo y en la adquisición del aprendizaje. Se aborda también al proceso enseñanza-aprendizaje y a los sujetos que en éste intervienen.

En el capítulo tres se habla acerca de todos aquellos elementos inherentes a la salud, el crecimiento y el desarrollo, dichos términos fueron definidos a fin de tener una panorámica de la problemática y vincularlos con la apropiación de buenos hábitos alimenticios.

En un cuarto capítulo se trata la metodología con la cual abordamos la problemática, así como el marco contextual en el que está inserto el trabajo de campo, las técnicas de recopilación de información empleada en la realización del trabajo de campo.

Finalmente presentamos las conclusiones a las que llegamos al finalizar nuestro trabajo, además la bibliografía que consultamos para la elaboración del trabajo bibliográfico y los anexos que se obtuvieron de la realización del trabajo de campo.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad puede verse que una gran parte de la sociedad mexicana vive un período de acelerado avance cultural y tecnológico, ésto conlleva a que exista una crisis en la conservación física y mental del individuo. Los seres humanos lleven un ritmo de vida vertiginoso, repercutiendo en el descuido de la calidad de los alimentos que consumen.

Es importante señalar que estas actividades nos muestra un amplio panorama de la temática que gira en torno a los conceptos de: enfermedad, salud, higiene, alimentación, etc., términos claves, que de lograr definirlos, relacionarlos e integrarlos, nos permitirán alcanzar el propósito máximo del análisis y estudio de la importancia de brindarles a los pequeños la oportunidad de apropiarse de buenos hábitos alimenticios.

Es necesario conformar en nuestros alumnos una cultura de la salud, que los responsabilice de su persona, convirtiéndose en promotores de ésta en su medio familiar y social, es trabajo de los maestros, el reflexionar acerca de la importancia que ello revierte.

La naturaleza es la fuente de vida, a través de las relaciones que el hombre establece con ella, se provee de satisfactores básicos que requiere para la supervivencia, el abuso en la explotación de dichos recursos ha traído como consecuencia el deterioro gradual de ésta, lo que incide en la calidad de las condiciones de vida del ser humano.

Para el hombre es importante conocer, cómo y de qué sustancias debe alimentarse, pues de una alimentación equilibrada depende la conservación de la salud, ya que, como consecuencia de una buena y balanceada alimentación puede realizar con gran vigor todas las actividades necesarias para su existencia.

Hay salud cuando existe un balance relativo entre las personas y el medio ambiente que las rodea, la salud del ser humano es el resultado favorable de dicha interacción, la enfermedad en cambio se produce por el desequilibrio ocurrido entre el individuo y el medio ecológico.

Los organismos toman del medio ambiente las sustancias necesarias para lograr una buena alimentación, esto mediante un poder selectivo, los cuales mediante un complicado proceso va asimilando hasta convertirlos en sustancias necesarias para su buen desarrollo físico y mental, contribuyendo con ello al buen funcionamiento de su organismo.

El objeto de estudio del presente trabajo, es una problemática surgida del aula, la cual hemos venido observando a lo largo de nuestra práctica docente, ya que es común darnos cuenta de la falta de conocimiento de los niños, acerca de los hábitos de alimentación adecuados, lo cual repercute en su proceso de aprendizaje.

Los enfoques actuales de la educación están orientados en función de los intereses de los niños, éstos nos permiten guiar a los niños hacia el fomento de una actitud responsable y resalta la importancia de hacerles ver la necesidad de adquirir buenos hábitos alimenticios, por lo que consideramos importante descubrir:

Los efectos que provocan los medios de comunicación en la formación de hábitos alimenticios en el niño de preescolar

JUSTIFICACIÓN

La adquisición de hábitos alimenticios en el niño de preescolar debe realizarse con la participación de los padres de familia como mediadores del proceso en la fase educativa, concientizándolos acerca de la importancia de que sus hijos reciban una buena alimentación a fin de lograr un buen aprendizaje, además de un saludable desarrollo físico, afectivo, social e intelectual.

Actualmente se ha dado muy poca importancia a las interacciones del hombre con la naturaleza, de ahí que nuestra preocupación como docentes sea la de inculcar buenos hábitos alimenticios en los educandos, los cuales les permitan en todo momento cuidar y conservar los satisfactores básicos que requieren para la supervivencia, pues las metas prácticas de éstos ha traído como consecuencia, el deterioro y las malas condiciones de vida del ser humano.

Desarrollar esta investigación lleva como finalidad fundamental, más que nada, guiar al niño a aprender de una manera objetiva la adquisición de buenos hábitos alimenticios, una alimentación, la cual debe ser adecuada ya que es de suma importancia el papel que desempeña dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, así como la de otorgar los elementos al lector el conocimiento de los factores y características para una buena alimentación y su enseñanza.

Los conocimientos acerca de este tema que contienen los planes y programas de educación preescolar representan tanto para el docente como para los pequeños, un reto a vencer, ya que muchas veces no se cuenta con los elementos teóricos, metodológicos o conceptuales que lleven a su mejor entendimiento.

Generalmente, este tema es tomado a la ligera, ya que la mayor carga del trabajo escolar se centra en el desarrollo de las habilidades tanto de español como de matemáticas.

Los estudios realizados por Piaget en lo relativo al desarrollo del conocimiento del niño permiten al docente tener una amplia visión de cómo aprende el niño.

Nos mueve la inquietud de saber que tanto ha aprendido el niño de preescolar acerca de los hábitos alimenticios, pero como este conocimiento es muy amplio, nos limitamos a indagar, que elementos son los que se le proporcionan al respecto en el jardín de niños.

Consideramos que este problema es uno de los factores que más afectan al proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que al no observar buenos hábitos alimenticios, los alumnos están afectando significativamente su aprendizaje, pues de todos es bien sabido que un niño mal alimentado, difícilmente podrá superar las trabas que le impone el hecho de aprender.

La falta de información y experiencia para manejar estos aspectos, por parte de los docentes hace que éstos planifiquen sus actividades académicas de manera homogénea, como si todos sus alumnos fueran iguales, dicho error ha venido practicándose por mucho tiempo y al momento de evaluar los objetivos propuestos, reflejan en algunos alumnos la influencia que ejerce la falta de planeación y de recursos teórico-metodológicos por parte del docente.

De ahí pues, que podamos suponer que, si el maestro en el aula, cumple teórica y prácticamente los objetivos propuestos, para el logro de un cambio de actitud en los niños, se alcanzarán grandes beneficios para éstos.

se alcanzarán grandes beneficios para éstos.

Se hace necesario pues, que el docente fomente en sus alumnos, una actitud reflexiva, abierta, que de como resultado cuestionamientos donde los niños deduzcan sus propios conceptos y utilicen todos los conocimientos para su propio beneficio.

OBJETIVOS

A fin de llevar a cabo el presente trabajo de la mejor manera, nos hemos propuesto los siguientes objetivos:

- 1. Reconocer la influencia de los medios de comunicación en la formación de hábitos alimenticios en los niños de preescolar.*
- 2. Destacar la importancia de la adquisición de buenos hábitos alimenticios en los niños de preescolar.*
- 3. Conocer los principales efectos de practicar malos hábitos alimenticios, en la salud y el proceso enseñanza-aprendizaje.*

HIPOTESIS

La hipótesis que regirá el desarrollo, contenido, metodología a emplear y demás elementos será:

Los medios de comunicación propician la adquisición de malos hábitos alimenticios

MARCO CONTEXTUAL

Cuando se pretende dar a conocer los resultados de una investigación, resulta de suma importancia señalar las características contextuales que la rodearon, pues éstas resultan ser determinantes, tanto positiva como negativamente en las maneras en como se presentan los acontecimientos que matizan los trabajos.

Consideramos importante aportar para el trabajo las referencias contextuales de cada uno de los jardines de niños donde laboramos, a fin de que el lector tenga una panorámica general de éstas y pueda entender el trabajo realizado.

La investigación fue realizada en cuatro jardines de niños, de los cuales, dos están enclavados en la zona rural del municipio de Mazatlán, y dos más en la zona urbana del mismo.

El jardín de niños *Carlota Rosado Bosque* se encuentra ubicado en una comunidad rural que se llama Escamillas, perteneciente al municipio de Mazatlán, la comunidad cuenta con escuela primaria, secundaria y preparatoria, así como con servicio médico de la Secretaría de Salubridad y Asistencia, también tiene iglesia, cancha deportiva y un estadio, lo cual ofrece un espacio de esparcimiento para los niños y jóvenes del lugar. Tiene también tiendas de consumo como farmacia y CONASUPO, cuenta con servicio telefónico, alumbrado público y transporte.

La economía de sus habitantes, la obtienen principalmente del trabajo en el campo, la mayoría son campesinos y ofrecen sus servicios a los pocos agricultores del lugar.

Aunque tienen la oportunidad, la mayoría de sus habitantes no logra hacer estudios superiores, los más ni siquiera tienen acceso a la educación media básica, dada la necesidad que tienen las familias de que los jóvenes aporten su ingreso económico a la economía familiar, por lo que tienen que salir a trabajar, olvidándose de su posibilidad de estudiar.

El jardín de niños cuenta con todos los servicios, tiene dos aulas. Cabe señalar que la población escolar en este nivel es muy baja, pues los padres de familia no lo consideran importante, ignorando las necesidades de socialización de sus pequeños.

El grupo seleccionado para la práctica del cuestionario es un grupo de segundo grado, el cual está conformado por 19 alumnos, cuyas edades fluctúan entre los cuatro y cinco años; la economía de las familias, en su mayor parte es raquítica, los padres de estos niños trabajan arduamente en el campo y en dieciseis de estos casos tienen que trabajar, tanto la madre, como el padre y los hermanos mayores, solamente en tres de los casos, los padres de los niños son profesionistas, específicamente, maestros.

El segundo jardín de niños es el que lleva por nombre *José Vasconcelos*, dicho jardín está también enclavado en la zona rural de Mazatlán, específicamente en la comunidad de El Guayabo.

La comunidad cuenta con algunos servicios básicos, tiene escuela primaria, iglesia, cancha deportiva; cuenta con teléfono público, diversas tiendas de consumo, así como también, cuenta con alumbrado público y transporte.

Las actividades económicas se derivan específicamente de la agricultura, la mayoría de los padres son jornaleros y algunos, en menor medida se dedican a actividades de

carpintería, pequeños ganaderos, algunos al turismo, para lo cual tienen que despñazarse diariamente a este puerto a trabajar en la zona hotelera, como empleados de los mismos hoteles o de algunos restaurantes y/o bares.

En su gran mayoría la población no ha logrado finalizar siquiera la educación primaria, ya que se ven en la imperiosa necesidad de trabajar a muy corta edad, dadas las características de la economía familiar.

El jardín de niños cuenta con todos los servicios básicos necesarios, un aula, servicios sanitarios, luz, agua, drenaje, patio de recreo, etc.

El grupo del cual se seleccionó la muestra, es el grupo de segundo grado, el cual está formado por 15 niños de cuatro a cinco años aproximadamente. La situación social y culturas de las familias es baja, dado que los padres se emplean en su mayoría en labores del campo, el ingreso familiar es raquífico y no alcanza a cubrir las necesidades familiares, existen familias en las que tienen que trabajar tanto el padre como la madre.

Un fenómeno que está presente durante el transcurso del ciclo escolar es la deserción escolar, fenómeno marcado por la falta de recursos de las familias, las cuales tienen dificultades para comprar a sus hijos los útiles y accesorios que requieren para su trabajo en el jardín.

Un tercer jardín de niños es el llamado *Juan de Dios Batiz*, dicho jardín está ubicado en el Fracc. Lomas del Valle; dicha colonia cuenta con los servicios urbanos de alumbrado público, agua corriente, drenaje, servicio de teléfono, además de que está muy bien comunicado, ya que a su alrededor corren varias rutas del servicio de camiones urbanos de la ciudad.

El nivel socioeconómico y cultural de la población es medio, cuenta con acceso a diversos planteles educativos, tanto públicos como privados, muchos de sus habitantes son profesionistas.

Cercana al jardín hay un asentamiento humano en el cual existen sujetos de no muy buena reputación de los llamados comúnmente *cholos*, los cuales ejercen cierta influencia nociva entre los pequeños que asisten al plantel.

El jardín cuenta con todos los servicios públicos y urbanos con los que cuenta el fraccionamiento y que ya se mencionaron anteriormente, las aulas son las suficientes para la cantidad de grupos que se atienden, hay una dirección y una bodega.

El aula está debidamente condicionada, hay mesas, de tal forma de que los niños puedan estar dispuestos de manera en que puedan socializar e interactuar entre ellos. Cada alumno tiene su silla individual y además está la mesa y la silla de la educadora. Siempre está decorada, atendiendo a las fechas que se van presentando; septiembre el mes patrio; en diciembre, la navidad; en marzo, la primavera, etc.

El grupo está compuesto por treinta y cinco alumnos, de los cuales dieciséis son hombres y diecinueve mujeres, sus edades oscilan entre los cuatro y los cinco años, son hijos de personas que trabajan en diferentes actividades, hay desde comerciantes y empleados, hasta empleados del sector turístico y profesionistas como licenciados, doctores, maestros, ingenieros, contadores, etc.

Los niños se desenvuelven en un ambiente propicio, ya que el personal que en éste labora son personas capacitadas profesionalmente para llevar a cabo su trabajo. Las educadoras, todas son tituladas de la normal básica y algunas

están estudiando la licenciatura; ellas se preocupan siempre porque impere entre ellas y los mismos niños, un ambiente de cordialidad y afecto que favorezca el proceso enseñanza-aprendizaje de los niños.

El último plantel en el que se trabajó, es el jardín de niños *Angela C. de Izaguirre*, el cual se encuentra localizado en el centro de la ciudad, al estar inmersos en este sitio su urbanización es completa, ya que cuenta con todos los servicios necesarios para el desarrollo físico del mismo.

Al estar rodeado de diversas colonias problemáticas, los niños que asisten al plantel tienen diversas actitudes hacia éste, debido a que muchas veces no se le da a la educación preescolar el valor educativo que este tiene. Puede decirse que los niños no tienen en su casa el ambiente que propicie de desarrollo de la mejor manera; de ahí la importancia de que los niños encuentren en el jardín ese ambiente favorable.

La distribución física del plantel esta compuesta por once aulas, tres baños; uno para niñas y dos para niños, sala de cantos, cancha deportiva y de juegos, bebederos y una dirección.

Esta conformado por diverso personal como, once educadoras, una directora, dos conserjes, diez auxiliares de educadoras, un velador y un maestro de música. La mayoría del personal cuenta con los estudios básicos de la normal de educadoras, existe personal egresado de Universidad Pedagógica Nacional, aunque solamente un titulado; la directora.

El grupo está conformado por treinta y dos alumnos, dieciocho hombres y catorce mujeres, con edades entre cuatro y cinco años, son niños que poseen características particulares, dadas las circunstancias del lugar en el que viven.

El salón está debidamente ventilado e iluminado, el mobiliario es el adecuado, mesas y sillas para los niños, aunque habrá que señalar que no están en muy buenas condiciones.

El ambiente de trabajo es bueno, las educadoras tienen un buen nivel de preparación, tituladas de la normal básica o de la licenciatura e incluso algunas están actualmente estudios de licenciatura o de maestría.

El siguiente cuadro muestra la concentración de los datos de los cuatro jardines de niños en cuanto a ubicación, grado y cantidad de alumnos que tiene cada uno de los grupos en los que se trabajó.

NOMBRE DEL JARDIN	GRUPO	H	M	T
Carlota Rosado Bosque Escamillas	2°	14	5	19
José Vasconcelos El Guayabo	2°	4	11	15
Juan de Dios Batiz Mazatlán	3°	16	19	35
Angela C. de Izaguirre Mazatlán	3°	18	14	32
Total		52	49	101

Tabla 1. Aspectos del marco contextual que representan a los Jardines de Niños

CAPÍTULO I

LOS MEDIOS DE COMUNICACION Y SU INFLUENCIA EN LOS HABITOS ALIMENTICIOS

A. Los medios masivos de comunicación

De manera permanente, a todas horas, se están produciendo muchas formas distintas de comunicación y el niño está expuesto a éstas. Cuando nos referimos a los medios de comunicación hay que pensar en que esa información está dirigida a miles de personas y, para que ésta se de, han de conjugarse diversos elementos como son los medios y las técnicas, así como el propio lenguaje.

El avance científico y tecnológico, si bien, por un lado proporciona solaz y esparcimiento, por el otro pudiera pensarse en los efectos negativos que tienen para la comunidad dichos *adelantos*, nos referiremos de manera específica a los medios masivos de comunicación, los cuales representan un peligro latente que revierte considerables consecuencias.

Los medios de comunicación han venido a revolucionar la sociedad, pues; aunque por un lado permiten el acceso a la información, así como a la cultura, a la mayor parte de la población; por otro lado han venido a influir en los hábitos, creencias e incluso en la idiosincrasia de la población.

Los medios de comunicación tienen, además del propósito de esparcimiento, un proceso comunicacional implícito en la transmisión de mensajes.

Es sumamente importante conocer la realidad del contexto inmediato al cual están destinados los mensajes publicitarios de los medios de comunicación, pues éste es un factor determinante del establecimiento de los límites entre éstos y los *lectores* de los medios.

Sería interesante estudiar el papel y la función, así como las consecuencias sociales que tienen los medios de difusión masiva sobre la moderna sociedad, la influencia ejercida por el cine, la televisión, la prensa, etc; sobre las mentes y maneras de actuar de los receptores.

En los últimos tiempos, la televisión ha sido considerada como el medio de difusión que mayor influencia ejerce sobre el entorno sociocultural, económico, político y axiológico de la sociedad, así como el medio de comunicación que genera muchas preocupaciones entre los maestros, los padres de familia y de la sociedad en general.

No puede negarse que los medios de difusión efectivamente tienen diversas consecuencias y efectos sobre los individuos o grupos, siendo éstos de índole psicológica, ideológica, cultural, o bien de naturaleza política y económica. Tales consecuencias son preocupantes, sobretodo cuando se trata de nuestros hijos y de sus hábitos alimenticios.

