

**Evelin Arminda Arriola Ramírez**

**Programa para el desarrollo académico y salud de la aldea Tzununá,  
Sololá. (Módulo cognitivo de lectoescritura, manual de escuelas  
saludables y plan de vacaciones)**

**Asesor: MA. José Bidel Méndez Pérez**



**Facultad de Humanidades  
Departamento de Pedagogía**

**Guatemala, noviembre 2,014**

Este informe fue presentado por la autora, como trabajo del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS- previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

Guatemala, noviembre 2,014

# ÍNDICE

## INTRODUCCION

## CAPÍTULO I DIAGNÓSTICO

### 1.1 Datos generales de la institución patrocinante

1.1.1	Nombre de la Institución	1
1.1.2	Tipo de Institución	1
1.1.3	Ubicación geográfica	1
1.1.4	Visión- Misión	1
1.1.5	Políticas	1
1.1.6	Objetivos	2
1.1.7	Metas	2
1.1.8	Estructura organizacional	2
1.1.9	Recursos	3
1.2	Técnica utilizada para efectuar el diagnóstico	3
1.3	Lista de carencias	4
1.4	Cuadro de análisis y priorización de problemas Nexo o conexión entre fundación y comunidad	4

### 1.5 Datos generales de la institución beneficiada

1.5.1	Nombre de la comunidad	7
1.5.2	Tipo de institución	7
1.5.3	Ubicación geográfica	7
1.5.4	Visión-Misión	7
1.5.5	Políticas	7
1.5.6	Objetivos generales Objetivos específicos	7
1.5.7	Metas	8
1.5.8	Estructura Organizacional	8
1.5.9	Recursos	8
1.6	Lista de carencias	9
1.7	Cuadro de análisis de priorización de problemas	9
1.8	Análisis de viabilidad y factibilidad	10
1.9	Problema seleccionado	10
1.10	Solución como viable y factible	10

## **CAPÍTULO II PERFIL DEL PROYECTO**

### **2.1 Aspectos generales**

2.1.2	Nombre del proyecto	11
2.1.2	Problema	11
2.1.3	Localización	11
2.1.4	Unidad ejecutora	11
2.1.5	Tipo de proyecto	11
2.2	Descripción del proyecto	11
2.3	Justificación	12
2.4	Objetivos del proyecto	12
2.4.1	Generales	
2.4.2	Específicos	
2.5	Metas	13
2.6	Beneficiarios	13
2.6.1	Directos	
2.6.2	Indirectos	
2.7	Fuentes de financiamiento y presupuesto	13
	Recursos materiales	
	Recursos humanos	
	Recursos financieros	
2.8	Cronograma de actividades	16
2.9	Recursos	17
	Recursos materiales	
	Recursos humanos	
	Recursos financieros	

## **CAPÍTULO III PROCESO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO**

3.1.	Actividades y resultados	18
3.2.	Productos y logros	20

## **CAPÍTULO IV PROCESO DE EVALUACIÓN**

4.1. Evaluación del Diagnóstico	190
4.2. Evaluación del Perfil	190
4.3. Evaluación de la Ejecución	190
4.4. Evaluación Final	190
CONCLUSIONES	191
RECOMENDACIONES	192
REFERENCIAS	193
APÉNDICE	
<b>Evaluación de diagnostico</b>	
Lista de cotejo	194
Cuestionario	195
Lista de cotejo de análisis de viabilidad y factibilidad	196
<b>Evaluación del perfil de proyecto</b>	
Cuestionario	197
Presentación de power point	199
Lista de cotejo	201
<b>Evaluación del proceso de ejecución</b>	
Lista de cotejo del centro de nutrición	202
Lista de cotejo del programa educativo	203
<b>Evaluación general</b>	
Escala de rango	204
Guía de los ocho sectores sector patrocinante	206
Guía de los ocho sectores sector patrocinado	211
Carta dirigida a Fundación Castillo Córdoba	218
Hoja de datos	219
Croquis	220
Cronograma de actividades	221
Carta de solicitud de donación de árboles	222
Fotos proyecto de reforestación	223

## INTRODUCCIÓN

El Presente documento contiene el Ejercicio Profesional Supervisado patrocinado por la Fundación Castillo Córdova, llevado a cabo en la aldea Tzununá, Municipio Santa Cruz la Laguna, Sololá. Consta de cuatro capítulos: **Capítulo I Diagnostico**, realizado en la institución patrocinante y patrocinada para determinar las carencias y debilidades que estas poseen, delimitando un problema y este a su vez sus posibles soluciones. **Capítulo II Perfil del Proyecto**, Se enmarcan las actividades a realizar, dando a conocer el porqué del proyecto y su debida justificación, **Capítulo III Ejecución**, detalla paso a paso para la elaboración del proyecto, para dar a conocer lo que se trabajo y que se obtuvo del trabajo realizado. El presente **Programa para el desarrollo académico y salud de la aldea Tzununá, Sololá. (Módulo cognitivo de lectoescritura, manual de escuelas saludables y plan de vacaciones)** Surge como una necesidad ante la carencia de programas o proyectos que mejoren la educación en un área determinada de nuestro país. Dedicado para los niños y niñas con Necesidades Educativas Especiales en edad escolar. Brindando apoyo didáctico al docente, facilitando la lectura en el aula, así también retomando la práctica de los hábitos de higiene, para garantizar una buena salud, y un mejor rendimiento académico. Este presente **Programa para el desarrollo académico y salud de la aldea Tzununá, Sololá. (Módulo cognitivo de lectoescritura, manual de escuelas saludables y plan de vacaciones)** consta de tres capítulos; **CAPÍTULO I Modulo cognitivo de lectoescritura**; para la elaboración de este trabajo se programaron varias fases de trabajo: la primera, se procedió a establecer grupos de investigación en relación a la fundamentación teórica y práctica en base a las dificultades de lectoescritura. La segunda fase se procedió a revisar, ampliar y corregir que módulos serian útiles para esta guía. La tercera fase es reproducir el material y hacer entrega a los docentes para que ellos lo lleven a la práctica en sus salones, con sus estudiantes; tomando en cuenta las expectativas del Ministerio de Educación y sus programas educativos.

Con el nuevo programa que tiene el Estado de Guatemala “**Plan Hambre Cero**”. Nuestra institución cuenta con el apoyo de centros educativos, y promotores en salud en cada comunidad beneficiada. De aquí basamos el

**CAPÍTULO II Manual de escuelas saludables**, dejamos en claro que para nosotros una Escuela Saludable es aquel Establecimiento Educativo, donde la comunidad (maestros, alumnos, padres de familia), desarrollan y promueven conocimientos, habilidades, destrezas y participación en el cuidado integral de la salud personal, familiar y comunitaria. Tomando en cuenta los lineamientos de Escuelas Saludable CONAES "**Escuelas Promotoras de la Salud**". Educación con valores, capacitando a los docentes y realizando charlas que promuevan una buena alimentación y un buen desempeño académico, de tal manera combatiendo dos problemas que afectan a nuestra sociedad; el hambre y la deserción escolar. De esta idea surge el **Temario de Escuelas Saludables "Salud, Educación y Nutrición van de la mano"** Por tales razones damos a conocer nuestro Temario de Escuelas Saludables; con el fin de promover conductas sociales activas que mejoren los hábitos higiénicos, alimenticios, y sobre todo incentivarlos a llevar una vida saludable y ser promotores en salud de su localidad. **CAPÍTULO III plan de vacaciones "Educando con valores"** Aplicar técnicas de reciclaje, fomentar valores morales y personales en los niños y niñas, es el propósito de este capítulo. Que mejoren las practicas ambientales y desarrollar en los niños y niñas la creatividad con objetos que están a nuestro alcance, de tal manera que si trabajamos en equipo y con buenos valores lograremos así una mejor relación personal, social para cada persona, trabajando arduamente con el desarrollo personal de los niños y niñas se mojará la calidad de vida, un pensamiento positivo genera ideas y acciones positivas.

**Capítulo IV Evaluación** Es un proceso por el cual se identifica el alcance de los objetivos propuestos en cada capítulo desarrollado durante el proyecto, de igual manera es un proceso continuo de análisis crítico. Para verificar el progreso del diagnostico se realizo con una matriz de ocho sectores, que se fue llenando con la información obtenida de las entrevistas y una lista de cotejo. Durante el Perfil de proyecto se analizo la información obtenida para verificar que justifica el proyecto y como llevarlo a cabo, para esto se evaluó el desarrollo del mismo con una lista de cotejo, se dio una presentación sobre el

avance del proyecto a los técnicos y coordinadores dando las pautas correspondientes.

En el proceso de ejecución se evaluó a la institución beneficiada con una lista de cotejo, a los docentes capacitados con una rúbrica, una guía de observación y al programa educativo con una lista de cotejo para encontrar el pro y el contra del mismo. En la evaluación final se evaluó con una escala de rango por los capítulos desarrollados.



## **CAPÍTULO I DIAGNÓSTICO**

### **1.1.1 Nombre de la institución**

Fundación Castillo Córdoba

#### **1.1.1. Tipo de institución**

Privada no lucrativa

### **1.1.3 Ubicación geográfica**

Cervecería Centro Americana. Finca el Zapote Zona 2

### **1.1.4 Visión-Misión<sup>1</sup>**

“Ser el instrumento de inversión en la ejecución social de Cervecería Centro Americana, S. A, sus unidades de negocio y socios estratégicos en las áreas de educación y salud”

### **1.1.5 Políticas<sup>2</sup>**

“En las últimas décadas, la Fundación Castillo Córdoba ha adquirido experiencia en el diseño e implementación de modelos de proyectos de ayuda social recomendables para apoyar y contribuir al desarrollo de comunidades de áreas urbanas y rurales involucrando principalmente la participación de Gobernaciones y Municipalidades, realizando alianzas estratégicas con: Entidades de Gobiernos, Iniciativa Privada, ONG`S, Comités, y otras instituciones.

La transferencia de los conocimientos teóricos y prácticos de la Fundación Castillo Córdoba en campos tan diversos como la educación, la nutrición, medio ambiente, productividad, atención de urgencias y otros, se llevan a cabo utilizando estrategias de participación local.”

---

<sup>1</sup>Información obtenida vía correo electrónico [susandavila@icasa.com](mailto:susandavila@icasa.com) (Secretaria General)

<sup>2</sup> Ibíd.

### 1.1.6 Objetivos<sup>3</sup>

1. Erradicar la extrema pobreza y el hambre
2. Lograr la enseñanza primaria universal
3. Promover la equidad de género y la autonomía de la mujer
4. Reducir la mortalidad infantil
5. Mejorar la salud materna
6. Garantizar la sostenibilidad del medio ambiente.

### 1.1.7 Metas<sup>4</sup>

“Contribuir a mejorar la calidad de vida de la población guatemalteca mediante la educación, nutrición productividad, fortalecimiento del medio ambiente y la asistencia humanitaria en situaciones de riesgos y desastres naturales.

Establecer alianzas estratégicas para implementar proyectos sociales y de ayuda humanitaria entre la Fundación Castillo Córdova, Gobernaciones, Municipalidades, Agrupaciones y otras instituciones, en el cumplimiento a la responsabilidad Social Empresarial de Cervecería Centro Americana, S. A.”

### 1.1.8 Estructura organizacional<sup>5</sup>



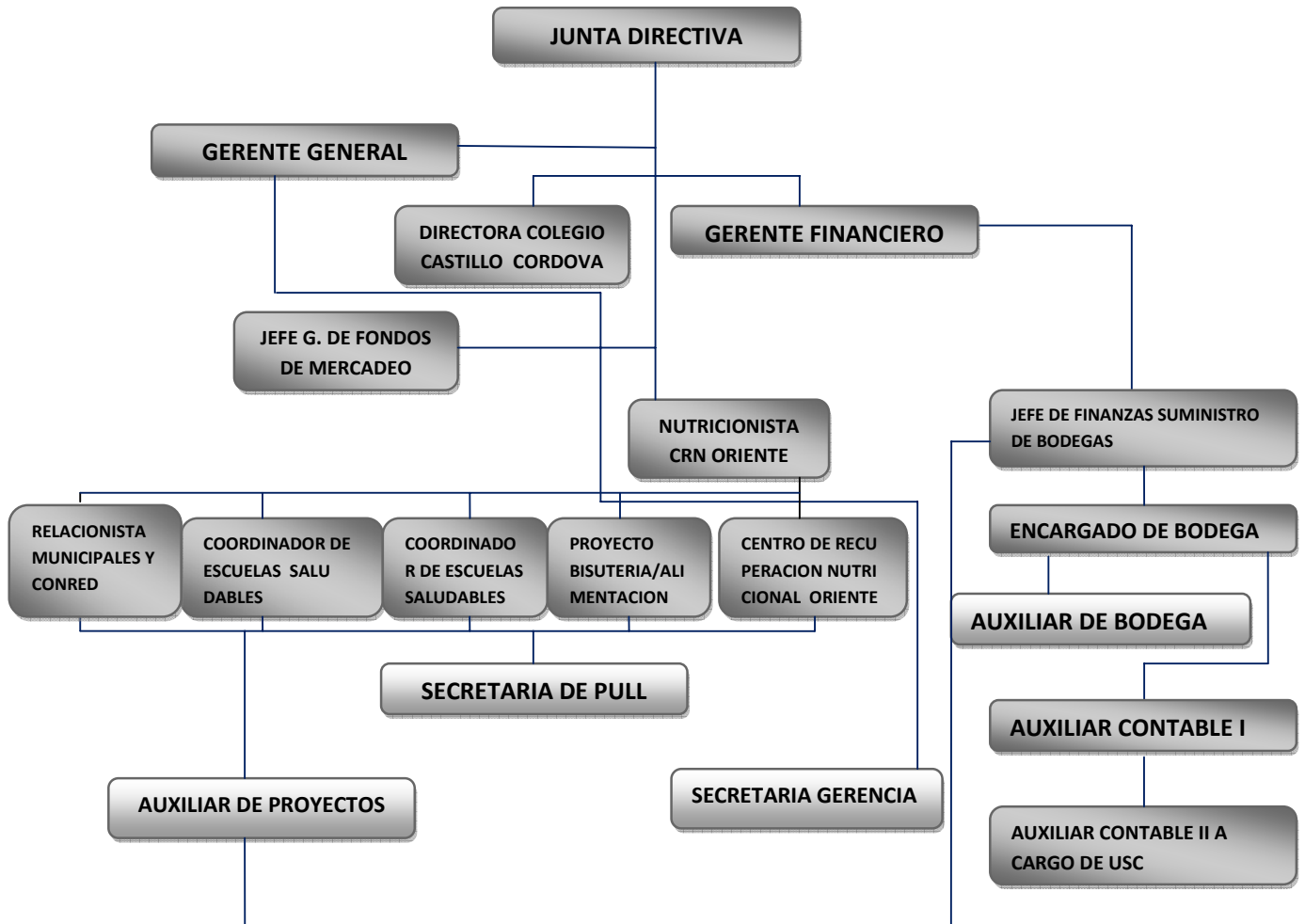
Ver siguiente hoja

---

<sup>3</sup>Idem.

<sup>4</sup>Ídem.

<sup>5</sup>Ídem.



### 1.1.9 Recursos

#### Humanos

Junta directiva  
Gerente general  
Gerente financiero  
Colaboradores  
Supervisores de sector  
asignado

#### Materiales

Computadoras  
Fundación  
Infraestructura  
Mobiliario  
Equipo

#### financieros

ONG  
Cervecería  
centroamericana  
Municipalidades  
Agrupaciones  
Otras instituciones

### 1.2 Técnica utilizada para efectuar el diagnóstico

- ❖ Entrevistas
- ❖ Observación

### 1.3 Lista de Carencias

1. Ausencia de información de años anteriores trabajados.
2. Carencia de un modelo a seguir para presentar la información.
3. No cuentan con una base de datos de las actividades.
4. No se cuenta con un manual de servicios administrativos de Escuelas Saludables.
5. No se llevan controles de asistencia o de programación en actividades.
6. Carecen de un programa estructurado para el manejo de actividades o trabajo de campo.

### 1.4 Cuadro de análisis y priorización de problemas

Problema	Factores que lo producen	Soluciones
Inconformidad	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ausencia de información de años anteriores trabajados.</li> <li>2. Carecen de un modelo a seguir para presentar la información.</li> <li>3. No cuentan con una base de datos de las actividades</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Creación de un registro de trabajo.</li> <li>2. Implementación de un registro semanal.</li> <li>3. Creación de una base de datos</li> </ol>
Desimplementación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No se cuenta con un manual de servicios administrativos, de Escuelas Saludables.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Creación de manual de funciones para Escuelas saludables.</li> </ol>
Ausencia de controles	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No se llevan controles de asistencia.</li> <li>2. Carecen de un programa estructurado para el manejo de actividades o trabajo</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Implementación de un registro de asistencia por actividades realizadas.</li> <li>2. Redacción de un</li> </ol>

	de campo.	programa de actividades.
--	-----------	--------------------------

### **Nexo o conexión entre fundación y comunidad**

En ocasión de celebrar sus 125 años, Cervecería Centro Americana, S.A. empresa 100 por ciento guatemalteca, confirmó que mantiene incólume su compromiso histórico de participar y apoyar activamente aquellos programas que permitan afrontar los grandes desafíos que tiene Guatemala en el área social. En ese sentido, en conferencia de prensa, la empresa anunció su total apoyo al llamado que hizo el Gobierno con la puesta en marcha del "Plan Hambre Cero".

El respaldo de Cervecería Centro Americana será mediante un programa integral en la aldea Tzununá, jurisdicción del municipio de Santa Cruz la Laguna, Sololá, donde se ha planteado disminuir drásticamente los niveles de pobreza y desnutrición crónica. Previo a la selección de esta comunidad, fue necesaria una exhaustiva investigación realizada por el brazo social de la empresa, la Fundación Castillo Córdova.

El modelo a implementar estará basado en seis ejes Salud y Nutrición, Educación, Infraestructura y Tecnología, Medio ambiente, Productividad y Sostenibilidad.

Cervecería Centro Americana invertirá en cada uno de estos ejes con acciones puntuales y, a la vez, involucrará a la población mediante programas de capacitación en actividades productivas que les permitan construir un mejor nivel de vida.

La empresa aportará todos los materiales y el personal técnico necesarios en cada una de estas áreas, a la vez, los pobladores de Tzununá, participarán activamente en cada uno de los proyectos diseñados. El propósito es acompañar en el desarrollo mismo de los habitantes de esta comunidad, a quienes Cervecería Centro Americana pretende convertirlos en mini empresarios. La empresa está convencida de que con este apoyo, en cuatro

años será posible dejar a esta población, encaminada a convertir el área de Tzununá en un polo de desarrollo del lago de Atitlán.

En la aldea funciona la Escuela Oficial Rural Mixta (EORM), dividida en dos unidades: Pre Primaria, en jornada matutina, con 67 alumnos y Primaria, con 373. Los cuales serán directamente beneficiados con el programa de Escuelas Saludables y Alimentación Escolar. Posteriormente, y durante la segunda etapa, se impulsará el programa "Mil días", con el cual se beneficiará a un promedio de 72 mujeres embarazadas, 160 mujeres en período de lactancia materna y a 160 niños de seis meses a 24 meses de edad. De acuerdo con el Índice de Vulnerabilidad a la Inseguridad Alimentaria y Nutricional (IVISAN), la población de Santa Cruz La Laguna padece de un 72 por ciento de desnutrición crónica, siendo Tzununá el poblado con el más alto índice de desnutrición y pobreza. Según los análisis de la investigación previa, debido a esta situación de pobreza y desnutrición, las consecuencias en los niños se evidencian en un bajo rendimiento escolar e ingresos económicos insuficientes cuando llegan a su vida productiva. De hecho, en 2011 sólo dos personas se graduaron del nivel medio en este poblado.

La Fundación Castillo Córdova, cuenta con el respaldo empresarial de Cervecería Centro Americana, S. A. Es una entidad privada no lucrativa, apolítica cuyo objetivo principal es contribuir a mejorar la calidad de vida de la población guatemalteca, mediante la educación y la asistencia humanitaria en situaciones de riesgo y desastres naturales. De forma eficiente opera en todo el territorio nacional.

## **1.5 Datos de la comunidad beneficiada.**

### **1.5.1 Nombre de la comunidad**

Tzununá, Santa Cruz la Laguna, municipio Sololá

### **1.5.2 Tipo de comunidad**

Aldea rural

### **1.5.3 Ubicación geográfica**

Municipio Santa Cruz la Laguna Sololá

### **1.5.4 Visión- Misión**

Sin evidencia

### **1.5.5 Política**

Sin evidencia

### **1.5.6 Objetivos generales <sup>6</sup>**

1. Mejorar la experiencia educacional en Tzununá
2. Ampliar oportunidades educativas a todos los miembros de la comunidad de Tzununá para mejorar la calidad de vida

#### **Objetivos específicos <sup>7</sup>**

1. Mejorar prácticas pedagógicas de los maestros en las áreas de integración, estilo, y manejo de alumnos.
2. Aumentar y reforzar destrezas de los alumnos.
3. Establecer un centro de aprendizaje en el centro comunitario.
4. Implementar programa de estimulación temprana.

---

<sup>6</sup> Información obtenida vía correo electrónico [monicadiaz@icasa.com](mailto:monicadiaz@icasa.com) (coordinadora del proyecto en Tzununá)

<sup>7</sup> *Ibíd.*

### 1.5.7 Metas <sup>8</sup>

Educación y Capacitación: Mejorar la experiencia educacional en Tzununá en un periodo de cuatro años.

Salud: Mejorar los hábitos de higiene y salud de los habitantes de Tzununá, para garantizar una vida saludable y estable.

### 1.5.8 Estructura organizacional: <sup>9</sup>

El Decreto 12-2002 Código Municipal vigente al año 2003, le otorga autoridad a la municipalidad para definir su organización territorial. Por lo cual el Municipio se encuentra integrado por las siguientes autoridades: Concejo Municipal, conformado por Alcalde Municipal, cuatro concejales, dos síndicos, secretario, tesorero, dos oficiales administrativos y nueve alcaldes auxiliares. Además el Municipio cuenta con el apoyo de un juzgado de paz y una sub-estación de policía nacional civil con cuatro policías.

### 1.5.9 Recursos:

<b>Humanos</b>	<b>Materiales</b>	<b>financieros</b>
Alcalde: de Santa Cruz	Establecimientos	ONG
Concejales: de Santa Cruz	Comunidad	CERVECERIA CENTROAMERICANA
Pobladores: Tzununá		
Maestros: Tzununá		
Capacitadores: Cervecerías y ONG		
Organizaciones que apoyan		

<sup>8</sup> Ídem.

<sup>9</sup> [http://biblioteca.usac.edu.gt/EPS/03/03\\_0685\\_v7.p](http://biblioteca.usac.edu.gt/EPS/03/03_0685_v7.p)



### 1.6 Lista de carencia

1. Mala alimentación
2. Pocas fuentes de trabajos
3. Poco interés en la superación personal.
4. Poca capacidad en la lectoescritura de parte de los niños.
5. Poca práctica de hábitos saludables por parte de los alumnos.
6. Poca participación en actividades extracurriculares.

### 1.7 Cuadro de análisis y priorización de problemas

Problema	Factores que lo producen	Soluciones
Desnutrición	1. Mala alimentación	1.1 Construir un Centro de Nutrición
Pobreza	1. Pocas fuentes de trabajos 2. Poco interés en la superación personal.	1.1 Crear fuentes de empleo (reconstrucción de la escuela) 1.2 Crear un curso ocupacional ( para que aprendan un oficio)
Deficiente situación académica y de salud	1. poca capacidad en la lectoescritura por parte de los niños. 2. poca práctica de hábitos saludables por parte de los alumnos. 3. poca participación en actividades extracurriculares.	1.1 Programa para el desarrollo académico y salud de la aldea Tzununá, Sololá. (Módulo cognitivo de lectoescritura, manual de escuelas saludables y plan de vacaciones) Nota: Esta solución resuelve los tres factores.

### **Priorización de problemas**

Cervecería Centro Americana S.A. y su brazo social Fundación Castillo Córdova, cumpliendo con los nuevos lineamientos establecidos por CONAES (Coordinación Nacional de Escuelas Saludables), y el MINEDUC (Ministerio de Educación) para garantizar la salud, la educación en salud y sobre todo mejorar la educación en regiones rurales, durante un año se ha estado trabajando en Tzununá, Santa Cruz La Laguna en proyectos de infraestructura, alimentación y educación, estas tres opciones de trabajo enmarcan las siguientes soluciones para el sector de deficiente situación académica y de salud:

- 1.- Estructurar módulo cognitivo de lectoescritura.
- 2.- Creación de manual de escuelas saludables.
- 3.- Implementar plan de vacaciones

### **1.8 Análisis de viabilidad y factibilidad**

<b>VIABILIDAD</b>	<b>FACTIBILIDAD</b>
<p>✓ Se cuenta con la autorización de la fundación Castillo Córdova y la institución patrocinada para realizar las tres acciones.</p>	<p>❖ Se cuenta con todo el apoyo técnico, financiero y con la participación de los beneficiarios, que consideran de gran oportunidad para su desarrollo. Por ello no se hicieron mayores análisis, porque se está satisfaciendo una necesidad de común acuerdo.</p>

### **1.9 Problema seleccionado**

Deficiente situación académica y de salud:

### **1.10 Solución viable y factible**

**Programa para el desarrollo académico y salud de la aldea Tzununá, Sololá. (Módulo cognitivo de lectoescritura, manual de escuela saludable y plan de vacaciones)**

## **CAPÍTULO II**

### **PERFIL DEL PROYECTO**

#### **2.1 Aspectos Generales**

##### **2.1.1 Nombre del Proyecto**

Programa para el desarrollo académico y salud de la aldea Tzununá, Sololá. (Módulo cognitivo de lectoescritura, manual de escuela saludable y plan de vacaciones)

##### **2.1.2 Problema**

Deficiente situación académica y de salud:

##### **2.1.3 Localización**

Tzununá, municipio de Santa Cruz La Laguna, departamento de Sololá

##### **2.1.4 Unidad Ejecutora**

Facultad de Humanidades  
Fundación Castillo Córdova.

##### **2.1.5 Tipo de proyecto**

Proyecto de infraestructura social

#### **2.2 Descripción de proyecto**

El proyecto consta de un programa educativo ligado al desarrollo de la lectura y hábitos saludables en niños y niñas en edad escolar, para que formen sus buenos hábitos y mejoren las prácticas saludables y de lectura para mejorar su calidad de vida, consta de tres capítulos de los cuales el primero inicia con estimulación temprana, los factores que ayudan a despertar los sentidos de los niños y de esta manera mejorar progresivamente sus sentidos, ligado a la lectura y escritura; el capítulo dos está enfocado a las escuelas promotoras de salud, con un manual de cómo archivar, evaluar los datos de la escuela promotora, incluye un menú saludable y va de la mano con el temario para las

capacitaciones o charlas impartidas por los técnicos a los niños y niñas, a madres de familia. El capítulo tres es un programa de vacaciones tratándose sobre el reciclaje, valores y inculcando la lectura, por medio de cuentos, juegos, y actividades que despierten el interés de la lectura. Incluye manualidades basadas en reciclaje utilizando materiales que están a nuestro alcance, va de la mano con una planificación diaria y semanal.

### **2.3 Justificación**

Este estudio está asignado a la aldea Tzununá, de Santa Cruz La Laguna aunque sabemos que la Fundación Castillo Córdova tiene a su cargo distintas escuelas en diferentes regiones del país; pero no impide que este proyecto se incluya y se beneficien varias regiones con un mismo proyecto, adecuándolo a la región y a las capacidades de cada estudiante y docente, tomando en cuenta que puede variar según el sector y las actividades se pueden modificar o anular dependiendo de su aceptación y ubicación geográfica del establecimiento.

