

**SEP**  
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 099 CIUDAD DE MÉXICO, PONIENTE  
UNIDAD CERTIFICADA BAJO LA NORMA ISO 21001:2018



**LA IMPROVISACIÓN TEATRAL COMO ESTRATEGIA  
PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LOS HÁBITOS  
ALIMENTICIOS EN INFANTES DE PREESCOLAR III**

**TESINA**

**OPCIÓN ENSAYO QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**PRESENTA**

**LAURA EDITH LÓPEZ ESPAÑA**

**ASESOR**

**MAESTRO DAVID REGIS MEJIA**

**CIUDAD DE MÉXICO**

**JUNIO 2023**

**SEP**  
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 099 CIUDAD DE MÉXICO, PONIENTE  
UNIDAD CERTIFICADA BAJO LA NORMA ISO 21001:2018



**LA IMPROVISACIÓN TEATRAL COMO ESTRATEGIA  
PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LOS HÁBITOS  
ALIMENTICIOS EN INFANTES DE PREESCOLAR III**

**TESINA**

**OPCIÓN ENSAYO QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**PRESENTA**

**LAURA EDITH LOPEZ ESPAÑA**

**CIUDAD DE MÉXICO**

**JUNIO 2023**



**DICTAMEN DE TRABAJO PARA TITULACIÓN**

Ciudad de México, 15 de junio de 2023

**C. LAURA EDITH LÓPEZ ESPAÑA**  
**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 IMPROVISACIÓN TEATRAL COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN INFANTES DE PREESCOLAR III**

*Modalidad TESINA, Opción Ensayo, a propuesta de la C. Profr. David Regis Mejía manifiesto a Usted, que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.*

*Por lo anterior se dictamina favorablemente su trabajo y se autoriza a presentarlo ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su Examen Profesional.*

**ATENTAMENTE:**  
**S. E. P.**

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 099

**DRA. GUADALUPE G. QUINTANILLA CALDERÓN**  
**Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de la Unidad UPN 099 Ciudad de México, Poniente**

C.C.P. Archivo de la Comisión de Exámenes Profesionales de la Unidad UPN 099



## DEDICATORIAS

La presente tesina está dedicada, a mis hijos; Verónica Julio Cesar y María Fernanda Amellaly y a mi nieta Julieta.

A mis tíos que ya no están conmigo físicamente, pero que siempre me motivaron y me acompañaron con mucho amor y respeto.

A mi madre.

A mis hermanos.

A todas las personas, que estuvieron a mi lado brindándome su apoyo.

¡Los quiero mucho!

# ÍNDICE

Págs.

INTRODUCCIÓN	
TEMA DE ESTUDIO.....	4
CAPÍTULO 1. LOS ELEMENTOS METODOLÓGICOS Y REFERENCIALES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	5
1.1. LA JUSTIFICACIÓN DEL TEMA .....	5
1.2. LOS REFERENTES DE UBICACIÓN SITUACIONAL DE LA PROBLEMÁTICA .....	7
1.2.1. REFERENTE GEOGRÁFICO.....	7
A.1. Ubicación de la Alcaldía Tlalpan en el contexto nacional .....	7
A) ANÁLISIS HISTÓRICO, GEOGRÁFICO Y SOCIOECONÓMICO DEL ENTORNO DE LA PROBLEMÁTICA.....	8
a) Orígenes y antecedentes históricos de la localidad .....	8
b) Hidrografía .....	9
c) Orografía.....	10
d) Medios de comunicación .....	10
e) Vías de comunicación.....	11
f) Sitios de interés cultural y turístico .....	11
g) REFERENTE GEOGRÁFICO.....	11
B) ESTUDIO SOCIOECONÓMICO DE LA LOCALIDAD .....	12
a) Vivienda.....	12
b) Empleo .....	14
c) Deporte.....	15
d) Recreación.....	16
e) Cultura.....	17
f) Religión predominante .....	17
g) Educación .....	18
g) AMBIENTE SOCIOECONÓMICO .....	18
1.2.2. EL REFERENTE ESCOLAR .....	19
a) Ubicación de la escuela en la cual se establece la problemática .....	19
b) Estatus del tipo de sostenimiento de la escuela: Pública o Privada .....	20
c) Aspecto material de la institución.....	20

d) Croquis de las instalaciones materiales .....	20
e) La Organización Escolar de la Institución .....	21
f) Organigrama General de la Institución .....	22
g) Características de la población escolar .....	23
h) Descripción de las relaciones e interacciones de la institución con los Padres de Familia ...	23
i) Descripción de las relaciones e interacciones de la escuela con la comunidad. ....	24
1.3. EL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	24
1.4. LA HIPÓTESIS GUÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN .....	25
1.5. LA ELABORACIÓN DE LOS OBJETIVOS EN LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL.....	25
1.5.1. OBJETIVO GENERAL.....	26
1.5.2. OBJETIVOS PARTICULARES .....	26
1.6. LA ORIENTACIÓN METODOLÓGICA DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL. ....	26
CAPÍTULO 2. EL MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL.....	28
2.1 EL APARATO CRÍTICO-CONCEPTUAL ESTABLECIDO EN LA ELABORACIÓN DEL MARCO TEÓRICO. .....	28
2.1.1. LA ASIGNATURA VIDA SALUDABLE EN LA NUEVA ESCUELA MEXICANA.....	28
2.1.2. EL DESARROLLO DE BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS .....	35
2.1.3. LOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS .....	41
2.1.4. EL TEATRO COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA .....	44
2.1.5. LA IMPROVISACIÓN TEATRAL COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA .....	48
2.2. ¿ES IMPORTANTE RELACIONAR LA TEORÍA CON EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA?.....	51
2.3. ¿LOS DOCENTES DEL CENTRO DE TRABAJO AL CUAL SE PERTENECE, LLEVAN A CABO SU PRÁCTICA EDUCATIVA EN EL AULA BAJO CONCEPTOS TEÓRICOS? .....	53
CAPÍTULO 3. UNA PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA. ....	56
3.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA. ....	56
3.2. JUSTIFICACIÓN PARA LLEVAR A CABO LA PROPUESTA .....	56
3.3. ¿A QUIEN O A QUIENES FAVORECE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA? .....	57
3.4 LOS CRITERIOS ESPECIFICOS QUE AVALAN LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA EN LA ESCUELA O EN LA ZONA ESCOLAR.....	57
3.5 LA PROPUESTA .....	57
3.5.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA .....	57

3.5.2 OBJETIVO GENERAL.....	57
3.5.3. ALCANCE DE LA PROPUESTA .....	58
3.5.4 TEMAS CENTRALES QUE COSTITUYEN LA PROPUESTA.....	58

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA

REFERENCIAS DE INTERNET

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación habla sobre el tema de Mejorar los hábitos alimenticios en los alumnos de Preescolar III del Centro Comunitario “Arca de los Niños” de la Alcaldía de Tlalpan en la CDMX, a través de la improvisación teatral.

Ya que casi siempre se presentan problemas alimenticios en la etapa escolar, si bien es un problema de salud pública que se ha detectado desde hace muchos años, también es cierto que poco han hecho las autoridades para dar un giro a esta realidad o tratar de combatirla de frente. Es cierto que el sistema de salud atiende y da seguimiento a los miles de enfermos crónicos que tiene este país, sin embargo, esto no resuelve el problema de fondo, debido a que los hábitos siguen siendo el mal que aqueja a los mexicanos, una cultura alimenticia basada en cientos de estímulos propagandísticos y la falta de una economía saludable lleva a pensar en el sistema educativo como el único salvavidas para la Educación.

Los intentos fallidos que realiza el sector salud no dan resultados, ya que no cuentan con una buena implementación y, sobre todo, un buen seguimiento a lo propuesto y al paso del tiempo, lo van dejando u olvidando.

Mucho se habla del sedentarismo, de la falta de movimiento del ser humano provoca muchos males tanto físicos como mentales. Al ser humano le cuesta mucho mantener una dieta sana y, sobre todo, hacer alguna actividad física, ya que el problema también viene que desde pequeños no se les implementa el deporte y no tienen alguna motivación que los impulse a realizar alguna actividad física.

Los profesores del Preescolar III, perciben algunas dificultades con los alumnos, ya que la falta de una buena alimentación, más los bajos recursos en los que se encuentra el Plantel, dificulta que los niños tengan un buen desarrollo en cuanto al crecimiento y la alimentación sana, ya que también eso es un problema para poder tener una buena concentración y un buen rendimiento en el ámbito escolar.

Así mismo, la propuesta que se plantea después de una ardua investigación y con bases teóricas contemporáneas sobre la alimentación en los alumnos de Preescolar III, del Centro Comunitario "Arca de los niños" mejora en demasía la convivencia escolar, la apropiación del conocimiento y facilita el proceso de enseñanza, ya que implementando una buena alimentación y sobre todo que sea sana, ayuda a la concentración y al pleno desarrollo de los alumnos. Teniendo resultados favorables y positivos en su Educación.

Por otra parte, el alumnado va conociendo y dándose cuenta de que el tener una alimentación sana es la base importante para poder desarrollarse a su alrededor, para tener una buena concentración, sobre todo, que una buena relación con la comida puede evitarle de enfermedades físicas y mentales.

La presente investigación se compone de 3 capítulos donde se detalla lo siguiente:

En el Capítulo 1 se habla sobre los elementos metodológicos y referencias del problema de investigación; el objetivo es comprender el entorno, para determinar si existen factores que influyan a la comunidad escolar; comprender sus usos y costumbres. De igual modo, se analiza la estructura y forma de trabajo del Centro Educativo en el que se implementará la propuesta.

En el capítulo 2 se muestra el marco teórico hablando del desarrollo de los buenos hábitos alimenticios en los niños, el teatro como estrategia didáctica.

En el Capítulo 3 se determinan los conceptos teóricos que fundamentan la problemática y la hipótesis, además de que encuadran la propuesta, iniciando con haciendo un enfoque primordial sobre lo importante que es tener una alimentación buena y sana en la etapa preescolar, sus beneficios de dicha alimentación en los niños.

Este trabajo finaliza con conclusiones, bibliografía y referencias de internet.

## **TEMA DE ESTUDIO**

La improvisación teatral. Dentro de la Educación es una disciplina escénica, que tiene como objetivo fundamental en contar historias creadas en el momento justo en el que, se están produciendo y en el que, se están mostrando, es donde los alumnos pueden crear o imaginar cualquier tipo de escenario.

Para los niños y niñas con este tipo de disciplina se divierten, emocionan y concientizan cualquier temática y les proporciona el desarrollo de muchas capacidades y aptitudes. Además, facilita la consecución de muchos objetivos de forma entretenida.

La improvisación teatral es una poderosa e importante herramienta para su formación y desarrollo. Para los docentes o educadoras de Preescolar es un recurso didáctico pedagógico por todos los ejercicios de improvisación que se realizan y sus técnicas que se pueden aplicar en la vida diaria para casi cualquier Campo de Formación debido a que estimula la creatividad, desarrolla habilidades de pensamiento y se potencia la expresión corporal.

Además, que en la Educación Preescolar este tipo de disciplina ayuda a superar la timidez, ya que las dinámicas llevadas a cabo en el contexto del teatro infantil fomentan el desarrollo de habilidades sociales y consigue metas que le llevan a superar sus propios límites, a superar el estrés y los nervios, a familiarizarse con la experiencia de afrontar en positivo nuevos retos.

Si se entiende que la función del educador es la de favorecer el autodescubrimiento del niño y estimular la profundidad de su expresión. Al enseñar arte crea una atmósfera que conduzca a la inventiva, a la exploración y a la producción.

# **CAPÍTULO 1. LOS ELEMENTOS METODOLÓGICOS Y REFERENCIALES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

Resulta de vital importancia para cualquier tema de investigación que se realice, establecer elementos de referencia contextual y metodológica donde se ubica la problemática.

Formular tales elementos, permite dirigir en forma sistemática, el trabajo de indagación que debe realizarse para alcanzar los objetivos propuestos en el desarrollo de la investigación.

Bajo las argumentaciones citadas es que se estructura el Capítulo 1 y que contiene los siguientes elementos.

## **1.1. LA JUSTIFICACIÓN DEL TEMA**

Esta investigación se centra en la problemática que se presenta en el salón de clase de los educandos de Preescolar III del Centro Comunitario “Arca de los niños”, donde se observa que la mayoría de los niños de este grupo consumen alimentos no saludables, lo cual se refleja en sus avances escolares.

Debido a que el ritmo de vida que llevan los padres o tutores dificulta realizar diferentes actividades con sus niños, entre éstas dificultades está la adquisición de los hábitos de alimentación saludables, sanos y responsables, una de las problemáticas más

comunes, es la ignorancia sobre estos hábitos o la negación de realizarlos, pues los niños no cuentan con la disciplina de consumir alimentos que beneficien su crecimiento y su sistema inmunológico, sino la de absorber comida rápida, enlatada, grasosa y/o hecha en la calle, por otra parte, no existe en muchos casos un horario establecido y lugar adecuado establecido en los hogares para disfrutar de los alimentos, creando afectaciones a la salud de los infantes.

Los niños que comen frente a una pantalla tienen mayor riesgo de obesidad, además de que el consumo de azúcares provoca adicciones a los dulces o refrescos, por el contrario, los alimentos como verduras o frutas no son muy del agrado de los pequeños, consumiendo en algunos casos “comida chatarra”, es decir, con exceso de sales y grasas.

Una alimentación adecuada en la edad Preescolar asegura un crecimiento y desarrollo apto para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo, pues es importante cuidar el desarrollo nutricional de los infantes, hasta alcanzar el final de la adolescencia, así como crecer saludablemente y contar con un estado emocional adecuado ya que una buena alimentación juega un papel fundamental.

La alimentación constituye una necesidad física vital, dada su influencia en el desarrollo de capacidades cognitivas y motoras, así como en el desempeño futuro del individuo, en este sentido, los programas de intervención han focalizado su atención en los niños, desde la lactancia hasta la primera infancia, puesto que es en los primeros años de vida cuando empiezan a construirse los patrones alimenticios y a adoptarse conductas que podrán permanecer hasta la edad adulta.

La presente investigación tiene como problemática fundamental la falta de estos hábitos y sus consecuencias en la niñez y en la vida académica del alumno.

## **1.2. LOS REFERENTES DE UBICACIÓN SITUACIONAL DE LA PROBLEMÁTICA**

El Centro Comunitario “Arca de los niños” se encuentra ubicado en la Calle Camino de la Cima, Mz. 1 Lt. 1, en el Pueblo de San Miguel Topilejo en la Alcaldía Tlalpan CDMX. La gran mayoría de la población educativa que asiste al Centro Comunitario “Arca de los niños” son hijos de Padres de Familia que se encuentran en el mercado laboral de manera informal y formal, algunos padres de familia son agricultores, comerciantes, empleadas domésticas, cocineras, obreros, albañiles, mecánicos y empleados de otros establecimientos cercanos de la zona. De manera general, el centro cuenta con una infraestructura adecuada para brindar una Educación integral y asistencial. Los Padres de Familia se muestran participativos en las Juntas Informativas, Asambleas, Comités y Asociaciones de Padres.