Los medios masivos de comunicación se han convertido en una *escuela paralela*, de la cual, los niños aprenden infinidad de cosas nuevas. El entretenimiento es el móvil principal de los medios de comunicación, ya que éste produce audiencia y público; hay que no dejar de largo el hecho de que estos mensajes de entretenimiento educan de manera informal, mediante mensajes que transmiten un aprendizaje subliminal. Estos mensajes tienen funciones y consecuencias no previstas y que no hay que olvidar, pues son sumamente importantes.

La presión que ejercen los modernos medios masivos de comunicación, está propiciando procesos acelerados de cambios en las conductas y costumbres de los sujetos expuestos a ellos. Cuando, a un receptor de información se le dice que un desayuno con una determinada marca de jugo de frutas es mejor para el niño que la leche, es evidente que no se está actuando en función de colaborar en una campaña de mejora de la alimentación de los pequeños; solo se está incorporando a éstos al consumismo.

Al respecto los padres encuentran serias dificultades al querer convencer a los pequeños de que es mucho mas sano desayunar una buenas rebanadas de fruta o pan con mantequilla y leche que la última chatarra sintética que ha lanzado al mercado tal o cual compañía que utiliza para su publicitación al héroe de moda en las caricaturas.

Las costumbres alimenticias están cambiando en función de las campañas publicitarias emitidas tanto en la radio como en la televisión y los medios gráficos de publicidad. Se están creando sujetos consumistas solo en su beneficio, aún a costa de crear hábitos consumistas en sujetos con escasa o nula solvencia económica para poder satisfacerlos; aún en la clara idea de que tales hábitos, finalmente traigan consecuencias y atenten contra la salud de los consumidores.

B. Medios audiovisuales

Los medios masivos de comunicación de la modernidad funcionan como fuerzas sociales, culturales y educativas, tanto dentro como fuera de la escuela, y es precisamente en la escuela; donde se notan los efectos que éstos tienen en las relaciones y experiencias cotidianas que los niños establecen con los seres y objetos que les rodean.

No puede negarse que: " La nutrición en México es deficiente en calidad y cantidad; la mitad de la población sufre desnutrición, principalmente por falta de proteínas, tanto de origen animal como vegetal." (1)

En la actualidad, muchas personas no tenemos una alimentación adecuada, ello se debe a un sinnúmero de razones que podrían enumerarse como, el fren de vida de las personas, los espacios de tiempo que se dan en los trabajos para ir a comer; así como por la facilidad, flojera o rapidez que representa la utilización y consumo de productos que se nos dan a conocer a través de los medios de comunicación.

Los medios de comunicación favorecen y propician el consumo de este tipo de productos, que en la mayoría de las veces en lugar de beneficiarnos nos causan daño, ya que contienen conservadores, para hacer que el producto dure mucho tiempo; nos referimos a la cantidad de alimentos enlatados y/o refrigerados que consume la población de manera cotidiana y que son anunciados frecuentemente por televisión o por radio, de los cuales la gran mayoría son alimentos chatarra.

1. La televisión

La televisión se ha convertido, en las últimas décadas en el vehículo de información y difusión de la cultura, de manera que permite conocer lugares y situaciones muy alejadas de nuestro entorno, ejemplo de ello son los programas documentales, acerca de la vida y costumbre de lugares alejados; aunque su principal objetivo es el entretenimiento.

Un aspecto que hay que resaltar para efectos de este trabajo es el que se refiere al patrocinio de la programación

(1) MARTINEZ, Correa Silvia María. et. al. Aspectos básicos de nutrición. p.159

que se ofrece en dicho medio de comunicación, sin duda que éste, está en manos de las empresas comerciales que para lograr grandes ventas, anuncian sus productos en la televisión. La influencia de dichas empresas es enormemente grande y recae directamente en las mentes de los televidentes, de manera que todo lo que ofrecen resulta ser lo suficientemente bueno para consumirlo.

Mucha de esa influencia recae en el orden alimenticio, pues logran hacer sus anuncios de una manera tan llamativa y convincente, que de manera especial, los niños se ven influenciados hacia la compra y consumo de dichos productos, que sin conocer su valor nutricional, en muchas ocasiones éstos sustituyen a los alimentos.

Muchos niños pasan gran parte de su tiempo libre frente al televisor, frente a ésta, los niños pierden todo interés por realizar otro tipo de actividades que pudieran resultar mayormente benéficas, como hacer deporte o realizar actividades de tipo cultural.

La televisión es el compañero de juego de miles de niños, no solamente en México sino en el resto del mundo. "Los niños de edad preescolar y de primaria, ven entre cuatro y cinco horas de televisión diariamente, [...] este dato indica que la televisión es un juguete muy importante para muchos niños" (2)

La programación destinada a los pequeños incluye un gran número de comerciales, anunciando toda clase de golosinas, frituras, refrescos gaseosos envasados, y toda clase de alimentos chatarra que no le proporcionan a los pequeños ningún valor nutritivo.

(2) NEWMAN, Bárbara. Manual de psicología infantil. p. 329

La televisión expone al niño a un conjunto complejo de estímulos, que en ocasiones resultan nocivos para su equilibrio físico y mental; a través de ella, los pequeños logran la coordinación visual y auditiva, pero muchas veces la información que de ella emana no es del todo buena; la televisión es el espacio utilizado en mayor medida por los publicistas para ofrecer sus productos al mercado.

En el tiempo de nuestra práctica docente, hemos podido observar la problemática de que ellos no saben distinguir entre los alimentos ricos en valor nutritivo y los que no.

Éste no puede evitar verse expuesto a esta situación y mientras ve la televisión, se convierte en el receptor de ese tipo de estímulos nocivos. No puede negarse el impacto potencial que este artefacto tiene sobre los sujetos; habría que hacer una evaluación de las contribuciones que ofrece la televisión a los pequeños.

Para la oferta de este tipo de productos, la televisión utiliza elementos divertidos, novedosos que sean del interés de los pequeños, algunas veces, utilizan a personajes que están siendo noticia tanto en el terreno artístico como en lo deportivo, ésto, con el fin de que, quienes vean el anuncio se interesen en comprarlo; no tanto por lo que representa el producto en sí, sino por quien lo está ofreciendo al mercado.

La posición o status de los personajes que se utilizan en el contenido y las elecciones que se hagan de éstos, logran influenciar la conducta social de los espectadores. Dicha influencia se ve reforzada por las conductas mostradas por los adultos que están cerca del pequeño.

No puede dejarse de largo el hecho de que, al ser un espectador de este tipo de propaganda publicitaria, se ven

estimulados el deseo por la compra y el consumo casi inmediato de tales productos, (consumismo). La televisión puede provocar infinidad de conductas que se ven y gozan en ella, tales como valores, altruismo, liderazgo, etc; que se entretajan con frecuencia en las diversas temáticas tratadas en ésta.

Resultaría sumamente interesante analizar los estudios que se han hecho en torno al comportamiento de los sujetos que pasan mucho de su tiempo frente al televisor, sin lugar a dudas que la televisión ha aumentado el consumo de diversos artículos, así como de comunicación, de ahí que puede afirmarse que: "La televisión ha tenido una mayor influencia en la estructura de la vida diaria que todas las demás novedades aparecidas en el presente siglo."(3)

Hay lugares, como Nueva York, en los Estados Unidos, que consideran a la televisión como un artículo de primera necesidad, y le otorgan un lugar tan importante como la sala, el comedor, la estufa o el refrigerador.

De manera muy particular, la televisión ejerce una enorme influencia en los pequeños, al respecto son inevitables dos puntualizaciones: "a). Los niños ven más televisión que los adultos y la ven, desde el principio de su vida consciente; b). Los niños consumen televisión en una época de formación física, desarrollo mental y creación de hábitos y actitudes." (4)

Con el paso del tiempo, cuando estos niños sean adultos, éstos no habrán de precisar sus pautas de empleo o de tiempo, para dedicar su tiempo a ver la televisión, sino que el proceso se invertirá y tendrán que variar esas pautas para obtener el tiempo que precisen para realizar esas otras actividades que no podrán eludir con el paso de los años.

(3) ERAUSQUIN, M. Alonso. et. al. Los teleniños. p. 20

(4) Idem

"Según diversas estimaciones, el niño norteamericano pasa entre veintiséis y cincuenta y cuatro horas semanales viendo televisión, con diferencias que varían en relación a la edad -los telespectadores en situación preescolar alcanzan las cotas más altas- y a la fuente de los datos." (5)

Habría que seguir de cerca el trayecto que siguen los pequeños en su proceso de convertirse en teleadictos; hay que decir, que el adulto agradece la ayuda de la televisión, pues ésta le proporciona la ayuda que necesita para aplacar a los niños, lo utiliza como medio de entretenimiento para sus hijos; poco a poco, por la inercia del trabajo y de la misma vida moderna, los adultos hemos ido perdiendo la relación lúdica que debiera existir en el seno de la familia y empujamos al niño hacia el televisor, pues nos resulta mucho más cómodo.

El contexto donde se hace uso de la televisión también es importante para el impacto que ésta ejerce en los receptores; para quienes tienen los medios económicos suficientes, la televisión es solo una entre varias alternativas de entretenimiento e información, para quienes poseen escasos recursos, ésta se convierte en el medio de contacto con otros horizontes y como una compensación a una vida con tan pocas posibilidades.

"Para una persona de recursos, la publicidad televisiva aparece como ofertas posibles de consumo; en situaciones de miseria y hambre, la excitante publicidad de comidas y bebidas aparece como agresión violenta, *especialmente hacia los niños*, quienes no pueden comprender -pero sufre- la carencia de esos apetitosos alimentos." (6)

(5) Idem

(6) APARICI, Roberto. La educación para los medios de comunicación. p. 229

2. La radio

La radio es utilizada de manera intencional y sistemática en el ofrecimiento de diversos productos alimenticios que no siempre contienen los valores nutritivos que el organismo requiere para crecer y desarrollarse sanamente. En ella se ofrecen diversos tipos de programas y, dependiendo del público (oyentes) a quien esté dirigida la programación, así como el horario, es el tipo de comerciales que se introducen en éstos.

Existen en ésta anuncios que ofrecen determinados productos, a la vez que se proporciona diversa información acerca de éstos. Cuando la programación está dedicada al público infantil, los espacios noticiosos se ven saturados de comerciales que ofrecen sobretodo golosinas, refrescos y diversos productos nocivos que no son otra cosa que alimentos chatarra, que no proporcionan al organismo de los pequeños ningún valor nutritivo.

Es un medio de difusión que logra motivar a los oyentes hacia el consumo inmoderado de diversos productos, el niño recibe en ocasiones hasta cierta orientación acerca de los lugares a donde puede acudir para adquirir dichos alimentos.

Cabe señalar que éste es, en ocasiones el único medio para llegar a establecer comunicación con ciertos grupos humanos que se encuentran alejados o que viven dispersos en lugares de no fácil acceso.

Este medio fomenta, al igual que otros medios de comunicación el consumismo de productos que, en ocasiones resultan innecesarios, o que no hacen falta en el hogar, de igual manera se incrementa la compra de alimentos que no cumplen con las reglas de nutrición requeridas por el organismo humano.

Aunque suele tender a la pasividad, pues el contacto solo es auditivo, a diferencia de la televisión que nos proporciona imágenes, resulta sumamente útil para las empresas que producen estos alimentos, así como para los establecimientos que los distribuyen.

La utilización de medios audiovisuales, entre los que pueden mencionarse la radio, la televisión, el audiocassette; revierte cambios en las formas de pensar y actuar, de ahí que para su utilización deban conocerse sus características, así como sus posibilidades y limitaciones.

En la transmisión de la cultura, al escuela ha perdido su carácter hegemónico y han ocupado su lugar los medios de comunicación de masas, los cuales han interferido en la formación de los pequeños. Se hace necesario pues, que la escuela enseñe a los niños a pensar y actuar con dichos medios y que los incorporen a su vida de una manera racional para que obtengan el mayor provecho de éstos.

1. Naturaleza de la radio

La radio no es un simple vehículo o instrumento de comunicación, aunque así se le ha venido utilizando; se le ha visto como un medio de divulgación, de información y como medio propagandístico. Todo proceso de comunicación necesita la participación activa de dos elementos básicos para que ésta se lleve a cabo; el emisor y el receptor, quienes han de intercambiar sus funciones para que se de una efectiva comunicación.

El instrumento utilizado por la radio para la transmisión, es el sonido, el cual es convertido en imágenes por las experiencias del receptor, en tal transformación intervienen las vivencias, así como el conocimiento previo del receptor.

"La radio tiene una doble dimensión:

1. Es un medio de comunicación social; sus mensajes llegan a muchas personas en múltiples lugares, al mismo tiempo.
2. La radio conecta con cada oyente, propicia el desarrollo de su imaginación, provoca que cada uno elabore sus propias imágenes." (7)

Los grandes medios de comunicación social, de una u otra manera están en manos de grandes compañías capaces de dirigir tendencia o de implantar modas.

"La radio es quizá el medio de comunicación de masas que más ha influido en los hábitos, costumbres y formas de vida de la sociedad contemporánea. En algunos momentos ha llegado a superar su carácter de medio transmisor, logrando como intuición convertirse en un auténtico líder de opinión." (8)

C. Medios gráficos

Los medios masivos de comunicación abarcan también a los medios gráficos, es este espacio hablaremos de la prensa, los carteles y los anuncios publicitarios, entendiendo a éstos, tanto como a los anteriores como el medio a través del cual se puede manipular y no precisamente educar.

Conforme el sujeto crece y se va incorporando a la sociedad, su atención se ve convocada por los medios gráficos, el cual exige la puesta en marcha de todos los sentidos.

(7) Ibid. p. 265

(8) Ibid. p. 273

Atraen a la vista a través de carteles muy llamativos, que son desplegados tanto en la calle (paredes y postes), como publicados en periódicos y revistas, a los cuales el niño tiene acceso, pues son llevados a casa por los adultos. Por otra parte, los cortos del cine acaparan la atención de los cinefilos, y son presentados recurrentemente, incluso antes de iniciada la película; apreciar tales anuncios en todo su esplendor, implica poner en juego los sentidos tanto de la vista como del gusto.

1. La prensa

No puede negarse la importancia social que revierte la prensa en nuestros tiempos, el periódico es hoy en día uno de los medios de mayor circulación, uno de los vehículos de mayor transmisión de ideas, a un nivel sumamente popular.

La prensa no queda exenta de esta situación, frecuentemente vemos que en ésta se anuncian ciertos productos que resultan nocivos para la salud, como frituras, refrescos, etc.

Un género de argumento de venta frecuentemente utilizado por la prensa y toda actividad publicitaria es aquella que ofrece un regalo en la compra de tal o cual producto, pastelillos con premio, cajitas de dulces con un juguete, bolsas de papas o tortillas fritas con piezas de juguetes vertebrados para armar, etc. El regalo pasa a ser la recompensa por la compra, es como una recompensa adicional al provecho que podría obtenerse de la compra por sí sola.

Cabe señalar que, la mayoría de los productos que se ofertan en estas condiciones son del acceso económico de los pequeños y la publicidad invita a que ellos compren directamente, sin que medie la autoridad de un adulto.

2. Las revistas y la propaganda publicitaria

Revistas diversas, así como la publicidad que se distribuye tanto de los centros comerciales como de las empresas que se dedican a la producción de productos alimenticios, influyen también en las formas que adopta la población en relación a los hábitos alimenticios y el consumo de cierto tipo de productos.

Uno de los principales objetivos de este tipo de revistas además de la prensa es estimular en los lectores actitudes tendientes hacia el consumo de diversos productos que ellas se publicitan, así como la tolerancia y la aceptación de éstos sin crítica.

El aspecto publicitario merece un espacio especial en nuestro trabajo pues no puede negarse que permanentemente los pequeños están expuestos a *spots* a los cuales no puede revelarse a su incidencia, sin escapar de la influencia visual constante a la que nos somete la publicidad.

Recientemente se han incrementado los espacios publicitarios a artículos destinados al hogar y al ocio; así como puede verse el ascenso que han tenido las publicaciones respecto de artículos de alimentación.

Los niños son permanentemente bombardeados por este tipo de publicidad, los chicos y chicas del grupo de cantantes de moda, tomando determinado refresco gaseoso; el jugador de basketball más cotizado comiendo las frituras, que según él, le ayudan a encestar la mayor parte de las veces, el mejor futbolista, el goleador que para meter mas goles toma determinada bebida; etc.

"El niño protagonista y portavoz, confunde el sentido lúdico con la actividad publicitaria. La simpatía por el producto viene de la simpatía por la canción y la penetración del mensaje aprovecha el interés que los chicos tienen en demostrar a los demás que saben tal tonadilla, [...] a veces, los pequeños compiten para demostrar cual sabe más canciones publicitarias..." (9)

3. Carteles

Es común observar por doquier, adonde quiera que uno va, diversos carteles que aluden e incitan al consumo de alimentos que, no solamente no poseen valor nutritivo para el organismo, sino que pueden incluso llegar a dañarlo.

Los centros comerciales, tiendas de abarrotes y supermercados están repletos de éstos, incitando a la población a su consumo. Incluso en los parques o lugares recreativos, a donde los niños acuden a pasar sus ratos libres, es común observar este tipo de propaganda publicitaria.

Es frecuente observar en los centros de autoservicio que al entrar se ofrece cierta propaganda que incita al consumo de determinados productos, ya que la mercadotecnia utiliza como recursos los supuestos descuentos en éstos, para propiciar su compra por parte del consumidor.

El bombardeo publicitario, producto de la mercadotecnia; a que se ve expuesto el consumidor a través de los medios masivos de comunicación, ha conducido a la humanidad hacia el *consumismo*.