Así mismo sabemos que la aldea de Tzununá, está marcada por un índice alto en desnutrición y analfabetismo, afectando a los pobladores de dicha comunidad.

### **2.4 Objetivos del proyecto**

#### **2.4.1 Generales**

1. Fortalecer la promoción de una vida saludable, a través de información, educación, participación y comunicación para el cambio de comportamiento en los niños y niñas.

#### **2.4.2 Específicos**

1. Elaborar módulo cognitivo de lectoescritura
2. Diseñar un manual de escuelas saludables
3. Determinar el plan de vacaciones
4. Socializar los elementos del programa con la comunidad beneficiada para su aprobación y aceptación.

## 2.5 Metas

- ❖ Módulo cognitivo de lectoescritura
- ❖ manual de escuelas saludables
- ❖ plan de vacaciones elaborado para la comunidad
- ❖ 13 sesiones de socialización (8 en la institución y 5 en la comunidad)

## 2.6 Beneficiarios

### 2.6.1 Directos

Los beneficiarios directos en este proyecto son los niños (as) y las madres de la aldea Tzununá, ya que para ellos (as) se está implementando el programa y se dan diversas actividades que mejoraran la calidad de vida de sus pobladores.

### 2.6.2 Indirectos

Los beneficiarios indirectos son todas las organizaciones que apoyan a la comunidad con sus programas y proyectos, ya que estos mismos tienen oportunidad de actuar y llevar a cabo diversidad de actividades que tienen programadas y ser patrocinadores de otras comunidades que presentan las mismas carencias o situaciones

## 2.7 Fuentes de financiamiento y presupuesto

### a. Recursos Materiales

No.	Descripción	Costo unitario	Costo total
1	Trasponte: reuniones con los supervisores y encargados(fundación)	Q.1.00 por transporte	Q.100.00
2	Impresión de documentos	Tinta negra Q.130.00 tinta a color Q.220.	Q.350.00
3	Transporte a Tzununá (lancha)	Q.8.00 por viaje dos diarios	Q.80.00
4	Desayuno	Q.35.00 por cinco días	Q.175.00
5	almuerzo	Q.25.00 por cuatro días	Q.100.00
6	Cena	Q.35.00 por cuatro noches	Q.140.00

7	Hospedaje	Q.150.00 por noche	Q.600.00
8	Papel bond	Dos Resma	Q.64.00
9	Block de arcoíris	Capacitación	Q.25.00
10	Goma	Dos frascos	Q.10.00
11	Espejos	Seis Q.1.00 c/u	Q.6.00
12	Lápices	Seis Q.1.00 c/u	Q.6.00
13	Crayones	Una caja Q.12.00	Q.12.00
14	marcadores	Cinco Q.6.00 c/u	Q.30.00
<b>Total de recursos materiales</b>			<b>Q.1,698.00</b>

#### b. Recursos humanos

No.	Personal de apoyo	Escala salarial hora/mes	Periodo contratación	Prestaciones	total
1	Voluntariado	--	Según actividades programadas de la organización	--	--
2	Concejales	Voluntario trabaja para la municipalidad	Según actividades programadas de la organización	--	--
3	(Coordinador del sector designado)	De lunes a jueves	Plaza	--	--
4	Personal Docente	Docentes	Plaza y contrato MINEDUC	--	--
5	Docentes curso de vacaciones	Lunes a viernes	Un mes	--	--
6	Comunidad	Encargada de la comida	Una asignada por la Fundación y la otra asignada por la comunidad	--	--
<b>Total de Recursos humanos</b>					<b>--</b>

- El proyecto en Tzununá se trabaja bajo voluntariados. Excepto los docentes de la escuela y Telesecundaria que laboran para el ministerio de educación siendo estos sus puestos 011 y 021, el coordinador asignado. No obtuve información sobre salarios y prestaciones de los trabajadores.

### c. Fuentes de Financiamiento

No.	Instituciones u organismos	Descripción de aporte	Total
1	Voluntariado de LIVEUNITE	Cuenta cuentos, lectura dirigidas, juegos y programas didácticos con los niños de Tzununá	--
2	COCODE	Vela por que cada poblador participe en las diversas actividades. Ayuda a coordinar y detectar alguna carencia al respecto.	--
3	Central de alimentos	Abastece de alimentos al Centro de Nutrición: pastas, incaparina, protemàs, jugos de caja, pastas de tomate, entre otros	--
4	Cervecería Centroamericana	Brinda transporte de alimentos a la comunidad y el transporte terrestre a los coordinadores.	--
5	Fundación Castillo Córdova	Colabora con coordinar y dirigir las actividades y programas en la comunidad	--
6	Voluntariado de ENACTUS (universidad Landivar)	Promueve el trabajo manual de bombas navideñas, a base de material reciclable	--
7	Voluntario (Universidad Mariano Gálvez)	Colabora con la elaboración y capacitación de collares, aretes entre otros, con el fin de venderlos	--
8	MAGA	Promueve el desarrollo sostenible de un huerto familiar, dando capacitación y abastecimiento de hortalizas.	--
<b>Total del financiamiento</b>			--

- Cada organización, y voluntariado brinda el apoyo a la comunidad, pero no brindaron el registro de los ingresos y egresos que aportan a la comunidad.

## 2.8 Cronograma de actividades de ejecución del proyecto

ACTIVIDAD	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
Entrevistas con los coordinadores y técnicos a cargo						
Investigación y recolección de información para entregar módulos educativos de lectoescritura.						
Primer informe sobre módulos educativos de lectoescritura						
Reunión de trabajo para la realización del manual de Escuelas Saludables						
Segundo informe y entrega de módulos educativos de lectoescritura						
Reunión de trabajo, elaboración del curso de vacaciones						
Redacción de nuevo programa para vacaciones						
Entrevista con los técnicos de Escuelas Saludable y Creación de manual de funciones						
Recolección, y realización del manual de Funciones						
Entrega del manual de Escuelas Saludables y Temario						
Entrega de programa de curso de vacaciones						
Inscripciones para el curso de vacaciones						
Capacitación a docentes: Actividades educativas y recreativas (curso de vacaciones) 4-8 noviembre						
Ejecución de curso de vacaciones 4-29 noviembre						
Participación en actividades extracurriculares						
Clausura del curso de vacaciones						
Reporte de rendimiento y progreso del curso de vacaciones						



## 2.9 Recursos

<b>a. RECURSOS MATERIALES</b>	<b>b. RECURSOS HUMANOS</b>	<b>c. RECURSOS FINANCIEROS</b>
Impresión de material Transporte Alimentación hospedaje Hojas de papel bond Tinta de impresora Papel arcoíris Goma Espejos Lápices Crayones marcadores	Patrocinador (Coordinador del sector designado) Miembros de la comunidad	LIVEUNITE Fundación Castillo Córdova

## CAPÍTULO III

### EJECUCIÓN DEL PROYECTO

#### 3.1 Actividades y resultados

Se realizaron las actividades programadas conforme al cronograma en la siguiente forma:

ACTIVIDADES	RESULTADOS
Entrevistas con los coordinadores y técnicos a cargo	Se realizaron dos entrevistas con los coordinadores y técnicos a cargo del proyecto en Tzununá, para plasmas las necesidades y carencias de la fundación. Como resultados de las entrevistas se concreto los módulos educativos para mejorar las áreas cognitivas y lectoras de los niños y niñas.
Investigación y recolección de información para entregar módulos educativos de lectoescritura.	Búsqueda de información de libros, folletos, artículos relacionados a los módulos de lectura, y de educación especial, con el fin de crear un documento que sea avalado y abarque distintas áreas en la educación.
Primer informe sobre módulos educativos de lectoescritura	Se entrega el primer informe de programa que incluye los módulos de lectura y estimulación temprana, juntamente se acordó agregar un modulo de pistas metodológicas, con el fin de ayudar a los docentes a tener material didáctico, actividades alternas durante el proceso de enseñanza.
Reunión de trabajo para la realización del manual de Escuelas Saludables	Reunión de trabajo con los coordinadores de Escuelas Saludables, con el propósito de establecer un manual para almacenar información de las Escuelas que tienen a su cargo, mantener un orden, un mismo formato y sea homogéneo el registro de la información.
Segundo informe y entrega de módulos educativos de lectoescritura	Dividido en tres módulos para mejorar la apreciación y aplicación de cada uno, quedando así: primera parte con el tema: desarrollo de las habilidades sensoriales y psicomotoras; segunda parte: desarrollo de las habilidades y hábitos de lectura; tercera parte: pistas metodológicas en el aula.
Reunión de trabajo, elaboración del curso de vacaciones	Basado en valores y medio ambiente (Reciclaje), sería el tema a tratar en el curso de vacaciones, incluyendo un poco de matemática, comunicación y lenguaje y

	sobre todo basándonos en el programa de lectura para familiarizar a los docentes con el documento.
Redacción de nuevo programa para vacaciones	Redacción de planificación y metodología del curso, la metodología a trabajar será por periodos abarcar cuatro valores importantes como lo es la autoestima, la libertad, la lealtad y la valentía, redactando la definición, las actividades y un cuento relacionados con el valor. Tratando de enlazar las manualidades de reciclaje con el valor, esto incluye el listado de materiales, el paso a paso para realizarlo, la imagen, para que puedan tener una idea de cómo les quedará el trabajo realizado.
Entrevista con los técnicos de Escuelas Saludable y Creación de manual de funciones	Surgen las necesidades de archivar información en base a un solo modelo, para todas las escuelas, incluyendo un menú diario y las recetas para la preparación de los alimentos. También se debe tomar en cuenta las charlas o capacitaciones que son impartidas por los técnicos. De igual manera se acuerda la creación de un temario para las charlas a niños y niñas.
Recolección, y realización del manual de Funciones	En base al CONAES. Buscamos recabar información, adaptándola a las necesidades y cambios que se han presentado en la fundación y en las escuelas con el programa, se crea el formato básico de información para cada escuela, formato a usar en charlas o capacitaciones. Búsqueda de información con temas relacionados con la salud y la higiene que serán utilizados en el temario para tener un tema generador para todas las escuelas que están en el programa.
Entrega del manual de Escuelas Saludables y Temario	Se envió por email para que vaciaran la información obtenida de las escuelas en los nuevos formatos. Se creó un temario de escuelas saludables se procedió a revisar el informe dando por aceptada la propuesta.
Entrega de programa de curso de vacaciones	Dos semanas antes del curso de vacaciones se entrega el programa, para que los docentes tengan en sus manos que van a trabajar con los niños en vacaciones.
Inscripciones para el curso de vacaciones	Se realizan en la primera semana de noviembre, al inicio del curso de vacaciones. Se realizó la actividad de ir de casa en casa a invitar a los niños y niñas para el curso de vacaciones
Capacitación a docentes: Actividades	Se dio durante la jornada de la tarde ya que por la mañana se inscribía y se trabajaba con los niños. Dando lineamientos de cómo utilizar la guía programática del curso de vacaciones,

educativas y recreativas (curso de vacaciones) 4-8 noviembre	como dar a conocer los valores y las actividades a realizar, se trabajo con actividades prácticas y sencillas para que las puedan utilizar con los niños y niñas. Se trabajo por agrupación de niños (as) es decir por edades se agruparon quedando cuatro grupos de niños para que puedan adaptar las actividades según las edades de los niños (as) participantes.
Ejecución de curso de vacaciones 4-29 noviembre	Durante las cuatro semanas se trabajo en base a la planificación. Incluyéndose algunas actividades que surgían de imprevisto, para adaptarlas al programa y calendario ya establecido.
Participación en actividades extracurriculares	Se presentaron voluntarios y otras organizaciones a colaborar con la comunidad. Un Show de payasos a cargo de una organización llamada Visión Mundial, otra actividad fue la de cuenta cuentos de LIVEUNITE.
Clausura del curso de vacaciones	Se realizo el último día del mes de noviembre, dando por finalizado el curso y agradeciendo a todos los participantes.
Reporte de rendimiento y progreso del curso de vacaciones	Durante la tercer semana de noviembre se presento un informe a la fundación de que trabajo y cuáles fueron los logros obtenidos, como se trabajo el programa de vacaciones, un calendario de actividades durante las semana trabajada

### 3.2 Productos y logros

Productos	Logros
Programa para el desarrollo académico y salud de la aldea Tzununá, Sololá. (módulo cognitivo de lectoescritura, manual de escuelas saludables, plan de vacaciones)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprobación del módulo de lectoescritura</li> <li>2. Aplicación del manual de Escuelas Saludable como base de datos.</li> <li>3. Implementación del curso de vacaciones.</li> <li>4. Socialización con los docentes y el programa educativo.</li> <li>5. Taller sobre la elaboración de manualidades con reciclaje.</li> </ol>

**Universidad de San Carlos de  
Guatemala  
Facultad de Humanidades  
Departamento de Pedagogía**

---



**I MÓDULO COGNITIVO DE LECTOESCRITURA  
II MANUAL DE ESCUELAS SALUDABLES  
III PLAN DE VACACIONES**

**PROGRAMA PARA EL DESARROLLO ACÁDEMICO Y  
SALUD DE LA ALDEA TZUNUNÁ, SOLOLÁ.**

**Elaborado por:  
Evelin Arminda Arriola Ramírez**

## INDICE

### **INTRODUCCIÓN**

<b>CONTENIDO</b>	<b>PÁGINA</b>
<b>Capítulo I Módulo cognitivo de lectoescritura</b>	
Primera etapa: desarrollo de las habilidades sensoriales y psicomotoras	
1. Sensopercepción	3
1.1 Percepción Haptica	3
1.2 Percepción Visual	5
1.3 Percepción Auditiva	7
1.4 Percepción Gustativa	9
1.5 Percepción Olfativa	10
2. Psicomotricidad	11
2.1 Dimensión Motriz (Psicomotricidad)	11
2.2 Eficiencia Motriz	11
Segunda etapa: desarrollo de las habilidades y hábitos de lectura	
3. Dimensión de la mecánica en la lectura	15
3.1 movimiento de los ojos	15
3.2 visión periférica	15
3.3 la comprensión de la lectura veloz	15
3.4 Saltos y fijaciones	15
3.5 movimiento de retorno	16
3.6 regresiones	16
3.7 las regresiones y las fijaciones	17
4. Lenguaje y Desarrollo Lector	17
4.1 Diferencias entre lenguaje escrito y lenguaje Hablado	18
5. Fases iniciales del proceso lecto-escritor	19
5.1 Fase pre alfabética (entre los 3 y 4 años)	19
5.2 Fase parcialmente alfabética (alrededor de los 5 años)	19
5.3 Fase plenamente alfabética (alrededor de los 6 años)	20
5.4 Fase alfabética consolidada (alrededor de los 7 años)	20
6. Dimensión mnemotécnica de la lectura	20
6.1 Reglas generales	20
6.2 trucos puntuales	21
6.3 Ejercicios para aumentar la memoria	22
7. Procesos del aprendizaje de la lectura	23
7.1 Procesos implicados en el reconocimiento de palabras	24
7.2 Procesos implicados en la identificación del significado	25
8. La enseñanza de la lectura en diferentes etapas	25
8.1 La enseñanza de la lectura en la Etapa de Educación Infantil	25
8.1.1 La enseñanza de la conciencia fonológica	26
8.1.2 Buenas prácticas	26
8.1.3 Ejercicios de buenas prácticas	27
9. La enseñanza de la lectura en la Etapa de Educación Primaria	28
9.1 La enseñanza de la lectura en la Etapa Primaria: primer ciclo (6-8 años)	29
9.1.1 Ejercicio de buenas prácticas	29
9.2 La enseñanza de la lectura en la Etapa Primaria: Segundo y tercer ciclo (8-11 años)	31
9.2.1 La enseñanza de la fluidez	31
9.2.2 La enseñanza de la comprensión lectora	32
9.2.3 Buenas prácticas	34

10	La enseñanza de la lectura en la Etapa de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), 12-16 años	35
10.1	Buenas prácticas	36
11	La enseñanza de la lectura en la Etapa de Educación Secundaria Postobligatoria (ESPO), 16-18 años	37
11.1	Buenas prácticas	38
Tercera etapa: pistas metodológicas en el aula		
Objetivos del modulo		
		40
Actividades de lectoescritura		
		40
Actividades de percepción visual		
		50
Actividades de cálculo matemático		
		54
<b>Capítulo II Manual de Escuelas Saludables</b>		
Objetivos generales		
	• Objetivos específicos	57
I Áreas de acción		
	• Nutrición	57
	• Higiene	
	• Salud, saneamiento y seguridad escolar	
	• Infraestructura	
	• Formación y capacitación	
	• Medio ambiente	
II Plan de acción		
	• Inicio del programa	58
	• Mejoramiento de infraestructura	
	• Ejecución del programa en las escuelas	
	• Recolección de información inicial y final	
III Organización		
	59	
	• Comités	
	• colaboradores	
IV Programa alimenticio		
	• Calendario semanal	60
	• Menú sugerido para escuelas saludables	61
	• Chao mein con protemàs	
	• Arroz chino con protemàs	
	• Pasta a la bolognesa con protemàs	
	• Picado de verduras con protemàs	
	• Atol básico de incaparina	
	• Frijoles rancheros con protemàs	
	• Güisquil con huevo y protemàs	
	• Panqueques de incaparina	
	• Ceviche de protemàs	
	• Frijoles colorados	
V Inicio del programa		
	• Lista de cotejo para evaluar la institución	67

• Ficha de información básica	
VI Mejoramiento de infraestructura	70
• Lista de cotejo evaluación de infraestructura	
• Plan de infraestructura	
VII Ejecución del programa en las escuelas saludables	72
• Promoción de la salud en el ámbito escolar	
• Charlas y capacitaciones (Temario adjunto)	
• Calendario	
• Ficha de control de los aprendizajes:	
• Alumnos	
• Madres o padres de familia	
VIII Recolección de información inicial y final	76
Temario de Escuelas Saludables	78
Objetivos hábitos de higiene	79
1. Higiene bucal	79
1.1 ¿Qué es una higiene bucal adecuada?	79
1.2 ¿Cómo se practica la buena higiene bucal?	80
1.3 Cepillado correcto	80
1.4 Problemas comunes	81
1.5 ¿Qué es la placa dental?	82
1.6 ¿Qué es el sarro?	83
Objetivos salud	
2 Salud	85
2.1 Salud física	85
2.2 Salud mental	86
2.3 Salud emocional	86
2.4 Salud de la piel	87
2.5 Salud personal	88
Objetivos hábitos alimenticios	91
3.1 Nutrición	91
3.2 Comida saludable	93
3.3 Clasificación de los alimentos	98
3.4 Enfermedades causadas por una mala alimentación	99
3.5 Consecuencias de una mala alimentación	104
Objetivos huertos escolares	
4.1 ¿Qué son los huertos escolares?	106
4.2 Componentes del huerto	107
4.3 Aspectos metodológicos en la implementación	107
<b>Capítulo III plan de vacaciones “Educando con Valores”</b>	
Metas	109
Horario	
Tiempo programado	
Valor: autoestima	111
• ¿Qué es la autoestima?	
• ¿Cómo se forma la autoestima?	
• Técnicas para mejorar la autoestima	



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades con el valor la autoestima</li> <li>• Cuento la Rosa Blanca</li> <li>• Actividades integradoras (reciclaje)</li> </ul>	
Valor: Libertad	121
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la libertad?</li> <li>• ¿Por qué es importante la libertad?</li> <li>• Actividades con el valor</li> <li>• Cuento La Verdadera Libertad</li> <li>• Actividades integradoras (reciclaje)</li> </ul>	
Valor: lealtad	126
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la lealtad?</li> <li>• ¿Por qué es importante ser leales?</li> <li>• Cuando dejamos de ser leales</li> <li>• Actividades con el valor</li> <li>• Cuento La Verdadera Libertad</li> <li>• Actividades integradoras (reciclaje)</li> </ul>	
Valor valentía	131
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la valentía?</li> <li>• ¿Por qué es importante ser valientes?</li> <li>• Actividades con el valor</li> <li>• Cuento La Verdadera Libertad</li> <li>• Actividades integradoras (reciclaje)</li> </ul>	
REFERENCIAS	137
EGRAFÍA	138
<i>APÉNDICE</i>	
Plan de trabajo curso de vacaciones	
Planificación diaria curso de vacaciones	
Planificación semanal curso de vacaciones	
Fotografías	

## Introducción

El presente **Programa para el desarrollo académico y salud de la aldea Tzununá, Sololá. (Módulo cognitivo de lectoescritura, manual de escuelas saludables y plan de vacaciones)** surge como una necesidad ante la carencia de programas o proyectos que mejoren la educación en un área determinada de nuestro país. Dedicado para los niños y niñas con Necesidades Educativas Especiales en edad escolar. Este **Programa para el desarrollo académico y salud de la aldea Tzununá, Sololá**, consta de tres capítulos: **CAPÍTULO I MODULO COGNITIVO DE LECTOESCRITURA** para la elaboración de este trabajo se programaron varias fases de trabajo: la primera, se procedió a establecer grupos de investigación en relación a la fundamentación teórica y práctica en base a las dificultades de lectoescritura. La segunda fase se procedió a revisar, ampliar y corregir que temas serían útiles para este módulo. La tercera fase es reproducir el material y hacer entrega a los docentes para que ellos lo lleven a la práctica en sus salones, con sus estudiantes; tomando en cuenta las expectativas del Ministerio de Educación y sus programas educativos.

Está dividida en tres etapas principales para una mejor aplicación; primera etapa **Desarrollo de las habilidades sensoriales y psicomotoras**, está orientado al desarrollo psicomotor, apreciación inicial, estimulación temprana, sensopercepción. Segunda etapa **Desarrollo de las habilidades Y hábitos de lectura**, enfocado en estudiantes de 5 a 18 años, cada etapa tiene una apreciación distinta respecto a la lectura, para mejorar su hábito y el desarrollo del mismo lo mejor es iniciar desde los 5 años y llevar una secuencia de su apreciación. Tercera etapa **Pistas metodológicas en el aula**, son actividades que se pueden realizar en el aula mejorando así la atención de los alumnos, variando el aprendizaje y mejorando su concentración.

Estamos orientados a mejorar la nutrición de nuestros niños, jóvenes y adultos de nuestro país promoviendo actividades, programas y recurso, que están orientados en el nuevo programa que tiene el Estado de Guatemala "**Plan Hambre Cero**". Nuestra institución cuenta con el apoyo de centros educativos, y promotores en salud en cada comunidad beneficiada. De aquí basamos el

**CAPITULO II MANUAL DE ESCUELAS SALUDABLES**, dejamos en claro que para nosotros una Escuela Saludable es aquel Establecimiento Educativo, donde la comunidad (maestros, alumnos, padres de familia), desarrollan y promueven conocimientos, habilidades, destrezas y participación en el cuidado integral de la salud personal, familiar y comunitaria. Tomando en cuenta los lineamientos de Escuelas Saludable CONAES "...**Escuelas Promotoras de la Salud**".

Es importante resaltar que esta última estrategia tiene como objetivo la promoción de la salud en el ámbito escolar a través de: "...La creación de ambientes y entornos saludables. Está enfocada al mejoramiento del entorno, e implica no sólo la construcción, adaptación, mejoramiento y mantenimiento de espacios físicos adecuados, sino fundamentalmente la construcción y adquisición de conocimientos, valores, actitudes, comportamientos y habilidades para la vida, que permitan a las niñas y niños relacionarse de mejor forma con el entorno adaptándose al cambio climático, previniendo, reduciendo y mitigando los riesgos que puedan afectar su salud física y emocional, y asumir de manera responsable el cuidado y protección de sí mismos, de los demás y del medio ambiente. La promoción de la salud en la escuela es también una estrategia de desarrollo humano, en donde abarca no sólo la participación de la comunidad educativa, sino también el establecimiento de alianzas con diferentes sectores e instituciones promoviendo una participación social y comunitaria dinámica..."

Nuestro **Manual de Escuelas Saludable** marca paso a paso los lineamientos específicos del trabajo en cada escuela que está bajo nuestro programa, tomando en cuenta la participación de los docentes de cada establecimiento, los padres de familia y organizaciones que trabajen en conjunto para mejorar la calidad de educativa en el establecimiento.

Nuestro programa de Escuelas Saludables, va de la mano con el desarrollo integral de la niñez y juventud guatemalteca, con organizaciones que promueven el desarrollo integral de las personas, llevando a nuestras Escuelas educación con valores, capacitando a los docentes y realizando charlas que promuevan una buena alimentación y un buen desempeño

académico, de tal manera combatiendo dos problemas que afectan a nuestra sociedad; el hambre y la deserción escolar. De esta idea surge el ***Temario de Escuelas Saludables “Salud, Educación y Nutrición van de la mano”***

“Fortalecer la promoción de una vida saludable, a través de información, educación, participación y comunicación para el cambio de comportamiento del educando”, este es uno de nuestros objetivos para beneficiar a varios niños en distintas zonas rurales de nuestro país, llevando charlas y capacitaciones, promoviendo una buena alimentación basada en los requerimientos básicos para mantener una buena salud física. Así como fomentar en los niños el desarrollo de habilidades para la vida que los forme como agentes de desarrollo con alta autoestima, creativos, seguros de sí mismos, innovadores, críticos y con valores cívicos y morales, que los lleven a la búsqueda constante del bienestar individual y colectivo para la promoción del desarrollo humano sostenible. La recopilación del presente temario está basado en argumentos necesarios para una vida plena y saludable, cuenta con principios básicos; cepillarse bien, usar hilo dental, comer alimentos fortificados, legumbres, frutas, tomando en cuenta que con el tiempo ellos vayan formando el hábito de llevar una dieta balanceada, mejorando así la calidad de vida de cada uno de ellos.

Una mala alimentación también tiene sus consecuencias y sus limitaciones, de manera que si estamos promoviendo una vida saludable, es considerable tomar en cuenta alguna de las enfermedades causadas por una mala alimentación, que pueden repercutir con el transcurso de los años en la vida de los niños y jóvenes. Consideramos que entre las enfermedades que se pueden evitar están: Anorexia, bulimia, cáncer de colon, diabetes, en algunos casos es más llevar a conocer las consecuencias de una mala alimentación y una mala orientación respecto al consumo de los alimentos, tanto en mayor como en menor cantidad de los mismos.

No se trata de llevar una dieta balanceada y gastar demasiado en ella, se trata de fomentar el hábito de alimentarse sanamente, a un precio considerable, y sobre todo enseñarles como producir sus mismo vegetales y frutos; un huerto escolar es el otro tema importante ya que se le instruye al educando como

generar su propio alimento, de manera fácil y practica en un área reducida. Los Huertos Escolares son áreas cultivadas que se encuentran alrededor o cerca de las escuelas, que sirven fundamentalmente para fines didácticos, además de producir alimentos y en algunos casos ingresos para la escuela.

De igual manera la higiene es un tema generador para el desarrollo personal nuestros niños y niñas de todas las edades, de distintos lugares del país. No basta con bañarse diariamente, cepillarse y lavar los alimentos, sino también llevar una buena higiene en el lugar donde se desarrollan sus actividades diarias; manteniendo los espacios limpios y en orden generan una buena impresión y un mejor desarrollo cognitivo del individuo, una buena salud mental mejora las relaciones personales de los individuos. Por tales razones damos a conocer nuestro Temario de Escuelas Saludables **“Salud, Educación y Nutrición van de la mano”**; con el fin de promover conductas sociales activas que mejoren los hábitos higiénicos, alimenticios, y sobre todo incentivarlos a llevar una vida saludable y ser promotores en salud de su localidad.

### ***CAPITULO III: PLAN DE VACACIONES “EDUCANDO CON VALORES”***

Aplicar técnicas de reciclaje, fomentar valores morales y personales en los niños y niñas, es el propósito de este capítulo. Que mejoren las practicas ambientales y desarrollar en los niños y niñas la creatividad con objetos que están a nuestro alcance, de tal manera que si trabajamos en equipo y con buenos valores lograremos así una mejor relación personal, social para cada persona, trabajando arduamente con el desarrollo personal de los niños y niñas se mojará la calidad de vida, un pensamiento positivo genera ideas y acciones positivas.