### **1.2.1.REFERENTE GEOGRÁFICO**

#### **A.1. Ubicación de la Alcaldía Tlalpan en el contexto nacional**

El Centro Comunitario “Arca de los Niños”, se encuentra ubicado en la Alcaldía de Tlalpan, al Sur de la Ciudad de México entre Kilómetros 28 y 33 de la Carretera Federal México-Cuernavaca, al Norte colinda con las Alcaldías, Magdalena Contreras, Álvaro Obregón y Coyoacán. Al Oriente con Xochimilco y Milpa Alta; al Sur con los Municipios de Huitzilac (Morelos) y Santiago Tianguistenco (Estado de México). Al Poniente, con Santiago Tianguistenco y con Xalatlaco, del mismo estado, así como con la Alcaldía Magdalena Contreras. Alrededor de Tlalpan, se localizan

varios Pueblos de ascendencia indígena como son: San Lorenzo Huipulco, Santa Úrsula Xitla, La Asunción Chimalcoyotl, San Pedro Mártir, San Andrés Totoltepec, San Miguel Xicalco, La Magdalena Petlacalco, San Miguel Ajusco, Santo Tomás Ajusco, San Miguel Topilejo y Parres.



*Ilustración 1. Mapa de la Alcaldía Tlalpan.<sup>1</sup>*

## **A) ANÁLISIS HISTÓRICO, GEOGRÁFICO Y SOCIOECONÓMICO DEL ENTORNO DE LA PROBLEMÁTICA.**

### **a) Orígenes y antecedentes históricos de la localidad**

San Miguel Topilejo es una comunidad fundada hace más de 900 años. El nombre original del poblado pudo haber sido Topilco, topónimo en náhuatl que quiere decir: Topil, “Lugar del que lleva el mando”. Existen otras versiones que mencionan que pudo haber sido Topilan o Topileco.

Originalmente, el pueblo pertenecía a la Alcaldía de Coyoacán y, posteriormente, se asignó a Tlalpan.

En 1524, cuando un grupo integrado por doce frailes de la orden franciscana, al mando de fray Martín de Valencia, iniciaron la labor de evangelizar a sus habitantes.

---

<sup>1</sup> <http://mapas.owje.com/5152/tlalpan.html> (Consultado el 30 de enero de 2020).

Una de las primeras acciones realizadas fue la sustitución de los antiguos teocalis, por templos cristianos.

La urbanización en la zona de Coapa comenzó a acelerarse aproximadamente a partir del año de 1968 en el Marco de los XIX Juegos Olímpicos, con sede en la CDMX y con la construcción de la Unidad Habitacional Narciso Mendoza, ya que junto a ésta se fueron generando nuevos asentamientos humanos, se establecieron numerosos comercios que se extendieron sobre la Avenida Miramontes, desde la Calzada de las Bombas hasta Acoxta principalmente, lo cual representó en buena medida una fuente de generación de empleos y con ello la necesidad de espacios educativos.<sup>2</sup>

## **b) Hidrografía<sup>3</sup>**

La red hidrográfica está formada por arroyos de carácter intermitente que por lo general recorren cortos trayectos para perderse en las áreas con mayor grado de permeabilidad. Actualmente sólo existen los cauces de los que fueron ríos de caudal importante: San Buenaventura y San Juan de Dios. La fuente nutriente del San Buenaventura fue el Pedregal del Xitle, al Sur de este volcán. Ambos ríos sólo vuelven a formar su caudal en la temporada de lluvias por las corrientes de agua que bajan de los cerros y fertilizan los llanos de Tlalpan. El Río San Buenaventura corre de Oeste a Este y el San Juan de Dios de Sur a Norte. El primero se junta con el Lago de Xochimilco, por Tomatlán y enfila a Ciudad de México con el nombre de Canal de la Viga. Al Río San Juan de Dios se le une un río afluente que desciende

---

<sup>2</sup> Ibid. Pág. 454.

<sup>3</sup> <https://es.wikipedia.org/wiki/Tlalpan#Hidrografia>. (Consultado el 24 de febrero del 2020).

del Pedregal del Xitle. Cerca del Pueblo de Parres pasa el río del mismo nombre, cuyo origen se encuentra en el Cerro Caldera el Guarda. A este río se le unen también las corrientes de lluvia del Cerro Oyameyo y desemboca finalmente en la Presa de San Lucas, Xochimilco. El Río Eslava es intermitente, tiene cauce fijo y limita a las alcaldías de Tlalpan y Magdalena Contreras

### **c) Orografía<sup>4</sup>**

En la Alcaldía de Tlalpan, la mayoría del suelo es rocoso y destacan numerosas estructuras volcánicas. La máxima altitud es de 3, 930 Metros sobre el nivel del mar (msnm) y corresponde al Cerro de la Cruz del Marqués. La mínima es de 2,260 MSNM y se fija en los alrededores del cruce de las Avenidas Anillo Periférico y Viaducto Tlalpan. Entre las elevaciones que rebasan los 3,000 MSNM se encuentran los cerros Pico de Águila, Los Picachos, Santo Tomás, Quepil, Mezontepec, El Judío, Caldera y El Guarda. De los volcanes más altos se encuentran el Pelado, Malacatepetl, Olalice, Oyameyo, Acopiaco, Tesoyo y Xitle.

### **d) Medios de comunicación<sup>5</sup>**

Tlalpan es una de las 16 demarcaciones de la CDMX, actualmente se tiene conocimiento que existe múltiples medios de comunicación masiva, como se ilustra en la siguiente tabla:

Emisora de Radio	Cadena de Televisión	Oficina de correo	Oficinas de telégrafo	Editor de periódicos	otros
------------------	----------------------	-------------------	-----------------------	----------------------	-------

<sup>4</sup> [https://www.wikicity.com/Alcald%C3%ADa\\_Tlalpan](https://www.wikicity.com/Alcald%C3%ADa_Tlalpan).(consultado el 24 de febrero de 2020).

<sup>5</sup> Secretaria de Educación Pública. La entidad en donde vivo. Ciudad de México. Tercer grado. 2°Ed. México, Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos, 2019. Pág. 18.

UAM radio Televisa Radio Radios zapote	TV Azteca Fox Sports México.	Oficina de correos Tlalpan	TELECOMM TELÉGRAFO	El financiero	Acceso a internet y teléfono.
---	---------------------------------	-------------------------------	-----------------------	---------------	-------------------------------------

### **e) Vías de comunicación<sup>6</sup>**

Existen diversos medios de transporte circundantes a la unidad Habitacional Prado Coapa 3ra. Sección, sin embargo, el acceso al plantel en automóvil o a pie. Las avenidas cercanas y los medios de transporte para llegar al plantel son: Prolongación División del Norte a través de la cual circula la ruta que va de Glorieta de Vaqueritos a San Lázaro, Acoxta por medio de las cuales cruzan varias rutas.

### **f) Sitios de interés cultural y turístico<sup>7</sup>**

En Tlalpan existen diversos sitios de interés cultural y turístico que transmiten identidad a los Niños de Tlalpan, a los cuales, algunos alumnos del plantel asisten al Museo del Tiempo en Tlalpan, Zona arqueológica de Cuicuilco, Explanada de la Alcaldía de Tlalpan a través de muestras, exposiciones, talleres, pláticas Casa Frissak, Casa de la Cultura Tlalpan, Parque Nacional Bosque Tlalpan.

### **g) REFERENTE GEOGRÁFICO**

El Centro Comunitario “Arca de los Niños” se encuentra en el Pueblo de San Miguel Topilejo en la cual se genera poca actividad económica y social de la demarcación, debido a los trabajos informales, la falta de presencia de múltiples Centros comerciales, Plazas, oficinas, Hospitales, Escuelas e Instituciones que le den un

<sup>6</sup> Información recabada por la tesista.

<sup>7</sup> <https://www.mexicodesconocido.com.mx/que-hacer-en-tlalpan.html>.(Consultado el 24 de febrero de 2020).

gran auge, predominan las casas habitacionales y al interior de la Colonia no se aprecia áreas verdes en las cuales los niños pueden jugar.

Las principales problemáticas que presenta el centro comunitario en la actualidad son la falta del uso del suelo para poder obtener el programa interno de protección civil para salvaguardar la integridad física y emocional de la comunidad educativa los que en ocasiones ha provocado problema con diferentes instituciones gubernamentales relacionado con el derecho de los niños, la falta de agua potable en tiempos de sequias para los sanitarios y el lavado de manos en este tiempo de pandemia.

Estas problemáticas han provocado que el centro comunitario arca de los niños haya tenido que realizar diferentes actividades como kermeses con la comunidad para recaudar fondos para obtener algunas responsivas para cumplir con la mínima seguridad de protección civil, así como comprar agua en pipas particulares para atender esta problemática y no afectar los ambientes de aprendizaje de los alumnos.

## **B) ESTUDIO SOCIOECONÓMICO DE LA LOCALIDAD**

### **a) Vivienda<sup>8</sup>**

En la Alcaldía de Tlalpan existen alrededor de 190,591 viviendas de las cuales de acuerdo con el gráfico siguiente se muestra que el 61% cuenta con una vivienda propia, el 17.6 % alquila, el 18% vive en la casa de algún familiar, el 58.9 % de estos hogares cuenta con servicio de internet. En un recorrido realizado en las Colonias que rodean al Centro Comunitario “Arca de los Niños” en su mayoría se observa que

---

<sup>8</sup> Ídem.

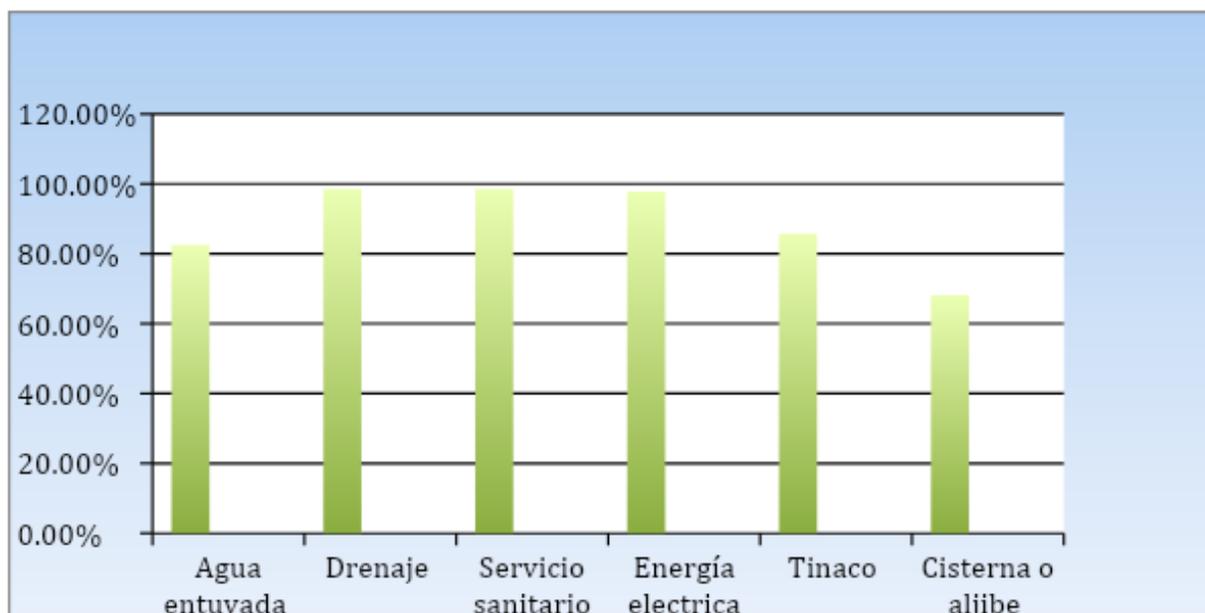
cuentan con la infraestructura adecuada, los tipos de materiales de construcción varían, así como sus acabados, no se observan viviendas de cartón.



## VIVIENDA<sup>9</sup>

<b>Total, de vivienda particulares habitadas</b>
<b>202,318 representa al 7.3 % del total estatal</b>
<b>Promedio de ocupantes por vivienda. 3.4</b>
<b>Promedio de ocupantes por cuarto. 0.8</b>
<b>Vivienda con piso de tierra. 0.9 %</b>

*Ilustración 2. Disponibilidad de Servicios y equipamiento Alcaldía Tlalpan*



*Ilustración 3. Estadística de servicios básicos en la Alcaldía Tlalpan<sup>10</sup>*

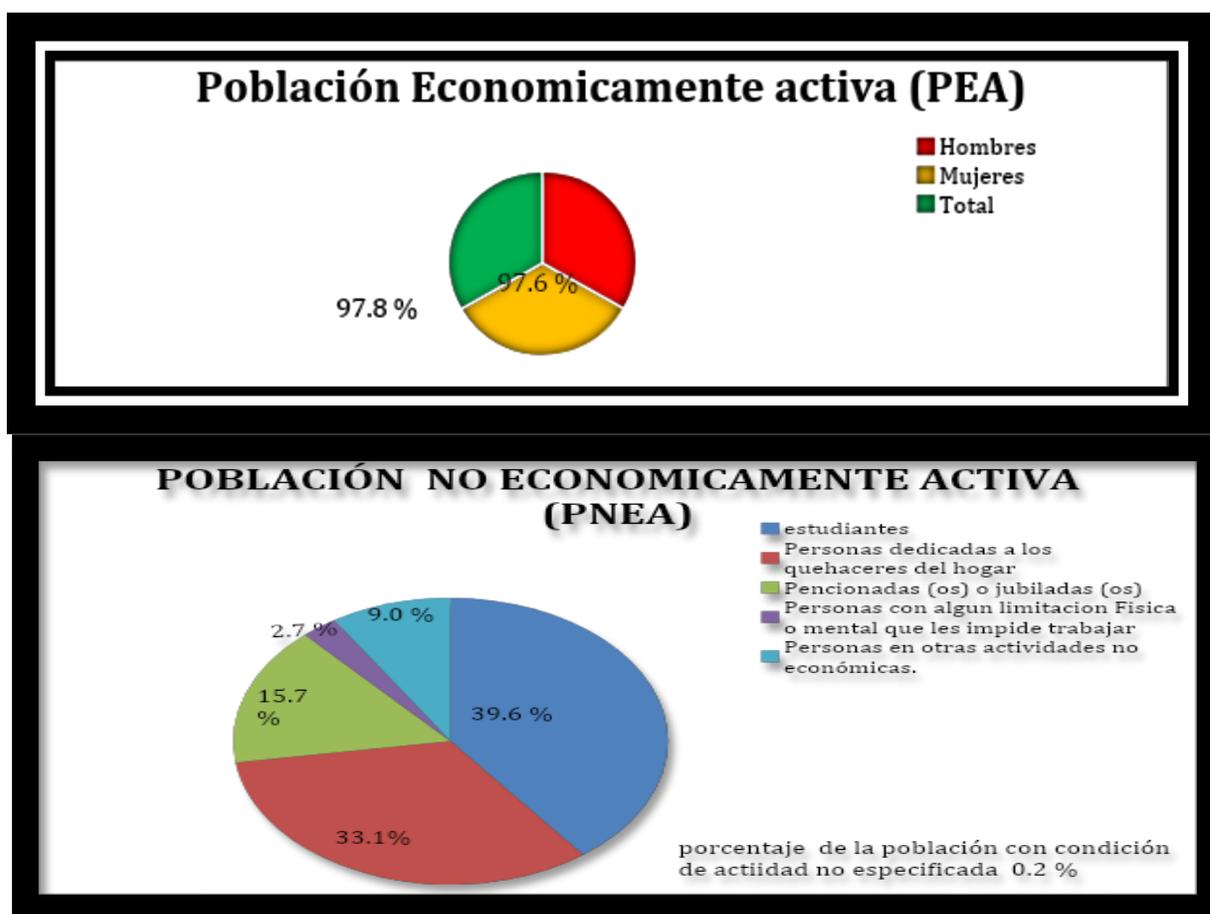
<sup>9</sup> <https://www.pngegg.com/es/png-ebqfk> (Consultado el 24 de febrero de 2020).