(9) ERAUSQUIN, M. Alonso. Op. Cit. p. 80

"...el consumo aparece como un juego en la práctica publicitaria, o afirmamos ya, con una pizca de ironía, que consumir es doblemente divertido, no estamos entrando en un terreno descabellado, puesto que a los niños, aunque no solo a ellos, se les están presentando continuamente las cosas de esta manera." (10)

D. El consumismo

El consumismo, es la tendencia que observan las personas por la compra de artículos innecesarios, éste fenómeno se da por la influencia de los medios de comunicación, los cuales comúnmente anuncian los productos, haciéndoles resaltar sus características o atribuyéndoles beneficios o cualidades que la mayor parte de las veces no poseen.

Los medios de comunicación suelen anunciar gran cantidad de alimentos, que generalmente no poseen gran valor nutritivo, como las golosinas, que de ser consumidas con exceso, dañan nuestro organismo y salud provocándonos desnutrición, obesidad y caries.

Estos productos nos son presentados de manera mucho muy vistosa, a fin de llamar nuestra atención, impulsándonos hacia su compra. De ahí la importancia de cada persona conozca los elementos que nuestro organismo necesita y qué tipo de alimentos y en qué cantidades se encuentran en cada uno de éstos.

De esta manera aprendemos a consumir los alimentos que ayuden a nuestro organismo a desarrollarse y crecer sanamente, y a la vez, evitamos el consumo de aquellos que no poseen gran valor nutritivo, como frituras, refrescos gaseosos, dulces, pasteles y harinas refinadas.

(10) Idem

Para lograr una buena salud es sumamente importante observar buenos hábitos alimenticios, ya que de ellos dependen tres aspectos indispensables de ésta que son, biológicos, psicológicos y sociales.

Los medios masivos de comunicación ejercen una enorme influencia en estos tres aspectos de la salud de los ciudadanos, por un lado, el elemento biológico se ve afectado, dado que la programación se realiza gracias al patrocinio de las empresas que anuncian sus productos, sin importarles las aportaciones nutricionales que ofrecen éstos, lo cual origina una ruptura con lo biológico, ya que inducen al consumo de productos que proveen de una buena alimentación y por ende no se tiene una dieta equilibrada.

En el terreno psicológico, puede decirse que los medios de comunicación representan una influencia negativa al ofrecer una gran cantidad de productos de manera tan apetitosa y llamativa que inducen al consumismo de éstos.

En el aspecto social, cabe hacer notar que los medios de comunicación favorecen el hecho de que no se adquieren los hábitos alimenticios idóneos para crecer sano y fuerte y solamente se merma la economía de la familia, al consumir productos que no son nutritivos.

El rendimiento escolar se ve minimizado de no atenderse estos factores, ya que éstos son determinantes para el buen funcionamiento tanto físico como mental de los educandos. La función de la escuela es fundamental para promover la observación de buenos hábitos alimenticios, pues a través de la escuela el niño debe conocer todo aquello que influye en su bienestar físico y mental, ya que la educación permite el fortalecimiento de hábitos.

La teleadicción es un fenómeno en crecimiento, la dependencia de ésta no puede verse desvinculada de los fe-

nómenos sociales pues la función de los medios de comunicación es la de servir al automovimiento social y permiten también la administración unilateral de la comunicación a la cual, ningún sector social puede escapar.

Al respecto Mario Gaviria expresa:

"Al confundirse la libertad con el consumo de mercancías, y la posibilidad de elegir libremente con la posibilidad de comprar objetos libremente (siempre y cuando se tenga dinero), se acaba convirtiendo al vecino de las grandes ciudades en *productor* en las fábricas, *consumidor* en la tienda y *espectador* ante la tele y en *turista pasivo* si quiere salir de la ciudad. Entre la producción, el consumo y el espectáculo, entre la fábrica, el centro comercial y el salón de televisión, quedaría la calle, aquel otrora espacio de la vida cotidiana, hoy dominado por el poder." (11)

No puede dejarse de mencionar el hecho de que tanto la imagen como la voz incesantes de la televisión, son el elementos del cual no podría prescindir el poder económico.

El juego hace que el hecho de consumir tales o cuales productos se vuelva atractivo; poco a poco, el niño va necesitando del consumo de más y más productos, va precisando echar mano de juguetes tecnificados y semovientes, mientras que deja de lado aquellos juguetes que despertarían su imaginación y creatividad.

(11) GAVIRIA, Mario. Citado por Erausquin M. Alonso. Op. Cit. p. 28

CAPITULO II

EXPLICACIONES TEORICAS QUE CONFLUYEN EN EL CONSTRUCTIVISMO

A. Desarrollo biofísicosocial del niño

Enfocándonos a la problemática que nos preocupa, es necesario que conozcamos como se va dando el desarrollo físico del niño; para ello citaremos a Tanner, quien además del aspecto físico se aboca a su desarrollo psicosocial. Para él, el crecimiento físico, "...no se realiza en una serie de saltos, sino continuamente." (12)

Postula también que el crecimiento del niño es un proceso regular y organizado, y está determinado por la ley de la constitución hereditaria de la especie; pero esta ley se halla condicionada por la evolución del sistema nervioso y por la influencia del medio externo, donde la alimentación, los social y lo cultural son factores determinantes.

Por otra parte manifiesta que la organización del crecimiento se da mediante la presencia de gradientes, quienes regulan el crecimiento paulatinamente, por ejemplo, existe un gradiente que regula el crecimiento de manos y pies, de manera, que, el segundo dedo esta más próximo a la madurez que el tercero, el tercero que el cuarto y el cuarto que el quinto.

(12) TANNER. J. M. "Organización del proceso de crecimiento". en U.P.N. El niño: Desarrollo y proceso de construcción del conocimiento. p.13.

Es así como cada órgano tiene un modo particular de crecimiento. Algunos se desenvuelven con mucha rapidez; otros, con mucha lentitud. Así por ejemplo, los órganos de los sentidos llegan al estado de su madurez casi en el instante del nacimiento, mientras que el corazón se desenvuelve lentamente.

Por otra parte los estudios médicos y biológicos subrayan diferencias entre niños y niñas respecto al crecimiento orgánico, debido a sus semejanzas anatómicas y fisiológicas, las cuales son factores determinantes en la psicología de unas y otros.

Por último es importante destacar que al igual que Piaget, Tanner da importancia a factores externos como la alimentación y el medio tanto social como cultural, para que el niño logre un pleno desarrollo físico y mental.

B. El desarrollo según Vigotsky

Por su parte Vigotsky sustenta que:

"... el desarrollo es un proceso dialéctico complejo, caracterizado por la periodicidad, la irregularidad en el desarrollo de las distintas funciones, la metamorfosis o transformación cualitativa de una forma en otra, la interrelación de factores internos y externos, ciertos procesos adaptativos." (13)

Se puede apreciar con la cita anterior que para Vigotsky, el desarrollo no es simplemente una lenta acumulación de cambios unitarios, por consiguiente su visión en cuanto a la historia de los individuos y de la cultura son semejantes.

(13) VIGOTSKY, Lev S. El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. p. 182.

Para él el juego es el medio básico del desarrollo cultural del niño, ya que a través de éste, adquiere experiencias sociales y culturales.

Es durante el juego cuando el niño manifiesta sus futuros papeles y valores, es por eso que el juego va por delante del desarrollo, pues con él los niños empiezan a adquirir la motivación, la capacidad y las actitudes necesarias para su desempeño dentro de la sociedad.

Un aspecto del desarrollo para Vigotsky es la habilidad creciente que tienen los niños para controlar y dirigir su propia conducta, la cual adquiere a través del desarrollo de nuevas formas y funciones psicológicas; amplían poco a poco su comprensión, integrando símbolos socialmente elaborados, como valores, creencias, cultura y su misma realidad.

Supone al igual que Piaget el hecho de que el hombre es participante activo de su propia existencia; y que a través de cada una de las etapas que vive va adquiriendo los medios que le servirán para modificar su mundo.

Mientras que Piaget hace hincapié en los estadios del desarrollo universales, biológicamente apoyados Vigotsky subraya la interacción entre las condiciones sociales cambiantes y los sustratos biológicos de la conducta. Consideró que para estudiar el desarrollo de los niños debe unirse lo biológico y lo cultural.

Este teórico afirma que la memoria atraviesa dos estadios: el estadio de la memoria puramente natural que termina en la edad preescolar y el estadio siguiente de desarrollo de una memoria superior y mediata; la memoria posee fundamentos exclusivamente biológicos mientras que los demás son producto del desarrollo social y cultural del niño.

Su hipótesis se desarrolla estableciendo que las dos funciones mentales superiores están socialmente configuradas y se transmiten culturalmente, asegura que el lenguaje es un medio elaborado en base a la experiencia, que es un proceso humano altamente personal y, al mismo tiempo, profundamente social porque a través del lenguaje se prepara para una actividad futura; proyecta ordena y controla su propia conducta y la de los demás.

C. Aportes teóricos de Henry Wallon

El jardín de niños se apega enormemente a la teoría de Wallon con respecto a los factores sociales que inciden con gran medida en el desarrollo del niño, el cual según este autor se concibe como una unidad biopsicosocial, es decir, como el punto de encuentro de las determinaciones biológicas, de los caracteres psicológicos y de las influencias sociales.

De ahí que Wallon afirma que las bases biológicas constituyen el auténtico crecimiento y armazón de la conducta pero no es la única ley que rige su destino ulterior por lo que los defectos de esta constitución pueden ser ampliamente influenciados por las circunstancias sociales de su existencia, es decir, que aparte de las limitaciones invariables del programa genético, el niño puede definirse como un conjunto de posibilidades que las circunstancias ambientales de su existencia desarrollarán en una dirección u otra.

Esto se debe según Wallon a que los factores sociales actúan intensamente sobre el niño y moldean su personalidad, la orienta, la encausa, y la define, ya que la relación entre el niño y el medio no es estático ni uniforme por las formas y caracteres de la interacción varían según la edad del niño y los cambios del entorno y actitudes infantiles que se ven potenciadas o inhibidas según la naturaleza de un medio que es diferente para cada niño.

Por lo anterior Wallon considera que es importante que el sujeto cuente con el objeto que le da la oportunidad de ejercitarse y desarrollarse al máximo, este objeto es el medio que debe ser rico en situaciones funcionales para su grado de desarrollo, es decir adecuando a sus posibilidades, biopsicosocial y que es la educación entendida como acción y movimiento, como estimulación del desarrollo y como instrumento de apropiación de la cultura a quien le corresponde lograr que el pequeño no sea un ser aislado, sino que esté inmerso en un grupo en el que se debe integrar para realizar el aprendizaje.

Al respecto este investigador afirma que la escuela es toda la vida del niño, porque ésta moldea su vida cuando se convierte en alumno; impone horarios, moldea sus intereses, su espontaneidad, sus sentimientos y pensamientos porque la escuela absorbe a todos los pequeños y les introduce en un medio que les es extraño pero al que deben dedicar todo lo que son.

Asegura también que no hay más educación natural que es la realidad sobre la que se apoya al desarrollo infantil y las posibilidades de intervención adulta, por lo tanto la escuela debe enraizar la educación en el medio circundante, en el medio en que el menor vive, incumbe por lo tanto a la responsabilidad del maestro, ordenar y dirigir el aprendizaje, buscando temas y problemas que a éste le son pertinentes, de tal manera que se realice partiendo de la base permanente que debe constituir la vida misma del niño en el medio en que se desarrolla.

Por último solo falta un aspecto psicológico importante también, que según este autor se desarrolla de acuerdo a ciertas constantes, cada momento evolutivo está caracterizado por algún problema aunque todos los factores actúen en todos los periodos, estos problemas o conflictos pueden ser de tipo motor afectivo o intelectual; por ejemplo de uno

a tres años y de seis a nueve años, el desarrollo del niño es fundamentalmente intelectual, no así de tres a cinco años, donde prevalece el afectivo; esto demuestra que un factor puede ser preponderante pero no exclusivo.

El desarrollo, dice Wallon, no se produce en forma lineal hacia adelante, ya que constantemente el niño suele retroceder en su evolución para retomar logros que ya han sido establecidos con anterioridad o para refugiarse en la seguridad de conocimientos ya dominados antes de lanzarse a nuevas adquisiciones; esto favorece una organización, una síntesis de el pasado que favorece las diferenciaciones del futuro, que en su momento estas mismas darán lugar a nuevas síntesis de un nivel evolutivo superior.

Como se ve, por lo anterior descrito, la educación pre-escolar, gira en torno a esta teoría, lo que hace que el jardín de niños se convierta en un espacio educativo transmisor de cultura que estimula el desarrollo integral del alumno, logrando con ello una socialización; el jardín de niños es por lo tanto un agente socializador.

Si bien es cierto que Piaget y Wallon presentan el desarrollo psíquico como una construcción progresiva que se produce por interacción entre el individuo y su medio ambiente también es cierto que existe mucha divergencia entre ambos pues, mientras Piaget se profundiza fundamentalmente en los procesos propios del desarrollo cognitivo, Wallon lo hace en el papel de la emoción (afectividad) por considerarlo de su importancia en el comienzo del desarrollo humano.

Piaget ha insistido en los cambios estructurales característicos de cada etapa del desarrollo, Wallon en cambio se ha fijado principalmente en el desarrollo de la personalidad como cosa total sin aislar el aspecto cognitivo y el afectivo proponiéndose caracterizar cada periodo por la aparición de un rasgo dominante.

Como se puede ver, ni Piaget ni Wallon, dan la misma importancia a los diversos aspectos del desarrollo ni han considerado las mismas ideas.

D. Metodologías mas usuales en educación

1. La pedagogía operatoria

Se entiende por pedagogía operatoria establecer relaciones entre los datos y acontecimientos que suceden a nuestro alrededor, para obtener una coherencia que se extienda no solo al campo de lo que llamamos *intelectual*, si no también a lo *afectivo y social*. Se trata de aprender a actuar sabiendo lo que hacemos y por qué lo hacemos.

Actualmente se han buscado alternativas para un mejor aprendizaje por parte de el niño, se habla de un aprendizaje significativo que promueva el desarrollo de aptitudes, habilidades y comprensión en el niño, pero no se puede desarrollar esta comprensión solo hablando con él, si no que este debe ser un proceso activo, porque el conocimiento se construye desde adentro.

La forma de lograr este objetivo es permitirle al niño ser protagonista de la adquisición del objeto de conocimiento, siendo el niño quien hace, descubre, crea, toma la iniciativa y comunica sus ideas.

La pedagogía operatoria pretende que el niño adquiera conocimientos, habilidades, hábitos y actitudes positivas, para que logre su autonomía y sea capaz de resolver sus propias necesidades; es decir que sea el autor de su propio aprendizaje, a través del ensayo y del descubrimiento.

La inteligencia está considerada como consecuencia de un proceso de construcción donde intervienen factores del medio en el que se desenvuelve el niño. Así como también

erradicar el aprendizaje tradicional en donde el niño se convertirá en receptor y el maestro en emisor del objeto del conocimiento, con lo que se tenía a un alumno pasivo, que solo mecanizaba los contenidos, su aprendizaje esta lejos de ser un aprendizaje significativo, porque al no interactuar el niño con el objeto de estudio, no logrará una asimilación interiorizada de este.

Tanto en la enseñanza como en el aprendizaje, no se trata solo de transmitir información, si no de hacer que sus integrantes participen y puedan manejar instrumentos de indagación.

Trata también que el niño adquiera la capacidad de establecer relaciones significativas entre los datos y los hechos que suceden en su entorno inmediato, buscando con ello que logre: la creación intelectual, la cooperación social y el desarrollo armónico de sus facultades.

Dentro del aula pretende que el alumno formule sus propias hipótesis y que use técnicas y procedimientos para que las compruebe y verifique si son ciertas o no. Aquí el maestro deberá cooperar con el alumno para que realice esta tarea, sugiriéndole situaciones que lo conduzcan a ello, pero para esto debe tener en cuenta que todo aprendizaje o toda adquisición que se pretende sea asimilada por el niño deberá estar de acuerdo a su nivel de desarrollo.

Es importante mencionar que en cuanto al maestro, la Pedagogía Operatoria requiere que este dispuesto al cambio, que asuma su papel de coordinador, para que el niño con su ayuda logre su formación integral, y que esta formación le permita tener conciencia social, para que el mismo se convierta en agente de su propio desenvolvimiento, que sea capaz de adquirir un aprendizaje dentro y fuera de la escuela, que busque y que utilice por si mismo el conocimiento, que organice sus observaciones a través de su

reflexión propia y así pueda participar responsable y críticamente en la vida social.

"El niño tiene derecho a equivocarse porque los errores son necesarios en la construcción intelectual, son intentos de explicación, sin ellos no se sabe lo que no hay que hacer." (14)

Con esta pedagogía operatoria el principal objetivo a alcanzar será que el niño sea capaz de formular y defender sus propios intereses, a buscar una solución para los problemas que se presenten.

2. La didáctica crítica

El programa de la didáctica crítica es un eslabón fundamental de todo engrane del plan de estudios que el alumno deberá alcanzar en un determinado periodo. Es una herramienta básica del trabajo del maestro cuyo carácter es iniciativo, dinámico y flexible, garantizándose así una interrelación y congruencia entre planes y programas de estudio.

Desafortunadamente en nuestra realidad educativa los planes de estudio vigentes, son producto de prácticas de diseño empíricas, de tipo político e ideológico más que académico, y aunque cumplen con requerimientos metodológicos, no corresponden a las expectativas de la práctica docente, y mucho menos a las demandas de nuestra sociedad actual.

Por ello es casi imposible introducir cambios de fondo en las reformulaciones de los programas de estudio.

(14) MORENO, Montserrat. "Qué es la pedagogía operatoria". en U.P.N. Contenidos de aprendizaje. pág. 10

Uno de los problemas más serios a los que se enfrenta el maestro es al intentar dar interpretación a los programas de estudio y adaptarlos a las condiciones particulares de su grupo.

La didáctica crítica rechaza inmediatamente que el maestro sea un reproductor de programas rígidos y prefabricados y da lugar a que sean ellos mismos quienes elaboren su programa, partiendo de la interpretación de los lineamientos generales.