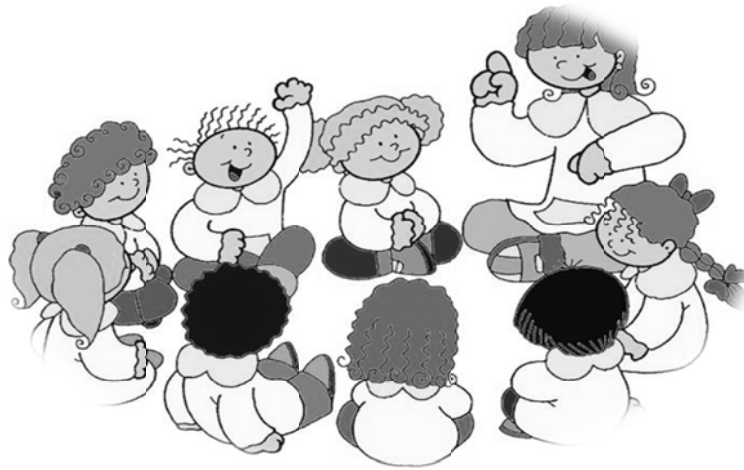
# Modulo cognitivo de lectoescritura



*Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)*

# Primera etapa

## Desarrollo de las habilidades Sensoriales y psicomotoras



Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)

## 1. Sensopercepción<sup>1</sup>

Es la entrada en la conciencia de una impresión sensorial, llegada previamente a los centros nerviosos. También se define como una respuesta a una estimulación físicamente definida. Implica un proceso constructivo mediante el cual un individuo organiza los datos que le entrega sus modalidades sensoriales y los interpreta y completa a través de sus recuerdos, es decir, sobre la base de sus experiencias previas.

Piaget (1948) propone que se debe distinguir junto a la percepción pura, esencialmente receptiva, una "Actividad Perceptiva". La percepción pura sería el conocimiento de los objetos que resulta de un contacto directo con ellos.

La actividad perceptiva consiste en comparaciones, transposiciones y anticipaciones. A diferencia de la percepción pura la actividad perceptiva evoluciona con la edad. El dibujo, tal como la imagen mental, no es para dicho autor una prolongación de la percepción pura, sino más bien el resultado del conjunto de movimientos, anticipaciones, reconstrucciones y comparaciones que acompañan la percepción y que él denomina actividad perceptiva.

Hay cinco áreas perceptivas a estimular:

- ❖ Percepción Háptica
- ❖ Percepción Visual
- ❖ Percepción Auditiva
- ❖ Percepción Gustativa
- ❖ Percepción Olfativa

### 1.1. Percepción háptica

Involucra un esquema que tiene fuentes sensorias tanto en la modalidad tactual como en la kinestésica. Esta denominación involucra dos conceptos que, por lo general, no se delimitan claramente: el tocar y la kinestésia. El concepto de tocar sugiere un sentido exploratorio activo como opuesto a receptor básico.

<sup>1</sup> Guía programática de problemas de aprendizaje nivel de educación primaria, Gobierno de la República de Guatemala, Ministerio de Educación, Dirección de Educación Especial. pág. 7



El tocar activo involucra la excitación de esquemas nuevos y cambiantes en la piel, junto con la excitación de receptores la piel y sus tejidos subyacentes. La Kinestésia es la sensibilidad profunda mediante el cual se perciben el movimiento muscular, el peso y la posición de los distintos segmentos corporales.

## Actividades

- ✚ Con los ojos vendados el niño reconocerá objetos que son familiares: lápiz, borrador, cuaderno, taza, frutas, entre otros.
- ✚ Con los ojos vendados trazarle en la mano al niño una figura geométrica y que el niño la identifique.
- ✚ Que el niño identifique una figura hecha de papel, punteada con alfiler.
- ✚ Se le pide al niño que describa, mirando y tocando, las cualidades de los objetos que dan sensaciones opuestas: eje: una bolsa de agua caliente y una bolsa de hielo.
- ✚ Pedirle que toque y describa diferentes partes de su cuerpo: el pelo, la piel de las mejillas, la rodilla, la lengua, las uñas, entre otros.
- ✚ Pedirle que palpe materiales suaves como pieles, terciopelo, lanas y felpas, y que describa sus sensaciones.
- ✚ Tratar que perciba diferentes pesos
- ✚ Pedirle que camine descalzo sobre hojas secas, pasto, piedras, y arena, describiendo sus sensaciones.
- ✚ Presentar laminas contrastantes y que imagine las sensaciones opuestas.
- ✚ Proporcionar figuras que tengan diferentes formas y texturas y que las agrupe.
- ✚ Vendarle los ojos y proporcionarle un objeto y que lo manipule, después que lo busque dentro de un grupo de objetos similares a la figura que toco.
- ✚ Modelar figuras en plastilina
- ✚ Que reconozca figuras o formas por medio del tacto.
- ✚ Trabajar con arena y piedrín.
- ✚ Jugar boliche.
- ✚ Botar muñecos con una pelota.
- ✚ Tiro al blanco.
- ✚ Juegos de estatuas.
- ✚ Juegos de avión.
- ✚ Seguir movimientos sin caerse
- ✚ Caminar sobre una barra

## 1.2. Percepción visual

Es la capacidad de reconocer y discriminar estímulos visuales e interpretarlos asociándolos con experiencias previas.

Gracias a la actividad perceptiva, aprende el niño a explorar, reconocer y discriminar objetos o formas por medios táctiles y visuales, con una dependencia gradualmente mayor, de las claves de reconocimiento visual.

En gran número de niños disléxicos se han encontrado con alteraciones gnósticas que abarcan la percepción visual, sobre todo la memoria secuencial y la memoria visual. Hay una correlación significativa entre la percepción visual, la secuencia visual y la capacidad de leer, de tal manera que la dificultad en la lectura puede resultar de una falta de coordinación entre estas tres funciones claves.

La percepción visual es un fenómeno aprendido que se inicia inmediatamente después del nacimiento y se desarrolla y perfecciona hasta los seis años, edad en que generalmente se inicia el aprendizaje de la lectoescritura. Las anomalías de la percepción visual pueden ocasionar faltas de ortografía (por falla en la memoria visual) y falta de rapidez en la lectura, debido a que el niño no guarda el recuerdo de la configuración global de la palabra como un todo, no puede leer a golpe de vista y por lo tanto deletrea o silabea.

### Actividades

- ✚ Percepción de formas básicas en el ambiente.
- ✚ Clasificación de formas, según un criterio, según tres criterios.
- ✚ Simbolización de formas geométricas
- ✚ Completación de figuras.
- ✚ Identificación de letras, con esquemas
- ✚ Identificación de palabras con configuraciones
- ✚ Identificación del objeto diferente
- ✚ Identificación de letras semejantes
- ✚ Presentar a los niños objetos pequeños de uso común, tales como un auto, un dado, una taza o cuchara de juguetes, lápiz, peineta, reloj, entre otros, asegúrese que los reconozca. Estos objetos se presentan de dos a dos, se le dice: "Pon atención, míralos bien. "Cierra los ojos" El educador tapa un objeto con una caja cuando el niño tiene los ojos cerrados. A continuación le pide que le diga el nombre del objeto tapado. Este ejercicio se puede complicar aumentando, progresivamente el número de objetos.

- ✚ Presentar dos, tres o cuatro objetos sobre una bandeja. Mostrarlos durante cinco segundos, retirarlos y pedirle al niño que los nombre.
- ✚ Dibujar en el pizarrón un objeto, figuras geométricas, formas de letras y números. Pedirles que miren con atención la figura durante diez segundos. Borrarla y pedirle que la reproduzcan inicialmente se debe presentar una figura por vez. La reproducción puede efectuarse con palitos de fósforos, en mesa de arena o con papel y lápiz.
- ✚ Darles periódico o revistas viejas y un lápiz. Pedirles que subrayen o hagan un círculo a la palabra que conozcan.
- ✚ Ir formando un "Diccionario de cuadros", en forma progresiva. Acompañar cada palabra conocida con un recorte o con un dibujo que la represente; archivar las páginas en orden alfabético.
- ✚ Pedirle al niño que encuentre dentro del aula determinando objeto, (pizarrón, almohadilla, almanaque, yeso, entre otros) Sacarlos al patio y pedirles que busque figuras que el maestro previamente a escondido.
- ✚ En hojas de trabajo presentarle figuras incompletas para que el niño las complete copiándolas de un original.
- ✚ Que encierren en un círculo la figura que tiene un detalle diferente.
- ✚ Que recorte figuras geométricas y que las agrupe por su forma.
- ✚ Une con una línea las figuras que tiene la misma forma.
- ✚ Hacer parejas de niños que igual tamaño.
- ✚ Mostrar objetos y que los niños indiquen que color es.
- ✚ Lectura de imágenes.
- ✚ Lectura de colores
- ✚ Dictado de dibujos.
- ✚ Líneas horizontales
- ✚ Líneas verticales
- ✚ Lanzar y rebotar una pelota de goma en distintas direcciones. Pedirles que sigan con los ojos el movimiento de la pelota.
- ✚ Pedirles que discriminen determinadas figuras (objetos, figuras geométricas, letras, números) a partir de un fondo.
- ✚ Presentarles tres figuras donde el elemento diferente varía en tamaño, color y forma.
- ✚ Pedirle que realice la actividad dentro de un tiempo límite.

### 1.3. Percepción auditiva

El oído tiene un significado especial para el ser humano; ya que es el medio de la percepción del habla y de las ondas sonoras del medio.

- ❖ **Conciencia auditiva:** se desarrolla desde el vientre materno, cuando el niño percibe las ondas sonoras emitidas que el líquido amniótico y medio externo (ruidos, música, entre otros).
- ❖ **Memoria auditiva:** proceso de retención de los sonidos a través de la modalidad auditiva.
- ❖ **Discriminación auditiva:** es la diferenciación de sonidos semejantes o diferentes. **a) tono:** es el menor o mayor elevación del sonido; **b) intensidad:** sonido más fuerte o más suave; **c) pausa:** es el periodo de tiempo entre cada sonido(ritmo)
- ❖ **Sonidos iniciales:** como una etapa importante, previa a la presentación del símbolo gráfico, el niño debe discriminar sonidos componentes del habla. Estos sonidos no deben presentarse aislados, porque de esa manera no tienen significación lingüística, han de presentarse dentro del contexto de palabras familiares.
- ❖ **Sonidos finales. Rimas:** cuando el niño ha adquirido una destreza en discriminación los sonidos iniciales, o bien simultáneamente se debe ejercitar la discriminación de los sonidos finales de las palabras.
- ❖ **Análisis Fónico:** es el estudio de los símbolos impresos equivalentes del habla y su uso en la pronunciación de las palabras impresas o escritas. Una vez que posee un buen desarrollo de la discriminación auditiva fina especialmente de sonidos iniciales y finales y de la percepción visual, puede pasar a establecer la correspondencia entre el sonido y su equivalente impreso, la letra. Para lograr el dominio del código lectoescritura, el niño debe manejar un buen número de estas asociaciones letra-sonido y ser capaz de aplicarlas cuando se enfrenta con palabras impresas que no corresponden a su "vocabulario visual"

## Actividades

- ✚ Promover que tomen conciencia de los sonidos de la naturaleza: viento, truenos, olas, lluvias. Esto puede hacerse con experiencias directas o bien valerse de discos y grabaciones.
- ✚ Tomar conciencia de los sonidos producidos por los animales: pájaros, perros, gatos, patos.
- ✚ Sonidos producidos directa o indirectamente por el hombre: una pelota que rebota, crujidos, ruidos de autos, aviones, trenes, sonidos de campaña, alarmas de incendio.
- ✚ Hacer notar la variación de inflexiones de una palabra determinada: viiiiiiiiiiva! Vivaaaaaaaaa! Ooooooh! Ooooooooooh!
- ✚ Jugar al eco: los niños tratan de reproducir tres tonos (palabras o número) producidos por un niño que permanece escondido.
- ✚ Repetición de diversos modelos de golpes con las manos, dados por el educador. oo oo ooo oo o oo oo ooo oo o oo oo ooo oo o
- ✚ Juego del restaurante: los niños eligen diversos platos, postres, a partir de dibujos que están a la vista. El mozo trata de recordarlos y debe servir en el mismo orden con que el menú fue pedido.
- ✚ Jugar a las compras. Se le coloca a los niños en círculo; en cada rueda se elige quien comenzara el juego. El niño elegido empezara diciendo: "Fui al mercado y compre azúcar y arroz" y así se continua agregando nombre a los ya denominados siguiendo el orden de los niños en la rueda. Se comienza otra rueda con un nuevo alumno, cambiando la agrupación: nombre de frutas, verduras, prendas de vestir.
- ✚ Memorizar poesías de contenido interesante para el niño. Darle oportunidad para demostrar el esfuerzo desplegado en la memorización y premiarlo.
- ✚ Decirle en voz alta una serie de palabras y efectuar a continuación una pregunta relevante. Por ejemplo: escucha estas palabras: caracol, burro, ballena. ¿Qué palabra nombra a un animal con largas orejas?
- ✚ Leer un cuento corto. Releerlo omitiendo alguna palabra y pedirle que diga, cada vez, la palabra que falta.
- ✚ Llamar la atención acerca de los sonidos y ruidos que se escuchan fuera de clase, tales como gente que camina, corre, grita, sonidos de campanas, ladridos de perros, ruidos característicos de los servicios públicos, recolector de basura, repartidor de combustible, entre otros, pedirles que imiten y hagan comparaciones.

- ✚ Hacer que con los ojos cerrados, identifiquen sonidos producidos por el educador o compañero, tales como romper papel, arrugarlos, tamborilear con el lápiz o con los dedos o el rebote de una pelota.
- ✚ Recortar dibujos, fotografías, ilustraciones de seres u objetos figurativos, es decir, que representen algo concreto como silla o lápiz. Proporcionarles una hoja o cartulina, goma de pegar, tratar que peguen en la hoja todos los recortes de ilustraciones con un mismo sonido inicial.
- ✚ Proceder y acompañar la instrucción fónica con los ejercicios de discriminación de sonidos iniciales, pueden realizarse acompañados de la letra correspondiente.
- ✚ Destacar a la vista del niño una serie de láminas que contengan "palabras claves" es decir, una palabra con un dibujo o cuadro que la represente y que la cumpla con la condición de ser figurativa y específica. En lo posible debe haber una palabra por cada fonema inicial. Así por ejemplo: palabra mesa, con su correspondiente dibujo, puede servir de "palabras claves" para la letra "m"; y las palabras pala, pelota o pájaro pueden servir para la letra "p".

#### **1.4. Percepción gustativa**

Es la capacidad para reconocer los distintos sabores y sus texturas, asociándolos con las experiencias propias.

De acuerdo a la percepción gustativa, el niño puede explorar, reconocer y discriminar los distintos sabores con los que se encuentra.

#### **Actividades**

- ✚ La maestra deberá tener preparado el contenido de los cuatro sabores básicos: DULCE, SALADO, AMARGO, ACIDO. Ponerle con un pincel en él la lengua al niño los diferentes sabores, uno a la vez. (Atrás, en el centro, a los lados y en la punta de la lengua) El niño indicara en que parte de la lengua sintió el sabor.
- ✚ Hacer énfasis en el sentido del gusto y del olfato tiene como comunicación. Ponerles una gota de agua hervida con sal en la nariz para que sientan como comunican.
- ✚ Darles a oler comida para que sientan como producen salivación.
- ✚ Con los ojos vendados darles a oler alguna fruta, el niño dirá el nombre de la fruta, después probará la fruta y ratificara su nombre, al quitarle la venda verá si acertó con el nombre de la fruta.
- ✚ Proporcionarles tarjetas con sabores y que el niño las aparee por sabor como un juego de naipes.

- ✚ Vendarles los ojos y darles a probar diferentes frutas, después proporcionarles hojas de trabajo, con distractores y ellos deberán pintar únicamente las frutas que probaron.

### 1.5. Percepción olfativa

Representa la variante de la sensibilidad química de los objetos, se perciben los olores, mediante el acto muscular de la respiración, terminales nerviosas llevan la sensación al cerebro.

- ❖ **Conciencia Olfativa:** se desarrolla desde los primeros años de vida, cuando el niño inicialmente distingue el olor de la leche materna y de su madre.
- ❖ **Discriminación olfativa:** es discriminación de los olores agradables y desagradables.
- ❖ **Memoria Olfativa:** es una evocación mental de los olores que se han percibido.

### Actividades

- ✚ Darles a oler algo agradable como perfume, flores, jabón, entre otros. Que al olerlo lo nombre y digan si les agrada o no.
- ✚ Proporcionarles olores desagradables como colillas de cigarro, aceite de ricino, medicina, entre otros. Que identifiquen el olor y digan si les agrada o no.
- ✚ Con los ojos vendados darles a oler una flor, después entre las flores la identificarán oliéndolas todas, para discriminar cual fue la primera que se les dio a oler, al quitarle la venda la identificarán viéndola, sin olerla. ( se puede hacer con frutas y verduras)
- ✚ Con los ojos vendados proporcionarles olores agradables y desagradables al mismo tiempo. Ellos indicarán si es agradable o desagradable.
- ✚ Proporcionarles olores y después en una hoja de trabajo pintarán únicamente lo que olieron. (ponerle distractores)

## 2. Psicomotricidad<sup>2</sup>

El aprendizaje psicomotriz es la base de todo aprendizaje ya que hay actividades motrices que incluyen positivamente en el aprestamiento y logros escolares. Se ha definido a la educación psicomotora como a la educación de control mental de expresión motora.

Los actos constituyen las primeras manifestaciones de la inteligencia, la cual pasa a ser juego representativo. La percepción exacta de los objetos en relación con el cuerpo depende fundamentalmente de la percepción exacta y del conocimiento del cuerpo mismo a través de los sentidos.

### 2.1. Dimensión motriz (Psicomotricidad)

Actividad que confiere una significación psicológica al movimiento, en donde cada nueva habilidad se desarrolla a partir de otra menos organizada, que permite integrar y coordinar las funciones de la vida psíquica con el movimiento.

- ❖ **Coordinación dinámica global:** esta coordinación también se refiere a la flexibilidad en el control motor y a los mecanismos de ajuste postural que se realiza durante el movimiento. La postura constituye el patrón motor básico que garantiza convenientemente, la posición del cuerpo respecto a su centro de gravedad.

### 2.2. Eficiencia Motriz

- ❖ **Motricidad Gruesa:** involucra la coordinación general del cuerpo, permitiendo la flexibilidad y seguridad en los momentos amplios a través de dos manifestaciones. Coordinación dinámica y coordinación estática o equilibrio.
- ❖ **Motricidad fina:** desarrolla los músculos que se utilizan en la realización de actividades que requieren precisión y seguridad, necesitando de la coordinación del movimiento ocular con el movimiento de la mano y del pie.

---

<sup>2</sup> Ídem. pág. 51



- ❖ **Esquema corporal:** toma de conciencia global del cuerpo, que permite simultáneamente el uso de determinadas partes de él, así como conservar su unidad en las múltiples acciones a ejecutar.
- ❖ **Estructura espacial:** no es innata, se va construyendo a través de la acción o de la interpretación de actos sensoriales. La estructuración espacial tiene tres nociones: a) orientación, b) organización, c) estructuración.
- ❖ **Estructura temporal:** el niño paulatinamente engloba la percepción de los fenómenos en una secuencia temporal, apreciarlos con propiedades de ordenación, duración, extender y expresar el significado de los términos con que los adultos lo denominan.

## Actividades

- ✚ **Rodar:** sobre su propio cuerpo, con las palmas de las manos hacia arriba, contando las vueltas, con ritmo.
- ✚ **Sentarse:** recto en la silla con apoyo en la espalda y los pies juntos en el suelo, en el suelo estilo indio (yoga) con un libro sobre la cabeza, sentarse en la silla, apoyar los brazos sobre la mesa, sobre la silla con un libro en la cabeza, con límite de tiempo.
- ✚ **Arrastrarse y gatear:** con ayuda de las extremidades inferiores y superiores, con ayuda de extremidades superiores, sin ayuda de manos y pies, cruzar las manos debajo de su pecho, luego hacer que mueva las caderas y codos para desplazarse.
- ✚ **Correr:** correr estacionado, correr libremente, correr sobre una línea trazada, correr con freno inhibitorio, correr para atrás, correr de puntas y talones, carrera de pájaros (de puntillas mover brazos hacia arriba y hacia abajo), correr atendiendo ordenes, relevos, carreras de seguir al líder variando el paso y la postura.
- ✚ **Lanzar:** una pelota hacia cualquier punto, hacia una persona, al interior de una caja, lanzar la pelota o bolitas de papel hacia arriba y atraparlas, formar a los niños con las piernas separadas, dejando espacio entre cada niño, lanzar la pelota por abajo, inflar vejigas y lanzarlas al aire, lanzar aros, lanzar objetos hacia un tablero de damas, intentando que caigan dentro de un cuadrado, juego de boliche.
- ✚ **Saltar:** salto estacionado, alternando los pies, con una sola pierna, con su compañero, tomando de las manos saltando y contando hasta diez, saltar siguiendo ritmo, saltar venciendo obstáculos, saltar ejecutando ordenes, juego de avión, saltar a la liga, saltar sobre los niños acostados en el suelo, salto de encostados.

- ✚ **Ritmo:** dar palmas al ritmo del tambor, sentados llevar el ritmo con los pies, chasquidos, llevando el ritmo de canciones infantiles, dar golpes con las manos, sobre las mesas siguiendo un ritmo, usando música enseñar al niño a mover su cuerpo siguiendo el ritmo, usando música enseñar a moverse libremente (brazos en la cabeza, moviendo los brazos a los lados al frente del cuerpo, de puntillas, hacer movimientos de flexión, usando música correr como abeja.
- ✚ **Equilibrio:** caminar sobre una barra, seguir movimientos sin caerse, pasar el puente colocando pie tras pie, pararse sobre el balancín, juego de hula-hula.
- ✚ **Relajación: a) posición sentado:** en un banco con espalda apoyada a la pared, en el suelo con espalda apoyada, las manos puestas en el banco, apretarlas y soltarlas, sentados y apoyados, cerrar los ojos. **b) posición acostado:** apretar las manos, apretar los ojos, soltar las manos, soltar los ojos, ejercicios para miembros superiores e inferiores, extender y luego relajar las diferentes partes de los miembros superiores, flectar (presionar) y luego solar.
- ✚ Ejecutar con precisión manipuleo, imitando al maestro o siguiendo las instrucciones.
- ✚ Modelar figuras diversas con plastilina o arcilla.
- ✚ Arrugar papel de diferentes clases y tamaños.
- ✚ Rasgar con agilidad papel de diferentes clases.
- ✚ Recortar diversas figuras(líneas rectar, curvas, entre otras)
- ✚ Completación de figuras.
- ✚ Imitar posturas de animales.
- ✚ Caminar por un laberinto.
- ✚ Competencias de correr y saltar.
- ✚ Patear la pelota.
- ✚ Mover los brazos hacia adelante y atrás, arriba, abajo, entre otros.
- ✚ Juego de Simón dice:
- ✚ Nombrar material de la pared izquierda y derecha.
- ✚ Hacer ejercicios de limpiar de izquierda a derecha.

# Segunda etapa

## Desarrollo de las habilidades y hábitos de lectura



*Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)*

### 3. Dimensión mecánica de la lectura<sup>3</sup>

La lectura es un proceso complejo que consiste en un movimiento adecuado de los ojos, para percibir el material impreso y, posteriormente, un proceso mental que transforme los símbolos en significados.

#### 3.1. Movimiento de ojos

El movimiento adecuado de ojos es esencial para una lectura eficaz. Los ojos pueden ser entrenados para mejorar la eficiencia de la lectura, como los dedos pueden ser entrenados para mejorar la destreza al escribir a máquina o en computadora. Cuando se lee, los ojos no se desplazan suave y firmemente a través de la página.

#### 3.2. Visión periférica

El primer paso para un movimiento adecuado de ojos es el desarrollo y utilización de la **VISION PERIFERICA** la mayoría de la gente la usa en todas las actividades, excepto en la lectura; sin embargo, es tan importante en la lectura como lo es en otras actividades.

#### 3.3. La comprensión en la lectura veloz

Es importante destacar un concepto clave de las técnicas que aquí se presentan: lo importante es comprender rápido, no meramente leer rápido. Y aunque nuestra primera sensación no sea esa, la investigación y las estadísticas han demostrado una y otra vez que cuanto más rápido se lee por supuesto, hasta cierto límite, es mejor la comprensión.

#### 3.4. Saltos y fijaciones

La lectura no es una actividad continua. Los ojos deben detenerse para leer. Los experimentos realizados sobre la percepción visual, por medio de aparatos perfeccionados, han demostrado que los movimientos del ojo son **discontinuos**, es decir que el ojo, para leer recorre la línea realizando una **serie de saltos y pausas**. La lectura solo se produce durante las pausas. Estas pausas son irregulares en cuanto a su número y duración. Varían según los individuos y también según el objetivo de la lectura. A estas pausas las denominaremos **descanso de ojo**.

---

<sup>3</sup> Desarrollo de destrezas y habilidades para el proceso lector con énfasis en comprensión lectora L1 y L2. Ministerio de Educación.- Gobierno de Guatemala. pág. 4

Otra característica derivada de lo anterior es que el avance en la lectura se produce a saltos que oscilan de izquierda derecha. Denominaremos este salto: **salto de ojo** y aquel lugar donde la vista se detiene para leer lo llamaremos: **punto de fijación**.

### 3.5. Movimiento de retorno

El terminar el renglón la vista debe realizar un retroceso para comenzar con el siguiente. Definiremos este movimiento como: movimiento de retorno.

Es decir, que la vista se fija en cada palabra del principio al final de la línea, y luego realiza un movimiento rápido de regresión para retomar la línea inmediata inferior y así sucesivamente.

### 3.6. Regresiones

Un hábito común es el de volver atrás para leer nuevamente, hábito que titularemos regresión.

Además de los movimientos atrás, que se hacen para retomar a la línea inmediata inferior, existen otros también hacia atrás, que demuestran que la persona relee ciertas partes o palabras. Este hábito o costumbre se nos ha quedado desde los primeros años escolares. Hay necesidad de superarlo si de verdad queremos progresar en la lectura.

#### **Algunas causas por la cuales solemos hacer regresiones:**

**a. El vocabulario:** las palabras pueden ser conocidas, desconocidas o dudosas. Estas últimas son la principal causa de las regresiones. No es correcto asimilar las palabras dudosas a las que ya conocemos se pueden correr riesgos. En todos los casos es preferible consultar el diccionario, recurso imprescindible en el trabajo y en el estudio.

**b. confusión de palabras:** en la lectura es frecuente confundir palabras más o menos parecidas y letras similares ladrillo por ladrillo, milla por silla, o viceversa; p por b, p por q, d por b, m por n, entre otros.

### **3.7. Las regresiones y las fijaciones<sup>4</sup>**

Al leer, nuestros ojos efectúan saltos. Se fijan sobre una parte de la escritura, dan un salto, hacen una pausa breve, vuelven a saltar, y así sucesivamente. La pausa durante la cual los ojos se detienen se llama fijación. Durante el proceso de lectura este es el único momento en que se registra la visión útil. Durante el rápido movimiento que se producen entre las fijaciones no hay registro visual útil.

Por lo tanto, los ojos deben funcionar como una cámara cinematográfica, es decir que se debe tener la capacidad de producir una serie de imágenes con regularidad y velocidad, para realizar una comprensión visual continuada que dé lugar a una imagen total del pensamiento. Para ello, y como base de una correcta técnica de lectura, es necesario destacar dos elementos la amplitud de la fijación y el tiempo empleado para efectuarla; es decir, debemos considerar que cantidad de elementos estamos viendo en cada fijación, y cuánto nos demora esa fijación.