<sup>10</sup> Gráfico elaborado por la tesista.

## b) Empleo<sup>11</sup>

El INEGI reporta que el porcentaje de la población económicamente activa en Tlalpan, a través del estudio llamado Panorama Sociodemográfico de Ciudad de México 2020, brinda datos sobre la población de 13 años y más, categorizada por sexo según su condición de actividad. Como se muestra en la siguiente imagen;

*Población Económicamente Activa (PEA) en Tlalpan*



<sup>11</sup> INEGI. Panorama Sociodemográfico de CDMX, México, 2020 Pág. 37.

La ocupación principal por sector de actividad en Tlalpan, recae en el Sector Terciario en un 76.3% que corresponde a las actividades relacionadas al comercio, transporte, correos y almacenamiento, información de medios masivos, servicios y actividades, le sigue el Sector Secundario con el 19.7% que comprende actividades de minería, industrias manufactureras, electricidad y agua, así como construcción y el 1.2% corresponde al Sector Primario que comprende agricultura, ganadería, aprovechamiento forestal, pesca y caza, el 2% no se especifica.

En lo que se refiere a la población del centro comunitario Arca de los Niños en comento se sabe que un 40 % de los padres de familia se dedican a trabajos eventuales como comerciantes, choferes de taxis, cocinas económicas, trabajadoras del hogar, vendedores ambulantes agricultura y ganadería, un 40% recibe ingresos fijos, son empleados, oficinistas, obreros y un 30% ejerce una profesión como ingenieros, profesores de escuela, médico.

### **c) Deporte<sup>12</sup>**

La promoción deportiva representa una actividad sociocultural que permite el enriquecimiento del individuo en el seno de la sociedad y contribuye a mejorar la relación, el conocimiento y la expresión personal; además, es un factor de integración social, fuente de recreación, salud, Educación y bienestar. La construcción de estos principios permite la participación activa de la ciudadanía, principalmente de la población vulnerable, por lo que es de suma importancia implementar políticas públicas adecuadas en esta materia, impactando directamente

---

<sup>12</sup> <https://www.tlalpan.cdmx.gob.mx/programas-sociales-2021/cultivando-actividades-deportivas.pdf>.(consultado el 24 de febrero de 2020).

en la convivencia social, en los niveles de bienestar y en la construcción de una vida digna individual y colectiva.

En 2018 el objetivo general de este programa fue la promoción de actividades específicas en las siguientes disciplinas deportivas: fútbol, básquetbol, voleibol, handball, atletismo, marcha, tiro con arco, béisbol, ajedrez, box, lucha grecorromana, artes marciales como defensa personal, karate do, tae kwon do, kung fu, danza y baile aeróbicos, danza aérea yoga, natación infantil y para adultos mayores, campamentos lúdico deportivos, patinaje urbano, entre la población residente de Tlalpan, hombres, mujeres, niñas, niños y adultos mayores preferentemente pertenecientes a las zonas de bajo y muy bajo Índice de Desarrollo Social (IDS).

#### **d) Recreación<sup>13</sup>**

En el Jardín de la Alcaldía del Centro de Tlalpan se ofrece un espacio de música e información cultural donde la comunidad puede escuchar buena música desde los años 20 a los 90 y más, además de conocer a los artistas y compositores de épocas pasadas y se enteren de los próximos eventos artísticos y culturales. Kiosco musical y viernes de danzón radio internet, se inició el mes de febrero del año 2003 con 4 horas de trasmisión un día a la semana y actualmente se emite los jueves y viernes con 7 horas de trasmisión. Es un programa dedicado a todo el público con música de: boleros, mambos, chachachá, danzón, guarachas, clásica, trova, rock and roll, ska, hip hop, rondas infantiles, rock contemporáneo, electrónica, y música tradicional mexicana. Todo esto acompañado de comentarios y de historias de Tlalpan y de

---

<sup>13</sup> [https://es.wikipedia.org/wiki/Tlalpan#Atractivos\\_culturales\\_y\\_turísticos](https://es.wikipedia.org/wiki/Tlalpan#Atractivos_culturales_y_turísticos).(Consultado el 20 de noviembre de 2020).

otras alcaldías y la provincia. Y semblanzas de Tríos, solistas, duetos y compositores e intérpretes de gran renombre, así como noticias de espectáculos de diferentes épocas.

### **e) Cultura<sup>14</sup>**

Tlalpan es una Alcaldía llena de tradiciones, algunas de las cuales a la fecha siguen vigentes, debido a son parte de los usos y costumbres de sus nueve pueblos originarios: San Pedro Mártir, San Andrés Totoltepec, La Asunción Chimalcoyotl, Magdalena Petlacalco, San Miguel Xicalco, San Miguel Ajusco, San Miguel Topilejo, Parres El Guarda y Santo Tomas Ajusco.

Cada año las fiestas patronales de la zona se celebran con una creciente participación colectiva, manteniéndose una red de comunicación entre las comunidades a través de sus diversos santos. Dicha red no sólo vincula a los habitantes de Tlalpan, sino también a comunidades urbanas de otras Alcaldía o pueblos circundantes como Xochimilco, Tepepan y Contreras, así como a poblados de regiones más distantes como Puebla, Morelos y el Estado de México.

### **f) Religión predominante<sup>15</sup>**

En un estudio realizado por INEGI en el año de 2010, se reporta que el 81,78% de la gente de Tlalpan es católica, en gran medida se debe a que de los 12 pueblos

---

<sup>14</sup> María Ana Portal Ariosa. Práctica religiosa e identidad social entre los pueblos de Tlalpan. México, DF Alteridades, Redalyc, 1994. Pág. 37-44, Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74711357005>, (Consultado el 28 de febrero de 2020).

<sup>15</sup> María Ana Portal Ariosa. Cosmovisión, tradición oral y práctica religiosa contemporánea en Tlalpan y Milpa Alta. Alteridades, 1995 Pág. 41-50, Disponible en: <https://alteridades.izt.uam.mx/index.php/Alte/article/view/576> (Consultado el 22 de septiembre de 2020).

originarios de la Alcaldía aún se conservan tradiciones autóctonas de la época colonial. Tlalpan ha sido sede de varias culturas y creencias a lo largo de la historia, lo cual ha influenciado fuertemente la religiosidad actual de la zona.

### **g) Educación<sup>16</sup>**

En Tlalpan, hay múltiples instituciones educativas que proporcionan servicio a la población. Las escuelas pueden ser de sostenimiento federal o particular incorporado a la Secretaría de Educación Pública (SEP) y autónomas como los son los Centros de Desarrollo Infantil (CENDI), a continuación, se enlistan los principales centros Educativos de la demarcación, 183 Jardines de Niños, 219 Primarias, 90 Secundarias, siete escuelas de Educación Técnica, Media Superior, 30 Escuelas que imparten Bachillerato y la Universidad Pedagógica Nacional.

### **g) AMBIENTE SOCIOECONÓMICO**

El factor socioeconómico generalmente siempre tiene un impacto, sobre la población, sobre todo en los estudiantes, sin embargo, los niveles de asistencia en Centro Comunitario “Arca de los Niños”, no muestran altos índices de ausentismo, aún incluso con factores generados por la pandemia de SAR-COV2, esta información se confirma con la tabla de Alfabetización en Tlalpan<sup>17</sup>. y con la

---

<sup>16</sup>14 Patricia Elena Aceves Pastrana Educarnos En Comunidad Para El Bienestar Social Tlalpan 2019. CDMX, 2019. Gaceta Oficial de la Ciudad de México. Pág. 20, Disponible en: <https://www.google.com/search?q=g.%09Educación+En+Tlalpan+hay+múltiples+instituciones> (Consultado el 18 de septiembre de 2021).

<sup>17</sup> Ibid.Pag.37.

información extraída de la plataforma Sistema Integral de Información Escolar en WEB SIIWEB AEFM <sup>18</sup>

Se observa que la mayoría de los Padres de Familia brindan los materiales necesarios y acompañamiento a sus hijos, en el caso de los que trabajan también se observa que son los tíos, abuelos los que se ocupan del cuidado de los alumnos en sus clases presenciales, en estos casos este factor influye de manera negativa ya que en ocasiones la información transmitida al padre de familia no está completa, se omite o se transmite mal.

La comunidad escolar se adapta de manera gradual al proceso de enseñanza presencial, el 90% de la población colaboró a fin de retomar clases en esta modalidad. La población del centro comunitario la cual se atiende tiene un perfil Sociodemográfico con nivel de marginación media y baja. En su mayoría los Padres de familia de este plantel tienen estudios de secundaria, son técnicos o estudiaron carreras comerciales, carreras trucas son muy pocos los que cuentan con estudios superiores y/o cuentan con maestría.

## **1.2.2. EL REFERENTE ESCOLAR**

### **a) Ubicación de la escuela en la cual se establece la problemática**

El Centro Comunitario Arca de los Niños, se encuentra ubicado en Camino a la Cima Mz. 1 Lt. 1 Colonia Ayometitla, San Miguel Topilejo, Alcaldía Tlalpan de la Ciudad de México C.P. 14500.

#### ***Centro comunitario Arca de los Niños.***

---

<sup>18</sup> AEFM. *Sistema Integral de Información Escolar en Web. v.3.10*, México, 2021, Disponible en: <https://www7.aefcm.gob.mx/siiePre/indexStaff.do>. (Consultado el 10 de octubre de 2021).



## **b) Estatus del tipo de sostenimiento de la escuela: Pública o Privada**

El Centro Comunitario Arca de los niños es privada y comunitaria reconocido por La Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación (SECTEI).

## **c) Aspecto material de la institución**

El centro comunitario “Arca de los Niños” está construido con los siguientes materiales: Piedra, granito, mármol, caliza, pizarra, arenisca, grava, cal, yeso, cemento, mortero, hormigón, arena, vidrio los pisos son de loseta puestas de madera y acero las ventanas de aluminio con mica anti estallante.

## **d) Croquis de las instalaciones materiales**

El Centro Comunitario “Arca de los niños” cuenta con instalaciones adecuadas, tiene diversos espacios que son utilizados con un fin específico como Dirección, cuatro aulas de clase, cocina, Patio, cinco sanitarios para alumnos y uno para adultos.

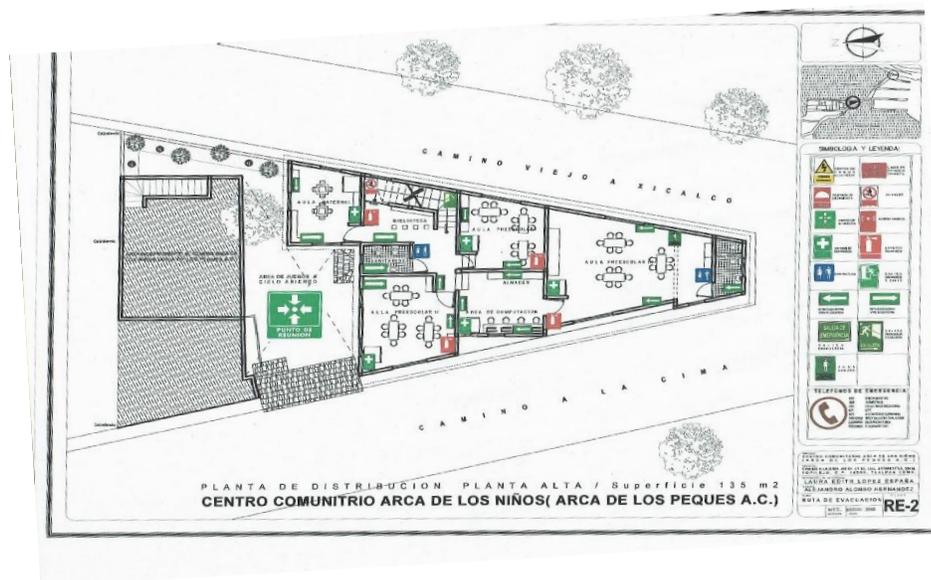


Ilustración 4. Croquis del Centro Comunitario “Arca de los niños”<sup>19</sup>

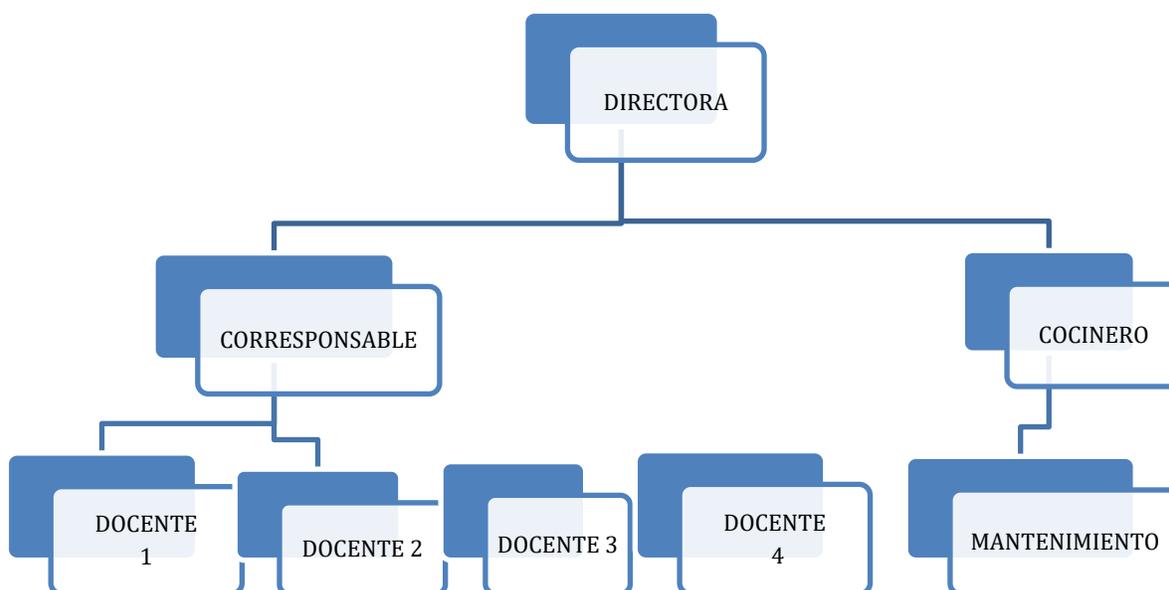
### e) La Organización Escolar de la Institución

El personal del Centro Comunitario “Arca de los Niños”, está organizado por la directora que se encarga de lo administrativo del Centro, la corresponsable se encarga de vigilar y realizar el trabajo que hace la directora en su ausencia, así como impartir clases de computación a los menores. En cuanto a las educadoras se conforman de la siguiente manera: docente uno, es titular del grupo de Maternal; docente dos, es titular del grupo de 1° de Preescolar; docente tres es titular del grupo de 2° de Preescolar; docente cuatro es titular del grupo de 3° de Preescolar. Así también en otras áreas sustantivas están el cocinero, quien se encarga de realizar los menús y preparar los alimentos para los menores y el personal de mantenimiento que se encarga de supervisar y mantener las instalaciones en óptimas condiciones reparando y remodelando diferentes áreas del centro para un buen funcionamiento.