Con esto no trata de cambiar la modalidad técnica por otra, si no que plantea analizar críticamente la práctica docente, la dinámica de la institución, los roles de cada uno de sus miembros y el significado ideológico de ello.

Dentro de la didáctica crítica, el aprendizaje es concebido como un proceso que manifiesta constantes momentos de ruptura y reconstrucción, poniéndose más interés en el proceso que en sus resultados; aquí las situaciones de aprendizaje son generadoras de experiencias mediante la participación activa de los alumnos en su propio conocimiento; es decir, todos aprenden de todos.

Para lo anterior es importante no perder de vista los objetivos a realizar, con el fin de que tanto maestro como alumno tengan una visión clara y precisa de lo que se pretende lograr con ellos.

La didáctica constructivista cuenta con fundamentos necesarios que sirven para mejorar la enseñanza, la cual puede ser aplicada en cualquier área del conocimiento.

Podemos decir que el niño al estructurar el conocimiento tiene que plantear sus propias hipótesis, que giran acerca del cómo es y cómo funciona o para que sirve dicho objeto.

El objetivo principal de esta didáctica será provocar situaciones que permitan la construcción del conocimiento, es decir, que el alumno gradualmente va construyendo sus pensamientos mediante sus experiencias a través de un largo tiempo de solución a las diferentes situaciones que se le presenten en su vida diaria.

Desde la perspectiva de la teoría psicogenética presenta al niño como sujeto activo, reflexivo y crítico en la adquisición de los conocimientos que serán útiles para adaptarse a su entorno real.

En la búsqueda de alternativas para mejorar la calidad de la educación han surgido diferentes corrientes que buscan resolver todos los problemas que atañen a la adquisición de los aprendizajes.

La modernización educativa de nuestro tiempo trae como enfoque educativo la didáctica constructivista, mediante una pedagogía operatoria a través de nuestros planes y proyectos, esperando resultados positivos con el apoyo de docentes y padres de familia.

Enfocando al papel del maestro de acuerdo a las ideas de Piaget sobre esta corriente constructivista como *compañero-guía*, que debe combinar evaluación, organización, estimulación y colaboración, en cuyo papel evaluador y diagnóstico, el maestro debe tener un sólido conocimiento psicológico del niño.

Finalmente cabe mencionar que la práctica educativa que ejerza el docente, deberá propiciar el interés de los participantes, además debe estimular la curiosidad y el deseo de contribuir en la elaboración de los conocimientos.

Para lograr lo expuesto se deberá luchar contra la estereotipada función de ser el transmisor del conoci-

miento, ya que nadie educa a nadie, sino que los papeles deben ser dinámicos, es decir, educador-educando y educando-educador, que interactúan en la acción educativa.

E. El proceso enseñanza-aprendizaje y sus sujetos

Todo lo que ocurre en la escuela constituido de manera importante por los conocimientos que en ella circulan; la escuela es el espacio social que debe legítimamente transmitir los conocimientos validados socialmente.

Son el maestro y el alumno los sujetos que intervienen principalmente en el proceso enseñanza-aprendizaje. Para Verónica Edwards, los sujetos conviven cotidianamente en un espacio; "...en el conjunto de actividades que constituyen su pequeño mundo, [...] Los sujetos viven y se reproducen por medio de un conjunto de actividades cotidianas que a la vez, son el fundamento de la reproducción de la sociedad." (15)

"Comprender al maestro como sujeto se considerarlo como persona con sus razones y reflexiones propias que decide y actúa de manera significativa dentro de la situación en que trabaja." (16)

El conocimiento acerca de cuáles son las pautas de crecimiento y desarrollo infantil, le han de servir a la educación no solo para planear actividades adecuadas, sino también para poder asesorar a los padres en el cuidado de la salud de sus hijos.

(15) EDWARDS, Verónica. Los sujetos y la construcción social del conocimiento escolar en primaria; un estudio etnográfico. p. 183

(16) ROCKWELL, Elsie. "El maestro como sujeto". en UPN. Sociedad y trabajo de los sujetos en el proceso enseñanza aprendizaje. p. 21

En lo que se refiere al tema de la alimentación, además de ser un acto vital para la subsistencia, tiene gran significación emocional para el niño, ya que alrededor de ella se ponen en juego algunas de las trascendentes formas de relación humana entre él, la madre y otros miembros de la familia.

Las características de los alimentos, las posibilidades y formas de obtenerlo, de prepararlos y de consumirlos, son a su vez una fuente muy rica del conocimiento que el niño va estructurando sobre aspectos socio-culturales y naturales que caracterizan el medio en que se desarrolla.

1. El papel de la educadora

La responsabilidad educativa que se le asigna al jardín de niños recae en gran parte en la educadora, puesto que ella es quien tiene el contacto directo con los niños y la función de preparar y conducir las experiencias a través de las cuales se alcanzarán los objetos que aquél ha de cumplir. De ella depende, fundamentalmente, la adecuada adaptación del niño a este primer medio escolar y en consecuencia, su respuesta positiva a las exigencias que le impondrá la vida escolar futura.

A las condiciones que para el ejercicio de la docencia se le exigen a un maestro en cualquier nivel deben agregarse, en este caso, otras de personalidad que son imprescindibles para el trato y el manejo de niños de tan corta edad, tales como la salud física y mental, buen humor, espíritu creador, tacto, paciencia.

La educadora ha de tener, en primer lugar, salud física y mental. El trabajo con los niños pequeños exige una actividad continua, y la educadora debe de participar directamente en mucho de lo que ellos hacen.

En ocasiones deberá correr, saltar, realizar diversos movimientos y generalmente permanecer de pie durante varias horas, para lo cual deberá tener no solo buena salud, sino considerable resistencia a la fatiga.

El dominio de sí misma, el equilibrio emocional es igualmente imprescindible, ya que la educadora debe enfrentarse permanentemente con las múltiples e intempestivas reacciones de los niños, originadas en su natural inmadurez. La educadora es el modelo que el niño imita, por lo tanto, sus actitudes deberán estar encuadradas naturalmente en un marco estabilidad emocional. De igual modo el buen humor y el ambiente de alegría que pueda transmitir al grupo que maneja, son factores que facilitarán su tarea.

Además, la educadora deberá poseer rapidez mental y física, ya que a menudo deberá introducir cambios exigidos por situaciones del momento, pensar en varias cosas a la vez y, en general, atender simultáneamente los distintos problemas que se suscitan en los diversos grupos de juegos o actividades y los que atañen a cada niño en particular.

La educadora es objeto de continua observación por parte de los niños; por ello los detalles de su presentación, aspecto físico, vestimenta, ademanes y la propia voz deberán reunir determinadas condiciones. Es obvio que debe estar libre de defectos físicos; su rostro ha de tener una expresión agradable y estar siempre listo par una sonrisa.

Su ropa, si ser llamativa, ha de ser de colores claros y alegres; en este sentido, el delantal o el uniforme que usen deberán reunir estas condiciones.

En relación con los niños, la educadora ha de cuidar especialmente su imparcialidad, ya que los niños son muy sensibles ante las actitudes o gestos que impliquen favoritismos; éste despierta celos provocando, en consecuencia, diver-

sas reacciones negativas que perturban el adecuado equilibrio emocional de los pequeños.

Siempre debe estar propensa a manifestar su aprobación frente a determinadas cosas y situaciones e igualmente, tener sensibilidad ante los entusiasmos de los niños, evitando el rechazarlos y, por el contrario, participando en ellos; pero si la ocasión lo exige, no debe ocultar su desaprobación a fin de imponer las limitaciones correspondientes.

Un factor muy importante en la buena comunicación de la educadora con los niños, es su voz, que ha de ser clara, de tono agradable y poco chillona.

En la atención del grupo de niños más pequeños, una modalidad maternal y especial paciencia, son condiciones personales que agregadas a las mencionadas también deberá reunir la educadora.

Por otra parte, la preparación pedagógica es fundamental. Aunque los establecimientos especializados le dan los elementos básicos para el desempeño de su tarea, deberá tratar en lo posible, de ampliar sus conocimientos adquiridos mediante su continua actualización y perfeccionamiento.

De ahí, que cada docente comprenda, reconozca y respete los procesos del desarrollo infantil como base para proporcionar experiencias de aprendizaje, que permitan poner en juego la reflexión de sus alumnos como medio para llevarlos a comprender situaciones cotidianas, y así organizar y graduar las actividades siguiendo la lógica de acción de los niños.

Como también evaluará los avances de cada niño, tomando como punto de referencia a él mismo y coordine la forma en que los padres de familia apoyan la labor de la escuela.

Nuevas experiencias, nuevos materiales y técnicas, estudios e investigaciones, así como distintos enfoques sobre los diversos temas que comprende el campo de la educación preescolar no deben ser desconocidos por la maestra de un moderno jardín de niños.

Todo docente cuyo objetivo sea el desarrollo adecuado e integral de sus alumnos debe en todo momento recordar y tener muy presente, que el niño es un ser que constantemente se cuestiona, explora, ensaya, formula hipótesis, y a través del pensamiento es capaz de crear su propio conocimiento. El maestro ha de buscar y encontrar la forma correcta para implementar las actividades mas propicias para que el proceso se dé, de la mejor manera. Ha de encontrar la manera de que las dudas de los niños sirvan para impulsar a éste a encontrar respuestas, en lugar de conflictuarlo más.

Las estrategias que el maestro utiliza en clase es uno de los conceptos que ha permitido ampliar la visión de las actividades que el maestro realiza en el aula, éste concepto nos da una idea más amplia y precisa de nuestro quehacer docente, ya sea como técnica o como método de enseñanza.

Tradicionalmente se concibe al maestro como el que todo lo sabe, como el reproductor de conocimientos, es algo así como un emisor, un transmisor de información. La actuales metodología de enseñanza ven al maestro como algo que está mucho más allá de éste, el maestro guía, asesora, orienta y conduce a sus alumnos hacia el logro de sus conocimientos.

En este sentido Elsie Rockwell señala: "Dentro de cualquier contexto, en cualquier sistema educativo, el maestro enfrenta y maneja la complejidad de la situación de clase como trabajador, y a la vez, como sujeto." (17)

(17) Idem

Es importante considerar al maestro como sujeto, considerarlo como persona con razones, intereses y reflexiones propias, capaz de tomar decisiones y actuar significativamente dentro de las posibilidades de la situación específica en que trabaja.

"El maestro se encuentra en un estado de autoridad mientras exista un sujeto, el alumno, para que reconozca esa actitud. Los lugares del maestro y del alumno son indisociables, uno define al otro y, nadie podrá ser maestro si no existe otro que se coloque en posición de ser alumno y lo invite como su enseñante." (18)

Los roles que juegan ambos sujetos dentro del proceso, se interrelacionan, siempre el maestro es el que determina en un momento dado la pauta de acción a seguir, mientras que los alumnos, únicamente reciben, unas veces información, otras instrucciones para hacer algo, otras más pautas a seguir, normas, valores, ejercicios, etc.

No puede negarse la existencia de una relación pedagógica maestro-alumno, que dependerá, "...de lo que el maestro, inconsciente de su grado de madurez afectiva de sus reacciones ante el comportamiento inconsciente del niño, surgirá la índole del diálogo entre ambos." (19)

La principal tarea de la educadora consiste en entender, organizar, adaptar y crear situaciones que facilitan la interacción del niño con el objeto, independientemente del nivel de escolaridad con el que esté trabajando. Una de sus principales funciones es desarrollar en los niños una actitud abierta, hacia las relaciones sociales basada en la independencia y el respeto mutuo.

(18) EDWARDS. Op. Cit. p.192

(19) Idem

La relación maestro-alumno dependerá en gran parte de lo que es el maestro e inconscientemente, de su grado de madurez afectiva; de sus relaciones ante el comportamiento inconsciente del niño surgirá la índole del diálogo entre ambos, por su necesidad de ternura y la ansiedad por la falta de dominio por sus impulsos. Es evidente que si el maestro permanece inmaduro, repercutirá inconscientemente en la inmadurez natural del pequeño.

2. El papel del alumno

Considerando al alumno como sujeto activo de su aprendizaje, que necesita estar interesado en explorar su mundo para construir por sí mismo los conocimientos en relación a su vida natural y social; para hacerlo, formula sus propias hipótesis y comete errores constructivos como requisitos indispensables para acceder a ellos.

Para abordar estos aprendizajes, es necesario que el pequeño interactúe dentro de un ambiente propicio, el cual le interese y tenga significado para él, ya que por su particular naturaleza cada cual al convivir con otras personas va interiorizando un cúmulo de experiencias que le permitirán conocer sus aptitudes, limitaciones, gustos y deseos y todo aquello que lo hace diferente de los demás y a la vez como miembro activo del grupo a que pertenece.

A medida que el éste crece se desarrolla y rebasa los límites de la familia y del hogar, las vivencias y relaciones se hacen más ricas y diversas en todos los sentidos, que son adquiridas en los diferentes contextos que conforma la sociedad, entre ellos el ingreso a la escuela.

El acercamiento del niño a su realidad y el deseo de comprenderla y hacerla suya en el período preoperatorio ocurre a través del juego, pues es el lenguaje que mejor utiliza para comunicar su pensamiento.

De acuerdo con estos planteamientos del papel específico que desempeña el alumno en el proceso de aprendizaje, es preciso que se le considere como sujeto activo para que se le motive en cualquier momento y así pueda buscar, y experimentar mediante la interacción con los objetos y sujetos, construya hipótesis, confronte sus supuestos y descubra por sí mismo, diferentes formas de expresar lo que piensa y siente.

Su aprendizaje se basa fundamentalmente en su experiencia personal, la principal dificultad a que el maestro se enfrenta es llegar a un grupo de alumnos con diferencias en cuanto a sus capacidades, desarrollo de pensamiento, nivel cognoscitivo, etc; el maestro debe entender que no todos sus alumnos han logrado desarrollar al máximo su nivel de desarrollo de pensamiento ni sus capacidades, así como tampoco al mismo tiempo y mucho menos con igual éxito.

El niño aprende de sus errores, durante el proceso éste los comete, pero debe ser él mismo quien se percate de éstos con la adecuada ayuda de su maestro. En su interacción con sus compañeros, se comunica, intercambia ideas, inquietudes, conocimientos, al confrontar sus opiniones, los niños no deben ver esta situación como una forma de competencia, sino como el mero intercambio de opiniones. Cuando el niño percibe que su trabajo es valorado como tal, se esmera en hacerlos mejor.

La escuela tradicional ve al alumno como el sujeto que solamente recibe información, es un mero receptor, es decir como un sujeto pasivo, incapaz de actuar por su propia cuenta, su única y primordial función es la de captar toda la información que se le proporciona, para posteriormente ser capaz de reproducirla cuando ésta le sea requerida.

El fracaso escolar debiera conducirnos a pensar en la pertinencia de continuar manteniendo un modelo al que los individuos no se consiguen adaptar; y si por lo contrario, ha

llegado el momento de analizar el desajuste provocado entre el modelo y los individuos, para proponer situaciones mejores.

Podemos afirmar que, en lo general, el buen maestro se propone formar niños críticos, participativos, analíticos, etc., capaces de aplicar a la realidad los conocimientos adquiridos y utilizarlos en su vida cotidiana.

El estudio profundo de la didáctica constructivista, resulta un rol diferente para el alumno en lo que, si bien el maestro seguirá organizando un programa, éste será elaborado con la finalidad de proporcionar al niño los elementos necesarios, lo motivará, lo interesará a través de sus preguntas, lo enseñará a investigar, observar y sacar conclusiones significativas y sólo así, en esa doble interacción, maestro-alumno y alumno-maestro.

El papel del alumno es el de un sujeto que piensa, crea, transforma, organiza y estructura conocimientos en un sistema personal y dinámico que elige autónomamente. Como sujeto principal del proceso educativo, interactúa con sus compañeros de grupo y su maestro, intercambiando experiencias y comparando sus resultados con los demás, logrando un verdadero aprendizaje, es decir, un enriquecimiento del intelecto y de la personalidad total del sujeto que aprende.

3. Los Padres de familia

Su papel es muy importante dentro del proceso enseñanza-aprendizaje de los alumnos, ya que es también responsable de que el niño pierda el interés hacia las actividades escolares, una de las principales causas que originan este problema, es la falta de comunicación entre los padres de familia y sus hijos.

Dejar al dejar al niño en libertad para sea él quien resuelva sus situaciones problemáticas, lo estamos orillando a que fracase necesariamente. Aquí es donde se debe dar la comunicación maestro-alumno, alumno-padre de familia, donde se encauce al padre a que tenga una relación casi estrecha con sus hijos y participe directamente con ellos, que demuestre interés por ayudar a su hijo para enfrentar los problemas que se le presenten para que mejore su capacidad de aprendizaje.

4. El papel del jardín de niños como promotor de la salud integral

Muchos han sido los esfuerzos que en materia de salud se han llevado a cabo, valorarlos y retomarlos contribuyen a aclarar la participación de la escuela como institución que promueve una cultura que tiene como sustento el desarrollo integral del ser humano, al propiciar actitudes de prevención, entendiendo a ésta como la posibilidad de organizar, sistematizar y consolidar acciones educativas que permitan preparar al niño, familia y comunidad a enfrentar las actuales condiciones de vida matizadas por factores sociales, económicos y políticos.

A partir de los preceptos anteriormente señalados, la escuela como responsable, sin olvidar la importancia que tiene la familia en este sentido, contribuirá en el fortalecimiento de la identidad y autonomía de los alumnos, en la adquisición y desarrollo de un pensamiento crítico, que le permita discernir conductas y situaciones desfavorables que atenten contra su salud; de esta manera, a partir de la acción educativa de los docentes se dará inicio a la promoción de una cultura de prevención integral que le permita al educando enfrentar situaciones.