### **3. Lenguaje y desarrollo lector**

El lenguaje es el vehículo principal que empleamos los seres humanos para regular y controlar nuestros intercambios sociales. El proceso natural de adquisición del lenguaje reside, pues, en mecanismos estrechamente implicados en el proceso comunicativo.

En la medida en que los niños y las niñas desean comunicarse con su entorno, mantener relaciones sociales necesita tener un instrumento arbitrario y convencional que les permita regular dichas relaciones. Entendido el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística como un aprendizaje social, se ha de plantear la enseñanza de la lectura desde una doble vertiente:

Enfoque comunicativo del aprendizaje de la lectura. Este enfoque da importancia al propósito social del aprendizaje de la lectura y, en lo posible, basa la enseñanza en las necesidades y los intereses del alumnado.

---

<sup>4</sup>Ídem. pág. 7

Aprendizaje del código. Aprender a leer supone dar sentido a signos escritos, y establecer la relación entre los sonidos y las letras. Una enseñanza de la lectura incluye necesariamente la enseñanza explícita, sistemática y temprana de las relaciones entre las letras y los sonidos.

Los niños y niñas, desde muy pequeños, están continuamente interactuando con el significado de los textos escritos que encuentran: etiquetas de los productos para la casa y de alimentación, juguetes, carteles en la calle, signos en restaurantes y en comercios, etc. En este ambiente rico en materiales impresos, comienzan a comprender las funciones particulares que la lectura y la escritura tienen en su grupo social. Al mismo tiempo, toman conciencia de que el lenguaje escrito presenta formas diferentes cuando sirve para funciones distintas, por esto, pueden distinguir entre la programación de TV, los anuncios publicitarios que ven por la calle o los cuentos.

### 3.1. Diferencias entre lenguaje escrito y lenguaje hablado

<b>LENGUAJE ORAL</b>	<b>LENGUAJE ESCRITO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Se transmite por la vía auditiva.</li> <li>✚ En general es más concreto y espontáneo que el lenguaje escrito.</li> <li>✚ Se apoya más en el lenguaje no verbal y en las informaciones que proporciona el contexto, por lo que es más contextualizado.</li> <li>✚ En general se muestra más próximo a experiencias concretas.</li> <li>✚ Los signos que utiliza son más efímeros, y no perduran en la memoria del oyente.</li> <li>✚ En general los comunicantes comparten el contexto de comunicación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Se trasmite fundamentalmente por vía visual.</li> <li>✚ En general es más abstracto y elaborado que el lenguaje oral.</li> <li>✚ El lenguaje escrito está más desligado del lenguaje no verbal y del contexto, por lo que es más explícito que el oral.</li> <li>✚ En general es un lenguaje más distante y desligado de experiencias concretas.</li> <li>✚ Los signos perduran en un sistema objetivo de señalización que se mantiene de forma inmutable.</li> <li>✚ En general los comunicantes se sitúan en contextos diferentes.</li> </ul>

#### **4. Fases iniciales del proceso de lectoescritura<sup>5</sup>**

Para el profesor (a) que enseña a leer es útil conocer las fases por las que *puede* (no podemos ignorar que hay expertos que conciben el desarrollo lector como un proceso continuo) transcurrir el desarrollo lector de un aprendiz. Se habla de fases y no de estadios porque no necesariamente es preciso pasar por una para alcanzar la siguiente. Estas fases son: pre alfabética, parcialmente alfabética, plenamente alfabética y alfabética consolidada (Erih, 2005).

##### **5.1. Fase pre alfabética (entre los 3 y 4 años)**

El aprendiz en esta fase lee algunas palabras siempre que logre recordar algún signo visual sobresaliente de la palabra leída (Ej., nombres de productos que tienen una tipografía especial). Pero como no conoce el alfabeto, no usa las reglas de asociación entre letras y sonidos para leer palabras y puesto que pocas palabras tienen signos distintivos, se trata predominantemente de un niño o una niña que no lee.

##### **5.2. Fase parcialmente alfabética (alrededor de los 5 años)**

El aprendiz en esta fase ha aprendido el nombre o el sonido de algunas letras y usa este conocimiento para leer. Pero no usa *todas* las letras, sino sólo algunas que generalmente son las letras iniciales y a veces la final. Por tanto, leerá incorrectamente palabras que tengan letras semejantes.

---

<sup>5</sup> Guía para orientadores y profesores de primaria. Consejería de Educación, Ciencia e Investigación de la región de Murcia. pág. 5



### **5.3. Fase plenamente alfabética (alrededor de los 6 años)**

Cuando el aprendiz aprende todas las conexiones entre las letras y sus sonidos y puede, por tanto, utilizar estas conexiones a lo largo de la lectura de una palabra, se sitúa en la fase plenamente alfabética. En esta fase la lectura es exacta y las palabras de letras semejantes rara vez son confundidas.

### **5.4. Fase alfabética consolidada (alrededor de los 7 años)**

Con la práctica de la lectura, las conexiones entre letras y sonidos que tantas veces se repiten en diferentes palabras empiezan a organizarse en unidades mayores tales como la sílaba, el morfema, y la propia palabra. En esta fase las palabras se almacenan como un todo y se leen de memoria aunque en este proceso sigan interviniendo las conexiones fonológicas.

## **6. Dimensión mnemotécnica de la lectura<sup>6</sup>**

La mnemotécnica, técnica de la memoria, se ocupa precisamente de estudiar las posibilidades de mejorar la capacidad de retener lo aprendido. Existen multitud de reglas para hacer que lo aprendido pase a la memoria a largo plazo (m.l.p.)

Una de las claves de la memoria es incrementar la comprensión de los contenidos que se leen.

### **6.1. Reglas generales**

Como norma general, se pueden establecer que el material que está organizado se retiene mejor que el que carece de sentido y está desorganizado. Al decir "organizado" un material. Lo que se pretende es racionalizarlo, ya que cuantos menos datos haya que codificar, tanto más sencilla resulta la retención. Lo esencial se basa en captar la idea o ideas básicas de lo que queremos retener.

---

<sup>6</sup> Loc. cit. Desarrollo de habilidades y destrezas pág. 10

## 6.2. Trucos puntuales

El primero está muy relacionado con factores emocionales: si se tiene problemas para recordar algo y no se puede recordar, lo mejor es intentar reproducir el estado emocional en que se está cuando se aprendió.

Otro truco es tratar de relacionar el recuerdo, asociar con sensaciones. Un ejemplo claro de este truco podría ser la niña prodigio Shirley Temple, que recordaba en cada momento de la filmación de una película dónde debía situarse por el frío o el calor de los focos. Esto está muy relacionado con la atención, ya que cuanto más atención se preste a una cosa, mejor la recordaremos. Lo que a continuación se trata es una de las primeras reglas mnemotécnicas.

**a.** Almacenar, por lo menos, dos datos juntos. En ella se basa el método Loci (lugares sitios) investigado por un psicólogo que estudio el caso de un periodista que jamás tomaba notas en las ruedas de prensa. Este individuo era capaz de situar con la imaginación una lista de objetos en distintos lugares de una calle que él conocía perfectamente. Si quería recordar, por ejemplo una canasta de la compra como: carne, pescado, patas y hortalizas, colocaba con la imaginación un trozo de carne en la puerta de su casa, el pescado en una azotea, la pasta en el armario de la ropa y las hortalizas debajo de la cama. Así cuanto más disparatada era la asociación, más fácil le resultaba recordarlo.

**b.** Este otro responde al lema "divide y vencerás" y se trata de agrupar. Es más fácil recordar la lista: "televisor, papa, muchacho, patines, luz, pie", si lo dividimos, por ejemplo, en cosas artificiales y cosas naturales.

**c.** La elaboración verbal consiste en formar oraciones con las palabras que tengamos que memorizar. Ej. "casa, zapato, primo, viaje".- cuando mi primo regreso de su viaje me trajo un par de zapatos a mi casa.

**d.** Las imágenes son poderosas aliadas. Los números pueden verse como una asociación personal. El 1 mi padre, 2 mi madre, 3 mi hermano mayor, el 4 mi hermano menor, el 5 yo.

**e.** Formar rimas y/o canciones es otro truco para retener más fácilmente una lista de nombres ya que actúa sobre la memoria auditiva.

### 6.3. Ejercicios para aumentar la memoria

Una mala retención de acontecimientos recientes disminuye la entrada de información en la m.l.p practicando cada día ejercicios del tipo de los que a continuación se exponen, se reactivará la memoria en pocas semanas.

#### a. Cálculo mental

Realizar estas operaciones aritméticas mentalmente lo más deprisa que se pueda. El docente o instructor tomara el tiempo para cada uno.

$$\begin{array}{r}
 \text{---} \\
 - 5+3+7+6+9+2+1+8= 41 \\
 - 3+7+1+8+0+3+5+11=38 \\
 - 9+2+5+2+2+4+7=31 \\
 \text{---}
 \end{array}$$

#### b. Objetos

Observe atentamente figuras u objetos durante 30 segundos máximo. Ocúltelos y anote todos los objetos que consiga recordar.

#### c. Palabras

Lea las palabras línea por línea, en sentido horizontal, dígalas de memoria. Repetir cada línea al revés.

Casa	Procesador	Toros	Aguja
Papel	Libro	Altavoz	Pared
Bar	Discos	Llantas	Trucha
Tejado	Comida	Ropa	Móvil

**d. citas**

Memorizar estas dos citas leyéndolas muy lentamente y repitiéndolas en voz alta varias veces. Enseguida, intente reproducirlas por escrito tal cual son.

*“ Si solo hablásemos cuando tenemos algo que decir, el uso del lenguaje desaparecería en dos generaciones”*

*Noel Clarasó*

*“ La potencia intelectual de un hombre se mide por las dosis de humor que es capaz de utilizar”*

**e. Recorridos**

Intentar recordar con detalles un recorrido que haga habitualmente. Ej. Las tiendas que hay en la calle, sin cambiarlas de lugar.

**7. Procesos del aprendizaje de la lectura<sup>7</sup>**

La lectura es una habilidad compleja en la que intervienen diferentes procesos mentales y conocimientos (de tipo fonológico, ortográfico, sintáctico y semántico, textual y contextual) para extraer e interpretar el significado de la información escrita.

Tradicionalmente se han distinguido dos componentes clave de la lectura que son la identificación de las palabras y la identificación del significado o comprensión. Estos dos componentes dependen a su vez del conocimiento del lenguaje y de la memoria de trabajo y del conocimiento del mundo.

La identificación de palabras en un texto exige que se pongan en marcha principalmente procesos perceptivos y léxicos. Mientras que la identificación del significado o comprensión exige que además de los anteriores se pongan en marcha procesos sintácticos y semánticos.

A continuación hacemos un brevísimo repaso de los principales procesos implicados en estos dos componentes de la lectura.

<sup>7</sup> loc. cit. Guía para orientadores y profesores de primaria. pág. 6

## 7.1. Procesos implicados en el reconocimiento de palabras

Hay dos procesos principalmente implicados en el reconocimiento visual de palabras. Por una parte, intervienen los procesos perceptivos. En ellos está involucrado el sistema visual (táctil en el caso del sistema Braille) que se encarga de analizar los signos gráficos, descodificarlos y descifrarlos proyectándolos al cerebro. El reconocimiento visual de las letras se da en los momentos de fijación de los ojos. La extracción de la información se realiza en un breve período de tiempo. El tiempo restante de fijación ocular se destina al procesamiento de la información.

Por otra parte intervienen los procesos léxicos. La identificación de letras es un proceso necesario para poder leer, pero no es suficiente. De hecho podemos identificar las letras de un escrito hecho en cualquier idioma alfabético sin que por ello entendamos nada de lo que ahí se expresa. Reconocer una palabra significa descifrar el significado que ese grupo de letras representa. Hay distintos modelos que compiten por explicar cómo identificamos palabras. Entre los más exitosos figuran los modelos que establecen dos procedimientos para reconocer palabras (Coltheart, Rastle, Perry, Langdon, y Ziegler, 2001).

- ✚ El procedimiento directo: permite el acceso directo de la forma ortográfica de la palabra con su representación interna. Este procedimiento sería similar al que se utiliza cuando identificamos un dibujo, un número o una firma. Se usa para leer las palabras conocidas que están en nuestra memoria.
  
- ✚ El procedimiento indirecto o llamado fonológico que permite llegar a la lectura de las palabras transformando las letras (o grupos de letras) en sus correspondientes sonidos. Se utiliza principalmente para leer las palabras desconocidas que no están en el almacén de nuestra memoria.

En realidad, ambos procedimientos son activados en la lectura de palabras por lo que son complementarios y necesarios para poder leer. Dependiendo de determinados factores tales como el tipo de palabra o los conocimientos del lector, se utilizarán en distinta medida durante la lectura.

Frecuentemente se ha sobreestimado el sistema visual como causa del trastorno de la lectura. La función de este sistema no es decodificar ni procesar la información, sino arrastrarla hasta la corteza occipital y hacerla consciente. Las investigaciones indican que las dificultades de lectura raramente se deben a problemas en los procesos meramente perceptivos.

## **7.2. Procesos implicados en la identificación del significado**

Para extraer e interpretar el significado de un texto no es suficiente con reconocer el significado de cada palabra; también es preciso reconocer las relaciones sintácticas y semánticas que establecen las palabras dentro de la frase así como las relaciones que establecen las frases entre sí dentro del texto. En primer lugar, la información que proporcionan las palabras aisladas, necesita completarse y matizarse en la frase, en la que se establecen relaciones con las otras palabras. El lector debe relacionarlas siguiendo unas claves sintácticas. En la fase del procesamiento sintáctico se asignan las funciones que cumplen las palabras en la oración, se establecen sus relaciones y se construye la estructura jerárquica existente entre ellas. En segundo lugar, una vez que el lector procesa varias ideas individuales, se construyen inferencias que a su vez ayudan a relacionar unas con otras las ideas del texto y a construir finalmente una red de proposiciones y de macro proposiciones que debe ser conectada con la base de conocimientos previos del lector. Este proceso de identificación del significado es muy exigente en términos de memoria de trabajo.

## **8. La enseñanza de la lectura en diferentes etapas<sup>8</sup>**

### **8.1. La enseñanza de la lectura en la Etapa de Educación Infantil**

Si bien, tradicionalmente ha sido la etapa de Educación Primaria el momento idóneo para una enseñanza óptima de la lectura, desde las modernas aportaciones a este campo se defiende como realmente clave la etapa de Educación Infantil. Como dicen Acosta et al. (2008) “es obvio que el aprendizaje de la lectura resulta trascendental para adquirir conocimiento y, en definitiva, para poder acceder a la cultura escolar. También es bien conocido que dicho aprendizaje está condicionado por la adquisición de un conjunto de habilidades, entre las que cabría mencionar aquellas vinculadas al lenguaje oral, a la conciencia de la letra impresa y al procesamiento fonológico” (Acosta et al., 2008, p. 87).

<sup>8</sup> Manual de actividades sugeridas para trabajar lectura y escritura dirigida a estudiantes, Gobierno de la República de Guatemala, Ministerio de Educación. pág. 15

### **8.1.1. La enseñanza de la conciencia fonológica.**

El conocimiento fonológico es la habilidad para identificar y para manipular los fonemas de las palabras habladas. El fonema es la unidad más pequeña del lenguaje hablado y, en un sistema de escritura alfabético, representa las letras o grupos de letras, esto es los grafemas. Así, las palabras "mesa" y "cama" tienen ambas cuatro fonemas y cuatro grafemas.

La enseñanza del conocimiento fonológico es más efectiva que otras formas de enseñanza o que la ausencia de entrenamiento para ayudar a los niños y niñas a adquirir conciencia del fonema y para facilitar la transferencia de las destrezas de conocimiento fonológico a la lectura y la escritura.

La enseñanza del conocimiento fonológico mejora el rendimiento lector en varios tipos de tareas incluyendo la lectura de palabras, la lectura de pseudo palabras y la comprensión lectora. Los beneficios se observan no sólo en test estandarizados, sino en tareas diseñadas por los investigadores. Es muy importante señalar que los resultados muestran que las mejoras en lectura y en escritura no son a corto plazo, sino que perduran más allá del periodo de entrenamiento inmediato.

### **8.1.2. Buenas Prácticas**

El aula ordinaria debe ser el contexto natural de intervención en Educación Infantil, el lugar de encuentro donde se ofrezca un modelo lingüístico tanto oral como escrito rico en significados, claro y bien estructurado. La Etapa de Educación Infantil debe brindar oportunidades de interacción tanto con los adultos como con los iguales.

En estas edades se manifiestan la mayor parte de los problemas de lenguaje y comunicación y, por ello, es fundamental la detección precoz y su abordaje preventivo en el aula, entendiendo la prevención como la anticipación a la aparición de desajustes en el proceso educativo.

El currículo de Educación Infantil recoge aspectos específicos de aprendizaje del lenguaje oral y de aproximación a la lengua escrita. Se deberán introducir en el aula ordinaria actividades que garanticen el acercamiento a las diferentes tipologías textuales, la adquisición de la conciencia fonológica, la enseñanza fonética, de la fluidez y del vocabulario.

### 8.1.2.1 Ejercicios de buenas prácticas

Iniciar al alumnado en la exploración de las reglas que rigen el código escrito, participando creativamente en juegos lingüísticos que permitan aprender trabajando esta secuencia:

- ✚ Aislar el fonema (“dime el primer sonido de mesa” /m/)
- ✚ Identificar el fonema (“dime el sonido que es igual entre anís, ajo y ave”)
- ✚ Categorizar el fonema (“qué palabra no pertenece al grupo ave, ajo, pie”)
- ✚ Unión de fonemas (“qué palabra es /s/ /a/ /l/”)
- ✚ Segmentación del fonema (“cuántos fonemas hay en sol”)
- ✚ Omisión de fonema (“cómo suena ajo sin /a/”)
- ✚ Inicio en tareas de unión y de segmentación

- Trabajar la percepción de diferencias y semejanzas entre diversas palabras escritas.
- Incluir todas las letras y sus nombres o sonidos (por ejemplo, la letra m y su nombre o sonido) o bien mostrar todas la letras en unidades mayores como la sílaba (por ejemplo: ma, me, mi, mo, mu).
- Explicitar las relaciones letra-sonido, su orden en la secuencia y organizar la enseñanza en una secuencia lógica que permite al alumnado ir reconociendo palabras a través de la unión de sonidos de las letras que ya conoce.
- Enriquecer la clase con marcadores visuales escritos: nombre de los niños y niñas del aula, calendario, nombres de los textos, tiempo meteorológico...
- Crear un diccionario visual y escrito con las nuevas palabras que aparezcan en el aula, según el centro de interés trabajado.
- Practicar juegos de identificación de objetos y sus características: adivinanzas, veo- veo, juegos de mesa que exijan el manejo de series de diferentes categorías de palabras, “de La Habana ha venido un barco cargado de palabras que empiezan con la letra...”
- Utilizar libros de vocabulario organizado por categorías (la casa, la selva...), utilizar catálogos de compra para poner nombre a los objetos de venta.



- Manipular diferentes tipos de textos (cuentos, revistas, libros, carteles, periódicos...)
- Realizar, dibujar y manipular letras utilizando diversos materiales (plastilina, arena, barro....)
- Trabajar la interpretación de imágenes y la diferenciación entre las diferentes formas de expresión gráfica (dibujos, números, lengua escrita...), estableciendo relaciones de significado entre éstas y el texto.
- Leer al alumnado textos diversos: cuentos, poesías, adivinanzas, descripciones, textos literarios de tradición popular, etc.
- Poner al alcance del alumnado una biblioteca rica en diferentes tipos de textos para su uso como recurso de información, aprendizaje, entretenimiento y disfrute.

## **9. La enseñanza de la lectura en la Etapa de Educación Primaria<sup>9</sup>**

Tal y como queda recogido en el Decreto por el que se establece el currículo de la Educación Básica, el objetivo de la enseñanza de las diferentes lenguas en la Educación Primaria es el desarrollo de la competencia comunicativa, es decir, el desarrollo de los conocimientos y de los procedimientos de uso necesarios para interactuar satisfactoriamente en diferentes ámbitos sociales. Teniendo en cuenta que la competencia comunicativa es la suma de todas las habilidades lingüísticas, y no sólo su dominio aislado, es imprescindible que su aprendizaje se desarrolle desde una perspectiva integrada que discurra pareja al conocimiento práctico del mundo que rodea al niño o niña.

En esta etapa, que abarca seis años de la escolaridad obligatoria, distribuida en tres ciclos de dos cursos cada uno, tiene lugar el aprendizaje sistemático de la lengua escrita, uno de los aprendizajes más importantes de la escolarización que es clave en la vida social y académica de cualquier persona.

---

<sup>9</sup> Loc. Cit. Manual de actividades sugeridas para trabajar lectura y escritura dirigida a estudiante. pág. 25

## **9.1.- La enseñanza de la lectura en la Etapa Primaria: primer ciclo (6-8 años)**

En este primer ciclo se continúan y se consolidan los aprendizajes iniciados en la etapa de Educación Infantil.

La mayor parte del alumnado a esta edad asiste a una estabilización en la pronunciación y al desarrollo del vocabulario y de la comprensión. Además, va adquiriendo las reglas que rigen la formación de las frases y el empleo correcto de artículos, adjetivos, pronombres, nombres, verbos y sujetos. Por otra parte, amplía el conocimiento del código escrito, de los diferentes tipos de texto y de formato; de los diferentes usos que se pueden dar al lenguaje escrito, afianza la relación entre fonema-grafema y hace un trabajo expreso de las excepciones que tiene cada lengua.

Pero no todos los niños y niñas han alcanzado este nivel competencial en el lenguaje oral y escrito. Para garantizar la mejora de las competencias lingüísticas se deberá reforzar especialmente la lectura y la escritura, de esta forma conseguiremos que nuestro alumnado sea capaz de buscar, recopilar y procesar información y sea competente a la hora de comprender, componer y utilizar distintos tipos de texto con intenciones comunicativas diversas.

### **9.1.1. Ejercicio de buenas prácticas**

- Continuar con aquellas buenas prácticas de la Etapa anterior que se consideren necesarias.
- Seguir trabajando el código alfabético de forma sistemática: ello ayudará a tomar conciencia de las distintas unidades fonológicas del lenguaje (sílabas, fonemas...), a adquirir o aumentar su capacidad para operar con las reglas de conversión grafema/fonema y a mejorar el nivel de automatización de estas reglas.
- Trabajar la comprensión de textos propios de:
  - ✚ Situaciones cotidianas próximas a su experiencia personal (invitaciones, felicitaciones, notas y avisos).
  - ✚ los medios de comunicación social (la noticia) que les aporten información sobre hechos y acontecimientos cercanos.
  - ✚ vinculados a la experiencia, tanto en los producidos con finalidad didáctica como en los de uso cotidiano: folletos, libros de texto, descripciones, instrucciones y explicaciones.

- Iniciar al alumnado en el uso de estrategias de comprensión lectora (modelado por parte del profesorado) Previas a la lectura y durante la lectura:
  - ✚ activación de conocimientos previos.
  - ✚ realización de anticipaciones.
  - ✚ interpretación de imágenes que acompañan al texto.
  - ✚ trabajar el vocabulario básico y las palabras claves de cada texto.
  - ✚ Posterior a la lectura
  - ✚ identificación de datos concretos para completar tareas variadas.
- Realizar lecturas en voz alta con pronunciación y ritmo adecuados (modelado por parte del profesorado).
- Trabajar la lectura diariamente a nivel individual o en pequeños grupos.
- Hacer lecturas repetidas de pasajes cortos con la persona adulta un máximo de tres o cuatro veces para trabajar la fluidez lectora.
- Identificar los posibles problemas de comprensión que puedan presentarse a lo largo de la lectura: palabras que no se entienden... Se elaborará un diccionario básico con apoyos visuales que recoja las palabras, frases hechas...
- Identificación de los géneros textuales trabajados.
- Uso guiado de la biblioteca de aula e iniciación a las tecnologías de la información y la comunicación.
- Utilización del diálogo entre iguales como medio de aprendizaje compartido.
- Iniciación guiada en el uso de programas informáticos y materiales en soporte digital.
- Realizar agrupamientos flexibles o grupos interactivos con la participación de más de una persona adulta por aula.
- Una vez detectadas dificultades, independientemente de la etiología, es conveniente iniciar una intervención temprana, ya que la mayoría de los niños/as responde mejor a la intervención en estas edades que en cursos posteriores

## **9.2. La enseñanza de la lectura en la Etapa Primaria: segundo y tercer ciclo (8-11 años)**

En general, existe la creencia de que el proceso de lectoescritura se debe trabajar exclusivamente durante el primer ciclo de Primaria, al final del cual se da por adquirido y finalizado, cuando en realidad queda mucho por hacer.

Es muy importante continuar con un trabajo sistemático de la lectura y de la escritura a lo largo de toda la escolarización, ya que, aunque la codificación esté adquirida al final del primer ciclo, existen otros aspectos del proceso de lectoescritura que deben seguir desarrollándose.

En estos ciclos el desarrollo de la lectura que experimentará el alumnado se puede resumir mediante este juego de palabras: pasarán de “aprender a leer” a “leer para aprender” sin olvidar otras funciones como el ocio, el placer, la comunicación interpersonal y social.

### **9.2.1. La enseñanza de la fluidez**

La fluidez lectora se refiere a la capacidad para leer con velocidad, exactitud y adecuada expresión. Se desarrolla con la práctica de la lectura y se sabe que es una destreza clave para alcanzar la comprensión de textos.

No es suficiente un buen reconocimiento visual de palabras aisladas para convertirse en un lector fluido, sin embargo, si hay dificultades en el reconocimiento visual de palabras, todos los recursos cognitivos disponibles pueden ser consumidos por la tarea de descifrado, dificultando la interpretación.

Hay evidencia amplia de que una de las principales diferencias entre buenos y malos lectores es la cantidad de tiempo que dedican a leer. El Nacional Reading Panel (en adelante NRP) cita un artículo de Stanovich (1986) en el que argumenta que los lectores que empiezan como lectores pobres continúan siéndolo porque leen menos y así año tras año la distancia con el buen lector aumenta.

La enseñanza de la fluidez lectora se ha realizado desde dos enfoques diferentes:

**El primero** incluye procedimientos de enseñanza que enfatizan la práctica de la lectura oral repetida, realizada de forma independiente o guiada. Estos procedimientos solicitan que el estudiante practique repetidas veces la lectura en voz alta de un pasaje de un texto de forma independiente o contando con la guía o supervisión de otra persona (profesorado, compañero/a o familia, entre otros).

**El segundo** enfoque que revisa el NRP incluye todos los esfuerzos formales para aumentar la cantidad de lectura independiente y por placer. Hasta el momento no se ha probado que incentivar la lectura independiente por placer mejore el rendimiento lector. Los procedimientos de lectura oral repetida y guiada mejoran, sin duda alguna, el reconocimiento de palabras, la exactitud, la velocidad y la entonación. En menor medida, pero todavía de forma significativa, la lectura repetida mejora la comprensión lectora. Sin embargo, los procedimientos que sólo incluyeron incentivos de la lectura silenciosa independiente con mínima o nula guía o feedback, no han probado que mejoren la fluidez ni la comprensión lectora.

### **9.2.2. La enseñanza de la comprensión lectora.**

Durkin (1993) definió la comprensión lectora como “la esencia de la lectura” (p. 32) puesto que es el proceso por el que construimos el significado a través del esfuerzo del lector en intercambio con el texto. La construcción del significado es un proceso elaborado, no automático, en el que están implicados además de la motivación y la intención, procesos de pensamiento y de solución de problemas así como los conocimientos del lector.