<sup>19</sup> Croquis elaborado por tesista.

Las docentes del plantel cubren el perfil establecido por la Autoridad Educativa, En colegiado el equipo de trabajo organiza al inicio de ciclo su Programa Escolar de Mejora atendiendo diferentes necesidades de la población escolar, así como establecer acuerdos-compromisos y organizar actividades que se llevarán a cabo durante el Ciclo Escolar.

### f) Organigrama General de la Institución<sup>20</sup>



<sup>20</sup> Organigrama elaborado por la tesista.

### **g) Características de la población escolar**

El grupo está integrado por 21 alumnos 15 son hombres y seis mujeres de los cuales, cinco alumnos tienen características de aprendizaje kinestésico, 10 alumnos que aprenden mejor a través de estímulos visuales y tres auditivos, además tres alumnos presentaron predominio de estilo mixto, de los cuales uno tenía estilo visual-auditivo.

Los aspectos observados en los niños en cuando a los hábitos de alimentación presentan dificultad para consumir alimentos saludables como es, (verduras frutas, leguminosas), ocho niños se le dificulta consumir agua de fruta o simple la mayoría de las veces traen jugo en su botella, siete niños, no consumen frutas, verduras ni proteínas de origen vegetal, El resto del grupo consume unos que otras frutas, verduras y algunos alimentos del plato del buen comer y la jarra del bien beber.

Las prácticas de crianza y las condiciones socioculturales en que se desarrollan los niños varían entre cada familia e influyen de manera directa sobre los hábitos alimenticios de los niños, en cinco casos se observa que las condiciones sociales no son favorables para que los niños adquieran el hábito para mejorar su alimentación, se les brinda el acompañamiento otorgándoles alimentos a los niños e información a los padres.

### **h) Descripción de las relaciones e interacciones de la institución con los Padres de Familia**

La relación con los padres de familia es cordial, a fin de mantener un ambiente seguro y ordenado, que propicie el aprendizaje efectivo para una mejora de hábitos alimenticios, la convivencia pacífica de la comunidad escolar y la formación de

ciudadanos íntegros, basados en el respeto mutuo entre educandos, madres y padres de familia o tutores, docentes, directivos y personal escolar, se trabaja bajo los lineamientos del Marco para la Convivencia Escolar.

La comunicación de la docente con los padres de familia en ocasiones no se da de manera directa, debido a que en algunos casos son familiares los que cuidan a los niños mientras los padres de familia trabajan. Al respecto, se han encontrado estrategias acordes a las necesidades de cada familia, a fin de dar seguimiento a las problemáticas, observaciones o situaciones presentadas. Sin embargo, no en todas las ocasiones estas estrategias impactan favorablemente en esta problemática.

#### **i) Descripción de las relaciones e interacciones de la escuela con la comunidad.**

Por medio de los Consejos Escolares de Participación social, existe vinculación de la comunidad de Padres de Familia con las autoridades educativas, es por medio de esta interacción que se toman decisiones en lo que a las respectivas comisiones corresponde. Asimismo, a través de la Asociación de Padres de Familia, colegiado y autoridades se atienden las necesidades de la escuela tomando en cuenta los ocho ámbitos del Programa Escolar de Mejora Continua.

### **1.3. EL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Es relevante dentro del procedimiento de las determinaciones metodológicas de toda investigación de índole científica, definir la problemática, esto precisa la orientación y seguimiento de la indagación. Por ello, plantearlo en forma de pregunta concreta, disminuye la posibilidad de enfrentar dispersiones durante la búsqueda de respuestas o nuevas relaciones del problema.

La pregunta orientadora del presente trabajo se estructuró en los términos que a continuación se establecen:

**¿Cuál es la estrategia pedagógica para mejorar los hábitos alimenticios infantiles de Preescolar III del Centro Comunitario “Arca de los Niños” de la Alcaldía de Tlalpan en la CDMX?**

#### **1.4. LA HIPÓTESIS GUÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

Un hilo conductor propicio en la búsqueda de los elementos teórico-prácticos que den respuesta a la pregunta generada en el punto anterior es la base del éxito en la construcción de los significados relativos a la solución de una problemática, en este caso educativa.

Para tales efectos se construyó el enunciado siguiente:

**La estrategia pedagógica para mejorar los hábitos alimenticios en infantiles de Preescolar III del Centro Comunitario “Arca de los Niños” de la Alcaldía de Tlalpan en la CDMX; es la improvisación teatral.**

#### **1.5. LA ELABORACIÓN DE LOS OBJETIVOS EN LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL**

Definir y estructurar objetivos dentro de planos, tales como el desarrollo de una investigación, la planeación escolar o el diseño curricular, lleva a la posibilidad de dimensionar el progreso, avances o término de acciones interrelacionadas con esquemas de trabajo académico.

Por ello, es deseable que éstos, se consideren como parte fundamental de estructuras de esta naturaleza.

Para la realización de la indagación presente, se constituyeron los siguientes objetivos:

### **1.5.1.OBJETIVO GENERAL**

**Mejorar los hábitos alimenticios en los alumnos de Preescolar III del Centro Comunitario “Arca de los Niños” de la Alcaldía de Tlalpan en la CDMX, a través de la improvisación teatral.**

### **1.5.2. OBJETIVOS PARTICULARES**

- Diseñar y desarrollar una investigación documental.
- Recopilar la información bibliográfica pertinente al tema.
- Construir el marco teórico que avale la propuesta.
- Realizar una propuesta alternativa de solución a la problemática identificada.

## **1.6. LA ORIENTACIÓN METODOLÓGICA DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL.**

La orientación metodológica, indica las acciones a llevar a cabo en el quehacer investigativo documental, en este caso, de índole educativa, es necesario conformar el seguimiento sistematizado de cada una de las acciones a llevar adelante y que correspondan al nivel de inferencia y profundidad de cada una de las reflexiones que conjugadas con las diferentes etapas de la construcción del análisis, lleven a

interpretar en forma adecuada, los datos reunidos en torno al tema, base de la indagación.

La orientación metodológica utilizada en la presente investigación estuvo sujeta a los cánones de la sistematización bibliográfica como método de revisión documental.

Asimismo, la recabación de los materiales bibliográficos, se realizó conforme a redacción de Fichas de Trabajo de conformación: Textual, Resumen, Paráfrasis, Comentarios y Mixtas, principalmente.

El documento fue sometido a diversas y constantes revisiones, realizándose las correcciones indicadas y necesarias en la elaboración del presente informe

## **CAPÍTULO 2. EL MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL**

Toda investigación, requiere de un aparato teórico-crítico que avale la base del análisis que dé origen a nuevas perspectivas teórico-conceptuales del área de conocimiento, en este caso, educativa.

Para ello, es necesario revalidar las proposiciones teóricas que se han ubicado conforme al enfoque que presenta el planteamiento del problema.

Bajo esa finalidad, se adoptaron los siguientes elementos conceptuales para su análisis:

### **2.1 EL APARATO CRÍTICO-CONCEPTUAL ESTABLECIDO EN LA ELABORACIÓN DEL MARCO TEÓRICO.**

#### **2.1.1. LA ASIGNATURA VIDA SALUDABLE EN LA NUEVA ESCUELA MEXICANA.**

Desde esta investigación, se entiende la importancia de los programas actuales de Educación Básica y su vínculo con las actividades didácticas en la práctica diaria del aula, esto debido a que dependemos directamente de SEP y que, por ello, se debe estar apegado a las nuevas disposiciones legislativas ya señaladas dentro de este modelo para poder guiar a los alumnos a cumplir con el currículo y los rasgos del perfil de egreso, en la actualidad la implementación de la Nueva Escuela Mexicana dio un

giro de 180 grados al quehacer educativo, proponiendo un cambio de paradigma educativo.

El eje articulador de Vida Saludable es parte fundamental de la curricular nacional donde la vida saludable forma parte del Plan de Estudio de Preescolar Primaria y Secundaria 2022, la misma es impulsada por las autoridades educativas en coordinación con el sector salud, lo anterior como respuesta a una problemática que enfrenta México en cuestiones de salud de la población.

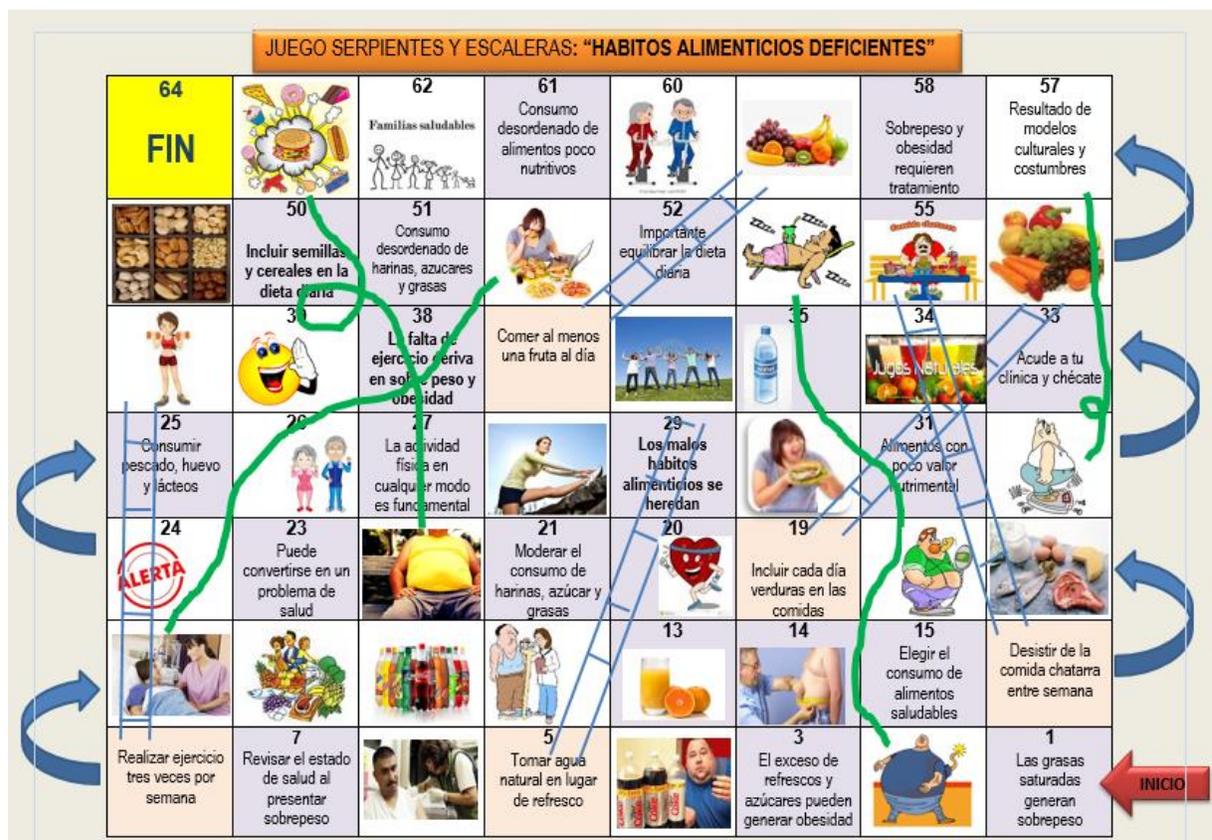
**México es un país enfermo, la realidad del mexicano es compleja, tenemos años viendo como escalan aquellos datos preocupantes respecto a enfermedades que matan a miles de personas de todas las edades, muertes provocadas por enfermedades crónicas como la diabetes en sus distintos tipos, la hipertensión, sin olvidar que ambas regularmente van de la mano de otra realidad como lo es la obesidad<sup>21</sup>.**

Si bien es un problema de salud pública que se ha detectado desde hace muchos años, también es cierto que poco han hecho las autoridades para dar un giro a esta realidad o tratar de combatirla de frente. Es verdad que el sistema de salud atiende y da seguimiento a los miles de enfermos crónicos que tiene este país, sin embargo, esto no resuelve el problema de fondo, debido a que los hábitos siguen siendo el mal que aqueja a los mexicanos, una cultura alimenticia basada en cientos de estímulos propagandísticos y la falta de una economía saludable lleva a pensar en el sistema educativo como el único salvavidas para la Educación.

---

<sup>21</sup> Carlos Garber Julián. Vida Saludable: Asignatura en la Nueva Escuela Mexicana. México, DESPERTARDIARIO, 2020. Pág. 10

Incluso para el sistema de salud la atención de estas enfermedades crónicas representa un costo muy alto, desde los recursos humanos y de infraestructura para atender a todos los pacientes con este tipo de enfermedades, hasta el suministro de medicamentos de control dejando en la mayoría de los centros de salud una precaria atención debido al gasto que se realiza.<sup>22</sup>



Los intentos que el sector salud realiza por cambiar los hábitos alimenticios y de vida, en ocasiones resultan hasta ofensivos para quienes hemos tenido que pasar por ellos.

Estos se limitan a entregarte una fotocopia con aquellos alimentos que se encuentran estructurados en el plato del buen comer (para muchos de nosotros, aquella lámina

<sup>22</sup> <https://www.pinterest.com.mx/pin/221872719121292626> (Consultado el 24 de marzo de 2020).

que piden en la escuela y que solo queda como actividad escolar), pláticas en ciertos horarios para cubrir el requisito, pero no te dan un seguimiento real. Se habla mucho sobre los malos hábitos alimenticios, pero cuál es la propuesta para cambiarlos en un país donde aquellos productos que se conocen como sanos, al final terminan dañando el organismo por los químicos que se utilizan para su crecimiento. Resulta que la pechuga de pollo que es uno de los alimentos base de toda dieta, contiene muchas hormonas que terminan provocando en algunas ocasiones algún tipo de cáncer como el de mama.