Fortalecer comportamientos, actividades, valores y habilidades para que el individuo interactúe en sociedad, han

sido fines prioritarios y presentes en el desarrollo de la educación en México, sin embargo, la realidad nos demuestra de que estos comportamientos no han pasado a formar parte sustantiva en la formación de cada uno de los integrantes de la sociedad. Por lo que la actual situación educativa tiene como reto retomarlos, desarrollarlos y contextualizarlos en un marco de prevención integral.

La actual tendencia teórica y metodológica en la pedagogía, identifica como elementos esenciales para orientar la educación para la salud:

- Ponderar la importancia que tiene el deporte, el descanso, la recreación, el sueño, la lectura, las actividades manuales y otras para favorecer la salud mental y orientar una adecuada canalización de la energía y las inquietudes de los alumnos.

- En lo que se refiere a la salud mental, la indisciplina, el orden, el respeto y la disposición al estudio.

- Respecto a la formación de la personalidad se procura fundarla en valores, como la honradez, la confianza y la solidaridad, que propicia una integración armónica de la comunidad, así como al repudio de conductas agresivas y el rechazo a prácticas que, con la adicción son lascivas para el equilibrio individual y la convivencia social.

Lo anteriormente descrito está contemplado en la filosofía del programa de educación preescolar 1992 a través de los objetivos que al respecto señala:

Que el niño desarrolle:

- Su autonomía e identidad personal, requisitos indispensables para que progresivamente se reconozca en su identidad cultural y nacional.

- Formas sensibles de relación con la naturaleza que lo preparan para el cuidado de la vida en sus diversas manifestaciones.

- Su contextualización a través del trabajo grupal y la cooperación con otros compañeros y adultos.

- Formas de expresión creativa a través del lenguaje, de su pensamiento y de su cuerpo, lo cual le permitirá adquirir aprendizajes formales.

- Un acercamiento a los distintos campos del arte y cultura expresándose por medio de diversos materiales y técnicas.

La educadora desarrolla distintas actividades encaminadas a lograr el desarrollo integral del pequeño a partir de una enseñanza globalizadora, es por esto que los contenidos de salud están presentes en todas las actividades que realiza a través del fortalecimiento de hábitos, actitudes, valores, costumbres, etc.

En la actualidad los programas de Participación Social que se llevan a cabo en el nivel preescolar y con la colaboración de otras instituciones entre las que se destacan las del Sector Salud, así como las instancias de la S.E.P. entre las que sobresale la Dirección General de Educación Extraescolar, etc. , valoran y promueven la participación entre los padre de familia y comunidad con el propósito de optimizar la acción educativa y formativa emprendida a través del jardín de niños. Entre los programas que se operan actualmente se encuentran:

- *Apoyo para la protección y mejoramiento de la salud del preescolar.* Contribuye al comportamiento del estado de nutrición y de salud en general del preescolar, a través de la detección y atención de alumnos desnutridos, revisión permanente de esquemas de vacunación y aplicación complementaria de dosis faltantes, prevención, protec-

ción y rehabilitación oportuna de deshidratación, agudeza visual, salud bucal y defectos posturales.

- *Raciones alimenticias.* Tiene como propósito contribuir a mejorar la nutrición del niño preescolar cuya situación familiar no permite procurar una alimentación equilibrada, favorecer su crecimiento, desarrollo y aprovechamiento escolar.

Los programas anteriormente señalados sugieren acciones específicas tales como la promoción, difusión, planeación, realización y evaluación de sus contenidos. La tarea del docente del jardín de niños en este aspecto es muy importante, ya que es el encargado de conocer, analizar, jerarquizar, priorizar y adecuar dichos contenidos considerando las características, necesidades de la población que atiende y el contexto social en el que se encuentra ubicado el plantel, sin olvidar que estos programas están encaminados hacia un fin común, que es preservar la salud del ser humano.

El jardín de niños se convierte en un factor determinante en las formas en cómo se logra la apropiación del conocimiento, en ella confluyen un sinnúmero de situaciones que son determinantes en dichas formas de apropiación.

El ambiente familiar en que el niño se encuentra inmerso, es sumamente importante, pues de él recibe infinidad de situaciones de aprendizaje que asimila con más facilidad que los que se le brindan escolarizadamente.

Los logros de los niños están estrechamente relacionados con los antecedentes y maneras de ser y actuar de los otros niños que asisten al jardín; el modo de vida de cada uno de los niños influye sobre su aprendizaje escolarizado, su comportamiento y sobre lo que llegan a ser a mediada que van creciendo.

Los padres de familia tienen un papel muy importante en las formas y características de cómo el niño se apropia de los conocimientos, su relación con la escuela y con la educación de sus hijos así como con las actividades que éstos realizan en el jardín es determinante.

5. Vinculación jardín de niños-comunidad para impulsar la salud en el aspecto alimenticio

En el desarrollo de las actividades de preescolar proponemos en nuestros proyectos de trabajo la forma que el padre de familia pueda actuar como promotor del desarrollo comunal en múltiples factores.

Además, cómo es que pueden lograr mejorar el ingreso familiar a través del cuidado de sus recursos financieros.

Observando muy de cerca los problemas familiares, específicamente al aspecto nutricional, nos damos cuenta que los mexicanos continuamente no sabemos alimentarnos y caemos en un manejo de consumismo cada vez más creciente, y dependiendo del ingreso familiar, cada día disminuye el poder de adquisición.

La situación actual del sistema de gobierno repercute gravemente en el ingreso familiar donde los más afectados son las personas de la clase media baja. Por lo que es indispensable crear nuevos hábitos alimenticios en el niño de preescolar y sobre todo, aparte de que sean hábitos alimenticios buenos y nutritivos cuesten poco.

Porque actualmente se presenta el fenómeno de que el niño ya no lleva para gastar a las escuelas, esto se debe a la falta de empleos y a que sus padres ganan poco y se tienen que sujetar al poco ingreso familiar.

Pero vemos que si el padre tuviera un poco más de conciencia, podría utilizar un poquito su imaginación y se daría cuenta que es más importante darle a su hijo alguna fruta para que coma durante el recreo, algo más nutritivo que una moneda con la que comprará casi seguramente alimentos chatarra.

Existen alimentos como frutas y verduras de temporal que podrían servirles a los niños de refrigerio, como sería la zanahoria rallada, pepino con limón, agua de mango, de ciruela, jícama, etc. , en lugar de darles frituras, jugos enlatados, galletas etc.

Es por esto que actualmente los docentes al ser factor de cambio, tratamos de que el padre de familia se relacione de una manera muy cercana a los planteles educativos para proporcionar a la comunidad conocimientos que serán de suma importancia en un futuro inmediato.

En el desarrollo de campañas de nutrición, limpieza y vacunación se puede poner en contacto directo con toda la comunidad y propiciar de esta manera que el conocimiento que el niño maneja se traslape a su hogar y comunidad.

Otra de las maneras, es procurar que la comunidad tenga acceso a círculos de estudio donde se desarrollen temas relacionados con su vida familiar como lo serían el tema de la alimentación, consumismo, preparación de alimentos con verduras y frutas del temporal, limpieza, higiene y conservación de los alimentos.

Creemos que con lo que hemos leído hasta ahora nos lleva a pensar que una de las principales causas de desnutrición es la pobreza. Aún que para muchos no es una preocupación obtener alimento, millones de personas rara vez disfrutan de una comida nutritiva.

La alimentación deficiente no solo perjudica la salud, sino que también puede ocasionar la muerte.

"La desnutrición provocada por hábitos de alimentación infantil inadecuados se cobra un número de víctimas más de diez veces superior al de los muertos por inanición." (20)

Junto con la desnutrición diarréica, la desnutrición constituye la principal causa de muerte en todo el mundo.

El U.N.I.C.E.F. (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia) informa: "Ninguna epidemia, inundación, terremoto ni guerra han matado nunca a 250,000 niños en una sola semana." (21)

La deficiencia alimentaria produce daños incalculables como disminución de la capacidad de aprendizaje, debilitamiento de la población activa y merma de la producción y calidad del trabajo.

La ingestión suficiente de alimentos adecuados solucionaría la desnutrición y sus secuelas entre ellas la anemia.

Afortunadamente, alimentos comunes como el arroz, frijol, maíz, papas, la soya, los plátanos, naranja, etc. , complementados con algo de carne y pescado, son las principales fuentes nutritivas para muchas familias en el mundo. La combinación de arroz con frijoles posee un altísimo valor nutritivo. Con esta dieta sencilla y económica se puede acabar con el hambre, de modo que es posible encontrar comida nutritiva y barata en el lugar donde vivimos.

(20) NAVARRO Richardson, Julián. Naturismo un sistema de vida. p. 38.

(21) SECRETARIA DE SALUBRIDAD Y ASISTENCIA-SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. "Proyecto de acción conjunta para establecer un sistema de vigilancia nutricional." p. 19.

Para conseguir y mantener en buen estado de salud debe tenerse un conocimiento básico del cuerpo humano y su funcionamiento. Solo así puede determinarse qué es beneficioso para la salud y qué no lo es. La instrucción sobre la salud debe formar parte de la educación de todo individuo.

CAPITULO III

ELEMENTOS INHERENTES A LA SALUD, CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Nuestro cuerpo es como una maquinaria, en la que todas las piezas que la componen, por más pequeña que ésta sea cumple una función importante para el buen funcionamiento de ésta, un desajuste en ella, conlleva a la destrucción. Cada parte tiene un papel que desempeñar, desde las pequeñas células que forman los tejidos, los tejidos que forman los órganos y éstos a su vez, aparatos, hasta los sistemas orgánicos. Todos estos componentes contribuyen al sostenimiento de la existencia y deben hacerlo de manera armónica. De ahí que se explica la verdadera unidad biológica del organismo humano.

Pero todos los seres humanos necesitan alimentos para poder subsistir, cada alimento tiene sustancias que se reparten en el cuerpo, según sus necesidades: En la medida en que el cuerpo recibe alimentos, recupera las energías que pierde con el ejercicio y el trabajo y se mantiene saludable.

Todo individuo que desea llevar una vida sana, tiene que seguir un modo de vida que beneficie a su organismo y le ayude a proteger su salud. Muchos de nuestros actos dependen de nuestros hábitos; sin éstos nos resulta difícil vivir siquiera, y más difícil aún hacer cualquier cosa de valor.

Antes de iniciar el camino correcto para tener una buena salud es necesario examinar los malos hábitos para determinarlos y poder modificarlos.

Es importante señalar que la mayoría de las actividades normales de nuestro cuerpo tienen un ritmo definido: los latidos del corazón, la respiración, funcionamiento de los aparatos y sistemas del organismo, así como las necesidades fi-

siológicas, los periodos menstruales, el dormir y el despertar, etc. Cualquier cosa que interrumpa este ritmo perjudica la salud y la irregularidad es la base de muchos malos hábitos.

Se sugiere tener hábitos que permitan mantener sano nuestro organismo como: el tener un horario regular para acostarse y levantarse, darse un breve baño frío inmediatamente después de levantarse o un baño tibio evitando corrientes de aire. El cuidado de los dientes y el empleo frecuente del agua y del jabón principalmente en el aseo de las manos representa uno de los hábitos más eficaces para la conservación de la salud.

En sí, la higiene personal es de suma importancia en ciertas etapas de la vida; durante el embarazo en la conservación de la salud de madre e hijo; en el primer año de su existencia la vida del niño depende en gran parte del aseo, abrigo y una buena alimentación.

En la edad preescolar el niño se inicia en la formación de hábitos y actitudes higiénicas pero constantemente las pierde cuando consume alimentos contaminados.

En la etapa escolar persisten sus malos hábitos a pesar de que se le explica la importancia de realizar prácticas de higiene para mantenerse sano. Todos los individuos reconocen que el régimen alimenticio y la salud están estrechamente relacionados, y que tanto el crecimiento y el desarrollo normal de los niños, como la fuerza y la eficacia de los adultos dependen en alto grado de lo que comen.

Es por eso que es importante practicar el cuidado e higiene en la adquisición, en la elaboración y consumo de nuestros alimentos.

Consideramos que la higiene de los alimentos empieza desde el lugar donde se van a adquirir, procurando cuidar

su calidad y frescura sobre todo si están en refrigeración o congelación así como el lavado adecuado de los utensilios donde se preparan éstos para evitar su contaminación.

A. La alimentación

La alimentación viene siendo:

"el conjunto de las sustancias, (alimentos) que se introducen en forma de comida en el organismo y que son utilizados para permitir el normal desarrollo de los procesos metabólicos, [...] que garantizan el desenvolvimiento de las funciones orgánicas vitales." (22)

Según su composición, los alimentos se clasifican en compuestos y simples, se llaman alimentos *compuestos* aquellos alimentos presentados en estado complejo que pueden ser de origen animal como el pescado, carne, leche y los huevos, o también de origen vegetal, como las frutas y verduras, las leguminosas y las gramíneas.

Se llaman alimentos *simples*, a aquellos que están formados por sustancias químicas fundamentales como los proteínas, lípidos, glúcidos y vitaminas.

Entendemos por alimento a toda sustancia de origen animal, vegetal o mineral que los seres vivos utilizan para el funcionamiento vital de su organismo. Es la sustancia nutritiva que el cuerpo aprovecha para el crecimiento y la reparación de los tejidos proporcionando energía y los elementos reguladores de las funciones fisiológicas.

Los alimentos contienen nutrientes que al ser combinados entre sí hacen que la alimentación sea completa. Estos se clasifican en: glúcidos, lípidos y proteínas.

(22) SARPE. Gran enciclopedia médica. p. 99

Las fuentes más importantes de energía para los seres vivos son los glúcidos, que por su composición química de hidrógeno, oxígeno y carbono también son conocidos como carbohidratos, hidratos de carbono o hidrocarbonados.

1. Tipos de alimentos

- *Los glúcidos o hidratos de carbono* simples, se llaman azúcares, la más importante es la glucosa; la sacarosa es un azúcar doble, compuesta de

una molécula de glucosa y otra de fructosa. Producen la misma cantidad de calorías que las proteínas, se encuentran contenidos en alimentos como el pan, las pastas, patatas, arroz, frutas, etc.

- *Los azúcares* simples se combinan para formar glúcidos complejos los que reciben el nombre de almidón y celulosa; el primero es una de las más importantes fuentes de energía para el hombre. La celulosa es el carbohidrato más importante de la naturaleza.

- *Grasas o lípidos*; otra fuente importante de energía son las grasas o lípidos constituidos por carbono, hidrógeno y oxígeno; aunque químicamente contienen los mismos elementos de los hidrocarbonados son sustancias diferentes. Tienen como factor común la insolubilidad en el agua, por lo tanto concentran una enorme cantidad de energía en espacios reducidos.

- *Los prótidos* son elementos vitales de las células y son esenciales para el crecimiento, químicamente contienen carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno, las unidades fundamentales que forman a los prótidos o a los aminoácidos, que son compuestos más abundantes en las células.

El cuerpo humano no solamente necesita los elementos mencionados, sino también debe de tener reguladores que mantengan sus funciones en condiciones normales, éstos son compuestos minerales inorgánicos llamados minerales. La cantidad de elementos minerales que se encuentran en el cuerpo es muy variable, existiendo: calcio, fósforo, hierro, cobre y yodo.

- *El agua*, es otro elemento mineral que es esencial para el metabolismo pues actúa como catalizador para aumentar las reacciones químicas y auxilia el transporte de los alimentos hacia células y productos de desecho para su eliminación.

Una dieta equilibrada es la que contiene todos los nutrientes; para lograrlo pueden combinarse proteínas, lípidos, glúcidos y minerales; las cantidades requeridas son del 50 al 60% de carbohidratos, 15 a 20% de proteínas, 30 a 35% lípidos, vitaminas y minerales en cantidades variables, constituyendo de esta manera el 55% de calorías consumidas diariamente.

a. Una clasificación de los alimentos

Los alimentos pueden ser clasificados según su origen, su naturaleza, composición química, así como por su acción en el organismo.

- Por su *origen*; se clasifican en *orgánicos*, como las proteínas, los carbohidratos y las vitaminas; e *inorgánicos*, como los minerales.

- Por su *naturaleza*; se clasifican en *naturales*; son aquellos que se encuentran en los alimentos tal y como nos los ofrece la naturaleza y *artificiales*, son los producidos por el hombre, como los alimentos procesados.

- Por su composición *química*, pueden ser, abundantes en *proteínas*, ricos en *carbohidratos*, abundantes en *lípidos*, ricos en *vitaminas* y abundantes en *minerales*.

- Por su *acción en el cuerpo*; los que nos sirven para *crecer*, desarrollarnos y *reparar* las partes *desgastadas* del cuerpo; los que nos proporcionan *calor y energía*; los que nos ayudan a evitar las *enfermedades*; y los que ayudan a que el cuerpo realice bien sus *funciones*.

Una persona normal de aproximadamente 60 Kg. de peso que hace ejercicio diariamente necesita de 2500 a 3000 kilocalorías diarias, las kilocalorías son la unidad de medida utilizadas para medir la cantidad de calorías que contienen los alimentos. (Ver anexo no. 1)

2. Las mejores formas de aprovechar los alimentos

Algunos alimentos deben ser aprovechados crudos, como las frutas, algunas raíces y varias hojas, porque de esta forma mantienen sus propiedades nutritivas. Otros alimentos de origen vegetal deben ser consumidos cocidos, para que se ablanden o adquieran buen sabor, como el betabel, el nabo, el chayote, los ejotes, la calabaza, etc. Durante la cocción de estos alimentos, en el agua quedan muchas sustancias alimenticias por lo cual no debe desperdiciarse.

La leche cruda es rica en valor nutritivo, pero en ese estado es peligroso tomarla, ya que pudiese contener bacilos nocivos para la salud. Por eso es preferible hervirla y consumirla así.

Deben consumirse también cocidos, el trigo, el maíz, los frijoles, garbanzos, papas, habas, etc; las carnes y los pescados también deben ser cocidas o fritas, pues también pueden tener gérmenes de parásitos.