La comprensión de textos es una destreza importantísima, la única verdaderamente clave y para la cual se trabaja las restantes (conocimiento fonológico, reconocimiento de palabras, fluidez y vocabulario). De las dieciséis estrategias de enseñanza en las que se categorizaron las intervenciones de los estudios revisados por el NRP, sólo siete parecieron contar con el apoyo científico suficiente para concluir que mejoran la comprensión de lectores normales:

**1. Control de la comprensión.** Practicar el autocontrol de la comprensión mientras se lee el texto, haciendo pausas para preguntarse si se ha comprendido lo que se ha leído. Parte de esta práctica incluye buscar relaciones entre la vida propia y el texto para entender mejor lo que éste comunica. Es esencial que los lectores incipientes puedan establecer conexiones entre el texto y su conocimiento general. En muchos casos, el profesorado tiene que ayudar a construir este conocimiento previo antes de empezar el texto.

**2. Aprendizaje cooperativo.** Participar en grupos cooperativos de aprendizaje para ayudarse en la comprensión del texto.

**3. Organizadores semánticos y gráficos.** Usar mapas organizadores (gráficos y semánticos) para representar el material leído y aumentar la comprensión.

**4. Respuesta a preguntas.** Responder a preguntas de comprensión y recibir observaciones del profesor inmediatamente. Los tipos de preguntas que hace el profesor pueden influir en el nivel de comprensión que logran adquirir los estudiantes. Se suele hablar de tres niveles de preguntas: el nivel literal, el inferencial y el crítico. Cada nivel implica un reto mayor para el alumnado y lo impulsa hacia una comprensión más profunda del texto.

**5. Formulación de preguntas.** Generar sus propias preguntas sobre el texto.

**6. Conocimiento de la estructura de textos variados.** Usar concepciones (esquemas) sobre la estructura del texto para ayudar a recordar detalles y responder a preguntas. Se deben utilizar distintos géneros textuales (el cuento, la narración, la biografía, el texto informativo, las instrucciones de juegos, la lista de la compra...) para profundizar en la comprensión.

**7. Resumen.** Resumir el texto para integrar las ideas leídas y generalizarlas a partir de la información dada. Además, muchas de estas estrategias también han sido eficazmente enseñadas en la categoría de "estrategias múltiples" donde los lectores y los profesores interactúan sobre los textos.

Los estudios han mostrado que tanto la enseñanza de una única estrategia cognitiva de las arriba mencionadas, como la enseñanza de varias de estas estrategias pueden ser formas eficaces de mejorar la comprensión de textos. También han mostrado que mientras más intensa es la enseñanza y el moldeamiento mejores son los resultados tanto en tareas de lectura no estandarizadas como estandarizadas.

La enseñanza de la comprensión lectora parece ser efectiva cuando se realiza en los cursos de 3º a 6º de Educación Primaria. Probablemente antes no lo sea porque no se han alcanzado destrezas básicas en la lectura como son el descifrado de palabras y la fluidez.

### 9.2.3. Buenas prácticas

- Continuar con las buenas prácticas de la Etapa Infantil y del ciclo anterior que se consideren necesarias.
- Conseguir que el alumnado desarrolle el interés y el gusto por las actividades de lectura y escritura y profundice en aspectos de la lectura como instrumento de aprendizaje.
- Seleccionar los textos teniendo en cuenta temas de interés propios de la edad, trabajando la comprensión y la identificación de las características:
  - ✚ Textos propios de situaciones cotidianas de la relación social, como correspondencia escolar, normas de clase o reglas de juegos.
  - ✚ Textos procedentes de medios de comunicación social (incluidas webs infantiles) con especial incidencia en la noticia, la entrevista y las cartas al director.
- Textos para aprender y para informarse, tanto los producidos con finalidad didáctica como los de uso cotidiano: folletos, descripciones, instrucciones y explicaciones, libros de texto y libros de consulta apropiados al ciclo.
- Lectura individual y conjunta utilizando el modelado para poder aprender y acostumbrarse a practicar estrategias de comprensión lectora: (previas a la lectura, durante la lectura y después de la lectura)
  - ✚ activación de conocimientos previos,
  - ✚ realización de hipótesis y comprobación de las mismas,
  - ✚ inferencias,
  - ✚ identificación de la información más importante,
  - ✚ interpretación de imágenes que acompañan al texto.
- Ofrecer modelos diferentes para la motivación: lectura en voz alta del profesor/a, de alumnos/as más mayores, de algún familiar, teatros leídos, grupos interactivos...
- Repetir con un adulto lecturas de pasajes elegidos entre tres y cuatro veces.
- Iniciar al alumnado en el uso guiado de diccionarios escolares en soporte papel y digital.
- Organizar visitas o entrevistas con algún autor/a de un libro leído.

- Crear una biblioteca en el aula con libros de los alumnos/as y práctica de actividades de animación a la lectura fomentando tanto el uso guiado de la biblioteca de aula como de la del centro, como fuente de placer y como medio para la búsqueda de información.
- Utilizar las nuevas tecnologías de la información y la comunicación y para obtener información y como técnicas de estudio: uso de procesadores de textos, audio libros, mapas conceptuales visuales, power point...
- Ayudar al alumnado a construir el conocimiento previo antes de empezar la lectura de textos.
- Utilizar organizadores semánticos y gráficos para representar el material leído y aumentar la comprensión.
- Realizar diferentes tipos de preguntas: literales, inferenciales y críticas para llegar a una mejor comprensión lectora.
- Hacer que el alumnado genere sus propias preguntas sobre los textos leídos.
- Utilizar estrategias variadas para aumentar el vocabulario: enseñanza explícita, indirecta, asociativa...

## **10. La enseñanza de la lectura en la Etapa de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), 12-16 años<sup>10</sup>**

En el nuevo Decreto Curricular de la ESO se indica la importancia de trabajar la competencia en comunicación lingüística, entendiendo por ello la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita, de representación, interpretación y comprensión de la realidad, de construcción y comunicación del conocimiento, y de organización y autorregulación del pensamiento, las emociones y la conducta.

En esta etapa es frecuente que se intensifiquen los problemas asociados a la dislexia, baja autoestima, bajas expectativas y un fuerte componente de ansiedad. El alumnado es consciente de que la tarea requiere más esfuerzo y los resultados no son los esperados. A estas edades no está demostrada la eficacia de tratamientos específicos de reeducación y, por lo tanto, resulta imprescindible buscar estrategias para compensar el déficit.



## 10.1. Buenas prácticas

- Continuar con las buenas prácticas de la Etapa anterior.
- Fomentar el desarrollo de la competencia digital, como un mecanismo que proporcione conocimientos y destrezas para la búsqueda y el procesamiento de la información.
- Uso del ordenador con lectores de texto utilizando los diferentes idiomas que se trabajan en el aula para minimizar las barreras asociadas a la dislexia.
- Cuidar el acercamiento a la literatura evitando que un trabajo desmedido o mal planteado desmotive al alumnado.
- Ampliar el repertorio lingüístico del alumnado, tarea en la que han de implicarse todas las materias, trabajando en las aulas textos de la vida cotidiana y de la vida académica, facilitando herramientas para el estudio: esquemas, resúmenes, mapas conceptuales, preguntas tipo para los exámenes...
- Trabajar expresamente estrategias de lectura (previas a la lectura, durante la lectura y posterior a la lectura).

---

<sup>10</sup> Ídem. pág. 38

- Ayudar a comprender los propósitos explícitos e implícitos de la lectura.
- Activar los conocimientos previos pertinentes, tanto para el contenido como el tipo de texto.
- Ayudar a realizar inferencias de distinto tipo (interpretaciones, predicciones, hipótesis, conclusiones...), para que sean capaces de revisar y comprobar la propia comprensión mientras se lee, tomando medidas ante errores o fallos en la comprensión.
- Ayudar a establecer las ideas principales y secundarias y capacitar para elaborar un resumen, esquema...
- Promover el uso de evaluaciones formativas y favorecer la autorregulación y auto evaluación para que el alumnado pueda aprender de los errores y seguir avanzando.
- Trabajar lecturas con diferentes finalidades, no sólo de diferentes textos)

## **11. La enseñanza de la lectura en la Etapa de Educación Secundaria Postobligatoria (ESPO), 16-18 años<sup>11</sup>**

En esta etapa post-obligatoria son dos los caminos de educación reglada por los que puede optar el alumnado: la Formación Profesional y el Bachillerato.

Se debe conceder especial atención a los discursos científicos, técnicos, culturales y literarios. Los ámbitos de uso de la lengua en los que se debe trabajar de forma preferente son el académico, el de los medios de comunicación y el literario.

En definitiva, los alumnos y alumnas de la ESPO han de aumentar el desarrollo de la competencia comunicativa adquirida en la etapa anterior, y alcanzar cierto grado de elaboración y sistematización personal de los conocimientos lingüísticos para resolver dificultades en la comprensión de los textos ajenos y en la producción de los propios.

---

<sup>11</sup> Loc. cit. Manual de actividades sugeridas para trabajar lectura y escritura dirigida a estudiante. pag. 45

Completarán un proceso de alfabetización cultural teniendo en cuenta que algunos jóvenes al final de esta etapa se incorporarán directamente al mundo laboral, otros accederán a la formación profesional superior y otros continuarán estudios universitarios, por lo que todos ellos requieren una sólida formación lingüística que les facilitará la posibilidad de seguir aprendiendo a lo largo de la vida.

### **11.1. Buenas prácticas**

- Continuar con las buenas prácticas de la etapa anterior.
- Utilizar metodologías que asuman un proceso de aprendizaje guiado por proyectos de comunicación significativos que hagan del texto la unidad comunicativa fundamental y que estructuren el aprendizaje en secuencias didácticas orientadas al logro de una tarea comunicativa concreta.
- Priorizar el “saber hacer” frente a un mero saber declarativo.
- Conseguir la implicación de todo el profesorado de la etapa en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las lenguas. Los docentes de todas las materias tienen la responsabilidad de colaborar en esta tarea colectiva asegurando la comprensión de los discursos propios de su materia, propiciando la producción de los mismos en sus disciplinas y favoreciendo, asimismo, la utilización del diálogo en la construcción compartida del conocimiento.

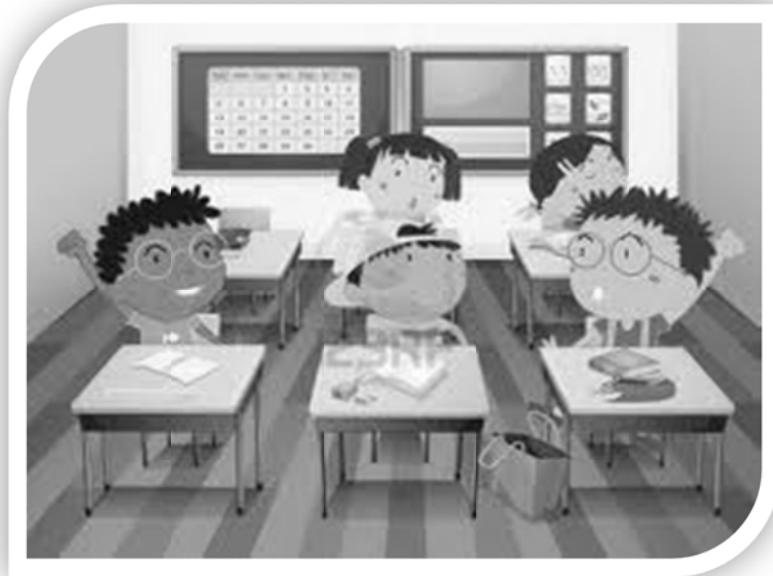
Las manifestaciones de la dislexia a la largo de la vida van cambiando. Durante las primeras etapas llaman más la atención los errores de lectura mecánica y ortografía natural. En Educación Secundaria, aunque el alumnado disléxico suele cometer menos errores de este tipo, se suele observar:

- ✚ Lectura lenta, poco automatizada y que requiere mucho esfuerzo.
- ✚ Faltas de ortografía arbitraria.
- ✚ Dificultades en la estructuración de textos.
- ✚ Escaso dominio de las tablas de multiplicar
- ✚ Dificultades de comprensión lectora (el alumno disléxico realiza un gran esfuerzo en la mecánica lectora y este sobreesfuerzo implica que su atención queda afectada y por lo tanto, en muchas ocasiones tiende a disminuir.
- ✚ Dificultad para aprender idiomas extranjeros.

# Tercera etapa

## Pistas metodológicas

### En el aula



Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)

## Objetivos de la etapa

- ❖ Brindar herramientas útiles al docente que le permitan apoyar a los niños y niñas de primaria en la enseñanza de lectura y escritura.
- ❖ Desarrollar destrezas en el estudiante, con el fin de mejorar su rendimiento académico.
- ❖ Aplicar métodos y técnicas prácticas para el desarrollo intelectual de los estudiantes, mejorando sus capacidades motrices, de lenguaje y de audición.

## Actividades de lectoescritura

### Actividad I

#### Un cuento integrado

En esta actividad se desarrollaran varias actividades de las cuales el docente deberá tener los siguientes materiales.

- ✗ Letras del abecedario pegadas en la pared.
- ✗ Un cuento
- ✗ Hojas de papel bond
- ✗ Lápices
- ✗ Crayones

## DESARROLLO

### Cuenta cuento

1. lectura del cuento
2. mientras escuchan el cuento, cierra sus ojos para concentrarse y visualizar el cuento
3. presentación de las preguntas:
  - ¿Qué paso?
  - ¿Cómo?
  - ¿Cuándo?
  - ¿Dónde?

### Juguemos a los robots.

El docente da la instrucción hablando fonema por fonema  
So-pla-re y so-pla-re y tu- ca-sa- de-rri-va-re

## **Camina, para y comparte**

Todos caminan en el centro del salón.

A la señal, quedan en parejas y entablan una conversación con base al cuento.

## **Palabra poderosa**

En media hoja de papel bond, escribir con letras grandes la palabra que más les intereso del cuento. En la otra mitad de la hoja, dibujaran el significante de la palabra.

## **Lectura de palabras**

Se pegan las palabras poderosas, en la letra del alfabeto que corresponde

Se leen las palabras

Se corrigen las palabras mal escritas (pasa un niño a corregir)

Las palabras ya corregidas, se escriben en el cuaderno. Todos enseñan el dibujo (como todos dibujaron solo el significante de la palabra, se aprovecha para ampliar el conocimiento, que hay detrás, entorno)

## **Lotería**

Proporcionarles a los niños una hoja de papel y luego la doblen en 16 partes iguales. El docente le dice que repasen con marcadores o crayones las líneas de los dobleces.

El docente saca una palabra de la pared de palabras (de las que se corrigieron) y la canta, los demás escriben la palabra en uno de los cuadritos que dibujaron en la hoja de papel. De tal manera que irán llenando todos los cuadros

Gana o ganan los que llenen una línea según lo indique el docente.

## **La oración**

Los niños eligen una palabra de las corregidas y escriben una oración.

Pro turnos, van diciendo su oración

Entro todos eligen la que más les guste y el docente lo escribirá en la pizarra.

Se lee la oración

Se cuentan las palabras de la oración

Reconocimiento de las vocales y consonantes utilizadas en la oración

Decodificación: descomposición de cada palabra, eje.

Director/di-rec-tor/ d-i-r-e-c-t-o-r/director

Sonidos iniciales y finales de cada palabra

¿En donde escuchaste ese sonido?

El escuchar una palabra, el niño indica en donde está ubicada la letra que se solicita, eje. Tomate pronunciar con énfasis "m" ¿En dónde está la "m"? , Al inicio, al medio o al final?

Pronunciar dos o tres palabras y el niño determina en qué lugar está la consonante solicitada.

Se van sacando las vocales.

Se van sacando consonantes

Forman nuevas palabras

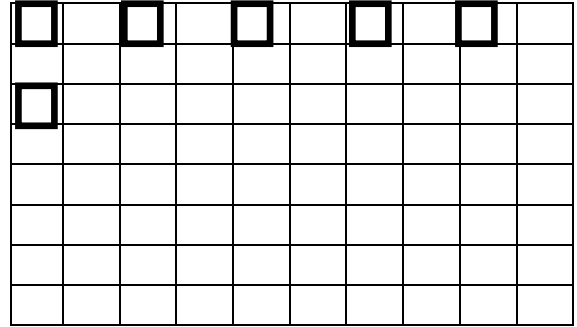
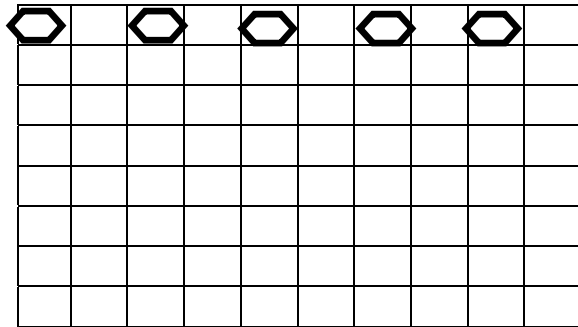
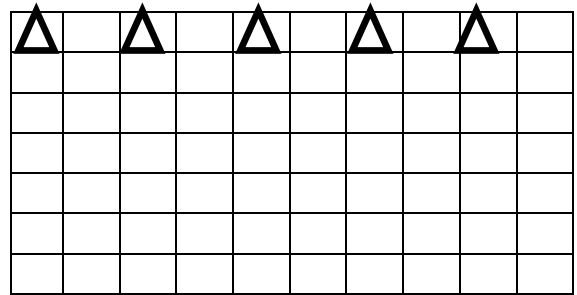
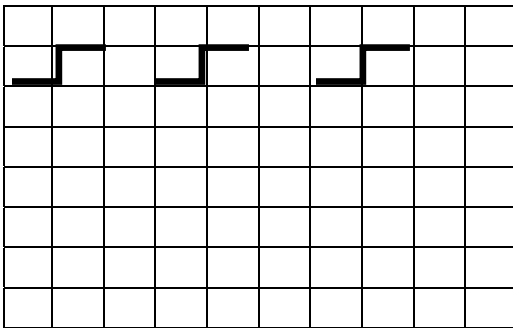
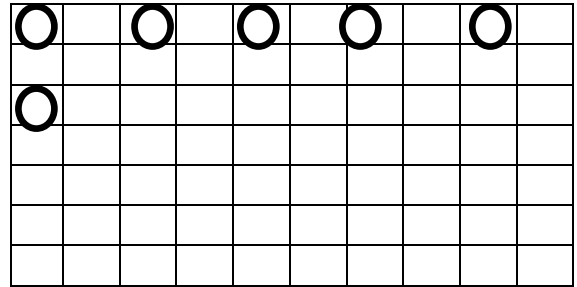
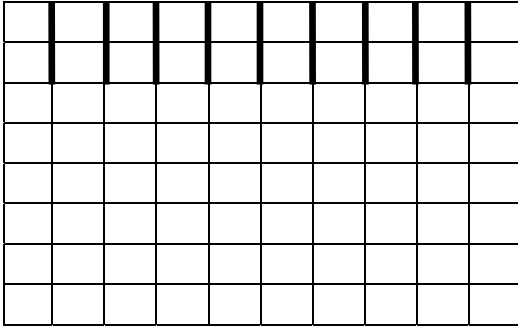
Y las escriben en la pizarra.

### **Escritura creativa**

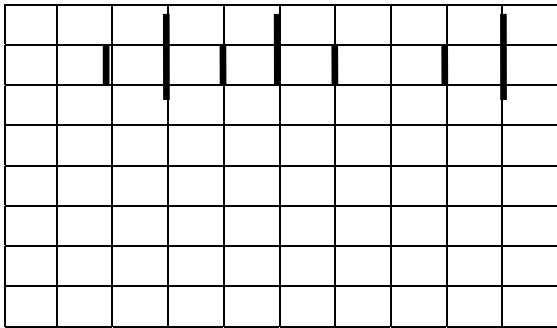
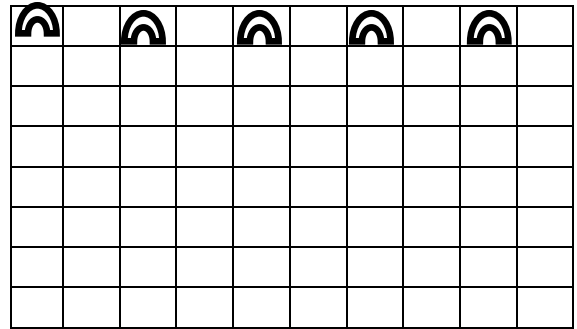
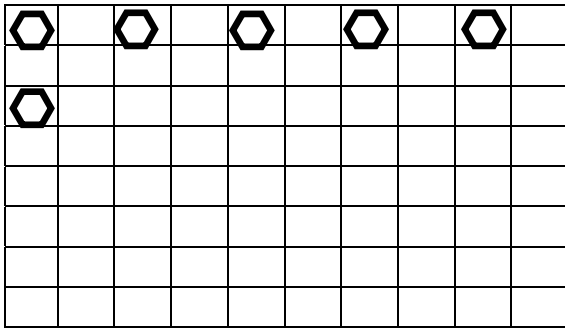
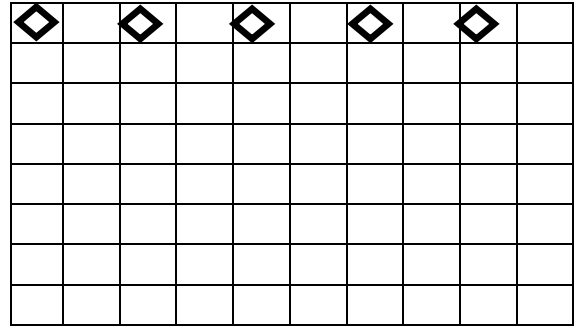
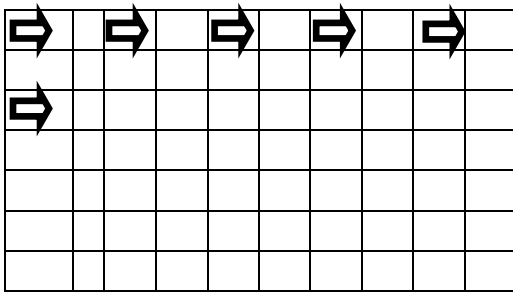
Después de haber formado nuevas palabras, los niños eligen de la pared de palabras o de las nuevas que salieron de la oración una palabra y con ella formulan oraciones que las escriben y dibujan en su cuaderno.

## Actividad II

Copia de patrones







### Actividad III

#### REPETICIÓN DE RIMAS<sup>12</sup>

1. Manuel y Memín  
Juegan con su maletín
2. Mamita, mamita,  
Cantaba Manuelita  
Con su mariquita.
3. Pepita se quito el camisón  
Y se puso un pantalón.
4. Las manitas de la nena  
Están llenas de arena.
5. con sábana de lana  
Se arropa Susana.
6. Lolo se tomo el chocolate,  
Pero no el jugo de tomate.
7. Mariela baila con su torera  
Aunque le duela la cadera.
8. Cecilia se puso la falda que le  
regalo Mafalda.
9. Si me das jugo de pera  
Te enseñó mi cartera.
10. El patito feo se sintió feliz  
Cuanto Felipe le dio maíz.
11. La sopa y la sandia  
Son de mi tía Lucia.
12. Los zapatos de Simón son  
Suaves, suavécitos y los usa  
En el salón.
13. Soy un osito que  
Me gusta bailar  
Si me subo a la silla  
Yo me se bajar.
14. Sana, sana, sapito sana  
Sube, sube a la silla  
de Susana.
15. La mula mueve la cola  
Y Lola toma Coca-Cola.
16. José es un buen jinete,  
Pero le duele el juanete.
17. El chino usa chancleta  
Cuando fríe la chuleta.
18. Raúl es un pequeñín que  
juega con un calcetín.

<sup>12</sup> Actividades sugeridas para trabajar lectura y escritura dirigida a estudiantes atendidos en aula recurso, Gobierno de Guatemala. pag.14

**Actividad IV<sup>13</sup>**

Escribe en los cuadritos la palabra que complete la oración.

Rama - grama                      ría    - cría  
 Ramo - tramo                      rio    - frío  
 Rema - crema                      ronco - bronco  
 Restas - crestas

Le duele la garganta y está \_\_\_\_.

--	--	--	--	--	--

El vaquero monta un caballo \_\_\_\_.

--	--	--	--	--	--	--

El hombre \_\_\_\_ muy rápido en el lago.

--	--	--	--	--

Me gustan las fresas con \_\_\_\_.

--	--	--	--	--	--

Por favor, no \_\_\_\_ tan, recio.

--	--	--	--

La \_\_\_\_ de la vaca mamaba.

--	--	--	--	--

Le dieron un \_\_\_\_ de rosas.

--	--	--	--	--

Repararon ese \_\_\_\_ de la carretera.

--	--	--	--	--	--

En la clase de matemática hice \_\_\_\_.

--	--	--	--	--	--	--

En las \_\_\_\_\_ de las olas había espuma.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Íbamos a pescar al \_\_\_\_.

--	--	--	--

Me puse el saco porque tengo \_\_\_\_.

--	--	--	--	--

Hay un pajarito en la \_\_\_\_\_ del árbol.

--	--	--	--	--	--

En el jardín sembraron \_\_\_\_\_

--	--	--	--	--	--	--

<sup>13</sup> Ídem. Actividades sugeridas para trabajar lectura y escritura.pag. 18

## Actividad V<sup>14</sup>

Cada línea cópiala en el espacio que corresponde.

1. Mamá
2. Quiero ir a la Luna.
3. y dormir en su cuna.
4. Ver las estrellas
5. y hablar con ellas
6. Contarle a los luceros:
7. ¡Cuánto te quiero!



Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)



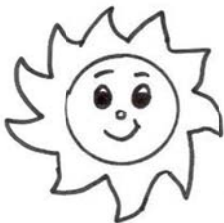





<sup>14</sup> loc. cit. <sup>12</sup> Actividades sugeridas para trabajar lectura y escritura pág. 19

## Actividad VI

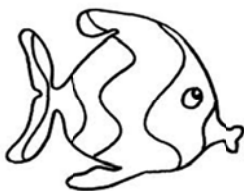
Una pequeña colección de animales. Escribe el nombre de cada uno en los espacios correspondientes y colorea.





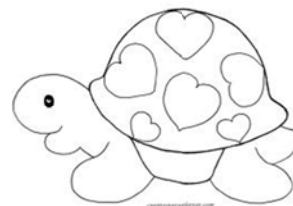


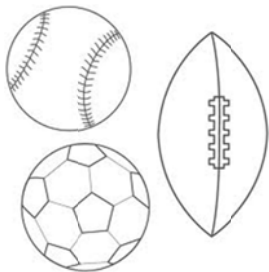




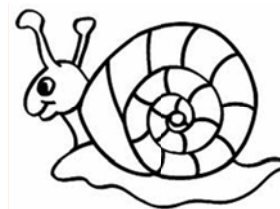











Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)

**Actividad VII**

Las sílabas. Las palabras se dividen en sílabas. Circula la sílaba que completa la palabra y escríbela en la línea.