También se habla del sedentarismo, la ausencia de movimiento del ser humano provoca muchos males tanto físicos como mentales. Sin embargo, no se han considerado las largas jornadas laborales a las que se encuentra sometido el común de los mexicanos, tan es así que los gimnasios regularmente extienden sus horarios o algunos de ellos se encuentran abiertos toda la noche.<sup>23</sup>



24

<sup>23</sup> SEP. *Nueva Escuela Mexicana: Vida Saludable*. México, Secretaría de Educación Pública, 2022. Pág. 34.

<sup>24</sup>[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fharmonia.la%2Fcorporo%2Fsalud%2F5\\_malos\\_habitos\\_nutricionales\\_y\\_como\\_combatirlos&psig=AOvVaw1BN93W7CyT4K7obABJhYk7&ust=1675217785530000&so](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fharmonia.la%2Fcorporo%2Fsalud%2F5_malos_habitos_nutricionales_y_como_combatirlos&psig=AOvVaw1BN93W7CyT4K7obABJhYk7&ust=1675217785530000&so)

Pero al hablar de gimnasios estás hablando de que se tiene la posibilidad económica para cubrir los costos de este, cosa que no está al alcance de todos los padres de familia , sin duda lo mejor es el ejercicio en espacios abiertos como parques o deportivos que cuenten con uno que otro aparato para ejercitarte, sin embargo, regresamos a los tiempos de las largas jornadas de trabajo, que muchas ocasiones imposibilitan realizar el ejercicio en estos espacios, que a cierta hora se vuelven un peligro.

La opción que a muchos queda es ejercitarse de la forma en que sea posible desde el hogar, situación que además hemos aprendido a lo largo de esta pandemia, la cual nos mantuvo en casa, pero además algo muy importante, nos ofreció tiempo para poder hacerlo.

No se nota nada mal la implementación de una asignatura que de entrada por el nombre te da esperanza, una esperanza a que México pueda dejar de ser ese país enfermo, una esperanza de que puedan tener una vida saludable.

Aunque, estos esfuerzos suelen quedar solamente en una esperanza, tratando de dejar nuevamente todo al docente, a las escuelas, las escuelas son grandes impulsores de la sociedad, sin embargo, es importante mencionar la gran tarea y responsabilidad que tiene el magisterio, sin fortalecer todo lo demás que implicaría este gran impulso para lograr una vida saludable.

Toda la sociedad se tendría que reeducar en su forma de alimentación, así como todos los establecimientos públicos y privados deben ser lugares que fomenten una

---

urce=images&cd=vfe&ved=0CAMQjB1qFwoTCPD6jdre8PwCFQAAAAAdAAAAABAA (Consultado el 24 de marzo de 2020).

alimentación equilibrada y donde se eviten los alimentos perjudiciales. En septiembre de 2021, la Cumbre de las Naciones Unidas sobre los Sistemas Alimentarios propuso medidas innovadoras y ambiciosas para que, en todo el mundo, se cambie el modo de producir y consumir alimentos y se avance para hacer realidad de los 17 ODS. La OMS es el organismo de las Naciones Unidas responsable de la segunda vía de acción de esta Cumbre relativa a la adopción de patrones de consumo sostenibles y la facilitación de la transición hacia la ingesta de alimentos más nutritivos y que requieran menos recursos para su elaboración y transporte.<sup>25</sup>

Dentro del Jardín de Niños se trata constantemente de implementar este eje articulador en las diferentes actividades de higiene, alimentación o actividad física, pero lamentablemente la mala alimentación<sup>26</sup> de los educandos inculcada mayormente por la familia o los medios de comunicación es constante y esto puede tener consecuencias peligrosas durante la edad adulta. La alimentación en los niños es uno de los aspectos más importantes en su desarrollo. Los padres son responsables de proporcionarles los nutrientes necesarios, además de crear en ellos unos buenos hábitos alimenticios pero debido a su poco conocimiento y responsabilidad de ello, la mayoría manda a los niños con comida no adecuada como embutidos, refrescos, dulces, frituras, empanizados, galletas, pastelillos entre un sinnúmero de alimentos no adecuados para su edad.

---

<sup>25</sup> <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities> (Consultado el 24 de abril de 2021).

<sup>26</sup> <https://www.mipuntodevista.com.mx/proponen-impulsar-cursos-en-escuelas-para-reforzar-buenos-habitos-alimenticios/> (Consultado el 24 de abril de 2021).



27

Una mala alimentación en los niños y niñas de Preescolar se refleja en la aparición de enfermedades crónicas en la vida adulta o en las constantes enfermedades respiratorias, estomacales o desnutrición que padecen.

La consistencia de comidas en azúcar como los dulces, pasteles, helados o galletas altas en azúcar, sodio y otros edulcorantes, pueden conducir a una diabetes tipo dos y obesidad desde la infancia. Esta diabetes tipo dos y obesidad se va a reflejar en la mayoría de los casos de niños que tiene alimentación basada en azúcares, grasas y sales, que es lo que contiene la mayoría de los productos que consumen.

Dentro de los retos más grandes a los que se enfrentan los padres de familia se encuentra el mejorar los hábitos de alimentación de sus hijos. Los buenos hábitos se deben implementar a temprana edad guiándolos correctamente para que permanezcan el resto de sus vidas. La escuela también debe establecer campañas de concientización y no permitir el consumo inadecuado de estos productos.

---

<sup>27</sup> <https://www.cronica.com.mx/bienestar/consejos-abandonarmaloshabitosalimenticios.html&psig=AOvVaw1BN93W7CyT4K7obABJhYk7&ust=1675217785530000&source=images&cd=vfe&ved=0CAMQjB1qFwoTCPD6jdre8PwCFQAAAAAdAAAAABAE> (Consultado el 24 de abril de 2021)

## **2.1.2. EL DESARROLLO DE BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS**

La presente investigación de hábitos alimenticios juega un papel en la Educación Preescolar para la salud en la adquisición de estos hábitos, se deriva ante la problemática que existe entre la modificación de estos y el aumento de la obesidad en niños; así como la asociación de la obesidad como factor de riesgo de padecer enfermedades crónico-degenerativas (diabetes, enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial la desnutrición el retardo de crecimiento, la anemia entre otros.) esto afectará durante la edad adulta.

Desarrollar estos hábitos a niños preescolares es un gran reto porque no siempre se cuenta con información adecuada para desarrollarlo bien, por lo tanto, se desarrolla hábitos que no son correctos en el hogar de los alumnos pues cada persona tiene sus propias costumbres a la hora de comer, las cuales satisfacen sus necesidades emocionales y normas sociales, algunos de estos alimentos no cubren las necesidades nutricionales. Por lo tanto, no se trata de comer por comer sino de tener una alimentación que proporcione nutrientes a nuestro organismo. <sup>28</sup>

El objetivo de esta investigación permite establecer a la Educación Preescolar para la salud como un ente preventivo y promocional que a través de la implementación de programas escolares conceptos sobre alimentación, contribuye a la adopción de hábitos alimentarios saludables en esta edad. Mantener una alimentación saludable,

---

<sup>28</sup> <https://www.pinterest.com.mx/pin%2F427560558350430955/&psig=AOvVaw39xPiclfEYjd0Z4bnthvck&ust=1675218105887000&source=images&cd=vfe&ved=0CAMQjB1qFwoTCMju-flf8PwCFQAAAAAdAAAAABAE>  
(consultado 14/ 03 /2022)

desde la edad infantil, implica un sano desarrollo y crecimiento de los niños. Un niño bien alimentado tiene más energía, un mejor desempeño escolar.<sup>29</sup>

*“Considerando que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial”<sup>30</sup>*, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, para ello es necesario considerar factores de tipo fisiológicos, sociales y familiares, donde estos últimos ejercen una fuerte influencia en los patrones de consumo ya que todo esto va asociada a todos estos cambios. No obstante, los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar tales como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar y la pérdida de autoridad en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños.

Con la evolución cultural del país, la alfabetización, la migración del campo a las ciudades, la participación de la mujer en los trabajos industriales se demanda la necesidad de ofrecer alimentos a los niños en horario escolar, donde todo el personal del Centro comunitario Arca de los Niños son responsable, todas las maestras titulares del grupo realizan diferentes actividades como taller de chef, taller de exposiciones relacionado con el plato del bien comer y la jarra del buen beber, recopilación de las recetas saludables, en el área de la cocina se preparan alimentos saludables que a veces no son del agrado de los menores.

---

<sup>29</sup> <https://prezi.com/lkz4baihjjsy/taller-malos-habitos-alimenticios/> (Consultado 16/03/2022)

<sup>30</sup> Adriana Ivette Macias M. Et. Al. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Estado de México, UAEM, 2011. Pág. 2.

La globalización, la publicidad en las redes sociales también ha contribuido a la modificación de los hábitos alimentarios de los niños debido a que representan un grupo de edad acrítico y fácil de manipular, en cuanto al consumo de nuevos alimentos como las pizzas, crepas, empanadas, alimentos fritos los dulces aparentan ser productos más valiosos para la dieta de los menores pero en realidad tienen aspectos más negativos o viceversa también existen alimentos con energía densa que son baratos y esto les conduce igual enfermedades. Disminuye la ingesta de verduras frescas por lo que aumenta diferentes enfermedades degenerativas en los menores. Se requiere una labor educativa y una difusión de los conocimientos de los menores que fuese capaz de mejorar los hábitos alimentarios, las docentes del centro comunitario Arca de los niños implementan aparte de lo antes mencionado se implementa juego con materiales didácticos, pero no se encuentra la forma de como el menor logre captar la enseñanza que se les transmite.

Las docentes del Centro Comunitario Arca de los Niños han realizado entrevistas con los padres de familia y se observa que no hay reglas de comportamiento a la hora de cada comida, así como horario y lugar de los alimentos. Lo anteriormente descrito nos permite poner de manifiesto una serie de cambios. Considerando la presente problemática el espacio educativo juega un papel importante en la promoción de la materia de los hábitos alimenticios ya que es un lugar donde se implementa acciones y actividades de programas nutricionales.

Sin embargo, para que estos programas logren modificar las conductas alimentarias no saludables, se requiere de una herramienta capaz de lograr dicho objetivo y la

más indicada es la Educación Preescolar, en donde la colaboración entre los profesionales de este campo, los profesores, los padres de familia y las autoridades sanitarias constituye una estrategia para promover hábitos alimentarios saludables y por lo tanto estilos de vida saludables que perduren hasta la etapa adulta, disminuyendo el riesgo de desarrollar enfermedades crónico degenerativas.

“El estudio de la alimentación y la nutrición ha sido abordado desde las ciencias exactas enfocadas a aspectos fisiológicos y las ciencias sociales que incluyen los hábitos y costumbres alimentarias de cada sociedad”.<sup>31</sup>

Desde 2005 la llamada tridimensionalidad de la nutrición establece las relaciones entre los alimentos y los sistemas biológicos, sociales y ambientales de cada sociedad<sup>32</sup>.

Los objetivos primordiales mencionados anteriormente, cumplen en conseguir un estado nutritivo óptimo de los niños, así como mantener un ritmo adecuado de su crecimiento y tener una progresiva madurez biopsicosocial, de igual forma contar con el conocimiento acerca de las diferentes dietas que permitan prevenir enfermedades de origen nutricional, que se manifiesta en la edad adulta, pero son las consecuencias de malos alimenticios durante la infancia.

Es en esta etapa cuando se adquieren los hábitos alimentarios que tendrán durante toda su vida; sin embargo, también es una etapa de gran variabilidad debido a la presencia de factores como: el desarrollo económico, avances tecnológicos, la

---

<sup>31</sup> Gracia M. La complejidad biosocial de la alimentación humana. EUA, Zainak, 2000. Págs.20, 35

<sup>32</sup> S. Carrasco. Orientaciones teóricas y formulación de problemas en el estudio socio antropológico de la alimentación. España, Alteridades 2003. Pág. 13, 105.

incorporación de la mujer al ámbito laboral, la gran influencia de la publicidad y la televisión, la incorporación más temprana de los niños a la escuela y la mayor posibilidad por parte de los niños de elegir alimentos con elevado aporte calórico y baja calidad nutricional.

Los padres de familia juegan un papel importante sobre los hábitos alimenticios de los niños y son ellos los que deciden la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa pues los menores aprenden por imitación. Los padres de familia junto con la escuela realizan un trabajo al fomento y adquisición de hábitos alimenticios saludables a través de la promoción.

Determinar los hábitos alimenticios es complejo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría coincide en que se trata de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto a la toma de decisiones cuando, donde cómo, con qué para que se come y quien consumen los alimentos, y que se acoge de manera indirecta e indirectamente como parte de prácticas socioculturales.<sup>33</sup>

Se entiende que intervienen tres principales agentes en la adopción de los hábitos alimentarios como son: la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimenticios, pues sus integrantes desempeñan una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y lo antes mencionado repercute el resultado de una construcción social y cultural de forma implícitamente por sus

---

<sup>33</sup> O. Moreiras, C. Cuadrado Hábitos alimentarios. Barcelona, Tojo, 2001. Pág. 8.

integrantes. Como se menciona anteriormente los hábitos alimentarios se aprende en el seno familiar y se vuelve costumbres basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas. Al igual existen otros modos de aprendizajes se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños. En donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conoce a través del acto de comer situado por encuentros entre padres e hijos.

Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños como de los adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar alimentos saludables, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocinar comida rápida la falta de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman cuándo, cómo y lo que quieran.

Por su parte, la publicidad forma parte del ambiente social humano ya que frecuentemente bombardea información acerca de alimentos enlatados, procesados que a los niños les gusta , que en el caso de su influencia en los hábitos alimentarios de los niños ha ido desplazando a instancias como la familia y la escuela; promoviendo un consumo alimentario no saludable, ya que los niños son más susceptibles de influenciar, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad, y por lo tanto son fácilmente manipulables por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos.

### 2.1.3. LOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

En esta investigación hablar, reflexionar, analizar y practicar buenos hábitos alimenticios no resulta sencillo; ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas, que aprenden dentro del contexto familiar, y por la cultura de las diferentes sociedades, estos usos y costumbres son en demasía los que ms afecta hoy en día a los niños de Preescolar que no pueden dejar de consumir comida chatarra y que les afecta su sistema inmunológico.<sup>34</sup>

Dentro del jardín de niños de esta investigación para la adopción de los buenos hábitos intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, pero por desgracia en la mayoría no tienen buenos hábitos y esto afecta directamente en su salud provocando desnutrición y enfermedades, los hábitos alimenticios que se aprenden en el seno familiar la mayoría son para toda la vida.<sup>35</sup>

La publicidad en las redes sociales actualmente daña el interés nutricional de los niños provocando diversas enfermedades como puede ser bulimia, obesidad, TOC, entre otros debido a que forman parte del ambiente social humano, que en el caso de su influencia en los hábitos alimenticios de los niños ha ido desplazando a instancias como la familia y la escuela; promoviendo un consumo alimentario no saludable, ya que los niños son más susceptibles de influenciar aunque dentro del jardín de niños

---

<sup>34</sup> Agencia de Salud Pública de Cataluña. La alimentación saludable en la etapa escolar. Guía para familias y escuelas. Barcelona, editado por la Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2020. Pág. 3.