Los huevos son otro producto que debe consumirse cocido, aunque crudos y batidos en leche, como licuado, combinándolos con alguna fruta suelen ser más digeribles.

Es importante saber que todas las personas necesitan una ración alimenticia normal, que puede ser considerada como la indispensable para la conservación sana de todas las partes de su cuerpo, y el buen funcionamiento del mismo para el mejor desempeño de las actividades.

Los seres humanos gastan energías constantemente, mismas que miden en calorías, los alimentos proporcionan al organismo esas calorías que necesita.

La exigencia en calorías y por ende en la alimentación adecuada, depende de varios factores, que son: sexo, edad, peso y estatura, estado de salud, clase de trabajo que se realiza, clima entre otros. Además de estos factores, cada individuo tiene sus propias necesidades calóricas y por ello distintas necesidades alimenticias, de ahí que, para tener una alimentación adecuada hay que tener en cuenta esta serie de circunstancias.

B. La nutrición como base de la salud

El cuerpo humano pierde energías con el ejercicio, las cuales tienen que ser recuperadas mediante las funciones de nutrición como la digestión y la absorción intestinal.

La nutrición es el aporte o utilización por parte del organismo de las materias energéticas y plásticas necesarias para la conservación de la vida. Sin embargo los seres vivos son incapaces de crear la energía por sí mismos, a excepción de las plantas a pesar de lo cual sus necesidades energéticas son amplias y muy variadas.

La nutrición pues, han de buscarla en alimentos externos, podemos apreciar que todo el proceso nutritivo nace en los seres autótrofos, es decir en las plantas: Únicos seres capaces de transformar la materia orgánica en alimento que a su vez serán base nutriente de otros seres más desarrollados, hasta alcanzar al hombre en su ciclo.

"Entre los elementos indispensables para el bienestar de una persona está la buena alimentación. Alimentarse bien no significa comer mucho, sino tomar alimentos que contengan sustancias nutritivas adecuadas para el buen funcionamiento del cuerpo. La mala alimentación acarrea problemas de salud, los cuales repercuten en el ambiente familiar y en el social." (23)

Cabe señalar que hay personas que, por condiciones sociales, económicas o bien culturales no le suministran al organismo los nutrientes que éste necesita, presentándose entonces la situación de la desnutrición.

La desnutrición es un problema de salud pública, que ataca generalmente a niños y que se ocasiona por una dieta deficiente en calorías y proteínas.

"Una parte de la culpa de que la mitad de los mexicanos no puedan pasar un tercer año de primaria, está en la desnutrición", (24) ya que su dieta consta de más de azúcares y carbohidratos, que de proteínas y vitaminas debido al desconocimiento de las propiedades nutritivas de los alimentos, por lo que deducimos que el factor económico no es determinante en la desnutrición de los alumnos.

(23) MARTÍNEZ, Cortés, Luján. Maravillas de la biología. p. 151

(24) MARTÍNEZ, Correa Silvia María. Op. Cit. p. 38.

"Los nutrientes son las sustancias que constituyen los alimentos y que pueden absorberse directamente por el organismo. Una dieta equilibrada o balanceada contiene hidratos de carbono (azúcares) y grasas como alimentos energéticos, (proteínas, carnes, leche y otras), necesarias para el crecimiento y la regeneración de las células, sales minerales para poseer huesos y dientes vigorosos e intervenir en reacciones químicas orgánicas. El agua es muy necesaria, las vitaminas no son alimento, pero son muy indispensables para mantener la salud." (25)

1. Desnutrición

Crecimiento y desarrollo son dos de los fenómenos físicos y biológicos presentes en el organismo de los pequeños, de ahí la necesidad de que éstos consuman una alimentación adecuada, a fin de establecen un equilibrio entre éstos, que les permita con una dieta diaria, la asimilación de todos los nutrientes necesarios para lograr un crecimiento óptimo.

"Cuando el organismo no encuentra en la alimentación el número de calorías proporcionado a sus necesidades, padece de desnutrición, cuyo fenómeno principal es el empobrecimiento de los tejidos que representan un dispositivo de reserva de sustancias nutritivas. Cuando el organismo se ve obligado a consumir las sustancias protéicas que tiene en reserva, que constituyen el andamiaje estable, se enfrenta con las graves consecuencias de la desnutrición, que puede llegar hasta la caquexia." (26)

(25) RINCON, Arce Alvaro. ABC de la naturaleza 1. p. 64

(26) Ibid p. 103

La *caquexia* se define como; un "estado de profunda desnutrición que puede llegar hasta la desaparición casi total del tejido adiposo subcutáneo con atrofia de las masas musculares." (27)

Es triste darnos cuenta que muchos de nuestros alumnos no poseen ni una buena alimentación, ni se les proporcionan los medios para que éstos desarrollen hábitos alimenticios que les permitan superar el tipo de alimentación que se les proporciona en sus casas. Es común observar que los niños presentan cuadros de una deficiente alimentación que no les proporciona ni siquiera las cantidades mínimas de las sustancias nutritivas que su cuerpo requiere para crecer sano y fuerte.

Frecuentemente los niños manifiestan síntomas de la mala nutrición que reciben en sus casas, como mareos, trastornos en la menstruación en el caso de las niñas, incluso desmayos; la desnutrición y la obesidad están presentes, ambos como muestra de la mala práctica de hábitos alimenticios adecuados.

2. Consecuencias de una alimentación inadecuada

Una dieta es la cantidad de alimentos que son necesarios para que nuestro cuerpo cumpla con las funciones que le son propias. Si un organismo no consume la cantidad de nutrientes necesarios, la consecuencia será la desnutrición.

La desnutrición es un estado de insalubridad que repercute en todos los órganos que componen nuestro cuerpo, provocando en ellos el mal funcionamiento y por consecuencia algunas enfermedades. Las enfermedades pueden ser originadas por la falta en el consumo de algunos nutrientes que el cuerpo necesita como carbohidratos, proteínas y grasas.

La mala observación de hábitos alimenticios tiene como consecuencias, una tendencia a la obesidad, causa daños a la visión, en las encías y aflojamiento de los dientes; hay una marcada tendencia hacia las fracturas óseas; anemia, trastornos en la coagulación, hemorragias, además de la formación de depósitos de grasa en los vasos sanguíneos.

C. La salud

La salud es un derecho por el cual se ha luchado por siempre en el mundo entero. La institución que se dedica a buscar a nivel mundial la mejoría de la salud en las personas es la Organización Mundial de la Salud (OMS); la cual la define como; "...el estado completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de la enfermedad o invalidez". (28)

Por lo que se puede concluir que del estado de salud de una persona depende en gran parte de su bienestar. Es por ello que se deben de usar todas las medidas posibles con el fin de no perderla.

Muchos son los medios que existen para conservarla; como la higiene, las vacunas, el ejercicio, el descanso, la recreación, las buenas relaciones sociales y sobre todo la vigilancia del agua y de los alimentos que se consumen. Todos estos medios comprenden un conjunto de reglas que si se cumplen, se podrán evitar en gran medida, la transmisión de las enfermedades y de agentes que se producen.

(28) HIGASHIDA H. Bertha Y. "Conceptos de salud y enfermedad." en U.P.N. El método experimental en la enseñanza de las ciencias naturales. p. 21

D. Hábitos alimenticios

De la misma manera como el hombre nace y crece, necesita nutrirse para poder desarrollarse, la forma de hacerlo es balanceando su alimentación; es decir, necesita tomar una gran variedad de alimentos de origen animal y vegetal adecuados, ya que cada alimento contiene diferentes nutrientes.

Es indudable que la observación de buenos hábitos alimenticios acarreará en los organismos un crecimiento y desarrollo óptimos; lo cual es muy necesario, ya que un organismo que no posee dichos nutrientes frecuentemente se enferma y la persona no puede realizar actividades deportivas ni cualquier esfuerzo físico.

De ahí la necesidad de que todos practiquemos los hábitos alimenticios que nos permitan mantenernos sanos y fuertes.

Los hábitos alimenticios deben ir de acuerdo a las dietas o alimentación normal. Cuando un hábito alimenticio es escaso puede desencadenar anemia o raquitismo y, por el contrario, si es exagerado, ocasiona obesidad.

Los hábitos alimenticios tienen que ver mucho con la cultura de las personas, una persona puede tener mucho dinero, pero si no es una persona con la información que se requiere para observar estos hábitos, entonces será una persona cuyo organismo carece de estos nutrientes.

Los rasgos culturales determinan el tipo de alimentación de sus habitantes, existen culturas como las orientales en las que en la alimentación sobresale la utilización de semillas y cereales, mientras que en otras como Estado Unidos y Canadá, en las que domina la cantidad de carnes rojas en la alimentación de las personas.

Una persona con buenos hábitos alimenticios practica las siguientes conductas:

- Consumir alimentos de los cuatro grupos alimenticios
- Masticar bien los alimentos
- Lavarse las manos antes de comer
- Sentarse a la mesa correctamente
- No comer mucha sal ni azúcar
- No comer mucha grasa
- Lavarse los dientes después de comer
- Comer en trastes limpios
- Evitar la gula (comer mucho)
- No comer en lugares a la intemperie, como puestos ambulantes
- Comer a sus horas
- Comer despacio
- Usar cuchara, tenedor y cuchillo
- No hablar al comer
- No comer alimentos chatarra (que no nutren)
- Comer en lugares limpios y adecuados
- No comer junto a animales
- No hacer ejercicio ni deporte durante la digestión
- Comer en espacios donde el ambiente esté libre de discusiones, preocupaciones y mal humor
- Consumir en mayor medida frutas y verduras
- Ingerir suficientes líquidos
- Descansar durante media hora después de cada comida, sin acostarse ni dormirse
- Bañarse hasta después de una hora de ingestión de los alimentos.

E. El desarrollo y el crecimiento

1. Desarrollo

El desarrollo, es un proceso de maduración psíquica y orgánica que va adquiriendo una complejidad progresiva, con aparición de nuevas facultades y horizontes de comportamiento, es decir desarrollo es la adquisición de funciones o el perfeccionamiento de ellas, se mide a través del comportamiento de los órganos, los sistemas, los aparatos y los tejidos e incluso las células.

El niño no puede desarrollarse sin la aportación de vitaminas y proteínas, por lo que su ausencia ocasiona problemas irreversibles. Los primeros años de vida son fundamentales en los hábitos alimenticios y las relaciones afectivas influyen en el desarrollo infantil.

Mediante la medición de talla y peso se puede conocer el estado de nutrición del niño, ésta permite hacer un diagnóstico de las condiciones nutricionales desde su concepción hasta el momento de efectuar la medición.

Es importante mencionar que crecimiento y desarrollo se inician desde el momento de la concepción y no se detienen al llegar a la etapa adulta, ya que es un proceso continuo y de velocidad variable en las diferentes edades.

a. Transtornos en el desarrollo

Las causas por las que pudiesen presentarse trastornos en el desarrollo deben buscarse en factores de tipo patológico endógeno, tales como la predisposición y en trastornos endócrinos como algunas enfermedades o también en trastornos de tipo exógenos como la desnutrición, efectos de algunos tratamientos médicos, la falta de estimulación adecuada, e incluso de afecto.

"El desarrollo puede ser precoz tanto en la infancia como en la pubertad, o bien llevar un retraso con repercusión sobre la inteligencia y sobre el comportamiento." (29)

2. Crecimiento

El crecimiento, es el aumento de la masa orgánica, debido a la multiplicación celular cuyos puntos referenciales son: talla, peso, perímetro corporal, superficie y volumen, tejidos y tamaños de órganos.

Se consideran cinco tipos de crecimiento: el general, neural, genital, linfático y mixto.

El primero corresponde al crecimiento del organismo (esqueleto, músculos, corazón, venas, arterias, pulmones, hígado, páncreas, estómago, bazo y riñones).

El tipo neural incluye el crecimiento del sistema nervioso; su desarrollo es muy rápido en los dos primeros años de vida disminuyendo su intensidad hasta los seis años y posteriormente se minimiza aún más.

El crecimiento genital se inicia en la pubertad con el desarrollo del aparato reproductor y caracteres secundarios.

El linfático se refiere al aparato inmunológico productor de los anticuerpos y de los medios de defensa contra las enfermedades de tipo infeccioso constituido por los vasos linfáticos, las amígdalas y el tejido adenoideo.

El último crecimiento es de tipo mixto que corresponde al funcionamiento del timo, las glándulas suprarrenales, la tiroides y la hipófisis, es decir nos referimos al sistema endocrino y sus glándulas.

El crecimiento puede definirse como:

"El aumento del volumen y del peso del organismo vivo, que se realiza mediante la multiplicación del número de las células del organismo completo y mediante la diferenciación de algunos grupos homogéneos de estas células en otros grupos distintos entre sí por las propiedades histológicas y funcionales."
(30)

La maduración y la evolución son fenómenos que acompañan al crecimiento, éstos se desarrollan a lo largo de la vida de los sujetos, desde que se está en la fase embrionaria hasta la muerte. "...el desarrollo corporal se produce sobre todo en el primer período de la vida, para luego cesar totalmente, en la mujer el crecimiento cesa alrededor de los dieciocho años, mientras que en los varones, alrededor de los veinte." (31)

La alimentación es uno de los *factores extrínsecos* que inciden en el crecimiento, los alimentos influyen en calidad y cantidad en el crecimiento, de manera que el desarrollo puede llegar a ser insuficiente de existir deficiencias dietéticas. (Ver anexo no. 2)

(30) Ibid p. 579

(31) Ibid. p. 580

CAPITULO IV

LA INDAGACION; HACIA LA BÚSQUEDA DE RESPUESTAS

A. Metodología

Un proyecto de investigación que se pretenda realizar deberá estar sustentada en una metodología que proporcione al investigador los criterios que le permiten justificar y construir al método que bajo razones científicas y lógicas, responda con claridad a las expectativas educativas de cada situación que pudiese presentarse en la investigación.

Toda investigación reviste la necesidad de ir a la búsqueda de datos que nos proporcionen una información más precisa sobre el problema a tratar, de ahí que surja la necesidad de implementar una metodología que se adecuen a la temática en estudio.

El presente trabajo de investigación se ha apoyado en la sociología empírica. El objetivo principal de esta metodología es llegar a descubrir y explicar fenómenos sociales, hasta lograr la elaboración de juicios críticos de los mismos; en el caso de ésta en particular, el problema en estudio está vinculado a una cuestión socioeducativa.

Un primer momento de la investigación propició la preparación teórica, llegamos a la elaboración de un plan de trabajo a partir del cual elaboramos las técnicas de investigación y que consideramos idóneas para su implementación; se consultaron diversas fuentes bibliográficas, tal actividad tendía principalmente el objetivo de recopilar el material escrito que serviría para desarrollar el marco teórico en el cual se sustenta nuestro trabajo, y en torno al cual se diseñaron las actividades, tanto de recopilación de información como en la aplicación de los cuestionarios.

" La investigación documental consistente en indagar, explorar y seguir la ruta de un fenómeno o hecho importante, recurriendo a fuentes documentales, libros, revistas, periódicos, etc." (32)

Luego de recabada esta información fue ordenada y analizada; con ella, se logró dar respuesta a las interrogantes planteadas inicialmente y, a las que se dio solución a través de la investigación documental y de campo, llevada a cabo por el equipo.

En el proceso de la investigación documental fueron utilizados una gran variedad de recursos bibliográficos, rescatando de ellos, toda aquellos fundamentos teóricos y conceptuales que nos ayudaron comprobar la hipótesis planteada al inicio de nuestra investigación, la cual plantea la idea de conocer los efectos de los medios de comunicación en la observación de hábitos alimenticios en los niños de preescolar, así como los efectos que éstos revierten en la formación de los pequeños.

El análisis de contenido, puede ser utilizado como instrumento de interpretación de la información recopilada, esta técnica nos permitió analizar de manera crítica, reflexiva y cualitativa la información contenida en los textos, con el propósito de obtener conclusiones que finalmente nos condujeran comprobación de nuestra hipótesis inicial.

Para efectos de comprobar nuestra hipótesis, seleccionamos cuatro jardines de niños, con similares características, aunque cabe señalar que dos, son del medio rural y dos del medio urbano; pues son éstos los jardines de niños en los cuales prestamos nuestros servicios como educadoras.

<i>Jardines de niños</i>	<i>Rurales</i>	<i>Urbanos</i>
Nivel socioeconómico	<i>bajo</i>	<i>medio</i>
Tipo de organización	pequeños	org. completa
Turnos	matutino	matutino
Grupos	2	6

Tabla 2. Aspectos del marco contextual que representan al objeto de estudio

A fin de considerar el aspecto cuantitativo de nuestra investigación iniciamos con la selección directa de una muestra de 20 alumnos tomados de la zona escolar y esencialmente de los jardines de niños de los que se hace mención.

Se tomó una muestra de veinte alumnos, cinco de cada uno de los cuatro grupos de preescolar con los que trabajamos, pues consideramos que era una muestra representativa, ya que el total de alumnos en los cuatro grupos es de 101, lo cual corresponde al 20% aproximadamente; una vez analizados e interpretadas las respuestas, se procedió al estudio estadístico de los resultados obtenidos.

B. Trabajo de campo

El trabajo de campo consistió básicamente en la elaboración, aplicación y evaluación de tres cuestionarios, dos destinados a los pequeños y el otro, a sus padres, con ellos se pretendía conocer las prácticas de hábitos alimenticios que tenían los niños, así como también conocer los efectos que tienen los medios de comunicación en la formación de dichos hábitos.

1. *Presentación de resultados*

El cuestionario destinado a los pequeños fue aplicado a cinco niños de cada uno de los de los grupos, (Ver anexo no. 3) se aplicaron en un total, veinte cuestionarios; los resultados obtenidos de la aplicación de los cuestionarios a los niños son los siguientes:

No.	A	B	C
1	8	6	6
2	5	4	11
3	10	4	6
4	6	4	10
5	5	10	5
6	2	6	12
7	5	9	6
8	0	2	18
9	11	3	6
10	8	2	10

Tabla 3. Respuestas al primer cuestionario aplicado a los niños

Una vez aplicado el cuestionario a los pequeños, se procedió a la aplicación de uno más a los padres de éstos; (Ver anexo no. 4) cabe señalar que las preguntas de ambos cuestionarios eran muy similares, pues pretendíamos tener una panorámica más amplia y saber que tan verídicas eran las respuestas, tanto de los niños, como de los padres, los resultados obtenidos se muestran en la siguiente tabla.