Pe \_\_\_\_\_ ta

la lo li le lu

Maripo\_\_\_\_\_

se si sa so su

Rino\_\_\_\_\_ ronte

se ce

Auditi\_\_\_\_\_

vo bo

Ma\_\_\_\_\_toso

ges jes

Co\_\_\_\_\_putadora

m n

Tro\_\_\_\_\_dor

va ba

\_\_\_\_\_ca

fa fe fi fo fu

## Actividades de percepción visual<sup>15</sup>

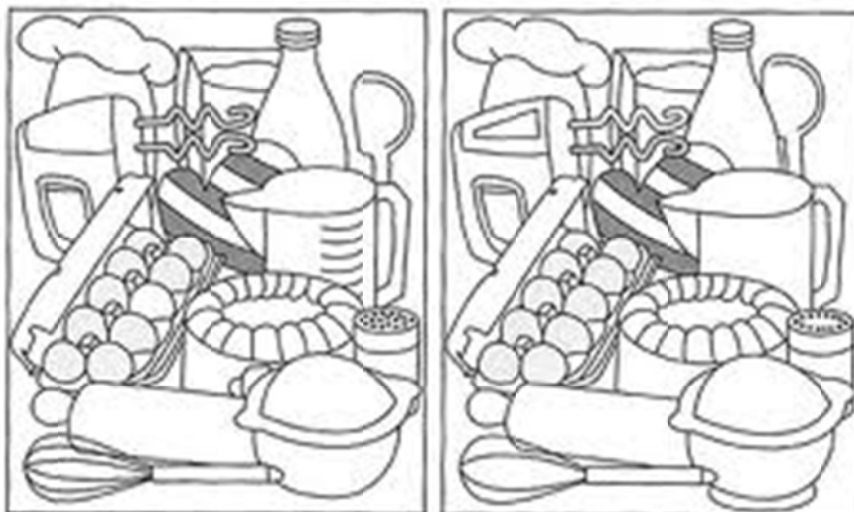
### Actividad VIII

Encuentra las diferencias de las imágenes. Marcando con una **X**



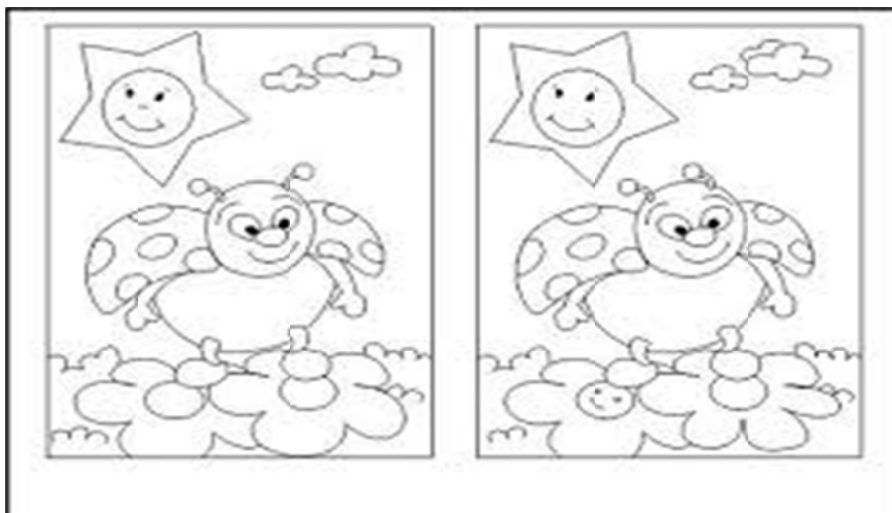
Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)

Encuentra las diferencias. Señálalas en el dibujo de la derecha.



Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)

<sup>15</sup> loc. cit. <sup>12</sup> Actividades sugeridas para trabajar lectura y escritura pág. 20



Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)

## BUSCA 5 DIFERENCIAS



Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)



Observa bien la imagen y colorea lo que se te indique.

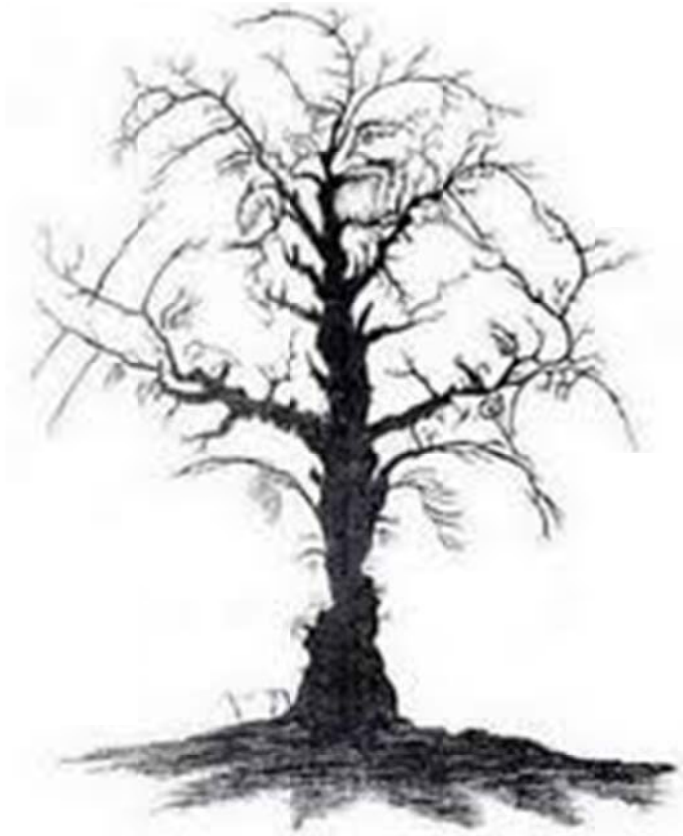


Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)



Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)

Observa la imagen y comenta lo que ves



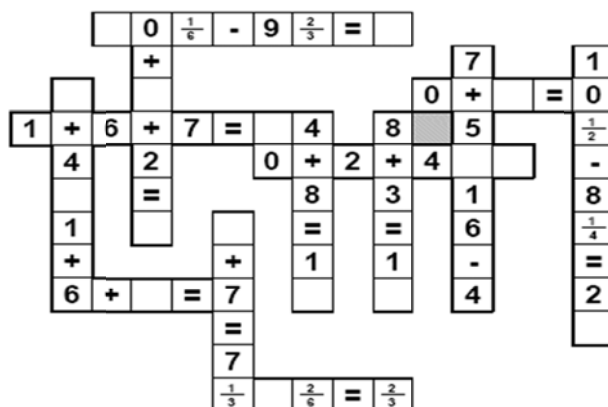
*Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)*

### Actividades de calculo matematico<sup>16</sup>

- ✗ Dibujar el numeral en el piso con yeso o delinearlo con maskin-tape para que el niño lo recorra
- ✗ Que lo dibuje en el aire
- ✗ Que realice ejercicios de conteo en conjuntos de diferente cantidad de elementos, que realice un pequeño dictado de numerales en desorden.
- ✗ Contar diferentes grupos de elementos.
- ✗ Ejercicios de numeros que va antes y el que va despues.
- ✗ Proporcionarle al niño hojas de trabajo en las que discrimine el conjunto del numeral deseado.
- ✗ Que realice el numeral deseado con plasticina
- ✗ Narrar un cuento con laminas que haga referencia sobre personas, animales y objetos, grande-pequeño.
- ✗ Que establezca diferencia entre grande y pequeño: en el aula, hogar , escuela y comunidad.
- ✗ En una hoja dibujaran objetos que le rodean(escuela, hogar, comunidad) y que tiene un tamaño estructurado, si es grande o es pequeño, ejemplo: EDIFICIO-----CASA  
CAMION-----CARRO
- ✗ Llevar a los niños fuera del aula y mostrarle: arboles, plantas, objetos que esten a su alcance, altos y bajos.
- ✗ Realizar juegos para que el niño busque objesos altos fuera del aula.
- ✗ Trazar en el pizo caminos anchos y angostos, y pedirle al niño que lo recorra.
- ✗ Mostrarle tiras de papel ancaha y angostas que las discrimine.
- ✗ Mostrar objetos gruesos y delgados para que el niño los identifique.
- ✗ Que coloque en su escritorio todo lo que tenga a su alcance y luego que lo desocupe.
- ✗ Que lleve recipientes de agua y despues riege las plantas para dejarlo vacio.
- ✗ Proporcionarles material de contero (granos, piedras) y decirles que tomen (3) y que agreguen (1) y que vuelvan a contar. Explicarles que si tenemos cierta cantidad de objetos y le agregamos otros estamos sumando. (se puede trabajar a la inversa "lo contrario de la suma")

<sup>16</sup> idem. Guía programática de problemas de aprendizaje pág. 97

Resuelve el siguiente crucigrama utilizando, las operaciones básicas y operaciones con fracciones.



Fuente: [matematicaenlinea.net](http://matematicaenlinea.net)

✘ Completa la siguiente tabla aplicando potencia

Multiplicación	Base	Exponente	Como se lee	potencia	producto
$2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 2$					
	4	5			
			Nueve elevado a la quinta potencia		
					27
				$6^3$	

# Manual de Escuelas Saludables



*Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)*

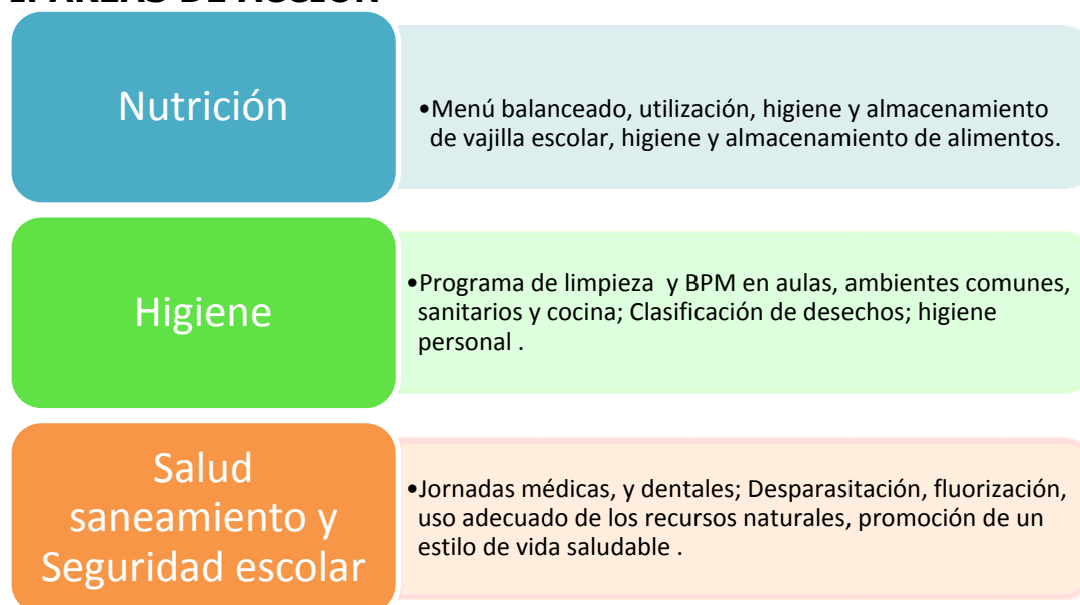
## OBJETIVOS GENERALES<sup>17</sup>

- ❖ Propiciar en los niños el desarrollo de habilidades para la vida que los forme como agentes de desarrollo con alta autoestima, creativos, seguros de sí mismos, innovadores, críticos y con valores cívicos y morales, que los lleven a la búsqueda constante del bienestar individual y colectivo para la promoción del desarrollo humano sostenible.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ❖ Mejorar el estado nutricional de los niños en edad escolar.
- ❖ Crear ambientes saludables, espacios limpios, higiénicos, amigables y adecuados con entornos sanos y seguros y que promuevan un gusto por la educación
- ❖ Formación de promotores escolares en temas de higiene, salud y nutrición.

## I. ÁREAS DE ACCION<sup>18</sup>



<sup>17</sup> Loc.cit correo electrónico secretaria fundación

<sup>18</sup> Ibíd.

<p><b>Infraestructura</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenimiento y mejoramiento del acceso a agua potable; aulas; cocina; pintura; cableados; bombillas; toma corrientes; vidrios; puertas; accesorios; decoración; entre otros.</li> </ul>
<p><b>Formación y Capacitación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En temas de Autoestima; salud; nutrición; higiene.</li> </ul>
<p><b>Medio Ambiente</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Separación de desechos; elaboración de eco ladrillos; construcción de estructuras eco friendly; germinación y cultivos.</li> </ul>

## II. PLAN DE ACCION<sup>19</sup>



<sup>19</sup> Ídem.

### III. ORGANIZACIÓN

Para lograr el éxito en el programa de Escuelas Saludables contamos con la participación de:

- ✘ Comités de:
  - Salud
  - Higiene
  - Deporte
  - Alimentación
- ✘ Colaboradores:
  - Madres de familia
  - Docentes de establecimientos
  - Participación en la Junta Directiva
  - Apoyo de COCODES, Alcaldes Auxiliares y Alcalde Municipal
  - Desarrollar y fortalecer la gestión local

Esta organización se toma en cuenta para el bien común de los pobladores, llevando a cada rincón de cada municipio programas sociales relacionados con salud, alimentación, talleres y capacitaciones para mejorar estos aspectos en los pobladores.

Como fuente principal en el tema de salud tenemos

- Enfatiza la higiene personal y la salud física.
- Actividades puntuales tipo campañas: vacunación, desparasitación, valoración nutricional, provisión de agua apta para consumo humano.

Para llevar a cabo cada una de estas actividades y promover en la comunidad contamos con la participación de las instituciones educativas que juegan un papel principal en el desarrollo del programa, trabajando en conjunto se logra

- Siguen siendo muy importantes los servicios de salud en la escuela.
- Concibe la educación en salud en términos de clases magistrales, enfatiza la transmisión de conocimientos y adquisición de información sobre las enfermedades.
- Propicia el conocimiento sobre la protección ambiental preventiva.
- Educación para la salud dada por personal externo a la escuela, del sector salud.
- Implica un mayor nivel de coordinación con el sector educativo.
- La institución educativa otorga espacios para que el sector salud realice las acciones



#### IV. PROGRAMA ALIMENTICIO

Los menús utilizados en el Programa de Desayunos Escolares, cubren en promedio el 20% de RDD\* (Recomendaciones dietéticas diarias) para energía y el 30% para proteína.

Ofreciendo las siguientes ventajas:

- ✘ Proveen un aporte de Energía y Proteína a un menor costo.
- ✘ Aumentan aporte de micronutrientes, importante para la población educativa
- ✘ Uso de Hierro y Zinc Glicinato-Quelados.
- ✘ Menús de fácil preparación y culturalmente aceptados.

Cada escuela deberá presentar un menú semanal para contribuir con la alimentación diaria de los estudiantes. Tomar en cuenta que puede variar según la región, la cantidad de estudiantes, los gustos en los alimentos, y la aprobación de los mismos.

#### Calendario semanal

Mes: \_\_\_\_\_

Semana: del (...) al (...)

<b>Lunes</b>	
<b>Martes</b>	
<b>Miércoles</b>	
<b>Jueves</b>	
<b>Viernes</b>	

#### Comisión de refacción

\_\_\_\_\_

(Nombre)  
**Maestra de grado**  
**Vo. Bo.**

\_\_\_\_\_

(Nombre)  
**Maestra de grado**

\_\_\_\_\_

(Nombre)  
**Director (a)**

**Menú sugerido para Escuelas Saludables<sup>20</sup>**  
**CHAO MEIN CON PROTEMÁS**  
**Rinde para 8 personas**

**INGREDIENTES**

2 paquetes de Pastas tipo Espagueti  
 1 paquete de Protemás (120 gramos c/u)  
 1 unidad de güisquil partido en julianas  
 1 unidad de zanahoria partida en julianas  
 1 unidad de chile pimiento partido en julianas  
 1 unidad de cebolla partida en julianas  
 3 ramas de apio partido en julianas  
 1 onza de salsa soya  
 Sal 1 cucharada de consomé de pollo al gusto  
 Aceite vegetal

**PROCEDIMIENTO**

1. Cocine la Pasta como se indica en el reverso del empaque
2. Hidratar el PROTEMÁS con consomé en 1 ½ taza de agua hirviendo, utilizando un recipiente plástico con tapadera. Dejar reposar por 15 minutos y cubrir el recipiente.
3. Lavar los vegetales y picarlos
4. Freír los vegetales en una olla con aceite, iniciando con cebolla, chile pimiento, zanahoria, güisquil y apio, agregar una taza de agua caliente, cubrirlo y dejarlo hervir por 8 minutos.
5. Agregar el Protemás a la mezcla de vegetales, y cocinarlo por 3 minutos.
6. Finalmente agregar el espagueti previamente cocido, revolver suavemente y agregar sal y consomé al gusto.
7. Servir

**ARROZ CHINO CON PROTEMÁS**  
**Rinde para 8 personas**

**INGREDIENTES**

1 paquete de Protemás (120 gramos c/u)  
 1 libra de arroz blanco  
 3 ramas de apio partido en julianas  
 1 chile pimiento partido en juliana  
 1 cebolla partidas finamente en juliana  
 Aceite vegetal

<sup>20</sup> Información obtenida de Recetas Incaparina [www.incaparina.com](http://www.incaparina.com)

Salsa soya e inglesa al gusto

Sal

1 cucharada de consomé

### **PROCEDIMIENTO**

1. Hidratar el Protemás con consomé en 1 ½ tazas de agua hirviendo, utilizando un recipiente plástico con tapadera. Dejar reposar por 15 minutos y cubrir el recipiente.
2. Freír el arroz y luego agregar agua caliente. Tapar el arroz y dejarlo cocinar a fuego lento.
3. Sofreír la cebolla, chile pimiento, apio
4. Agregar el Protemás y sazonar con salsa soya e inglesa, sal y consomé al gusto.
5. Mezclar el arroz con la fritura
6. Servir

## **PASTA A LA BOLOGNESA CON PROTEMÁS**

### **Rinde para 8 personas**

### **INGREDIENTES**

- 2 paquetes de Pastas Roma (Espaguetti)
- 1 paquete de Protemás
- 2 paquetes de 4 onz c/u de Salsas del Monte
- 1 libra de tomate
- 1 cebolla
- 1 chile pimiento
- Tomillo, laurel, sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de consomé
- Aceite vegetal

### **PROCEDIMIENTO**

1. Cocine la Pasta Roma como se indica en el reverso del empaque
2. Hidratar el PROTEMÁS con consomé en 1 ½ taza de agua hirviendo, utilizando un recipiente plástico con tapadera. Dejar reposar por 15 minutos y cubrir el recipiente.
3. Lavar y picar finamente cebolla, chile pimiento y tomate
4. Calentar el aceite y sofreír las verduras en el orden anterior, uno por uno, agregar tomillo y laurel al gusto.
5. Agregar el Protemás y las salsitas del Monte, sazone con sal, consomé y pimienta y retire del fuego
6. Servir la pasta y colocar sobre la misma la salsa a la bolognesa con Protemás.

## **PICADO DE VERDURAS CON PROTEMÁS**

### **Rinde para 8 personas**

#### **INGREDIENTES**

1 paquete de Protemás (120 gramos c/u)  
2 paquetes de 4 onz c/u de salsas de tomate  
1 libra de tomate  
1 zanahoria  
1 libra de ejote  
1 libra de papa  
1 cebolla  
Tomillo, laurel, sal y pimienta al gusto  
1 cucharada de consomé  
Aceite vegetal

#### **PROCEDIMIENTO**

1. Hidratar el Protemás con consomé en 1 ½ taza de agua hirviendo, utilizando un recipiente plástico con tapadera. Dejar reposar por 15 minutos y cubrir el recipiente.
2. Ya hidratado el Protemás, picarlo para hacer la consistencia más fina.
3. Cocer la zanahoria, ejotes y papas previamente picadas con poca agua.
4. Picar finamente el tomate y la cebolla.
5. Sofreír laurel, tomillo, cebolla y tomate. Cuando esté sofrito agregar el Protemás
6. Cuando el Protemás haya tomado el sabor, agregue las verduras cocidas y si desea, puede agregar pimienta molida y sazonar al gusto.
7. Agregar las salsas de tomate y revolver por unos minutos
8. Servir.

## **ATOL BÁSICO DE INCAPARINA**

### **Rinde para 4 tazas**

#### **INGREDIENTES**

4 cucharadas de Incaparina  
 4 tazas de agua  
 4 cucharadas de azúcar  
 Canela (al gusto)  
 1 pizca de sal

#### **PROCEDIMIENTO**

1. Mezcle en una olla 4 cucharadas soperas bien llenas de Incaparina con 4 cucharadas de azúcar.
2. Agregar 4 tazas de agua fría, disuelva bien y ponerla a cocinar con la canela.
3. Agregar una pizca de sal
4. Dejar hervir durante 8 minutos y servir.

## **FRIJOLES RANCHEROS CON PROTEMÁS**

### **Rinde para 8 personas**

#### **INGREDIENTES**

1 paquete de Protemás (120 gramos c/u)  
 2 paquetes de 4 onz c/u de Salsas del Monte  
 1 libra de frijol  
 1 cebolla  
 1 libra de tomate  
 1 chile pimiento  
 Ramas de cilantro  
 Aceite vegetal  
 Sal, laurel, tomillo y pimienta al gusto  
 1 cucharada de consomé

#### **PROCEDIMIENTO**

1. Desde la noche anterior dejar los frijoles en remojo en agua (si no se utiliza olla de presión) Cocerlos con sal y una cabeza de ajo.
2. Hidratar el PROTEMÁS con consomé en 1 ½ tazas de agua hirviendo (se recomienda utilizar el mismo jugo del frijol), utilizando un recipiente plástico con tapadera. Dejar reposar por 15 minutos y cubrir el recipiente.
3. En un sartén sofreír tomillo, laurel, chile pimiento, cebolla y tomate.
4. Agregar al sofrito el Protemás, salsitas y frijoles.
5. Dejarlo hervir por 5 minutos y ahogarle el cilantro finamente picado.
6. Sazonar y servir.

## **GÜISQUIL CON HUEVO Y PROTEMÁS**

### **Rinde para 8 personas**

#### **INGREDIENTES**

1 paquete de Protemás (120 gramos c/u)  
 6-8 huevos  
 1 güisquil en trozos cocidos  
 1 libra de tomate  
 1 cebolla grande  
 1 chile pimiento  
 Sal al gusto  
 1 cucharada de consomé  
 Laurel, tomillo y pimienta al gusto  
 Aceite vegetal

#### **PROCEDIMIENTO**

1. En un sartén sofreír laurel, tomillo, cebolla, chile pimiento, tomate finamente picado.
2. Cocer el güisquil en trozos, cuando ya esté cocido colocar el Protemás seco y tapanlo, para hidratarlo utilizando la misma agua del güisquil.
3. Agregar los huevos, Protemás y güisquil al mismo tiempo al sofrito, mezclar y sazonar
4. Servir.

## **PANQUEQUES DE INCAPARINA**

#### **INGREDIENTES**

½ taza de INCAPARINA (el sabor a su elección: Original, Fresa, Chocolate o Vainilla)  
 ½ taza de harina de trigo  
 1 cucharadita de polvo de hornear  
 1 barra de margarina  
 3 huevos  
 ½ taza de leche

#### **PROCEDIMIENTO**

1. Se baten los huevos y la leche. A esta mezcla se le agrega la INCAPARINA, harina y polvo de hornear y se mezcla bien.
2. Se calienta el sartén y se le pone un poquito de margarina. Cuando esté caliente se deja caer la mezcla hasta obtener el tamaño deseado.
3. Cuando saque burbujas se le da la vuelta ya que esté cocido. Debe voltearse una sola vez.
4. Puede decorar con mermelada o fruta a su elección.

## **CEVICHE DE PROTEMÁS**

### **Rinde 8 copas de ceviche**

#### **INGREDIENTES**

1 sobre de 120g PROTEMÁS ORIGINAL  
 ½ sobre de crema de mariscos o 2 sobres de consomé de camarón  
 Hierbabuena al gusto  
 Cilantro al gusto  
 2 cebollas pequeñas  
 2 libras de tomate  
 10 limones persas o 15 criollos  
 Salsa soya e inglesa al gusto  
 4 néctares de vegetales  
 Sal al gusto

#### **PROCEDIMIENTO**

Hidratar el PROTEMÁS ORIGINAL con 1 ½ taza de agua caliente mezclada con la crema de mariscos o el consomé de camarón. Dejarlo reposar durante 15 minutos y cubrir el recipiente.  
 Se pican finamente las hojas de hierbabuena, cilantro, cebolla y el tomate y se colocan en un recipiente.  
 Agregar el PROTEMÁS junto con el jugo de los limones y sazonar con sal.  
 Agregar el Néctar DEL MONTE de vegetales y la salsa inglesa.  
 Dejar reposar por medio hora para que los ingredientes tomen el ácido del limón.  
 Servir con galletas de soda.

## **FRIJOLES COLORADOS**

### **Rinde 8 porciones**

#### **INGREDIENTES**

1 sobre de PROTEMÁS SABOR POLLO  
 1 libra de frijoles colorados  
 1 cebolla  
 1 libra de tomate  
 1 chile pimiento  
 3 dientes de ajo  
 4 onzas de pepita molida\* (opcional)  
 4 cucharadas de aceite  
 1 taza de agua  
 Sal y pimienta al gusto

## **PROCEDIMIENTO**

Desde la noche anterior dejar los frijoles en remojo en 2 tazas de agua. Al día siguiente, ponerlos a cocinar con la cebolla, sal y una cabeza de ajo.

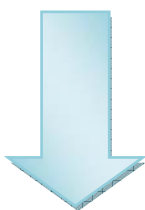
Hidratar el sobre de PROTEMÁS SABOR POLLO en 1 ½ taza de agua caliente. Dejar reposar durante 15 minutos y cubrir el recipiente. Cocinar el chile pimiento, cebolla, una cabeza de ajo y tomate. Cuando estén cocidos, licuarlos. Poner a freír por 5 minutos el PROTEMÁS y agregar el licuado, las salsitas y la pepita.

Por último, agregar los frijoles y dejar hervir por 5 minutos.

## **V.INICIO DE PROGRAMA**

Para llevar a cabo el progreso alimenticio en una comunidad se necesita la colaboración de todos los promotores en salud (maestros, madres de familia) no se impone un tiempo estandarizado simplemente se va adaptando a los ritmos y avances de cada comunidad educativa para esto es necesario conocer las necesidades de cada estudiante; acompañado de los niveles locales, regionales y nacionales de los sectores salud y educación.

Cada institución beneficiada deberá ser evaluada utilizando el siguiente formato:





## Lista de cotejo para evaluar la institución beneficiada

	Aspecto a Evaluar	Si	No
	<b>INSTITUCIONAL</b>		
1	Posee una Administración eficaz y eficiente		
2	Se organiza jerárquicamente		
	<b>INFRAESTRUCTURA / RECURSOS</b>		
3	Cuenta con una infraestructura y ambiente adecuados		
4	Cuenta con los recursos de oficina, mobiliario y equipo.		
5	Posee instrumentos y herramientas para sus trabajadores según el área de trabajo.		
6	Cuenta con los recursos financieros necesarios.		
	<b>SERVICIOS / SOCIAL</b>		
7	Cuenta con un plan de servicios comunitarios y públicos.		
8	La Institución satisface las necesidades y servicios que requiere la población.		
9	Elabora y ejecuta proyectos comunitarios		
10	Involucra a otras instituciones para el desarrollo de su trabajo.		
	<b>RECURSOS HUMANOS</b>		
11	Cuenta con la cantidad de personal necesaria para el desarrollo de sus actividades.		
12	Cuenta con el servicio de información comunitaria.		
13	Realiza evaluación del desempeño laboral.		
	<b>EDUCATIVO</b>		
14	Toma en cuenta a los estudiantes en proyectos sociales.		
15	Promueve y apoya programas educativos y productivos en la comunidad.		
16	Posee programas de mejoras en los centros educativos		

Para recopilar datos de la Escuela beneficiada se llenara el siguiente formato:

## FICHA DE INFORMACION BASICA

### I. Datos Generales

**1.1 Nombre de la Escuela:**

**1.2 Ubicación geográfica:** (dirección)

**1.3 Municipio:**

**1.4 Departamento:**

**1.5 Croquis:** (mapa de cómo llegar al lugar si lo tiene)

**1.6 Teléfono:**

**1.7 Misión:** (si tiene, sino escribir: sin evidencia)

**1.8 Visión:** (si tiene, sino escribir: sin evidencia)

**1.9 Personal Administrativo:** (Secretario(a), director (a))

**1.10 Personal Docente:** (Listado de docentes, por grado que atienden)

**1.11 Personal Operativo:** (guardián, cocinera, conserje)

**1.12 Cantidad de alumnos:** (promedio de escolaridad en el establecimiento)

**1.13 Comisiones asignadas:** (que comisiones hay en el establecimiento: cultura, higiene ornato y limpieza, refacción entre otros)

**1.14 Organigrama del establecimiento:** (si lo hubiera)

### II. Servicios básicos

**2.1 Infraestructura:** (situación actual de carencias de la institución y obras que se han realizado en dicho lugar.)

**2.2 Mobiliario:** (como se encuentran los escritorios, mesas, aulas, si han sido mejorados o no)

**2.3 Mobiliario y Equipo de oficina:** (con que cuenta la institución)

**2.4 Mobiliario y equipo de cocina:** (que tienen, que les falta)

**2.5 Tiempo que tiene de tener el proyecto Escuelas Saludables**

### III. Datos de la región

**3.1 Departamento:**

**3.2 Municipio:**

**3.3 Representante Legal:** (alcalde)

**3.4 Organizaciones de la comunidad:** (COCODE, ONG, entre otros)

**3.5 Trabajo de la comunidad:** (corte de café, corte de caña, artesanías, agricultura)

**3.6 Días festivos de la comunidad:** (fechas de días festivos, que celebran en el lugar)

## VI. MEJORAMIENTO DE INFRAESTRUCTURA

Para lograr una buena educación y un mayor rendimiento la infraestructura es esencial; ya que de ella depende que los estudiantes de los centros educativos, tengan un ambiente saludable, seguro y adecuado.