<sup>35</sup> Ídem.

se busca combatir dichas practica se complica por el mal uso, de estas, que le dan los padres de familia.

En el caso del Preescolar, en el que se desarrolla esta problemática, crea estrategias y métodos que le permitan al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimenticios que en muchas ocasiones no son saludables. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de las educadoras. Sin embargo, es necesario abordar este tipo de temas desde una perspectiva integral que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables.<sup>36</sup> Que fomente en los niños un estilo de vida saludable en incluyo coadyuve a evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios.

El eje articulador de vida saludable surge ante la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud, a través de la modificación de conductas no apropiadas para el cuidado de la salud, además, de actividades de información y Educación que lleve a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar niveles de salud óptimos y busquen ayuda cuando lo necesiten.

Con base a lo anterior, en México se han realizado algunos esfuerzos por implementar programas nutricionales, basados en la promoción y Educación para la salud, pero sin lograr mucho debido a la resistencia de las familias, la mala comunicación de docentes y la pobreza económica que vive más de la mitad del país.

---

<sup>36</sup> Ibid. Pág. 4.



Es común que los niños pequeños rechazan los alimentos por diversas razones: desinterés, preferencia por la auto alimentación, aparición de los dientes, enfermedad. Los niños tienen estómagos pequeños así que pueden llenarse fácilmente con la merienda, la leche u otras bebidas. Evita alimentar al niño demasiado cerca de una comida principal, evitar la comida chatarra y ofrécele cosas como la leche después de una comida.

Algunos niños no aceptan nuestras opiniones sobre los hábitos alimenticios prefieren suplir sus necesidades nutricionales en solo un par de comidas al día, incluso tienen una comida principal en el almuerzo y apenas tocan su cena. Todo esto es normal y un buen consejo es nunca obligar a un niño a comer, ya que, se puede inducir una asociación negativa y duradera respecto a ésta.

Es importante que los niños desarrollen estos hábitos dentro y fuera de casa, debido a que al no ser inculcados por ambas partes tienden a confundirse y a realizar solo lo placentero, está claro que es una tarea ardua y complicada, pero de no ser así estaríamos llevando a las nuevas generaciones al suicidio nutricional; generando una sociedad futura enferma y con problemáticas severas en su estado emocional y psicológico.

#### **2.1.4. EL TEATRO COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA**

El teatro es una estrategia pedagógica, lúdica, motivadora, transversal y multidisciplinar un escenario educativo rico en estímulos, idóneo para la formación en armonía, que parte de la inmersión de un aula completa en un proyecto dramático, impulsa la expresión de emociones, ideas y sentimientos, así como mejora la autoestima y el trabajo en equipo y un cambio en la rutina de clases. Además, potenciamos la expresión libre y creación, que puede ser un perfecto entrenamiento de competencias para la vida.

Este teatro está planeado para ser vivido y asimilado durante el proceso de preparación. Su meta es el camino para recorrer. No es una representación escénica -que puede, incluso, no llegar- sino el proceso que la ha generado consiste una tarea

escénica pronto y sin previa preparación, lo importante es que ocurran cosas. Dejar tarea adjudicando cometidos dentro del equipo para que todos los participantes en la experiencia se sientan necesarios, ejemplo encender el magnetofón o encargarse de controlar el vestuario o, simplemente, pedir en dirección la llave del salón de Actos con todo lo mencionado se hace sentir a los alumnos elementos imprescindibles, libres a elegir sus personajes.

El Teatro requiere romper esquemas. Cada niño es un pozo de sorpresas que hay que descubrir. Habremos de insistir en que una representación teatral es una obra coral en la que todos y cada uno son imprescindibles.

El Teatro es una actividad literaria acompañado de dialogo para representar ante un público en un escenario. Nuestro momento está en la clase de Lenguaje, dedicándole unos minutos diarios.

Las primeras sesiones, que se implementa en el aula, con los niños en el sitio donde se encuentran, son las que van a profundizar en el aspecto hablado de la representación. Una vez iniciados los ensayos, se van a encargar los mismos chicos de pedir permiso para ensayar durante el recreo; y hay que dejarles, sino a todos juntos, al menos al grupito que conforma una determinada escena.

También el Teatro es una actividad artística, por lo que debemos adecuar nuestra programación de Expresión Plástica donde los alumnos usen la imaginación y la fantasía para expresarse por medio de artes visuales, así como escuchar piezas musicales de diferentes géneros, representar personajes, cantar, bailar al igual t se va atender el área de socioemocional a través del teatro, los alumnos juegan a

evadirse la realizad experimentan lo que sienten probar cosas que no se atreverían hacer en su vida cotidiana así como manifestar diferentes emociones o, incluso, Educación Físicas donde esta área se centra en las capacidades del desarrollo físico de los niños como coordinación y equilibrio manipulación y locomoción en función de la actividad dramática en la que nos hemos embarcado. Ello no implica alterar el programa, sino los motivos que vamos a trabajar.<sup>37</sup>

Los juegos teatrales favorecen el desarrollo de un conjunto determinado de habilidades y competencias en la población infantil en la creatividad desde la dramatización clasificado como de alto potencial. De tal manera que se piensa en la posibilidad de transferir, elaborar e intercambiar conocimientos en un entorno grupal y teatral, puesto que este es examinando un escenario de múltiples atravesamientos. Así, los grupos son considerados como formadores de subjetividades que en el día a día, van organizando formas particulares.<sup>38</sup>

Los grupos que realizan una dinámica teatral logran que sus integrantes reconozcan las posturas y respiración de su propio cuerpo, así como a que los niños puedan discernir y reflexionar sobre diferentes bloqueos, logrando el autoconocimiento de cada miembro del grupo.

Incorporar actividades de teatro para los niños les beneficia en su aprendizaje. Son estrategias que permiten el desarrollo de la expresión corporal y verbal. Además, fomentan la interacción, el trabajo en la autoestima, la autoconfianza y el desarrollo

---

<sup>37</sup> Petra-Jesús Blanco Rubio. El teatro de aula como estrategia pedagógica. Proyecto de innovación e investigación pedagógica. Bilbao, Biblioteca Cervantes, 2016. Págs.2,5,7.

<sup>38</sup> Ángel Fuentes. 20 técnicas y juegos teatrales para el trabajo con grupos. España, El aula en la nube, 2021. Pág. 2.

de la agilidad mental. Al igual que el manejo de títeres en preescolar, esta estrategia permite el desarrollo de la imaginación, creatividad, la fantasía y la iniciativa para expresarse.

El teatro en Preescolar no es más que una representación, sino una experiencia que brinda a los niños muchas posibilidades de desenvolvimientos en ciertos aspectos cognitivos, socioemocionales, lenguaje y motrices. Es una actividad completa a través del cual el niño explora mundos de fantasía. Además, es un excelente ejercicio de creatividad y permite el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que al tomar distintos papeles de personajes puede entender las posturas de otro, ver una sola situación desde distintos puntos de vista.

El teatro ayuda a la memoria, a los niños de Educación inicial no podrán memorizar parlamentos largos, pero frases cortas si pueden aprender. Esto ayuda a fortalecer la memoria. Considerando que, a mayor estímulo, se pueden alcanzar mayores logros en menor tiempo.

Estimula su lenguaje y aumenta el vocabulario: puedes incluir palabras y frases nuevas en las historias a representar, de esta manera el niño amplía su repertorio. Si además enseñamos una correcta pronunciación y hacemos ejercicios de vocalización, contribuiremos a mejorar también su dicción. Aumenta la autoestima y seguridad: hay niños que les dificulta hablar en público.

Con las actividades de teatro para los niños van a adquirir más confianza, de la misma manera, enfrentar nuevos retos y salir airoso con esto se elevará su

autoestima. Es importante evitar las críticas, al contrario, siempre alentarlos felicitarlos. También le permitirá aprender a desenvolverse en público.<sup>39</sup>

Aprende a respetar y a convivir en grupo: el trabajo en equipo les permitirá entender que hay distintos puntos de vista y respetar, que deberán intercambiar experiencias y que pueden aprender del otro compañero, así como respetar turnos de habla. Así mismo contribuye con su socialización.

Conocer y controlar sus emociones: al tener que representar un personaje puede ponerse en su lugar, se desliga por unos instantes de su individualidad. De hecho, cuando realices una práctica o juego de dramatización puedes preguntar al pequeño ¿cómo se siente el personaje? ¿Está feliz? ¿Qué lo hace estar feliz/triste/enojado? El teatro le va a permitir identificar diferentes estados emocionales, como realizar pequeñas obras explicando acontecimientos históricos, hechos científicos y valores humanos; los niños podrán aprender de una forma amena y sencilla, estimulando el pensamiento lógico, analítico y mejora la concentración: al crear historias y contarlas desarrollará hipótesis, eventos con causas y efectos.

### **2.1.5. LA IMPROVISACIÓN TEATRAL COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA**

Trabajar con la improvisación teatral en los niños va a ser algo lúdico y divertido para ellos, así como proporcionar el desarrollo de muchas capacidades y aptitudes, además facilita la consecución de muchos objetivos de forma lúdica disciplinada. Además, facilita la consecución de muchos objetivos de forma lúdica.

---

<sup>39</sup> DESMAMI. 6 actividades de teatro para niños. España, 2021. Pág.5.

La improvisación teatral para niños, una herramienta potente para su formación de desarrollo integral, un recurso muy valioso, cuando se habla de teatro, actuación y todos los ejercicios de improvisación que se realicen con los niños, de la misma manera repercutirá en su vida diaria, practicar teatro o improvisar en el aula o fuera de ella estimulando la creatividad, la autonomía, la memoria y así mejorar habilidades sociales y expresivas.

Se desarrollan habilidades de pensamiento y se potencia la expresión corporal, así como comunicación oral y expresión corporal a la vez comunica emociones y sentimientos con diferentes gestos de la cara.

Al momento de iniciar con diferentes creaciones artísticas se encuentra con la improvisación, con ella, los niños exploran un mundo de posibilidades conociendo un poco más lo que les rodea, a ellos mismos y a sus compañeros. Improvisar es, al fin y al cabo, jugar a un juego con unas reglas concretas donde la actividad no se piensa rápidamente sin guiones. Con este juego se exploran emociones, sentimientos y la realidad. Improvisar es centrarnos en “el aquí y el ahora”, es realizar, al fin y al cabo, un ejercicio de mindfulness.<sup>40</sup>

Todas las actividades de improvisación teatral para niños tienen como propósito principal de aprender a improvisar, entre otros objetivos. Se añadirán otros objetivos importantes para cada ejercicio.

Es importante recalcar a los menores en todo momento que mientras estén improvisando, la importancia de dejarse llevar. Hacerles ver que, a veces, hay que

---

<sup>40</sup> ERES MAMA. Improvisación teatral. España, 2021. Pág. 1, Disponible en: <https://eresmama.com/improvisacion-teatral-para-ninos-ejercicios/> (Consultado 12/ 10 / 22)

ser capaces de no pensarlo todo demasiado y que hay que aprender a dejar que las cosas sucedan.

### Diferentes tipos de improvisaciones<sup>41</sup>

<p><i>Improvisación grupal con música</i></p>	<p>Número de niños: necesitamos, mínimo, un grupo de 4 niños.            Edades: desde los cuatro años.            Duración recomendada: 5 minutos. Si el grupo es más numeroso, necesitaremos más tiempo.            Objetivos de la improvisación: desarrollar la expresión corporal a través de la música. Reproducir e investigar un ritmo musical con nuestro cuerpo. Dejarnos llevar por la música. Observar a los demás y concentrarnos.            Ponemos una canción animada y nos colocamos con los niños en un círculo. En una primera parte, los animamos a seguir nuestros movimientos; vamos haciendo movimientos sencillos y repetitivos al ritmo de la música y los niños nos van imitando.</p> <p>En la segunda parte, cada uno de los niños del círculo, en orden, realiza un movimiento (también al ritmo de la música) y los demás lo imitan. Nosotros vamos guiando el ejercicio señalando al niño al que le toca dirigir a los demás.</p> <p>Si se quedan bloqueados, les recordamos que lo importante es improvisar, no pensar demasiado y dejarse llevar por la música.</p>
<p><i>Improvisación teatral para niños: "descubrir el espacio"</i></p>	<p>Número de niños: necesitamos, mínimo, un grupo de cuatro o cinco niños.            Edades: desde los seis años.            Duración recomendada: 10 minutos. Si hay más niños, necesitaremos más tiempo.            Objetivos de la improvisación: comprobar nuestro estado emocional y físico. Relacionarnos con los demás. Trabajar la expresión de emociones propias y descubrir las de los demás.            Diremos a los niños que caminen por todo el espacio escénico con algunas normas básicas y sencillas. Deben intentar ocupar todo el espacio escénico. Tienen que permanecer equidistantes entre ellos, es decir, no ha de haber grandes huecos ni zonas en las que estén muy juntos.</p> <p>Mientras caminan por el espacio, vamos narrando lo que deben ir haciendo. Estas son algunas de las pautas:</p> <p>Caminar en silencio, fijándonos solo en nosotros mismos, en cómo nos sentimos, pero con cuidado de no chocarnos con ningún compañero.            Seguir caminando y empezar a tener contacto visual con los demás. Pensar en cómo nos sentimos y qué nos provoca el contacto visual con ellos.            Cuando los niños escuchen una palmada, saludarán al compañero que tengan más cerca.            Empezamos con un saludo breve y con cada palmada el saludo será más intenso.            Añadimos situaciones emocionales que deben representar: caminar muy contento, muy triste, enfadado, con miedo...</p>
<p><i>La escena estática</i></p>	<p>Número de niños: necesitamos, mínimo, un grupo de cuatro niños.            Edades: desde los seis años.            Duración recomendada: entre 15 y 20 minutos. Si hay más niños, necesitaremos más tiempo.            Objetivos de la improvisación: trabajar el silencio. Crear personajes propios y una escena grupal. Aprender a observar e ir más allá de lo que parece. Relacionarnos con los demás y llegar a acuerdos, así como trabajar la expresión corporal.            Dividimos a los niños en grupos. Si tenemos un número alto de niños para realizar la actividad, podemos hacer más de dos grupos. La actividad consiste en ir saliendo por grupos y crear una escena estática. Algo así como una foto en 3D. Mientras un grupo crea su cuadro, los demás niños permanecen en silencio de espaldas. Cuando la imagen esté creada, los demás niños pueden girarse y observarla un tiempo en silencio.</p> <p>Para la creación de la imagen estática primero tienen que decidir qué personajes interpretarán, qué historia quieren que se vea desde fuera y qué acción estará realizando cada uno en la imagen.</p> <p>Los demás niños, después de observar un rato, tienen que ir levantando la mano y dando una idea sobre lo que se ve. Intentar averiguar con qué personajes se están encontrando, qué hacen, qué pasa en la escena.</p>

<sup>41</sup> Ibid. Pág. 3

Al final, los niños del cuadro, con una indicación nuestra, se mueven y le dan vida a la escena jugando. Para terminar, explican lo que estaba pasando en la escena y comparamos lo que los actores querían que fuera y lo que ha parecido y se ha visto desde fuera.