No	A	B	C
1	16	1	3
2	0	13	7
3	4	6	10
4	6	7	7
5	3	16	1
6	20	0	0
7	20	0	0
8	10	0	10
9	10	10	0
10	15	0	5

Tabla 4. Respuesta al cuestionario aplicado a los padres

Al analizar los datos y resultados obtenidos con la aplicación del primer cuestionario y darnos cuenta de que no eran suficientes, pues no logramos obtener la información que requeríamos acerca de los hábitos alimenticios de los niños, consideramos necesario elaborar y aplicar un nuevo cuestionario, para posteriormente codificar y comprobar si los niños poseían o no conocimientos acerca del tema.

Dicha tarea no resultó ser tan fácil, ya que los niños de esta edad no son capaces de responder por escrito las interrogantes; por lo que nos dimos a la tarea de elaborar un documento de acuerdo a su nivel de conceptualización y de desarrollo de pensamiento.

Dicho cuestionario fue elaborado a base de preguntas que fueron hechas por la educadora de manera oral, ésta a la vez mostró a los niños unos dibujos, para que éstos señalaran el que ellos consideraban era el correcto.

El cuestionario fue aplicado a los mismos veinte niños del grupo al que fue aplicado el cuestionario anterior, que como ya se señaló anteriormente, fueron cinco niños de cada uno de los cuatro grupos de preescolar en los que trabajamos.

Los resultados obtenidos en este tercer cuestionario (Ver anexo no. 5) se muestran en la siguiente tabla.

No.	1° opción	2° opción
1	14	6
2	7	13
3	5	15
4	4	16
5	13	7
6	18	2
7	20	0
8	10	10
9	20	0
10	18	2
11	1	19
12	3	17
13	19	1
14	18	2
15	16	4
16	15	5
17	11	9
18	SI -9	NO-11
19	8	12
20	6	14

Tabla 5. Respuestas obtenidas del segundo cuestionario aplicado a los niños

2. Análisis de resultados

Como ya se mencionó, con la finalidad de realizar nuestra investigación, dividimos el trabajo en dos fases, en una primera fase, recurrimos a la investigación documental; se analizaron diversos textos que nos hablaban del tema para rescatar información relevante mediante la elaboración de fichas de trabajo, textuales y de comentarios, para así llegar al análisis de estos contenidos.

En una segunda fase, con los objetivos bien definidos, la idea era llegar a confrontar nuestros análisis y demostrar y/o refutar nuestra hipótesis, para lograrlo, nos dimos a la tarea de llevar a cabo la investigación de campo, dicho trabajo requirió de algunas herramientas, para lo cual nosotros nos valimos de instrumentos de la sociología empírica, específicamente del cuestionario, los cuales fueron aplicados tanto a los niños como a los padres de familia, la idea era recabar toda la información real posible, acerca de cómo los medios de comunicación tienen efectos sobre los hábitos alimenticios de los pequeños.

La presente investigación nos lleva a pensar críticamente en la nociva influencia que ejercen los medios de comunicación como la televisión y la radio en los hábitos alimenticios de los niños, sin olvidar la importancia que esto revierte en el proceso enseñanza-aprendizaje.

La idea central de nuestro trabajo era llegar a la contrastación y confirmación de nuestro primer planteamiento, el trabajo bibliográfico, el análisis de contenidos documentales así como la investigación de campo.

Como ya se mencionó anteriormente, la sociología empírica ofrece a los investigadores valiosos recursos y herramientas de recopilación y análisis de resultados, por lo que el trabajo de campo fue llevado a cabo, con apoyo del

cuestionario como instrumento de trabajo, la información recolectada nos llevó a corroborar nuestra hipótesis. El cuestionario aplicado a los alumnos tomados como muestra arrojó resultados que nos permitieron detectar la ruptura que se da entre lo que el padre de familia intenta inculcar a sus hijos en su casa, en relación con los hábitos alimenticios y lo que verdaderamente al niño a su edad, le interesa aprender.

Los resultados fueron los siguientes:

Primer cuestionario

Las preguntas no. 2 (dos) y no. 9 (nueve), tenían como propósito detectar en los niños, las prácticas de higiene necesarias para la conservación de la salud, sus respuestas fueron las siguientes:

No.	A	B	C	%
2	5	4*	11	20%
9	11	3	6*	30%

Tabla 6. Respuestas a las preguntas relacionadas con los hábitos de higiene

Por otra parte, las preguntas; 1 (uno), 3 (tres), 4(cuatro), 5(cinco), 6(seis), 8 (ocho) y 10 (diez), fueron planteadas con el fin de detectar los hábitos alimenticios correctos o incorrectos que poseen los alumnos, las respuestas que dieron, fueron las siguientes:

No	A	B	C	%
1	8*	6	6	40%
3	10	4	6*	30%
4	6*	4	10	30%
5	5	10*	5	50%
6	2*	6	12	10%
8	0*	2	18	100%
10	8	2*	10	10%

Tabla 7. Respuestas a las preguntas relacionadas con los hábitos alimenticios

La pregunta no. 7 tenía como propósito saber si los niños conocen o no el valor de los nutrientes de los alimentos, obteniéndose los siguientes datos:

No.	A	B	C	%
7	5*	9	6	25%

Tabla 8. Respuestas a las preguntas relacionadas con el conocimiento del valor nutricional de los alimentos

Como puede notarse, solamente un 25% de los pequeños contestó correctamente el planteamiento, lo cual nos lleva a pensar que los pequeños no consumen este tipo de alimentos por desconocer su valor nutritivo.

Dichos resultados confirmaron la hipótesis planteada al inicio del presente trabajo y que nos permitió llegar a las conclusiones finales.

3. Interpretación de los resultados

Con el propósito de hacer una buena interpretación de las respuestas se establecieron unas categorías que permitieran encasillar las respuestas de los alumnos.

Higiene

Puede observarse que la cantidad de niños que contestó a estas preguntas acertadamente es menor que las respuestas para las otras opciones. Llegamos entonces a la conclusión de que los pequeños de preescolar, raras veces tienen en su alimentación prácticas higiénicas que les ayuden a preservar su salud.

2B. Solamente 6 de los veinte niños contestaron acertadamente, lo cual equivale a un 20% del total de alumnos, por lo que podemos inferir que la mayoría de los niños no practican hábitos de higiene acordes a una buena educación.

9C. Un total de 6 niños contestó acertadamente esta pregunta, correspondiéndole a esta cifra un 30% del total de los cuestionados. Esta pregunta refleja una de las tradiciones culturales de México, que aunque puede decirse que es una práctica de higiene mala, también es una realidad de nuestro contexto.

Hábitos alimenticios

Puede verse claramente que la cantidad de niños que contestó a las preguntas acertadamente es mucho menor que el 50%, solamente en uno de los casos, las respuestas alcanzaron ese nivel.

1A. Un total de 8 niños contestó acertadamente, siendo éste un 40% del total. No nos fue posible definir si la práctica del desayuno no se presenta como debiera ser, es decir, el alimento más importante del día, ya que no sabemos si desayunan lo cuestiona o no desayunan por las condiciones económicas donde se desenvuelven.

3C. A esta respuesta respondieron solamente 6 niños correctamente, es decir solo un 30%, teóricamente el reposo parte de la idea de descansar, no de dormir, por lo que a esta edad es importante que el niño adquiera este hábito.

4A. 6 niños la respondieron bien, equivaliendo a un 30%, la publicidad aunado a los medios de comunicación hace su aparición en este pregunta, ya que la mayoría de los niños prefieren alimentos con bajo valor nutritivo sobre aquellos alimentos considerados como los que poseen el valor nutritivo adecuado para crecer sanos y fuertes..

5B. Esta pregunta es la que alcanzó un mayor nivel de certeza, ya que 10 de los niños lograron contestarla correctamente, lo cual corresponde a un 50% del total, lo

que podría interpretarse como un buen hábito alimenticio por su valor nutricional y en beneficio que otorga al organismo.

6A. 2 de los 20 niños contestaron bien, es decir un 10% solamente acertó, lo que representa que el niño conoce lo que le haría bien a su organismo, aunque muchas veces no practique lo que sabe.

8A. Cabe hacer notar que a esta pregunta, un solo niño no logró responderla correctamente, los 20 niños la contestaron mal, habiendo entonces un 100% de desconocimiento de la necesidad que revierte tener el hábito de comer solamente alimentos preparados en casa.

10B. Un 10%, es decir solo 2 de los 20 niños, contestaron bien, los dulces siempre van a ser la prioridad de un niño, por lo que este cuestionamiento podemos observar nuevamente la necesidad de una buena educación y de lograr involucrar a los padres en la misma.

Esto confirma el desconocimiento que tienen los niños sobre la práctica de hábitos alimenticios correctos, se nota que los niños tienen una marcada tendencia hacia el consumo de alimentos que no les proporciona ningún nutriente al organismo.

Conocimiento del valor nutritivo de los alimentos

7A. Como puede observarse el número de niños que contestó acertadamente es muy bajo, pues corresponde a un 25% del total. Los niños desconocen el valor nutritivo de los alimentos, de ahí la necesidad de inculcarles esos hábitos alimenticios.

Los porcentajes no reflejan que los pequeños, definitivamente no se preocupan por conocer acerca de hábitos alimenticios, lo que hacen en el jardín de niños, no es de su interés y por ende sus prácticas no cambian.

Basándonos en estos resultados es necesario que los docentes que imparten en preescolar y los padres de familia comiencen a implementar acciones tendientes al rescate de los buenos hábitos en la alimentación de la población escolar, con miras a que éstos sean los portavoces hacia sus familias y hacia la comunidad en general.

Segundo cuestionario

Para lograr hacer el análisis de este cuestionario establecimos algunas categorías.

comida chatarra

1A. 14 de los 20 niños manifestaron su preferencia por la fritura en vez de por el pescado frito, esta cantidad corresponde al 70%.

2B. De los 20 alumnos, 13 dijeron preferir el jugo embotellado en vez de la fruta fresca; esta cantidad corresponde al 65%.

3A. 15 niños dijeron tener preferencia por la paleta que se les mostró, en lugar de la manzana, lo cual es un 75% del total.

5A. Al cuestionamiento de que, qué preferían comer en una fiesta, 13 de los 20 niños manifestaron su preferencia por los dulces. Lo cual equivale a un 65%.

12A. Solamente 3 de los niños encuestados manifestó preferir la comida preparada por su madre en casa, lo cual equivale a un 15%, mientras que el 75% restante prefiere los tacos de la calle.

13A. 19 de los 20 niños prefieren el refresco embotellado de cola, en lugar de el agua fresca de frutas naturales, tal cantidad de niños equivale a un 95% del total.

15A. De los 20 niños, 16 pudieron contestar que la pregunta que se les estaba haciendo correspondía a las *Sabritas*, una fritura de moda en la localidad.

Como puede notarse, en este sentido, los niños tienen una marcada preferencia por los alimentos considerados como chatarra, y en base a los cuestionamientos posteriores, consideramos que esto se debe a la influencia de los medios de comunicación, específicamente de la televisión.

Influencia de los medios

4B. 16 del total de los niños, manifestaron que preferían tomar refresco de bote que agua fresca de frutas naturales, representando esta cantidad el 80% del total.

6A. 18 de los niños prefieren comer en un restaurante donde venden comida chatarra que un lugar donde venden comida casera. Correspondiendo esta cantidad a un 90%.

7A. El 100% de los niños prefieren ver la televisión que oír la radio.

8A. Esta pregunta quedó representada con un 50%, ya que 10 niños prefirieron el folleto y los 10 restantes el libro de cuentos.

9A. La totalidad de los niños, el 100%, manifestó preferir ver el programa de Chabelo al de Raúl Velasco.

Cuando se les cuestionó acerca del ¿por qué?, éstas fueron sus respuestas:

- porque da regalos
- regala muchos juguetes
- es un programa para niños
- hace concursos
- juega con los niños
- me gusta Chabelo
- da dulces y regalos
- juega y canta
- quiere a los niños
- es de niños
- los niños concursan
- los que van, ganan regalos y dulces
- hace sorteos y te ganas cosas
- me gusta porque podemos ganar cosas
- regala muchas cosas
- puedes jugar con tus papás
- conoces amigos
- regala dulces y juguetes
- da muchos regalos
- si ganas, te da regalos y dulces.

10A. Solamente 2 de los niños, lo cual equivale a un 10%, prefieren tomar leche, en lugar de refresco gaseoso.

11B. 19 niños, manifestaron preferir el anuncio de los dulces, al del atún enlatado.

14A. 18 de los 20 niños manifestaron ver más de un programa de televisión y pasarse varias horas frente a ésta. Tal cifra corresponde a un 90%.

16A. 15 de los niños, es decir un 75%, manifestaron haber visto el comercial de frituras en la televisión.

Estas respuestas de los niños nos hacen ver que los medios masivos de comunicación, especialmente la televisión influyen en el comportamiento y en los hábitos alimenticios de los pequeños.

Higiene

17A. 11 de los niños dijeron que si lavaban las frutas para comerlas, mientras que los nueve restantes dijeron que no.

18B. Solamente 9 de los niños manifestaron lavarse los dientes regularmente, tal cantidad corresponde a un 45% del total, mientras que el 55% restante no posee este tan importante hábito de higiene.

19A. 12 de los veinte niños, es decir, el 60% dijeron lavarse las manos antes de comer, mientras que los 8 restantes, no lo hacen de manera regular.

20B. 14 de los veinte alumnos dijeron no tener la costumbre de lavarse las manos después de ir al baño.

Como puede observarse en esta serie de preguntas, la mayor parte de los niños no observa hábitos de higiene favorables a su salud, y ésto se ve reflejado en los malos hábitos alimenticios que poseen.

Los resultados de esos cuestionarios nos llevaron a las siguientes reflexiones:

- La mayoría de los niños desconocen la temática.
- Consideramos importante el hecho de que los pequeños, con ayuda de los padres de familia hagan una selección de los tipos de programas que ven en la televisión.

- Seleccionar los tipos de revistas y programación radiofónica que utilizan los pequeños es importante para la adquisición de buenos hábitos alimenticios.

- La mayoría de los niños no observan los hábitos de higiene necesarios y suficientes para poseer una vida sana.

- La observación de buenos hábitos alimenticios por parte de los niños es casi nula, tal situación se recierte en detrimento de su salud.

- Los medios masivos de comunicación, específicamente la televisión inciden determinantemente en la formación de malos hábitos alimenticios en los receptores de su programación.

Los resultados, confirman definitivamente nuestra hipótesis de la falta de buenos hábitos alimenticios en los niños de preescolar, lo que hace el niño preescolar y la carencia de estructuras familiares y sociales firmes que impiden consolidar la economía familiar, entorpeciendo sobremanera e incidiendo sobre las formas de cómo los sujetos se apropian de dicha formación. Se hace necesario creer en su capacidad de llegar por si solos al conocimiento bajo la orientación del adulto y no con su imposición.

Estos resultados, obtenidos directamente del pensar y hacer social en torno a las conductas que transmiten a sus hijos en edad preescolar, reflejan sin lugar a dudas la incredulidad en la capacidad de conocer del infante y un franco desconocimiento de los métodos, materiales y espíritu de enseñanza vigentes en preescolar soportados en el constructivismo, la pedagogía operatoria y los centros de interés que estimulan la visión globalizada del niño de preescolar al aprender, propiciando con sus actitudes e imposiciones adultas, la falta de respeto hacia el niño en edad preoperatoria y de otros estadios cognoscitivos.

La mentalidad de dudar de la capacidad creativa e interactuante del niño para llegar a conocimientos acordes a su desarrollo y la falta de continuidad por desconocimiento, de las esencias educativas practicadas actualmente en las escuelas de los diversos niveles educativos y principalmente de preescolar y primeros años de primaria, donde se practica el constructivismo y su aplicación en la pedagogía operatoria.

Los resultados reflejan la evidencia de estas situaciones de la ruptura entre lo que la escuela promueve en preescolar y lo que hacen los padres de familia y el medio social.

CONCLUSIONES

Después de haber realizado este análisis, podemos deducir que, la teoría psicogenética de Jean Piaget, sin lugar a dudas es un avance en el estudio del niño, sus principios fundamentales de carácter educativo podríamos resumirlos de la siguiente manera:

La educación debe centrarse en el niño, es decir, debe adaptarse a su natural desarrollo. Presenta a la actividad como principio prioritario, donde por medio de ella construya y descubra conocimientos, respetando su maduración y ritmos propios, orientando los contenidos para que evolucione de lo concreto al razonamiento formal de manera permanente. Partir de lo sincrético a lo analítico y llevarlo a lo operable, dejándolo en libertad de transformar objetos y situaciones.

Educativamente quedan acéfalas situaciones didácticas y el papel del educador y de los padres de familia donde por un lado, el docente no tiene pasos concretos ni apoyos didácticos que orienten la actitud constructiva, partiendo de su interpretación y espíritu común para operacionalizar esta propuesta metodológica.

Por el otro, los padres de familia pueden estropear esta modalidad educativa frenando la actitud investigadora constructiva del niño llevándolo a prácticas tradicionales según la formación educativa y óptica de ellos.

Por esta razón la visión constructivista, enfrenta problemas diversos al pretender que el niño sea autosuficiente y capaz, que van desde el problema lingüístico de conducir esta metodología sin expresiones impositivas, hasta la falta de estructuras sociales que continúen esta concepción en el seno del hogar,

desconociendo éstas prácticas educativas y el espíritu didáctico que conlleva, invirtiendo el espíritu formativo por el de sobreprotectores e impositivas, el de otorgar conocimientos hechos y no dar libertad orientadora y constructiva al infante.