### LISTA DE COTEJO Evaluación de Infraestructura

Sírvase marca una **X** o **√** indicando la casilla que corresponde a cada enunciado.

No.	Aspecto	Bueno	Malo	Necesita mejorar
	<b>Infraestructura</b>			
1	Área específica para cocinar			
2	Estufas			
3	Pila			
4	Agua potable			
5	Bodega para guardar los alimentos			
	<b>Equipo</b>			
6	Utensilios de cocina (cucharones, cuchillos, entre otros)			
7	Canastos			
8	Ollas			
9	Platos			
10	Vasos			
11	Cubetas			
	<b>Personal operativo</b>			
12	Cocinera			
13	Madres de familia			

**Observaciones:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Nombre)  
**Técnico**

Para esto se debe tomar en cuenta, los pros y contras que tenga la infraestructura del establecimiento; a demás se deben dar soluciones a las carencias. Llevando a cabo el siguiente plan:

## **PLAN DE INFRAESTUCTURA**

### **1. DATOS GENERALES**

**1.1 Nombre de la Escuela:**

**1.2 Ubicación geográfica:** (dirección)

**1.3 Teléfono:**

**1.4 Municipio:**

**1.5 Departamento:**

**2. Infraestructura:** (situación actual de carencias de la institución y obras que se han realizado en dicho lugar.)

**2.1 Mobiliario y equipo de cocina:** (que tienen, que les falta)

**2.2 Mobiliario:** (como se encuentran los escritorios, mesas, aulas, si han sido mejorados o no)

### **3. Listado de carencias y posibles soluciones**

No.	Carencia	Posible solución	Tiempo para solucionarlo	Financiamiento

\_\_\_\_\_  
(Nombre)

**Técnico**

**Vo.Bo.**

\_\_\_\_\_  
(Nombre)

**Director (a)**

## VII. EJECUCIÓN DEL PROGRAMA EN LAS ESCUELAS SALUDABLES

Para tener una continua capacitación y un mayor desempeño, existe un programa educativo que incluye charlas, capacitaciones, y un calendario de actividades programadas para realizar durante el ciclo escolar lectivo.

### **Promoción de la salud en el ámbito escolar**

Es la acción social y política que incrementa la conciencia pública sobre la salud, promover estilos de vida saludables y la acción comunitaria a favor de la salud; brindar oportunidades y poder de la gente para que ejerza sus derechos y responsabilidades para la formación de ambientes, sistemas y políticas que sean favorables a su salud y bienestar.

Para llevar a cabo dichas políticas contamos con el apoyo de promotores en salud (docentes, personas ajenas a la institución que apoyen dicho programa) para dar charlas y capacitaciones a los estudiantes siendo los temas principales:

#### ➤ **Hábitos de higiene**

- ✦ Higiene bucal
  - ✦ Cepillado correcto
  - ✦ Problemas comunes: Sarro, Caries, Placa Bacteriana
  - ✦ Como prevenir
- ✦ Salud
  - ✦ Salud Física
  - ✦ Salud mental
  - ✦ Salud Emocional

#### ➤ **Hábitos alimenticios**

- ✦ Nutrición
- ✦ Comida saludable
- ✦ Dieta balanceada
- ✦ Alimentos energéticos, constructores y reguladores
- ✦ Enfermedades causadas por una mala alimentación
  - ✦ Bulimia
  - ✦ Anorexia
  - ✦ Diabetes
  - ✦ Enfermedades cardiovasculares, entre otras

#### ➤ **Preparación de huertos escolares**

- ✦ Cultivo de vegetales para consumo de los mismos

## 1. Calendario

Se realizara un calendario anual de las capacitaciones o charlas impartidas a los niños (as) de la institución. Ejemplo:

### Marzo 2013

Dom.	Lunes.	Martes	Mié.	Jueves	Vie.	Sábado
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	*11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	*25	26	27	28	29	30
31						

Fuente: calendario anual electrónico [www.google.com](http://www.google.com)

\*11: Presentación del coordinador a los docentes

\*25: Charla sobre la higiene en el hogar.

Cada mes tendrá una actividad designada, así como una visita de rutina, una charla, o la entrega de alimentos, con el fin de llevar un control durante el año y darle seguimiento a las actividades de mayor interés.

Lo más importante de las escuelas saludables es dejar en claro que los estudiantes deben aprender, pero aprender-hacer, y lo mejor es por medio del ejemplo, y las capacitaciones constantes, que van de la mano con los temas anteriormente listados, cada técnico asignado a la escuela, o docente que realizara la capacitación deberá llenar el siguiente formato para dar fe y legalidad de la charla brindada.

## 1.2 Ficha de Control de aprendizajes

**Nombre de la Escuela:** \_\_\_\_\_

**Grado:** (o grados que recibirán la charla)

**Charla No.** \_\_\_\_\_

**Día:** \_\_\_\_\_ **Mes:** \_\_\_\_\_ **Hora:** \_\_\_\_\_

**Tiempo de duración de la Charla:** \_\_\_\_\_

**Tema:** \_\_\_\_\_

**Objetivo:**

---



---



---

**No. de asistentes:** \_\_\_\_\_

### Desarrollo

**Tema:**

--

**Material a utilizar:** (listar los materiales)

**Observaciones:** \_\_\_\_\_

---



---

\_\_\_\_\_  
(Nombre)

**Capacitador**

**Vo.Bo.**

\_\_\_\_\_  
(Nombre)  
**Director (a)**

(\*Si la charla fue dada a las madres de familia de igual manera llenar una ficha de aprendizajes incluyendo el siguiente listado)

### 1.3 Ficha de control de los aprendizajes a madres o padres de familia

Nombre de la Escuela: \_\_\_\_\_

Día: \_\_\_\_\_ Mes: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Tema: \_\_\_\_\_

Objetivo:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

No. de asistentes: \_\_\_\_\_

No.	Nombre	Firma	No.	Nombre	Firma

\_\_\_\_\_

(Nombre)  
**Capacitador**

**Vo.Bo.**

\_\_\_\_\_

(Nombre)  
**Director (a)**





Si fuera necesario hacer exámenes médicos especificar que examen se realizo fecha del mismo, y cuál fue el resultado del mismo.

**E.O.R.** \_\_\_\_\_

**Maestro (a):** \_\_\_\_\_

**Grado:** \_\_\_\_\_ **Cantidad de Estudiantes:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

No.	Apellido y Nombre	EXAMEN RALIZADO					
		ORINA	ESES	SANGRE			

\_\_\_\_\_  
(Nombre)  
**Maestro (a) de grado**  
**Vo.Bo.**

\_\_\_\_\_  
(Nombre)  
**Director (a)**

\_\_\_\_\_  
(Nombre)  
**Técnico**

## TEMARIO DE ESCUELAS SALUDABLES



*Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)*

### Salud, Educación y Nutrición van de la mano

## Objetivos

Que los niños adquieran actitudes y hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como del entorno, es importante dentro de las actuaciones de Educación para la salud que se realizan en los centros educativos por parte de los docentes.

### 1. Hábitos de higiene

La adquisición de estos hábitos juega un papel fundamental la familia. El niño tiende a hacer aquello que ve, aunque en el establecimiento se hable sobre higiene y se tenga establecida una serie de hábitos, difícilmente llegarán a formar parte de su estilo de vida si sus padres con su actitud y comportamiento no contribuyen a ello. Es importante que el niño disponga de todos los útiles necesarios para su aseo: jabón, papel higiénico, cepillo de dientes, peine, toalla... y se sienta responsable de ellos. Si come en el establecimiento sería interesante que dispusiera de una bolsita de aseo o al menos cepillo y pasta dental.

#### 1. Higiene bucal<sup>21</sup>

##### 1.1. ¿Qué es una Higiene Bucal Adecuada?

¿Qué significa buena higiene bucal?

La buena higiene bucal proporciona una boca que luce y huele saludablemente. Esto significa que:

- Sus dientes están limpios y no hay restos de alimentos
- Las encías presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental
- El mal aliento no es un problema constante

Si las encías duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental, o usted sufre de mal aliento persistente, cualquiera de estas infecciones indica un problema.

<sup>21</sup> Información obtenida de [www.colgate.com](http://www.colgate.com)




## 1.2. ¿Cómo se practica la buena higiene bucal?

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer por sus dientes y encías es mantener una buena higiene bucal. Los dientes sanos no sólo le dan un buen aspecto a su persona y lo hacen sentirse bien, sino que le permiten hablar y comer apropiadamente. La buena salud bucal es importante para su bienestar general.

Los cuidados preventivos diarios, como el cepillado, uso de hilo dental y enjuague bucal, evitan problemas posteriores, y son menos dolorosos y menos costosos que los tratamientos por una infección que se ha dejado progresar. Si no es costumbre visitar al dentista, hay pautas simples que cada uno de nosotros puede seguir para reducir significativamente el desarrollo de caries, las enfermedades de las encías y otros problemas dentales:

- Cepílese en profundidad, use hilo dental y enjuague bucal por lo menos dos veces al día.
- Ingiera una dieta equilibrada y reduzca las ingestas entre comidas
- Utilice productos dentales con flúor, inclusive la pasta de dientes
- Use enjuagues bucales fluorados si su dentista lo indica.

## 1.3. Cepillado Correcto

1. Incline el cepillo a un ángulo de 45° contra el borde de la encía y deslice el cepillo alejándose de ese mismo borde y hacia adelante.	2. Cepille suavemente el exterior e interior y la superficie de masticación de cada diente con movimientos cortos hacia atrás.	3. Cepille suavemente la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.
		

Fuente: imágenes de [www.colgate.com](http://www.colgate.com)

## 1.4. Problemas comunes

### ¿Qué Son las Caries?

La caries dental es la destrucción de los tejidos de los dientes causada por la presencia de ácidos producidos por las bacterias de la placa depositada en las superficies dentales. Este deterioro de los dientes está muy influenciado por el estilo de vida, es decir influye lo que comemos, la forma cómo cuidamos nuestros dientes (nuestros hábitos de higiene), la presencia de flúor en la sal y la pasta de dientes que utilizamos. La herencia también juega un papel importante en la susceptibilidad de sus dientes a las caries.

Si bien la caries suele ser más común en niños, los adultos también corren riesgo de padecerla. Los tipos de caries incluyen:

- **Caries de corona:** son las más comunes, se presentan tanto en niños como en adultos, y generalmente sobre las superficies de masticación o entre los dientes.
- **Caries radicular:** a medida que avanzamos en edad, las encías se retraen, dejando expuestas partes de la raíz del diente. Como las raíces no están recubiertas por esmalte, estas zonas expuestas pueden afectarse fácilmente.
- **Caries recurrentes:** se pueden formar alrededor de las obturaciones y coronas existentes. Sucede debido a que dichas zonas tienen tendencia a acumular placa, lo cual finalmente produce la formación de caries.

Los adultos corren especial riesgo de padecer caries si sufren de sequedad bucal, que es un trastorno provocado por la falta de saliva debido a algunas enfermedades, el uso de algunos medicamentos, y a tratamientos de radioterapia y quimioterapia. La sequedad bucal puede ser temporal o permanente, según su origen. Las caries pueden ser graves ya que si no se tratan, pueden destruir el diente y matar los delicados nervios de su interior, lo cual puede provocar un absceso (una infección en el extremo de la raíz). Una vez formado un absceso, el único tratamiento posible es la endodoncia (también llamada tratamiento del conducto radicular), una cirugía o la extracción del diente.

### **1.4.1. ¿Cómo sé si tengo una caries?**

Sólo su dentista puede determinar con seguridad si tiene una caries. Esto se debe a que las caries se desarrollan debajo de la superficie del diente, donde no puede verlas. Cuando ingiere alimentos que contienen carbohidratos (azúcares y almidones), las bacterias de la placa los consumen y producen ácidos que destruyen el diente. Con el tiempo, el esmalte dental comienza a desmineralizarse y así se forma una caries. Las caries son más proclives a desarrollarse en las fosas de las superficies de masticación de los dientes posteriores, entre los dientes y cerca de la encía. Sin embargo, independientemente de dónde aparezcan, el mejor modo de localizarlas y tratarlas antes de que se agraven es visitar al dentista y someterse a revisiones o controles regulares.

### **1.4.2. ¿Cómo puedo ayudar a prevenir las caries?**

Cepílese los dientes por lo menos dos veces al día, utilice hilo dental y enjuague bucal diariamente para eliminar la placa depositada entre los dientes y debajo de la encía. Sométase a revisiones dentales periódicas. La atención preventiva ayuda a evitar que ocurran problemas y que los problemas menores se conviertan en mayores. Lleve una dieta equilibrada restringida en alimentos con almidones o azúcares.

Cuando ingiera estos alimentos, intente hacerlo junto a una comida y no entre comidas para minimizar así la cantidad de veces que expone sus dientes al ácido que producen las bacterias.

Utilice productos dentales que contengan flúor, incluida la pasta de dientes. Asegúrese de que el agua que beben sus hijos contenga un nivel adecuado de flúor. La medida masiva para obtener el flúor necesario para los dientes es la sal; que no debe consumirse en zonas donde el agua natural trae cantidades grandes de fluoruro y en ese caso se utilizará sal sin fluoruro.

## **1.5. ¿Qué es la Placa Dental?**

### **1.5.1. ¿Qué es la placa bacteriana?**

Es una película incolora, pegajosa compuesta por bacterias y azúcares que se forma y adhiere constantemente sobre nuestros dientes. Es la principal causa de las caries y de enfermedad de las encías y puede endurecerse y convertirse en sarro si no se retira diariamente.

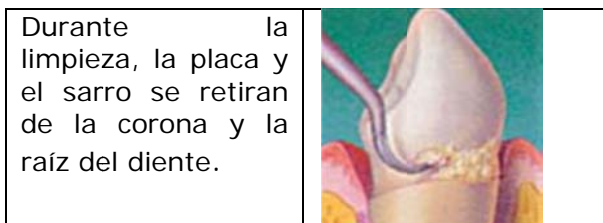
## ¿Cómo sé si tengo placa?

Todos tenemos placa porque las bacterias se forman constantemente en nuestra boca. Para crecer y desarrollarse, las bacterias utilizan residuos provenientes de nuestra dieta y saliva. La placa provoca caries cuando al producirse los ácidos, éstos atacan a los dientes después de comer. Los ataques ácidos repetidos destruyen el esmalte dental y originan caries. Además, si la placa no se elimina correctamente irrita las encías alrededor de los dientes y da origen a una gingivitis (encías sangrantes, inflamadas y enrojecidas), a enfermedades periodontales (enfermedad en los tejidos de soporte del diente) e incluso a pérdida de piezas dentales.

### 1.5.2. ¿Cómo prevenir la formación de placa?<sup>9</sup>

Con los cuidados adecuados, es fácil prevenir la formación de placa. Es importante respetar los siguientes cuidados:

- Cepíllese cuidadosamente, por lo menos dos veces al día, para retirar la placa adherida a la superficie de los dientes.
- Use hilo dental diariamente para retirar la placa que se forma entre los dientes y debajo del borde de las encías, donde el cepillo dental no llega.
- Use enjuague bucal dos veces al día antes o después del cepillado.
- Limite el consumo de almidones y azúcares, especialmente alimentos pegajosos.
- Programe un calendario de visitas regulares al dentista para las limpiezas profesionales y los exámenes odontológicos.



Fuente: [www.colgate.com](http://www.colgate.com)

### 1.6. ¿Qué es el Sarro?

El sarro, a veces denominado cálculo o tártaro dental, es la placa bacteriana que se ha endurecido sobre sus dientes debido al depósito de minerales sobre la placa bacteriana. También se puede formar en el borde de las encías y debajo de ellas y puede irritar los tejidos gingivales.



El sarro proporciona a la placa una superficie más extensa donde crecer y más pegajosa donde adherirse, lo cual deriva en afecciones más graves como caries y enfermedades de las encías. El sarro no sólo amenaza la salud de sus dientes y encías, sino que también constituye un problema estético. Como es más poroso, absorbe las manchas con facilidad. Por lo tanto si usted toma café o té, o fuma, es de especial importancia que evite la formación de sarro.

### ¿Cómo sé si tengo sarro?

A diferencia de la placa que es una película incolora, el sarro es una formación de minerales fácilmente visible si se localiza por encima de la línea de las encías. El indicador de sarro más común es observar un color marrón o amarillento en los dientes o encías. El único modo cierto de detectar la presencia de sarro y de retirarlo es acudir a su dentista.

#### 1.6.1. ¿Cómo prevenir la formación de sarro?

Para reducir la formación de sarro y reducir la placa es importante cepillarse correctamente, especialmente con una pasta de dientes para control de sarro, y utilizar hilo dental. Una vez que el sarro se ha depositado en sus dientes, sólo su dentista o higienista podrán retirarlo. El proceso para retirar el sarro se denomina "raspado radicular". Durante este procedimiento, el dentista o higienista utilizan instrumentos especiales con los que retiran el sarro que se encuentra a la vista sobre los dientes y el que se halla debajo de la línea de las encías.

<p>El sarro constituye una amenaza para la buena salud oral y es antiestético para su sonrisa</p>	
<p>Una vez que se forma el sarro, solamente una limpieza profesional podrá removerlo</p>	

Fuente: [www.colgate.com](http://www.colgate.com)

## Objetivos

Aplicar las técnicas y métodos basados en una buena salud, para mejorar la calidad de vida de los niños y niñas.

## 2. Salud<sup>22</sup>

Es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión). El término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina.

Este concepto se amplía a: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica. Así, se reformularía de la siguiente manera: "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades".

### 2.1. La salud física

Tiene que ver con nuestro cuerpo; con nuestro caparazón y vehículo el cual nos ha transportado desde el día que nacimos y lo hará hasta el día de nuestra muerte. Para asegurarnos de que sí vamos a llegar lo más lejos posible en la vida, tenemos que cuidar a nuestro cuerpo de la mejor manera. Debemos ejercitarlo, cuidar nuestra nutrición, mantenerlo limpio y alejado de toxinas a la mayor medida posible y acudir al médico para la prevención y tratamiento de accidentes y enfermedades que pueden llegar a mermar la calidad de nuestra vida.



*Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)*

---

<sup>22</sup> Varios Autores, Dirigido por Josefina Aldecoa, Ediciones Temas de Hoy Madrid, 2001 "La educación de nuestros hijos" pág. 28

## 2.2. La salud mental

Se refiere a la forma en que manejamos nuestra vida diaria y la forma en que nos relacionamos con los demás en distintos ambientes, ej.: en la familia, la escuela, el trabajo, en las actividades recreativas y en la comunidad. También tiene que ver con la manera en que equilibramos nuestros deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores para hacer frente a las múltiples demandas de la vida.



*Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)*

## 2.3. La salud emocional

Es el manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos; reconociéndolos, dándoles un nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando la energía vital que generan para que estén al servicio de los valores.

Las personas emocionalmente sanas controlan sus sentimientos de manera asertiva y se sienten bien acerca de si mismo, tienen buenas relaciones personales y han aprendido maneras para hacerle frente al estrés y a los problemas de la vida cotidiana.



*Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)*

## 2.4. Salud de la piel

La piel constituye una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio, es además un órgano de relación porque en ella está el sentido del tacto. El baño es importante para la limpieza de la piel, la estimulación y la musculación del niño.

Es preferible que el baño sea siempre a la misma hora, es recomendable que sea por la noche ya que ayuda a relajarse al niño, y siempre antes de la cena o de la comida.

Conviene ducharse o bañarse al menos 3 ó 4 veces a la semana. Es recomendable en épocas de verano diariamente. En niños menores de 3 años es conveniente que sea diario con jabones neutros. Es mejor utilizar nuestras propias manos haciendo masaje, pero si se emplean manoplas o esponjas, deben ser de uso individual.

Es conveniente en niños menores de 2 años aplicarles crema hidratante por todo el cuerpo para hidratarle y a la vez para masajear al bebé ó niño para ayudarlo a relajarse y establecer contacto físico que les proporciona seguridad, fomentando la relación afectiva con el adulto.

Los desodorantes normalmente cambian el olor del cuerpo por otro pretendidamente agradable pero no deben usarse los antitranspirantes ya que impiden la sudoración privando al organismo de los beneficios que esta aporta.



*Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)*

## 2.5. Salud Personal

### 2.5.1 higiene de las manos-uñas

Las manos, por su relación directa y constante con el medio, son uno de los más importantes vehículos de transmisión de infecciones. Hay que lavárselas con agua y jabón:

- ❖ Al levantarse de la cama.
- ❖ Después de tocar animales
- ❖ Cada vez que estén sucias
- ❖ Antes de manipular alimentos
- ❖ Cuando se ha estado en contacto con posibles fuentes de contaminación y/o intoxicación (basura, estiércol, tierra, productos tóxicos...)
- ❖ Es importante lavarse las manos antes y después de cada comida, después de ir al baño y siempre que estén sucias. después de manipular arcilla, plastilina, pinceles, etc.

Especial atención merecen las uñas ya que su estructura hace que se acumule fácilmente la suciedad esto hace necesario la utilización de cepillo para limpiarlas. Es aconsejable cortárselas frecuentemente. El corte debe ser de forma redondeada las uñas de las manos y la de los pies el corte debe ser recto para no provocar uñeros. Esta actividad debe de realizarse de 1 a 2 veces por semana, en niños menores de 3 años por su rápido crecimiento así evitaremos que se arañen, arañen a otros niños y cojan enfermedades, ya que tienden a chuparse las manos con frecuencia. Es aconsejable lavarse las manos con jabón, aclararse bien y secarse correctamente con la toalla.

Es recomendable empezar este hábito y rutina entre los 12 y 18 meses, ayudándoles para que poco a poco lo puedan hacer ellos de forma autónoma.



Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)

### 2.5.2. Higiene de los pies

La limpieza de los pies merece un tratamiento especial. Conviene lavar diariamente los pies (sobre todo en las épocas de verano) por la sudoración excesiva que se produce, para no producir un olor desagradable, y para que no aparezcan ampollas (por la poca ventilación que tiene algunos calzados). Haciendo especial hincapié en la limpieza entre los dedos. Las uñas de los pies deben cortarse después de la ducha o baño y en línea recta para no producir encarnaduras. Los zapatos deberán ser cómodos, preferentemente de materiales naturales, para facilitar la transpiración y adecuados al tamaño del pie, pues un zapato excesivamente amplio puede ser incomodo y dar lugar a torceduras, por el contrario si es demasiado estrecho impide el desenvolvimiento natural del pie, produciendo durezas, rozaduras e incluso deformaciones (juanetes).



Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)

### 2.5.3. Higiene del cabello

El cabello se ensucia con mucha facilidad porque retiene el polvo, las secreciones del cuero cabelludo y su descamación (la caspa). En niños mayores 3 años es recomendable lavarse la cabeza entre dos y tres veces por la semana. Para la realización de una buena limpieza es conveniente enjabonarse el cabello friccionando con la punta de los dedos (pero no con las uñas) de manera prolongada. Al final se ha de aclarar bien para asegurar que no haya quedado restos de jabón. Aunque hay que fomentar la autonomía en el baño cuando son pequeños, esta actividad debe supervisarse por el adulto para asegurarnos de que se ha llevado a cabo de forma adecuada. Estas medidas generales deben de modificarse en casos especiales como en el supuesto de existir piojos.

Dada la facilidad de contagio y el hecho de que cualquiera, niño o adulto. Siendo limpio, pueda ser contagiado, es necesario:

- ❖ Revisión periódica del pelo.
- ❖ Ante la aparición de piojos usar un champú o loción antiparasitaria adecuados, existen muchos en el mercado. Consulte a su farmacéutico y él le indicará el más conveniente.
- ❖ El éxito del tratamiento radica en aplicar el antiparásito a todos los niños y adultos al mismo tiempo y repetir la operación de nuevo a la semana
- ❖ El uso de champús antiparasitarios de forma preventiva puede crear resistencia en los piojos y problemas de piel, por lo que no está recomendado



*Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)*

## Objetivos

Fomentar el hábito de una alimentación saludable, para evitar enfermedades.

### 3. Hábitos alimenticios<sup>23</sup>

Los hábitos alimenticios son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían de tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias.

Pero el entorno social y cultural se ve afectado de forma considerable estos hábitos de consumo, teniendo como resultado una serie de conductas inadecuadas, las cuales traen como consecuencia una serie de trastornos y enfermedades de tipo metabólico y digestivo que en muchos casos pueden causar la muerte.

#### 3.1. Nutrición

##### ¿Qué es lo que se considera una alimentación adecuada?

Una alimentación adecuada significa llevar una dieta balanceada de modo que el cuerpo pueda obtener los nutrientes necesarios para mantener una buena salud. Todos los días, su cuerpo se renueva a sí mismo, formando nuevo músculo, hueso, piel y sangre.

Los alimentos que uno come proporcionan la nueva base de estos tejidos. Si su cuerpo está bajo de los nutrientes que necesita, para su boca será más difícil el resistir a la infección.

Si los niños no tienen una dieta balanceada, sus dientes no se desarrollan adecuadamente. Para que puedan desarrollarse fuertes dientes resistentes a las caries, los niños necesitan una dieta balanceada con énfasis en el calcio, fosfatos y niveles propios de fluoruro.

---

<sup>23</sup> Ídem. pág. 35



### **3.1.1. ¿Cuáles son los diferentes tipos de nutrientes?**

Una dieta equilibrada consta de los siguientes nutrientes:

- ❖ Algunos carbohidratos
- ❖ Ácidos grasos esenciales (encontrados en las grasas)
- ❖ Los aminoácidos esenciales (encontrados en las proteínas)
- ❖ Quince vitaminas
- ❖ Aproximadamente veinticinco minerales
- ❖ Agua

Debido a que nuestro cuerpo no es capaz de producir todos los nutrientes que necesitamos, especialmente ciertas vitaminas, estos se obtienen de algunos alimentos o suplementos. Se recomienda para la población general comer diariamente lo siguiente:

6 a 11 porciones de pan y cereales

3 a 5 porciones de vegetales

2 a 4 porciones de frutas

2 a 3 porciones de productos lácteos

2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, huevos, frijoles o nueces

### **3.1.2. ¿Por qué es importante alimentarse bien?**

Una dieta pobre puede promover la enfermedad de las encías y la caries dental. Los alimentos ricos en carbohidratos, azúcares y almidones contribuyen enormemente a la producción de ácidos de la placa que se adhiere al esmalte. Eventualmente, estos ácidos pueden causar la destrucción del esmalte formándose una cavidad.