Los juegos que planteamos tienen distintos objetivos, no sólo musicales, sino también sociales, en cuanto que proponen o promueven referencias no musicales y facilitan la reflexión, la interacción y nuevas relaciones entre los participantes al igual plantear juego con la danza para desarrollar diferentes movimientos corporales. Queremos conseguir que los niños se expresen a través de sus instrumentos y puedan sonar como ellos quieran y realizar diferentes movimientos que quieran.

Cada niño y cada grupo es un mundo y aquí sólo explico algunas de mis propuestas para improvisar. Cada improvisación regala montones de ideas y siempre adapto los planteamientos a los diferentes grupos y sus necesidades expresivas.

Es fundamental recordar que la improvisación teatral para niños hay que recalcar la importancia de pensar en todos los compañeros. También que deben ser tan generosos con ellos mismos como con los demás. No hay lugar a juzgarse y tendrían que dejarse llevar por las nuevas sensaciones, ser empáticos con todos los compañeros.

## **2.2. ¿ES IMPORTANTE RELACIONAR LA TEORÍA CON EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA?**

El Centro Comunitario Arca de los Niños se atiende en las Juntas del Consejo Técnico Escolar diferentes problemáticas que existe en la comunidad educativa, entre ellas se pueden destacar los problemas de convivencia escolar, academia,

prácticas docentes, infraestructura, gestión, relación con los padres de familia, pero una que destaca entre ellas son malos hábitos alimenticios de los menores de Preescolar III.

Por ello, el equipo de docentes en conjuntos con los padres de familia toma cartas en el asunto debido a lo primordial de esta problemática donde el alumnado debe tener una atención específica de no hacerlo corre el riesgo de que pueda sufrir males de salud que en la posteridad serán irremediables de no atenderse de forma inmediata.

Es por ello, que se encarga de implementar diferentes actividades, ya sea con los padres de familia, o los docentes creen estrategias que impacten en los niños como lo es la presentación de los alimentos que se debe consumir más y la disminución de los alimentos de bajo valor nutricional como son los enlatados y procesados, pláticas para moldear patrones alimentarios más saludables.

Además, se busca mejorar los conocimientos sobre estos temas en casa brindando herramientas a los padres de familia y a toda la comunidad educativa.

Se promueve información realizando infografías para sensibilizar a los padres de familia, pero no se alcanza a lograr el objetivo estas actividades quedan inconclusas y los padres de familia lo toman como trabajo de reforzamiento escolar. Esto propicia que el impacto de estas estrategias no llegue al cause adecuado y por lo consiguiente se quede solo en una bonita promoción.

El Centro Comunitario Arca de los Niños realiza un cronograma de cada mes para informar acerca de los diferentes talleres que va a realizar para atender el eje articulador de vida saludable que marca los planes y programas de la Nueva Escuela

Mexicana donde se les invita a toda la comunidad a participar, pero no todos lo cumplen lamentablemente propiciando nuevamente que no sea significativo generar hábitos alimenticios sanos y saludables.

En la escuela se ofrece alimentos como es el desayuno colación y comida estos desayunos son recetas con valor nutricional que la fundación Save The Children nos proporciona, son alimentos de calidad pero los padres de familia prefieren pasar a la tienda a comprar diferentes lácteos y galletas para sus niños, no todos los niños consumen estos alimentos en la escuela, a pesar que en el reglamento interno de la escuela en uno de los punto marca que los niños no deben entrar con comida bajo en valor nutricional, como son grasas no saludables, y bebidas azucaradas, pero hay algunos padres que no lo respetan, se establece un horario regular para los desayunos y comidas, se sirve alimentos y refrigerios saludables, y calientes.

Asimismo, la escuela establece rutinas pues se considera que es una buena forma para fomentar hábitos saludables en los niños. La escuela facilita la adquisición de rutinas beneficiosas al contar con horarios fijos para cada comida y actividad.

### **2.3. ¿LOS DOCENTES DEL CENTRO DE TRABAJO AL CUAL SE PERTENECE, LLEVAN A CABO SU PRÁCTICA EDUCATIVA EN EL AULA BAJO CONCEPTOS TEÓRICOS?**

Todo el personal realiza diferentes actividades en el aula de acuerdo con lo que marca los planes y programas vigentes como el eje articulador vida saludable del Plan de Estudio 2022, se realiza talleres de cocina saludable, taller chef se les pide

una fruta verdura o legumbres y ellos se encargan de realizar sus ensaladas pero no todos los alumnos participan en estos días de talleres, los padres de familia ven a este momento tan importante como un día de juego, un día que no es aprovechado para realizar actividades de realizar números y letras; así mismo, los menores participan en el taller pero no consumen cotidianamente los alimentos que se preparan en este taller.

Los niños que, si acuden y consumen estos alimentos dentro de la escuela o dentro de sus talleres, es de forma esporádica el consumo de estos alimentos, debido a que, los padres de familia no retoman estos hábitos en casa.

Las educadoras implementan actividades didácticas dentro del aula como lo son: exposiciones del plato del buen comer y la jarra del bien beber; como se mencionó anteriormente, esto no se vuelve significativo para el educando.

Se busca llegar a acuerdos con los padres de familia donde, todos los días, los alumnos deben de traer agua simple para hidratarse, durante su estancia en la escuela, pero se ha detectado que los padres compran los jugos artificiales y lo vacían en recipiente para aparentar que es agua hecha en casa, ignorando las indicaciones y el contenido nutrimental de estos jugos, ya que contienen excesivos endulzantes, saborizantes y aditivos que imitan el sabor de las frutas naturales.

En el área de cocina se establece por reglamentación de la dirección escolar, proporcionar alimentos saludables libres de harinas, excesivas, azúcares sobresaturados, así como platos balanceados de acuerdo con las tablas nutricionales proporcionadas.

Asimismo, el aula no se permite la mala conducta a la hora de la comida, como es correr o jugar mientras están consumiendo alimento para evitar que un niño se atragante. Se ofrece una variedad de alimentos ricos en nutrientes para su edad, pero a pesar de ello es todavía un fracaso estos planteamientos y es donde se fundamenta dicha investigación para así proponer una solución a estos malos hábitos.

## **CAPÍTULO 3. UNA PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA.**

### **3.1. TITULO DE LA PROPUESTA.**

**Taller en hábitos alimenticios; “IMPROVISANDO LA COMIDA”.**

### **3.2. JUSTIFICACIÓN PARA LLEVAR A CABO LA PROPUESTA**

Este taller está pensando para mejorar la salud de los infantes, a través de adquirir buenos hábitos alimenticios, y así pueden evitar el consumo de alimentos que dañen o perjudiquen la salud de los niños como lo es, la comida chatarra, debido a que, al tomar este taller, el menor va a adquirir conocimientos acerca de una alimentación saludable, que impactara en sus rutinas alimenticias dentro de su hogar, la escuela, o en cualquier lugar donde se necesite aplicar.

Tener una buena alimentación conlleva enormes beneficios para su desarrollo físico, emocional e intelectual pleno, donde además de evitar enfermedades a corta edad como la diabetes, gastritis o úlceras, desnutrición, obesidad entre otras, también apoya al correcto desarrollo psicomotor y cumple con el factor de contribuir a un adecuado progreso en su crecimiento.

### **3.3. ¿A QUIEN O A QUIENES FAVORECE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA?**

A los niños de Preescolar de 3 del Centro Comunitario Arca de los Niños debido a que se quiere que los menores adquieran buenos hábitos alimenticios al concluir su Educación Preescolar.

### **3.4 LOS CRITERIOS ESPECIFICOS QUE AVALAN LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA EN LA ESCUELA O EN LA ZONA ESCOLAR.**

El presente taller se desarrollará antes del desayuno en actividades didácticas de 15 minutos, durante seis meses, a partir del mes de septiembre hasta el mes de abril, del ciclo escolar 2022-2024, el proyecto fue aprobado por la directora encargada del Centro Comunitario Arca de los Niños, y será impartido por la docente titular de dicho grupo.

### **3.5 LA PROPUESTA**

#### **3.5.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA**

Taller en hábitos alimenticios; “IMPROVISANDO LA COMIDA”.

#### **3.5.2 OBJETIVO GENERAL**

Incentivar que los alumnos de 3° de Preescolar del Centro Comunitario “Arca de los Niños”, adquieran buenos hábitos alimenticios para mejorar su estado de salud, física y emocional.

### **3.5.3. ALCANCE DE LA PROPUESTA**

La propuesta está diseñada para fomentar en los niños de 3° de Preescolar buenos hábitos alimenticios a través de diferentes actividades antes de la comida, para disminuir el consumo de comida chatarra, que afecta su salud, asimismo, que estos hábitos perduren a lo largo de su vida, y que mantenga en ellos un estado físico, emocional y psicológico saludable, así como impactar en los diferentes contextos posteriores a la Educación Preescolar.

### **3.5.4 TEMAS CENTRALES QUE COSTITUYEN LA PROPUESTA.**

La planeación es una herramienta fundamental en la tarea educativa, permite al docente organizar e implementar una serie de estrategias de acuerdo con los aprendizajes esperados donde se articulan diferentes tipos de metodología, para lograr los objetivos que se espera en los menores.

Esta propuesta, tiende a desarrollar una serie de actividades retadoras y lúdicas tomando en cuenta la secuencia didáctica para favorecer el logro de los aprendizajes y cuyo objetivo es Incentivar que los alumnos de 3° de Preescolar del Centro Comunitario “Arca de los Niños”, adquieran buenos hábitos alimenticios para mejorar su estado de salud, física y emocional.

A continuación, se enlistan los títulos de las 10 sesiones de la propuesta basada en el taller de improvisación teatral.

Temática	Objetivo	Técnica de improvisación
<b>Conocer el semáforo del plato del buen comer</b>	Conocer e Incentivar que los alumnos adquieran buenos hábitos alimenticios para mejorar su estado de salud, física y emocional.	<b>Crear un grupo:</b> Trabajar en equipo para una interpretación teatral es un must para llevar la interpretación a buen puerto. Busca oportunidades para alimentar la historia, crea junto con tus compañeros nombres, caracterización de los personajes, una ubicación o actividad para cada personaje. Esto, ayuda a que cada uno de los participantes se involucre en la actividad.
<b>Actuamos en la cocina</b>	Reconocer los alimentos que preparamos en casa y distinguir la comida saludable, de la comida no saludable.	<b>Acción-reacción:</b> Escucha y conecta con tus compañeros. Partiendo de la base de que el guion no está escrito, tienes que estar muy atento a todo lo que pasa a tu alrededor. Has de observar y escuchar todo lo que dicen tus compañeros para poder seguir el hilo.
<b>Que bebidas consumo frecuentemente</b>	Reconocer los tipos de bebidas azucaradas y con altos niveles de sodio	<b>Di que sí:</b> Borra la palabra NO de tu mente. En la improvisación todo es posible, por lo que si alguien del grupo dice o hace algo siempre se ha de acatar como posible, correcto y veraz. Piensa que todo lo que diga o haga otro integrante del grupo ha sido visto por el público, por lo que tu misión ahí es encajarlo en la historia
<b>¿Mis horarios de comida?</b>	Estructurar horarios de comida adecuados a una dieta balanceada	<b>“SI, y...”:</b> Esta regla va muy ligada a la anterior. No solo tienes que aceptar todo lo que digan o hagan tus compañeros, si no que debes añadir alguna nueva idea al respecto. Esta y no otra, es la clave para que la improvisación crezca y de buenos resultados.
<b>Los alimentos que consumo me hacen bien</b>	Elegir alimentos sanos por encima de los que causan desnutrición o pueden provocar enfermedades en corto y largo plazo.	<b>Tú eres la herramienta principal:</b> Un error muy común en el teatro, es que solo prestemos atención a lo que decimos y nos olvidamos completamente de que nuestro cuerpo es la herramienta principal que le puede dar vida a esa “simple voz”. Juega con las capacidades de tu voz a tu antojo, una voz grave, una voz suave o tímida puede ayudar a tus espectadores y transportarle a la situación que quieres interpretar. Lo mismo pasa con el cuerpo, trata de integrarlo para moverte y expresarte, si lo haces, y combinas estos dos aspectos, habrás conseguido meterte al 100% en tu personaje.
<b>La hora de alimento tiene que ser agradable</b>	Hábitos en la mesa antes, durante y después de comer.	<b>Pros y contras:</b> Esta técnica es hablar sobre un tema y analizar los beneficios y contraindicaciones de este. Pueden ser, por ejemplo, los pros y contras de que se tome una decisión, o de que no se tome. Es una buena técnica para dar una respuesta analítica y que no marque tanto tu posición concreta sobre el mismo. No tiene ningún misterio, por lo que es una técnica perfecta para que comiences a probar. Lo único que tienes que hacer es seleccionar un tema y plantear pros y contras... ¡adelante!
<b>No debe haber distractores en la hora de alimento</b>	Que no debo hacer en el momento de comer.	<b>Cronología:</b> La siguiente técnica propone construir tu respuesta atendiendo a la cronología, es decir, el orden en el tiempo en el que algo ha ocurrido. Es perfecta para hablar sobre la evolución de un elemento o acontecimiento a lo largo de un periodo. Puede ser la historia de alguien, pero también el proceso de creación de un piano, o la propia evolución de tu opinión a de pasado a futuro
<b>Si no como saludable me enfermo</b>	Conocer la raíz de las enfermedades crónicas como la diabetes,	<b>Palabras encadenadas:</b> En este ejercicio, los actores deben decir una palabra a la vez para crear una historia. Por ejemplo, el primer actor podría decir «Una vez» y el segundo actor podría decir «había» y así sucesivamente. <b>Escenas de un minuto:</b> En este ejercicio, los actores tienen un minuto para crear una escena teatral. Los actores deben trabajar juntos para crear una historia coherente y completa en solo un minuto.
<b>Alimentos saludables y alimentos no saludables</b>	Diferenciar alimentos sanos y alimentos chatarra	<b>Cambio de género:</b> En este ejercicio, los actores comienzan interpretando una escena en un género determinado, como el drama, y luego cambian al género opuesto, como la comedia. Esto puede ser una forma divertida de explorar diferentes estilos de interpretación.
<b>Me ejercito para estar saludable</b>	Activación diaria y ejercicios sencillos para mejorar nuestra condición física.	<b>Cambio de personajes:</b> En este ejercicio, los actores deben cambiar de personajes en el medio de una escena. Esto puede ser una forma de mejorar la capacidad de los actores para improvisar y adaptarse a diferentes situaciones.