Por otra parte, el hecho de que los pequeños observen buenos hábitos alimenticios les permitirá llevar una vida sana físicamente, de ahí la necesidad de que la escuela le ofrezca a los pequeños los elementos que les permitan obtenerlos, a fin de mejorar su vida.

Indudablemente que, los medios de comunicación representan, para la escuela un obstáculo en este sentido, ya que inciden en gran medida en la formación de hábitos alimenticios por parte de los pequeños, conduciéndolos hacia el consumo de alimentos chatarra que no les proporcionan los nutrientes que su organismo necesita.

Se quiera o no, debe admitirse que vivimos en un contexto en el que la televisión se impone y sin embargo no podemos llegar a pretender siquiera prescindir de su uso.

Frecuentemente los profesores nos encontramos con que la mayoría de nuestros alumnos son consumidores compulsivos de programas de televisión, pero si queremos comenzar una lucha contra la teleadicción habría que entender mejor los mecanismos a través de los cuales dicha situación adquiere en nuestra sociedad tales magnitudes, y proponer alternativas de reeducación, así como actividades extraclase que favorezcan la imaginación del niño y lo alejen de la influencia de la televisión.

BIBLIOGRAFIA

AMORIN, Neri, José. Gran enciclopedia temática de la educación. Vol. III. México. Ed. Etesa. 1981. 394 pp

APARICI, Roberto. La educación para los medios de comunicación. México. Ed. SEP-UPN. 1994. 414 pp

ARDOINO, J. Fundamentos de la didáctica. Vol. 1. México. Ed. Aries. 1993. 260. pp.

DE AJUARIGUERRA, J. Manual de psiquiatría infantil. México. Ed. Trillas. 1984. 316 pp.

ERAUSQUIN, M. Alonso. et. al. Los teleniños. México. Ed. Fontamara. 1988. 215 pp.

ERIKSON, Ysear. Henry, Amarroto. Tres teorías sobre el desarrollo del niño. Argentina. Ed. Ariel. 1986. 245 pp.

GARCIA, Manzano Emilia. Biología, psicología y sociología del niño en edad preescolar. España. Ed. CEAC. 1978. 360. pp.

LABINOWICZ, Ed. Introducción a Piaget. México. Ed. Fondo Educativo Interamericano. 1992. 309 pp.

MARTINEZ, Mercedes, Cortés Leticia y Luján, Enrique. Maravillas de la biología. México. Ed. Pedagógicas. 1993. 216 pp.

NEWMAN, Bárbara. Manual de psicología infantil. México. Ed. Ciencia y técnica. 1992. 1420. pp.

NAVARRO, Richarson. Julian. Naturismo un sistema de vida. México. Ed. Trillas. 1988. 280 pp.

PIAGET, JEAN. Seis estudios de psicología. México. Ed. Planeta. 1992. 227 pp.

RICHMOND, P. G. Introducción a Piaget. España. Ed. Fundamentos. 1970. 158 pp.

RINCON, Arce Alvaro. ABC de la naturaleza 1. México. Ed. Numancia. 1990. 349 pp.

RUEDA, Mario. Procesos de enseñanza y aprendizaje 1. México. Ed. CMIE. 1995. 263 pp.

SARPE. Gran enciclopedia médica. España. Ed. Sarpe. 1979. s/p

SCHRAMM, Wilbur. (compilador). La ciencia de la comunicación humana. México. Ed. Roble. 1975. 166 pp.

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Guía para realizar investigaciones educativas en el nivel preescolar. México. Ed. SEP/C. 1992. 70. pp.

----- Educación ambiental en el nivel preescolar. México. Ed. SEP. 1992. 87. pp.

----- Lecturas de apoyo a educación preescolar. México. Ed. SEP. 1992. 119. pp.

----- Programa de educación preescolar. México. Ed. SEP. 1992. 90. pp.

----- Guía para realizar investigaciones educativas en el nivel preescolar. México. Ed. SEP. 1992. 97. pp.

UNESCO. Impacto de la televisión educativa en la infancia. Francia. Ed. UNESCO. 1983. 70 pp.

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. Análisis curricular. México. Ed. SEP/UPN. 1994. 135. pp.

----- Ciencias naturales, evolución y enseñanza. México. Ed. SEP/UPN. 1987. 248 pp.

----- El método experimental en la enseñanza de las ciencias naturales. México. Ed. SEP/UPN. 1988. 272 pp.

----- El niño: desarrollo y proceso de construcción del conocimiento, México. Ed. SEP/UPN. 1994. 159 pp.

----- Evaluación de la práctica docente. México. Ed. Xalco. 1990. 335 pp.

----- Sociedad y trabajo de los sujetos en el proceso de enseñanza-aprendizaje. México. Ed. SEP/UPN. 1989. 443. pp.

----- Teorías del aprendizaje. México. Ed. SEP/UPN. 1985. 420. pp.

----- Una propuesta pedagógica para la enseñanza de las ciencias naturales. México. Ed. SEP/UPN. 1988. 400 pp.

VIGOTSKY, Lev. El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. España. Ed. Grijalbo. 1979. 215 pp.

----- Pensamiento y lenguaje. México. Ed. Quinto Sol. 1990. 219 pp.

VOIZOT, Bernard. El desarrollo de la inteligencia en el niño. México. Ed. Roca. 1985. 296 pp.

A

N

E

X

O

S

COMPONENTES Y VALOR CALORICO DE LOS ALIMENTOS

alimento/valor nutritivo	proteinas	grasas	hidrato de carbono	calorias
Carnes				
Carne de ternera magra	19	1	0	87
Carne de cerdo magra	19	6	1	137
Carne de pavo	24	8	0	176
Carne de pollo	16	13	1	188
Higado de cerdo	22	5	2	144
Higado de ternera	21	4	5	143
Carnes en enbutido y en conserva				
Chorizo blanco	16	32	0	357
Jamón crudo	28	3	0	360
Mortadela	16	40	0	430
Salchichas de cerdo fres	14	32	1	352
Salchichas vienesas	11	32	0	336
Salchichón	36	35	0	467
Pescado fresco				
Anguilas	12	24	0,5	268
Bonito	16	1	3	79
Caballa	15	5	1	111
Dentón	17	3,5	0,5	103
Langostino	14	0,5	3	74
Lenguado	16	2	1	88
Merluza	14	3	1	89
Palometa	17	0,5	0,5	78
Raya	14	1	1	70
Salmonete	16	6	1	124
Sepia	14	2	0,5	78
Trucha	14	3	85	
Pescado en conserva				
Atún en aceite	32	12	1,6	248
Bacalao seco	80	4	0	364
Leche, lacticos, queso				
Leche de vaca entera	3,5	3,5	4,5	65
Leche de vaca desnatada	3,6	0,5	5	37
Leche condensada	7	8	55	323
Yoghourt	3	4	5	66
Nata	3	20	0	202
Queso de bola	28	30	0	382
Queso manchego	26	30	0	379
Queso de nata	30	19	0	297
Gruyère	32	32	0	422
Requesón	9	12	5	163

Huevos				
Huevo de gallina	13	11	1	158
Yema	16	32	3	362
Cereales y derivados				
Arroz	7	1	77	353
Galletas comunes	9	1	75	353
Harina de avena	12,3	6,7	65	360
Pan de trigo	9	0,5	56	271
Pan de centeno	7	0,5	51	247
Pasta italiana	11	1	74	358
Pasta con huevo	15	3	68	367
Sémola	12	1	78	370
Lentejas	25	2	50	130
Verduras				
Acelgas	2	0	4	25
Alcachofas	3	0	7	41
Apio	3	0	1	16
Brocoli	2	0	2	16
Calabacitas	2	0	4	20
Cebollas	2	0	4	16
Coliflor	2	0,5	5	33
Esparrágos	3	0	2	20
Espinacas	4	0,5	4	37
Guisantes	7	0,5	4	91
Habas	5	0	4	37
Lechuga	1	0,5	2	21
Pepinos	1	0	3	16
Rábanos	1	0	3	16
Tomates	1	0,5	4	24
Zanahorias	1	0,5	10	50
Frutas secas				
Cerezas	4	2	39	195
Ciruelas	0,5	0	10	45
Fresas	1	0,5	14	41
Higos	0,5	0,5	8	70
Limonos	1	0	15	14
Mandarinas	0,5	0	12	50
Manzanas	0,5	0	17	72
Naranjas	1,5	0	19	84
Platanos	1,5	0,5	22	90
Peras	0,5	0	13	54
Sandía	0,5	0	5	22
Uvas	0,5	0	18	76
Frutos secos				
Almendras	24	50	3	566
Avellanas	15	52	5	555
Castañas	6	3	75	359
Ciruelos	2	0,5	65	270

Dátiles	3	0	55	235
Higos	3	3	60	286
Nueces	19	67	3	707
Uvas pasas	2	0,5	70	300
Vinos y otras bebidas				
Vino blanco	9	0	1	70
Vino tinto	10	0	1,5	76
Licores	45	0	33	510
Cerveza	3,9	0	4,6	51
Otros alimentos				
Azucar	0	0	100	410
Chocolate	6	46	40	607
Chocolate con leche	10	31	54	544
Mermeladas	0,5-1	0	60-70	250-290
Miel	1	0	75	311
Grasas				
Aceite de oliva	0	99	0	901
Aceite de cacahuete	0	100	0	910
Mantequilla	1	84	1	773
Margarina	1	84	0	769
Manteca de cerdo	0	99	0	901
Tocino	0	99	0	901

MEDIDAS DE CRECIMIENTO EN EDAD PREESCOLAR

EDAD	VARON	MUJER
4 años		
Peso	16,51	16,42
Talla	99,8	99,5
Talla sentado	60	58,9
Anchura de la pelvis	16,5	16,9
Perímetro torácico	53,7	53,1
4 1/2 años		
Peso	17,42	17,46
Talla	106,7	106,8
Talla sentado	63,6	60,2
Anchura de la pelvis	17,3	17
Perímetro torácico	54,4	53,7
5 años		
Peso	19,41	18,78
Talla	111,3	108,7
Talla sentado	61,3	60,2
Anchura de la pelvis	18,3	18
Perímetro torácico	54,5	52,9
Perímetro pantorrilla	22,6	22,8
5 1/2 años		
Peso	20,68	19,96
Talla	114,4	112,8
Talla sentado	63,9	62,7
Anchura de la pelvis	18,7	18,4
Perímetro torácico	55,3	53,7
Perímetro pantorrilla	23,1	23,3

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

Nombre:

UNIDAD 25 B

Patric Hesse

CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES: Contesta verbalmente a tu maestra las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles de estos alimentos consumes con mayor frecuencia *por la mañana*, antes de ir al kinder?----- (a)
a. Leche y cereal b. Una torta c. Nada
2. ¿Que acostumbras hacer siempre *antes* de comer?----- (b)
a. Bañarte b. Lavarte las manos c. Ver televisión
3. ¿Que haces, siempre *después* de comer?----- (a)
a. Duermes b. Corres c. Descansas
4. ¿Menciona cuál de estos alimentos *prefieres* comer?----- (a)
a. Frutas b. Refrescos c. Sabritas
5. ¿Qué alimentos te *gustaría* que te diera tu mamá cuando llegas del kinder?----- (a)
a. Chilaquiles b. Carne guisada c. Leche y pan
6. ¿Qué crees tú que es mas *sano* comer?----- (d)
a. Jugos naturales b. Jugos enlatados c. Refrescos
7. ¿Que alimento te proporciona *más energía* para jugar y trabajar?-- (b)
a. Una manzana b. Un refresco c. Unos cheetos
8. ¿Que alimentos se te *antojan* más?----- (C)
a. Los que te ofrece tu mamá en casa
b. Los que te venden en la escuela
c. Los que salen en la televisión
9. ¿Te gusta salir a comer *tacos en carretas*?----- (C)
a. Si; me gusta mucho
b. Casi no me gusta
c. Nunca lo hago
10. Cuando tus padres te ofrecen algún alimento en casa y tu no quieres comerlo, después *cuando sales al recreo* en el kinder...----- (C)
a. Comes dulces y golosinas
b. Buscas la manera de comprar alguna fruta
c. Te comes una torta con un refresco

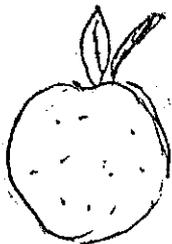
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 25 B
CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES: Muestra la hoja con dibujos al niño y cuestiona cada pregunta.

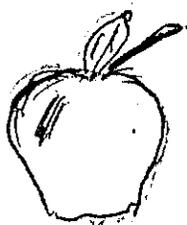
1. Observa los dibujos y dime; ¿Qué prefieres comer?



2. Si te dan a escoger entre una naranja y este jugo; ¿Qué te gustaría más?



3. Tengo dos regalitos una manzana y una paleta; ¿Cuál quieres?



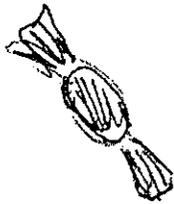
4. ¿Cuándo comes; ¿Qué te da tu mamá para tomar?



Agua de frutas



5. Vamos a hacer una fiesta; ¿Qué te gustaría comer?

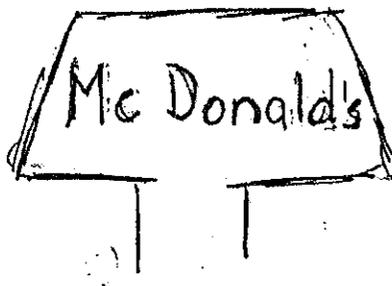


Dulces

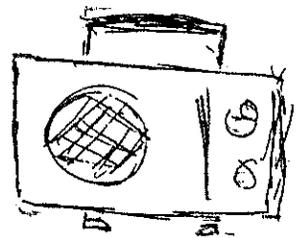
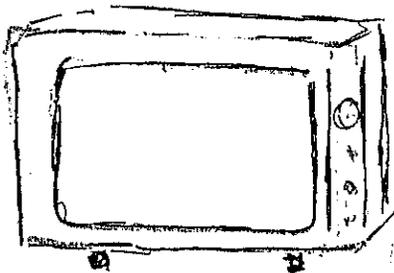


Ensalada

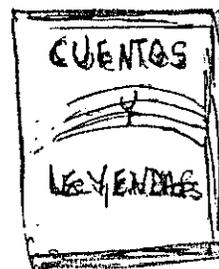
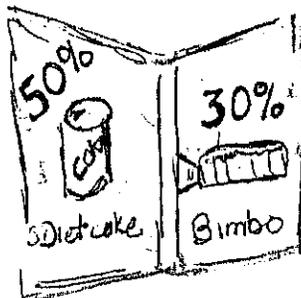
6. ¿A dónde prefieres ir a comer?



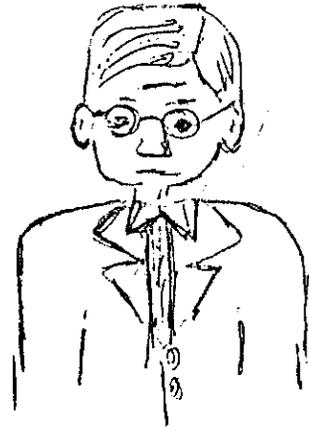
7. ¿Qué te gusta más, la televisión o la radio?



8. Aquí tengo esta hojita, y este libro; ¿Cuál prefieres?

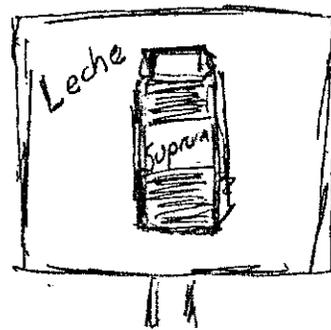
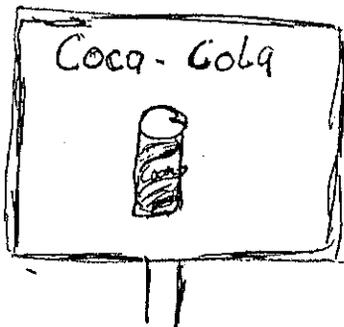


9. ¿Qué programa te gusta más. El de Chabelo o el de Raúl Velasco?

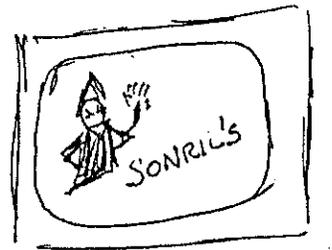
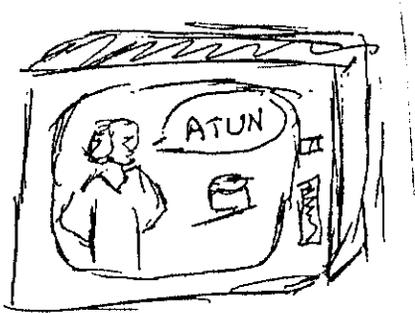


¿Porqué? _____

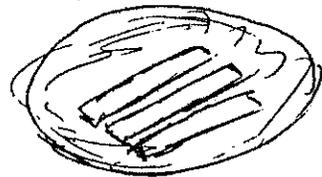
10. Observa estos carteles; ¿Cuál prefieres?



11. ¿Qué comercial te gustan más? El del atún o el sonric's.



12. ¿Qué es más rica, la comida que te da tu mamá o los tacos?



13. ¿Qué prefieres tomar, refresco o agua?



14. Cuando llegas a tu casa, tu mamá te deja ver la televisión :
entre uno y tres programas mas de cuatro

15. Si te digo... A que no puedes comer solo una...

¿De que comida estoy hablando?

Sabritas

otra

16. ¿Dónde has visto o escucha más este comercial?

T.v.

Radio

17. ¿Lavas las frutas para comerlas?

Si

No

18. ¿Te lavas los dientes? _____ ¿Cuántas veces al día? _____

19. ¿Te lavas las manos antes de comer?

Si

No

20. ¿Te lavas las manos después de ir al baño?

Si

No