<b>Título “Conocer el semáforo del plato del buen comer”</b>	
<b>Sesión: 1</b>	<b>Duración: 30 minutos</b>
<b>Objetivo:</b> Conocer e Incentivar que los alumnos adquieran buenos hábitos alimenticios para mejorar su estado de salud, física y emocional	
<b>Técnica de improvisación:</b> Crear un grupo: Trabajar en equipo para una interpretación teatral es un must para llevar la interpretación a buen puerto. Busca oportunidades para alimentar la historia, crea junto con tus compañeros nombres, caracterización de los personajes, una ubicación o actividad para cada personaje. Esto, ayuda a que cada uno de los participantes se involucre en la actividad.	
<b>Contexto educativo:</b> aula de 3° de Preescolar.	
<b>Recursos:</b> ilustración del plato del buen comer, diurex hojas de rotafolio, plumones, pinturas. Cartulinas, recortes lunch de los niños.	
<b>Estrategia de evaluación:</b> Guía de observación.	
<p><b>INICIO:</b> Se dará a conocer el nombre de la actividad del día en el aula de 3° de Preescolar donde se menciona acerca del tema del plato del buen comer, recuperar los conocimientos previos de los alumnos realizando preguntas detonadoras como ¿conocen el plato del buen comer? ¿Qué creen que contiene? ¿Por qué tiene diferentes colores? Hay que comentar que se va a mostrar una lámina del plato para que lo observen, sin antes recordarles las normas de convivencia, respetar los turnos, levantando la mano para participar, posteriormente se les preguntará si en su lunch hay alimentos que vienen en el plato del buen comer. Dar indicaciones acerca de la actividad siguiente.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> Se les invita a recortar su cartulina de forma de un círculo simulando un plato, ya sea con recortes o dibujos van a representar una imagen del plato del buen comer, van a colocar sus recortes o dibujar en cada semáforo la comida que traen en la lonchera y realizar preguntas si su alimento cumple con lo que marca el plato del buen comer. Después vamos a realizar un juego de improvisación de que todos los alumnos son alimentos vegetales, frutas proteínas leguminosas etc. realizar un semáforo del plato del buen comer en el patio y jugar, se menciona color rojo todos los niños que pertenecen a ese grupo brincan hasta llegar al semáforo rojo, así sucesivamente hasta que todos participen realizar preguntas innovadoras acerca de la cantidad que se deben consumir. Luego se jugará a la papa caliente cuando se mencione quien se quemó todos los niños se colocan en el color que corresponde y los niños que no logran encontrar el color que corresponde lo que son los que se van a quemar.</p> <p><b>CIERRE:</b> Para reforzar la actividad se verá un video acerca de la alimentación y cada alumno va a participar y a comentar lo que entendió, después pasarán a mostrar su plato del buen comer que realizaron con la cartulina donde ellos comentan lo que trajeron de lunch y que tan saludable es, luego realizaré preguntas retadoras para conocer sus aprendizajes y de lo que más les haya gustado para poder evaluar a cada menor.</p>	
Referencia de Internet: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fD6IKTD0mrA&amp;t=99s">https://www.youtube.com/watch?v=fD6IKTD0mrA&amp;t=99s</a>	

### **3.5.5 CARACTERÍSTICAS DEL DISEÑO.**

La propuesta se basa en un taller de improvisación teatral como medio que permite la difusión de contenidos y que implica una manera de organizar el espacio contemplando los tiempos, materiales y facilitando el trabajo colaborativo.

El taller beneficia el control y seguimiento de las actividades, así como el aprendizaje significativo y ordenado que permitirá al docente partir de las necesidades de los alumnos y detectar las áreas de oportunidad.

### **3.5.6 ¿QUÉ SE NECESITA PARA APLICAR LA PROPUESTA?**

Para aplicar esta propuesta y llevar a cabo las diversas actividades del taller, se necesita contar con el área de cómputo, el patio escolar, Investigaciones, exposición, ilustración del plato del buen comer, diurex hojas de rotafolio, plumones, pinturas. Cartulinas, recortes y lunch de los niños.

El taller, está propuesto para llevarse a cabo, durante el plan semanal de trabajo, las sesiones de clase se realizarán diario así hasta completar las actividades que marca considerando que cada sesión tendrá una duración de 15 minutos antes del desayuno.

Los recursos didácticos que se considera para la implementación de las sesiones son: videos pantallas o computadoras, grabadora papel, plumones, laminas con imágenes entre otros que se puede anexar para seguir el proceso del taller.

### 3.6 MECANISMO DE LA EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO EN EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA.

Se utilizará una ficha de observación para la evaluación y seguimiento en el desarrollo de la propuesta, un documento que permite registrar por escrito el desarrollo de las actividades de las secciones, para medir, analizar o evaluar un objetivo en específico, y así obtener información.

La ficha de observación es un documento que se utiliza cuando se quiere medir, analizar o evaluar un objetivo en específico; es decir, obtener información de dicho objeto. Se puede aplicar para medir situaciones extrínsecas e intrínsecas de las personas; actividades, emociones.

<b>“CENTRO COMUNITARIO ARCA DE LOS NIÑOS” INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN</b>			
<b>Nombre de la docente:</b>			
<b>Nombre del alumno</b>			
<b>Grupo:</b>	<b>Grado:</b>	<b>Edad:</b>	
<b>Aspectos</b>	<b>Niveles</b>		
	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi siempre</b>
Se integra y propone algunas ideas sobre las características del plato del buen comer.			
Respetar turnos de habla y de escucha a sus compañeros.			
Comparte y propone ideas acerca de una buena alimentación.			
Sabe compartir información con sus compañeros sobre una sana alimentación.			
Sabe que es el plato del buen comer e identifica los alimentos de cada semáforo.			
Muestra atención e interés a los diferentes videos mostrados.			
Se involucra en actividades donde implica trabajar en colaborativo.			
Sabe pedir información acerca de las diferentes dudas sobre una buena distribución de los alimentos o de alimentación sana.			

Expresa sus ideas mediante dibujos y actividades donde implica elaborar un plato del buen comer.			
--	--	--	--

### **3.7 RESULTADOS ESPERADOS CON IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA.**

Los resultados que se esperan con la propuesta, es que los alumnos de Preescolar III del Centro Comunitario “Arca de los niños” desarrollen hábitos del buen comer, no solo dentro de la institución, sino fuera de ella también.

Se espera que se logre disminuir la comida que afecta su salud de manera negativa, como la comida chatarra, también el implementar actividades que les agrade el cual le aporte un beneficio a su vida, como el hacer ejercicio.

De esta manera también se espera que el buen hábito de la comida lo implementen a lo largo de toda su vida, tener una vida saludable, manteniéndose en un buen estado físico y también psicológico, ya que este aspecto también va de la mano teniendo una buena relación con la comida.

## CONCLUSIONES

Después de haber realizado las revisiones y análisis pertinentes, se alcanzaron las siguientes Conclusiones:

- La improvisación teatral es una estrategia indispensable en la labor del docente en el área del preescolar, puesto que a través de esta estrategia se pueden desarrollar infinidad de dinámicas lúdicas donde los menores de preescolar se pueden involucrar en las diferentes actividades desarrollando sus competencias para la vida. Motivándolos a participar de forma individual o colectiva.
- En el transcurso de la investigación se observa que la improvisación teatral es una estrategia que se va modificando con los pasos de los años donde se pueden ocupar diferentes materiales como vestimenta, música de diferentes géneros, títeres y objetos que se encuentra en el salón de clases o sus propios cuerpos de los menores, etc.; en la actualidad.
- La implementación de estas estrategias genera el aprendizaje significativo en los menores, como lo mencionan algunos autores en su teoría, las experiencias que adquieren los menores con las actividades antes mencionadas, así como la interacción con sus pares, construyen nuevos saberes y lo relacionan con sus conocimientos existentes.
- La edad infantil es donde los menores aprenden diferentes hábitos en este caso hábitos alimenticios saludables para su vida personal y familiar, de tal manera, que el alumno podrá atender estos hábitos saludables en su vida

adulta y prevenir el riesgo de padecer sobrepeso obesidad, así como de la aparición de en futuras enfermedades crónicas.

- En el Centro Comunitario “Arca de los Niños” hay una adecuada práctica pedagógica por parte de las educadoras en las áreas, de pensamiento matemático y de lenguajes. oral y escrito por lo cual, se determina un factor favorable, pero hay hábitos que los niños traen desde sus hogares que afectan directamente su comportamiento y su alimentación.
- Dentro de la Alcaldía en donde se encuentra el objeto de estudio, se considera favorable las condiciones culturales, económicas y de vivienda debido a su buen nivel, además de proporcionar a los alumnos un nivel medio en la parte socioeconómica, propicia que la mayoría de los padres de familia Centro Comunitario “Arca de los Niños”, cuenten con una economía estable.
- Conocer las características de los niños ayuda a que, las maestras desarrollen estrategias, para ayudar a que sus alumnos alcancen hábitos alimentación saludable y reconozcan el riesgo de comer de forma desproporcionada o de forma inadecuada.
- La Nueva Escuela Mexicana hace ver que uno de los principales objetivos de la Educación es una vida saludable, la cual se va a trabajar desde una edad temprana, hasta que los alumnos concluyan su recorrido por las diferentes instituciones, de acuerdo con la Etapa en la que se encuentre.
- Cambiar los hábitos alimenticios en los niños, puede representar un reto tanto, para los alumnos, padres de familia y sobre todo docentes, es cierto que al enfrentarse a algo nuevo en ocasiones no se tienen las herramientas

necesarias para generar estos hábitos en uno mismo, debido a las costumbres asociadas a los medios de comunicación y de las ideologías de consumo en la actualidad.

- Para lograr una vida y alimentación saludable, hoy en día cuentan es necesario un cambio de cultura total dentro de la escuela y fuera de ella, en donde la comunidad educativa forme conciencia en padres de familia con respeto, dejando a un lado todo tipo de insinuaciones o calificativos en la forma de vernos o alimentarnos, con la disposición, comprensión y apoya para mejorar desde casa en la alimentación y en la compra de productos con exceso de azucares, harinas, sodio, grasas saturadas entre otros.

## BIBLIOGRAFÍA

- **ACEVES PASTRANA**, Patricia Elena. Educarnos En Comunidad Para El Bienestar Social Tlalpan 2019. CDMX, Gaceta Oficial de la Ciudad de México, 2019.
- **AEFCM**. Sistema Integral de Información Escolar en Web. v.3.10, México, 2021.
- **AGENCIA DE SALUD PÚBLICA DE CATALUÑA**. La alimentación saludable en la etapa escolar. Guía para familias y escuelas. Barcelona, editado por la Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2020.
- **ALVARO VARGAS**. A comer se aprende. España, planeta, 2018.
- **BLANCO RUBIO**, Petra-Jesús. El teatro de aula como estrategia pedagógica. Proyecto de innovación e investigación pedagógica. Bilbao, Biblioteca Cervantes, 2016.
- **DESMAMI**. 6 actividades de teatro para niños. España, 2021.
- **ERES MAMÁ**. Improvisación teatral. España, 2021.
- **FUENTES**, Ángel. 20 técnicas y juegos teatrales para el trabajo con grupos. España, El aula en la nube, 2021.
- **GARBER JULIÁN**, Carlos. Vida Saludable: Asignatura en la Nueva Escuela Mexicana. México, DESPERTARDIARIO, 2020.
- **INEGI**. Panorama Sociodemográfico de CDMX, México, 2020.
- **MACIAS M.**, Adriana Ivette Et. Al. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la Educación para la salud. Estado de México, UAEM, 2011.
- **M**, Gracia. La complejidad biosocial de la alimentación humana. EUA, Zainak, 2000.
- **O. MOREIRAS, C**. Cuadrado Hábitos alimentarios. Barcelona, Tojo, 2001.
- **PORTAL ARIOSA**, María Ana. Cosmovisión, tradición oral y práctica religiosa contemporánea en Tlalpan y Milpa Alta Alteridades, 1995.
- **PORTAL ARIOSA**, María Ana. Práctica religiosa e identidad social entre los pueblos de Tlalpan. México, DF Alteridades, Redalyc, 1994.
- **SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA**. La entidad en donde vivo. Ciudad de México. Tercer grado. 2ªEd. México, Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos, 2019.
- **SEP**. Nueva Escuela Mexicana: Vida Saludable. México, 2022.
- **S. CARRASCO**. Orientaciones teóricas y formulación de problemas en el estudio socio antropológico de la alimentación. España, Alteridades 2003.



## REFERENCIAS DE INTERNET

- <http://mapas.owje.com/5152/tlalpan.html>
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Tlalpan#Hidrografia>
- [https://www.wikicity.com/Alcaldía\\_Tlalpan](https://www.wikicity.com/Alcaldía_Tlalpan)
- <https://www.mexicodesconocido.com.mx/que-hacer-en-tlalpan.html>
- <https://www.pngegg.com/es/png-ebqfk>
- <https://www.tlalpan.cdmx.gob.mx/programas-sociales-2021/cultivando-actividades-deportivas.pdf>
- [https://es.wikipedia.org/wiki/Tlalpan#Atractivos\\_culturales\\_y\\_turísticos](https://es.wikipedia.org/wiki/Tlalpan#Atractivos_culturales_y_turísticos)
- <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74711357005>
- <https://alteridades.izt.uam.mx/index.php/Alte/article/view/576>
- <https://www.google.com/search?q=g.%09Educación+En+Tlalpan+hay+múltiples+instituciones>
- <https://www.pinterest.com.mx/pin/221872719121292626/>
- [https://harmonia.la/cuerpo/salud/5\\_malos\\_habitos\\_nutricionales\\_y\\_como\\_combatirlos&psig=AOvVaw1BN93W7CyT4K7obABJhYk7&ust=1675217785530000&source=images&cd=vfe&ved=0CAMQjB1qFwoTCPD6jdre8PwCFQAAAAAdAAAAABAa](https://harmonia.la/cuerpo/salud/5_malos_habitos_nutricionales_y_como_combatirlos&psig=AOvVaw1BN93W7CyT4K7obABJhYk7&ust=1675217785530000&source=images&cd=vfe&ved=0CAMQjB1qFwoTCPD6jdre8PwCFQAAAAAdAAAAABAa)
- <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
- <https://www.mipuntodevista.com.mx/proponen-impulsar-cursos-en-escuelas-para-reforzar-buenos-habitos-alimenticios/>
- <https://www.cronica.com.mx/bienestar/consejosabandonarmaloshabitosalimenticios.html&psig=AOvVaw1BN93W7CyT4K7obABJhYk7&ust=1675217785530000&source=images&cd=vfe&ved=0CAMQjB1qFwoTCPD6jdre8PwCFQAAAAAdAAAAABAE>
- <https://www.pinterest.com.mx/pin/427560558350430955/&psig=AOvVaw39xPiclfEYjd0Z4bnthvck&ust=1675218105887000&source=images&cd=vfe&ved=0CAMQjB1qFwoTCMju-fLf8PwCFQAAAAAdAAAAABAE>
- <https://prezi.com/lkz4baihjssy/taller-malos-habitos-alimenticios>
- <https://eresmama.com/improvisacion-teatral-para-ninos-ejercicios>