Si usted debe ingerir una dieta alta en azúcares o almidones, trate de comerlos durante las comidas en lugar de entre comidas y evite alimentos pegajosos debido a que estos pueden producir más placa. La mayoría de las comidas ya contienen ingredientes que producen ácidos. A menor cantidad de exposición de sus dientes a estos ingredientes, menor cantidad de ataque ácido para el esmalte dental.



Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)

### 3.2. Comida saludable<sup>24</sup>

Actualmente existen una gran cantidad de comidas o alimentos que sus creadores intentan pasar por comida saludable, sin embargo estos están muy lejos de ser algo saludable, algunas veces son más dañinos que lo que intentan reemplazar, pero debido a la mercadotecnia, creemos erróneamente que estamos comiendo un alimento saludable.

- ❖ Un buen ejemplo es la fruta seca, ya que esta contiene más calorías que la fruta fresca o congelada, pero es algo que las personas no toman en cuenta, pero que debe considerarse al elegir la fruta adecuada para nuestra alimentación.
- ❖ Las barras de proteínas son otro de los casos más importantes, estos son anunciados como alimentos que pueden reemplazar una comida saludable, sin embargo estos son prácticamente dulces con altos grados de vitaminas y proteínas, pero también contienen grasa, lo cual puede afectar a nuestro cuerpo.
- ❖ El yogurt suele considerarse como un alimento saludable, sin embargo no todas las marcas pueden considerarse de esta forma, ya que existen algunas que añaden una gran cantidad de grasa o calorías en sus productos para mejorar el sabor y crear más ventas mientras los ofrecen como productos saludables.

<sup>24</sup> [www.comidasaludable.net](http://www.comidasaludable.net)

Existen alimentos que no son considerados saludables pero que pueden ayudar a tu organismo, por ejemplo, los alimentos que contienen carbohidratos son considerados como los culpables del aumento de peso, sin embargo, los carbohidratos también ayudan a tu organismo, estos al entrar a nuestro cuerpo son procesados más rápidamente que las proteínas, dejando a estas últimas tomar labores como crecimiento y reparación de nuestro organismo. Pero estos alimentos no deben ser ingeridos en grandes cantidades, ya que pueden provocar que nuestro cuerpo comience acumular grandes cantidades de glucosa, esto puede provocar obesidad. La fibra también puede ser considerada como un carbohidrato, sin embargo esta es más difícil o imposible de descomponer por nuestro organismo, evitando la creación de glucosa y por lo tanto de obesidad.



*Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)*

### **3.2.1. Beneficios de una comida saludable**

Como todos sabemos la comida es lo que nos proporciona de energías suficientes para que nuestro organismo continúe funcionando, proporciona las vitaminas y proteínas suficientes para que nuestras células se reproduzcan y realicen su trabajo, sin embargo no toda la comida es buena, hay algunas que son asociadas a diversos padecimientos como la obesidad, diabetes e incluso el cáncer. Elegir los alimentos adecuados para una comida saludable no es muy difícil, aunque muchas veces se piensa que comer sano es olvidarse de una buena comida, o más bien de algo rico en sabor.

Los beneficios de comer sano son muchos, pero en esta ocasión mencionaremos los más importantes.

- ❖ Comencemos desde cuando te despiertas, al hacerlo tu cuerpo ha estado reposando durante varias horas, pero esto no significa que haya dejado de funcionar, por lo que al despertarnos lo primero que nuestro cuerpo necesita es alimentarse, si lo hacemos correctamente con una comida sana estamos ayudando no solo a nuestro organismo, sino que a nosotros mismos, ya que se ha comprobado que tener un desayuno saludable hará que estemos mayor enfocados durante el día en nuestras actividades así como también que tengamos una buena actitud.
- ❖ Tener una buena alimentación también ayudara a tu sistema inmunológico, evitando que contraigas enfermedades virales como la gripe y el resfriado.
- ❖ Una buena alimentación evita problemas de obesidad o bien ayuda con este problema, ya que proporción a nuestro cuerpo solo las vitaminas y proteínas necesarias para funcionar adecuadamente.
- ❖ Sin duda el mayor beneficio de una comida saludable es el poder vivir más años o bien mantener a nuestro cuerpo en condiciones adecuadas por más tiempo, lo que significa que pasen más años hasta que debamos usar una silla de ruedas o tener que estar en cama.

### **3.2.2. Dieta balanceada**

La mayoría de las personas deben conocer la pirámide alimenticia, puesto que en la educación primaria se crean las bases para que los niños lleven una vida sana y saludable, en ella se muestra de forma jerárquica la cantidad de cada grupo de alimentos que debe de consumir una persona promedio, siendo esta la base de todas y cada una de las dietas otorgadas. Tiempo después en el país se sustituyó dicha pirámide por la olla familiar, en el cual se muestran los alimentos que cada platillo en un hogar debe contener sin importar en qué época del año o a qué horas se ingiera.



*Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)*

La olla familiar cuenta con cinco divisiones que son:

- ⊕ Frutas
- ⊕ Verduras
- ⊕ Cereales
- ⊕ Legumbres
- ⊕ Productos de origen animal

Las frutas y verduras vienen a conformar el mayor porcentaje ocupando el 55% de los alimentos ingeridos. El cuerpo humano para un correcto funcionamiento necesita de vitaminas y azúcares las cuales están presentes de forma natural en las frutas y verduras. La Organización Mundial de la Salud, indica que se deben de ingerir 5 porciones de este grupo alimenticio para que de esta forma el cuerpo pueda adquirir las sustancias necesarias para el día a día.

Los cereales y legumbres que forman parte importante en una dieta, puesto que éstas suelen ser fuente de energía para deportistas de fondo tales como lo son las pastas, panes de origen integral y tortillas de maíz. Su principal aportación reside en los hidratos de carbono que son la principal fuente de energía para las células y en consecuencia para el cuerpo humano. La ingesta de estos alimentos debe ser diaria, pero varía según la hora del día y sobre todo el régimen alimenticio que se lleve a cabo.

Por otro lado las legumbres son diariamente consumidas por casi todos los ciudadanos comunes siendo éstas una buena fuente alternativa a la carne roja para la obtención de minerales tales como el hierro. Estas pequeñas semillas poseen una serie de beneficios para la salud tales como: Reducción del riesgo de cáncer, mejora la densidad de los huesos, ayuda a mantener en buena forma las articulaciones del cuerpo humano.



### **3.3. Clasificación de los alimentos<sup>25</sup>**

#### **3.3.1. Los alimentos constructores**

Son los que contienen proteínas se encargan de brindarnos las sustancias necesarias para construir o formar los tejidos de nuestro cuerpo y nos permiten reparar las partes que han sido dañadas por una cortadura, un golpe, etc.

Ejemplos: Alimentos constructores:

- ❖ Leche, yogurt y quesos
- ❖ Carnes, pescados y huevos
- ❖ Legumbres, fruta, grasa y cereales
- ❖ Frutos secos
- ❖ Huevos, vísceras, legumbres

#### **3.3.2 Alimentos reguladores**

Son aquellos que permiten mantener el organismo en buen estado y ayudar a tener un sano metabolismo.

Ejemplo: Alimentos reguladores

- ❖ Las frutas
- ❖ Verduras
- ❖ Hortalizas
- ❖ El agua.

#### **3.3.3 Alimentos energéticos**

Son los que proveen la energía para realizar distintas actividades físicas

Ejemplos: Alimentos energéticos:

- ❖ Pastas
- ❖ Arroz
- ❖ Productos de panificación (agua, galletas, etc.)
- ❖ Dulces
- ❖ Miel
- ❖ Aceites
- ❖ Frutas secas (almendras, nueces, castañas, etc.)
- ❖ Pasas de uva
- ❖ Azúcar

---

<sup>25</sup> Ídem. Comida saludable

## **3.4. Enfermedades causadas por una mala alimentación<sup>26</sup>**

### **3.4.1. Anorexia**

La anorexia consiste en un trastorno de la conducta alimentaria que supone una pérdida de peso provocada por el propio enfermo y lleva a un estado de inanición. La anorexia se caracteriza por el temor a aumentar de peso, y por una percepción distorsionada y delirante del propio cuerpo que hace que el enfermo se vea gordo aun cuando su peso se encuentra por debajo de lo recomendado. Por ello inicia una disminución progresiva del peso mediante ayunos y la reducción de la ingesta de alimentos.

Normalmente comienza con la eliminación de los hidratos de carbono, ya que existe la falsa creencia de que engordan. A continuación rechaza las grasas, las proteínas e incluso los líquidos, llevando a casos de deshidratación extrema.

A estas medidas drásticas se le pueden sumar otras conductas asociadas como la utilización de diuréticos, laxantes, purgas, vómitos provocados o exceso de ejercicio físico. Las personas afectadas pueden perder desde un 15 a un 50 por ciento, en los casos más críticos, de su peso corporal. Esta enfermedad suele asociarse con alteraciones psicológicas graves que provocan cambios de comportamiento, de la conducta emocional y una estigmatización del cuerpo.

#### **3.4.1.1 Causas**

Su causa es desconocida, pero los factores sociales parecen importantes. Aunque hay muchos factores socioculturales que pueden desencadenar la anorexia, es probable que una parte de la población tenga una mayor predisposición física a sufrir este trastorno, independientemente de la presión que pueda ejercer el entorno.

Por ello existen de factores generales que se asocian a un factor desencadenante o cierta vulnerabilidad biológica, que es lo que precipita el desarrollo de la enfermedad.

---

<sup>26</sup> Información obtenida de [www.wikiupedia.com/enfermedadesalimenticias\\_bulimia/anorexia](http://www.wikiupedia.com/enfermedadesalimenticias_bulimia/anorexia)



- ❖ La propia obesidad del enfermo.
- ❖ Obesidad materna.
- ❖ Muerte o enfermedad de un ser querido.
- ❖ Separación de los padres.
- ❖ Alejamiento del hogar.
- ❖ Fracazos escolares.
- ❖ Accidentes.
- ❖ Sucesos traumáticos.

### 3.4.1.2. Síntomas de anorexia

Esta patología se caracteriza por una pérdida significativa de peso provocada por el enfermo y por una percepción errónea del propio cuerpo. En consecuencia, los problemas endocrinos se hacen evidentes en un espacio de tiempo relativamente corto. Los principales síntomas que determinan la aparición de la enfermedad son los siguientes:

- ❖ Rechazo a mantener el peso corporal por encima del mínimo adecuado para la edad y talla del enfermo.
- ❖ Miedo al aumento de peso o a la obesidad incluso cuando el peso se encuentra por debajo de lo recomendable.
- ❖ Percepción distorsionada del cuerpo, su peso y proporciones.
- ❖ Ausencia de tres ciclos menstruales consecutivos en las mujeres (amenorrea). Los anoréxicos pueden experimentar una serie de síntomas muy variados: estreñimiento, amenorrea, dolor abdominal, vómitos, etc. Pero es la familia la que detecta los síntomas que dan la voz de alarma:
  - ✚ Preocupación excesiva por la composición calórica de los alimentos y por la preparación de los alimentos
  - ✚ Constante sensación de frío
  - ✚ Reducción progresiva de los alimentos
  - ✚ Obsesión por la imagen, la báscula, los estudios y el deporte
  - ✚ Utilización de trampas para evitar la comida
  - ✚ Hiperactividad

A estos síntomas se le suman otros rasgos típicos como la irritabilidad, la depresión y los trastornos emocionales o de la personalidad. Asimismo, se manifiesta una alteración de la sensación de saciedad y plenitud antes de las comidas, náuseas, hinchazón, o incluso ausencia de sensaciones. En esta patología también se observan numerosos trastornos cognitivos que se centran en los alimentos, el peso corporal y el aspecto físico:

- ❖ Abstracciones selectivas
- ❖ Uso selectivo de la información.
- ❖ Generalizaciones
- ❖ Supersticiones.
- ❖ Se magnifica el lado negativo de cualquier situación.
- ❖ Pensamiento dicotómico.
- ❖ Ideas autorreferenciales.
- ❖ Inferencia arbitraria

En cuanto a las consecuencias clínicas, los síntomas son los siguientes:

- ❖ Las pulsaciones cardiacas se reducen.
- ❖ Se producen arritmias que pueden derivar en un paro cardiaco.
- ❖ Baja la presión arterial.
- ❖ Desaparece la menstruación en las mujeres (amenorrea).
- ❖ Disminuye la masa ósea y, en los casos muy tempranos, se frena la velocidad de crecimiento.
- ❖ Disminución de la motilidad intestinal.
- ❖ Anemia.
- ❖ Aparece un vello fino y largo, llamado lanudo, en la espalda, los antebrazos, los muslos, el cuello y las mejillas.
- ❖ Estreñimiento crónico.
- ❖ La disminución del gasto energético produce una sensación constante de frío.
- ❖ La piel se deshidrata, se seca y se agrieta.
- ❖ Coloración amarillenta en las palmas de las manos y las plantas de los pies por la acumulación de carótenos en las glándulas sebáceas.
- ❖ Las uñas se quiebran.
- ❖ Pérdida de cabello.
- ❖ Problemas con los dientes y edemas periféricos. Hinchazones y dolores abdominales.

### **3.4.2. Bulimia**

#### **¿Qué es la bulimia?**

La bulimia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria que consiste en una falta de control sobre la comida, con una ingesta de grandes cantidades de alimentos en un corto periodo de tiempo, acompañada por conductas compensatorias como consumo excesivo de laxantes o vómitos auto inducidos.

El enfermo mantiene estas conductas en secreto, por lo que a veces es difícil que las personas de su entorno detecten el problema. La bulimia, junto con la anorexia nerviosa, constituyen los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) de más rápido crecimiento en la población joven, caracterizados por un conjunto de comportamientos dirigidos a conseguir o mantener lo que el paciente considera como peso aceptable, siguiendo unas dietas totalmente irracionales y con un angustioso miedo a engordar. Se presenta en el 90% de los casos en mujeres; también pueden sufrirla hombres, aunque su proporción es cerca de diez veces menor. Es frecuente en adolescentes y en el inicio de la edad adulta.

### **3.4.2.1. Causas de la bulimia**

No se ha conseguido encontrar una causa orgánica que origine este trastorno de la conducta alimentaria (TCA), pero se cree que existen varios factores secuenciales que pueden desencadenar la bulimia nerviosa. Una baja autoestima puede conducir a una excesiva preocupación por el aspecto físico, lo que lleva a realizar dietas restrictivas, que no siempre producen los resultados deseados, alternadas con episodios de consumo incontrolado de comida, que provocan un desequilibrio metabólico.

El paciente tiene sentimientos de culpabilidad a consecuencia del atracón, y su preocupación por engordar genera otras conductas como el vómito auto inducido y el abuso de laxantes. El enfermo puede sentirse también presionado por los patrones de belleza considerados ideales por la sociedad, y por la necesidad de ser delgado y atractivo para sentirse aceptado.

Experiencias de rechazo social o un fracaso sentimental pueden hacerle creer que perder peso es un requisito indispensable para tener éxito. Otra causa, presente también en el trastorno de anorexia, es una falsa percepción de la imagen corporal: el enfermo se ve gordo aunque su peso sea normal para su edad y constitución.

#### Síntomas de la bulimia

El paciente con bulimia oculta sus atracones y vómitos, y a diferencia del anoréxico su peso no suele oscilar demasiado, por lo que es difícil que las personas de su entorno se den cuenta de su problema. No obstante, ciertos signos que pueden alertar de la presencia de la enfermedad.

### 3.4.2.2. Síntomas de la persona con bulimia

La persona con bulimia, tiene una preocupación continua por la comida, y siente deseos incontrolables de comer, especialmente alimentos con alto valor calórico (hidratos de carbono, dulces...). Consume grandes cantidades de comida en cortos periodos de tiempo (cada dos horas o incluso menos). Para contrarrestar el aumento de peso, el paciente puede provocarse vómitos, abusar de laxantes, consumir fármacos que reducen el apetito o diuréticos. Hay pues, que sospechar, cuando una persona se encierra en el baño nada más terminar de comer.

De la misma forma, otros síntomas de bulimia pueden ser, ayunar durante largos periodos de tiempo, seguir dietas muy restrictivas y realizar ejercicio intenso. El sujeto manifiesta un fuerte miedo a engordar, fijándose como meta un peso inferior a su peso óptimo. La bulimia generalmente se presenta en pacientes con antecedentes previos de anorexia nerviosa, y con un intervalo entre ambos trastornos de varios meses o años. Los pacientes con bulimia manifiestan apatía, fatiga, irritabilidad y cambios en el ritmo del sueño, lo que genera una pérdida del rendimiento laboral o escolar, y el abandono del cuidado personal.

Otros síntomas que se pueden apreciar en un reconocimiento médico son: una ligera distensión abdominal con presencia de estreñimiento, hipertrofia de las glándulas parótidas, pérdida del esmalte dental, lesiones en la garganta, desequilibrio de electrolitos, edemas en extremidades y abrasiones en el dorso de las manos; todo esto debido a la inducción al vómito. El uso de laxantes y diuréticos también produce desequilibrio de los fluidos y electrolitos. Se presentan, además, alteraciones endocrinas; en las mujeres es frecuente la aparición de irregularidades en el ciclo menstrual o amenorrea.



Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)

### 3.4.2.3. Complicaciones de la bulimia

Los comportamientos de los bulímicos suelen tener poca incidencia sobre el peso de los afectados. Sin embargo, la alternancia de atracones y vómitos, junto al abuso de laxantes, provoca otros efectos perjudiciales sobre la salud:

- ❖ Deshidratación y desequilibrio electrolítico.
- ❖ Trastornos gastrointestinales, que pueden derivar en colon irritable, reflujo gastroesofágico, hernia de hiato, pancreatitis, rotura esofágica...
- ❖ Lesiones en la garganta y el esófago.
- ❖ Deterioro del esmalte dental.
- ❖ Ansiedad y depresión.
- ❖ Alteraciones en el metabolismo (disminución de los niveles de glucosa, cloro, calcio y potasio en la sangre).
- ❖ Trastornos cardíacos (arritmia, hipotensión, prolapso de la válvula mitral).
- ❖ Descalcificación y osteoporosis.
- ❖ Irregularidades menstruales.
- ❖ Problemas renales.
- ❖ Pérdida de la libido y desinterés por las relaciones sociales.
- ❖ Riesgo elevado de suicidio.

## 3.5 Consecuencias de una mala alimentación

La mala alimentación puede ser tomada desde múltiples puntos de vista. No sólo basta considerar las innegables malas consecuencias de comer comida chatarra, sino también el hecho de comer poco y mal, comer a deshoras o tras largos períodos sin haber probado bocado. Además, si no tenemos una dieta balanceada y equilibrada, que contemple todas nuestras necesidades de nutrientes, vitaminas y fibras, entonces también estamos hablando de una mala alimentación.

### 3.5.1 Diabetes

Es una de las enfermedades que todos tememos y que sin embargo se puede prevenir de una manera muy simple. La diabetes tipo 2 está estrechamente vinculada a la obesidad y el elevado consumo de azúcar, con daños que pueden ser hasta irreversibles. Para empezar, deberíamos luchar contra la dependencia al azúcar siguiendo una dieta sin azúcar, rica en vegetales, frutas y carnes magras.



*Fuente: imágenes www.google.com*

### **3.5.2. Cáncer**

Si bien es algo que tiene ciertas implicancias de índole genética, lo cierto es que hay un vínculo estrecho entre el cáncer de colon y la mala alimentación. Todo indica que si llevas una dieta rica en fibras naturales, esto te ayudará a evitar esta enfermedad. Por ello no debes dejar de comer frutas y verduras, dos alimentos ricos en fibras y otros nutrientes.



*Fuente: imágenes www.google.com*

### **3.5.3 Enfermedades cardiovasculares**

La mala alimentación siempre trae consecuencias a nivel cardiovascular. El exceso de grasas provoca un aumento del colesterol malo, además de una mayor presión arterial. Junto a la obesidad, conforman un grupo de factores de riesgo importante y casi determinante para que se produzca una enfermedad cardíaca o accidentes cerebro vascular (ACV) con lamentables consecuencias.



*Fuente: imágenes www.google.com*

### 3.5.4 Osteoporosis

Esta enfermedad suele relacionarse a una mala alimentación, rica en carnes, grasas y azúcares refinados. Debes evitar el consumo excesivo de estos alimentos con una dieta adecuada y consumir alimentos ricos en calcio para mejorar la absorción de este mineral y evitar la osteoporosis.

### Objetivos

- ✘ Familiarizar a los estudiantes con métodos de producción sostenibles de alimentos que puedan aplicar en sus propios hogares y que sean importantes para la seguridad alimentaria.
- ✘ Promover nuevos hábitos alimenticios y nutricionales en los niños y las niñas.
- ✘ Promover la organización comunitaria desde la escuela.

## 4. Huertos escolares<sup>27</sup>

Los niños y niñas que padecen hambre, o que sufren de mal nutrición crónica, empiezan a ir a la escuela más tarde. Si es que llegan a hacerlo, la abandonan antes y, cuando frecuentan la escuela, aprenden menos, lo que retarda el progreso hacia la consecución de la enseñanza primaria y secundaria.

La escuela es una de las instituciones de la comunidad en la cual se puede promover la Seguridad Alimentaria y Nutricional. Los Huertos Escolares permiten, de esta manera, atender las áreas urbanas, periurbanas y rurales.

### 4.1. ¿qué son los huertos escolares?

En las escuelas donde existen limitaciones de suelo y agua se puede implementar la tecnología de cultivo de hortalizas en cajas, que tienen una dimensión de 80x40x40cm, las cuales se rellenan con sustratos preparados con materiales orgánicos. Con esta tecnología se ha logrado producir hasta 100 libras de tomate por caja.

---

<sup>27</sup> Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA) Alianza Contra el Hambre (Nicaragua) pág. 57

Los Huertos Escolares son áreas cultivadas que se encuentran alrededor o cerca de las escuelas, que sirven fundamentalmente para fines didácticos, además de producir alimentos y en algunos casos ingresos para la escuela.

## 4.2 componentes del huerto

**Organización:** la organización de los padres de familia, maestros y alumnos; estableciendo funciones y responsabilidades para cada miembro de la organización, es fundamental para el desarrollo de capacidades y la sostenibilidad de los huertos.

**Educación:** mediante un proceso participativo, los maestros, padres de familia y estudiantes definen el plan curricular de acuerdo a las necesidades de cada escuela.

Los conocimientos se transmiten a través de la metodología «APRENDER HACIENDO».

**Producción:** se define un plan de acción para la producción de vegetales con el propósito de mejorar la disponibilidad de alimentos en forma sostenible. Las tecnologías implementadas son accesibles y con un enfoque de protección del medio ambiente.

**Nutrición:** implementar un plan de educación alimentaria y nutricional orientado a enseñar, intensificar o mejorar los conocimientos sobre la alimentación adecuada y variada a fin de reducir la malnutrición.

## 4.3 Aspectos metodológicos en la implementación

### De los huertos escolares

- Identificar empresas, instituciones y organismos que patrocinen los Huertos Escolares.
- Selección de las escuelas cuyas autoridades estén interesadas en el desarrollo de los Huertos Escolares.
- Promover la organización de los padres de familia, profesores y alumnos para el desarrollo de la actividad.
- Establecer por escrito las funciones y responsabilidades de cada una de las partes (maestros, alumnos y padres de familia)
- Por medio de procesos participativos, identificar el plan curricular a desarrollar con los alumnos, maestros y padres de familia.
- Que las escuelas cuenten con fuente de agua o toma de agua domiciliar.



- Convenio por escrito entre el representante del ministerio de educación municipal, organismo ejecutor, patrocinadores y dirección de la escuela.
- Capacitación a profesores o promotores para el establecimiento y manejo de los Huertos Escolares.
- Asistencia técnica de un extensionista o promotor, mientras dura el proceso de apropiación.



# Plan de vacaciones Educando con valores



*Fuente: imágenes [www.google.com](http://www.google.com)*

**METAS:**

- ✦ Fomentar en el estudiante la práctica y el uso de los distintos valores en diversas actividades cotidianas.
- ✦ Incentivar a los estudiantes a ser promotores de una vida con valores.
- ✦ Aplicar diversas técnicas y actividades que promuevan los valores, para el desarrollo de los mismos.
- ✦ Realizar manualidades con material reciclado.

**HORARIO**

Hora	Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D	Grupo E
9:00 a 9:20	TIEMPO JUNTOS	TIEMPO JUNTOS	TIEMPO JUNTOS	TIEMPO JUNTOS	TIEMPO JUNTOS
9:25 a 9:55	Modulo a	reciclaje	Modulo b	Modulo c	reciclaje
10:00 a 10:30	Reciclaje	Modulo c	Modulo d	reciclaje	Modulo a
10:35 a 11:05	REFACCIÓN	REFACCIÓN	REFACCIÓN	REFACCIÓN	REFACCIÓN
11:10 a 11:35	Modulo b	Modulo d	reciclaje	Modulo a	Modulo c
11:35 a 12:00	LIMPIEZA	LIMPIEZA	LIMPIEZA	LIMPIEZA	LIMPIEZA

**TIEMPO PROGRAMADO:**

4 semanas: 5 días a la semana

**VALORES:**

\* Autoestima

\* Lealtad

\* Libertad

\* Valentia

SEMANA 1 VALOR Autoestima TIEMPO: 9:00 a 9:20

## **AUTOESTIMA<sup>28</sup>**

### **¿Qué es la autoestima?**

No existe un concepto único sobre Autoestima, más bien hay diferentes formas de entender lo que significa. Como todo, el significado de Autoestima puede entenderse a partir de varios niveles, el energético y el psicológico.

Desde el punto de vista energético, se entiende que:

Autoestima es la fuerza innata que impulsa al organismo hacia la vida, hacia la ejecución armónica de todas sus funciones y hacia su desarrollo; que le dota de organización y direccionalidad en todas sus funciones y procesos, ya sean estos cognitivos, emocionales o motores.

Desde el punto de vista psicológico, puede decirse que:

Autoestima es la capacidad desarrollable de experimentar la existencia, conscientes de nuestro potencial y nuestras necesidades reales; de amarnos incondicionalmente y confiar en nosotros para lograr objetivos, independientemente de las limitaciones que podamos tener o de las circunstancias externas generadas por los distintos contextos en los que nos corresponda interactuar.

### **¿Cómo se forma la autoestima?**

Desde el momento mismo en que somos concebidos, cuando el vínculo entre nuestros padres se consuma y las células sexuales masculina y femenina se funden para originarnos, ya comienza la carga de mensajes que recibimos, primero de manera energética y luego psicológica.

Debido a que los pensamientos y emociones son manifestaciones de energía y en el organismo se presentan en forma de reacciones eléctricas y químicas, cada vez que una mujer embarazada piensa o siente algo con respecto al niño en formación, su cerebro produce una serie de químicos que se esparcen por todo su cuerpo y que la criatura recibe y graba en su naciente sistema nervioso, sin tener la suficiente consciencia como para comprender o rechazar lo que recibe a través de un lenguaje químico intraorgánico.

---

<sup>28</sup> ibíd. [www.wikiopedia.com/autoestimaysuimportancia](http://www.wikiopedia.com/autoestimaysuimportancia).

## Técnicas para mejorar la autoestima<sup>29</sup>

### Busca dentro de ti

**Escúchate a ti mismo más que a los demás:** analiza con cuidado las opiniones de los demás sobre ti, tú y solo tú eres quien debe tomar la última decisión acerca de ti.

**Convierte lo negativo en positivo:** nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal o que no tiene solución, eje:

MENSAJES NEGATIVOS	CONVERTIDOS EN AFIRMACIONES
"No hables"	"Tengo cosas importantes que decir"
"¡No puedo hacer nada!"	"Tengo éxito cuando me lo propongo"
"No esperes demasiado"	"Haré realidad mis sueños"
"No soy suficientemente bueno"	"¡Soy bueno!"

**Date una oportunidad y reconoce tus cualidades:** puedes pensar en 5 ejemplos que te hace especial. Eje: Soy sincero, mis jefes siempre confían en mí, amigable, me encanta bailar, experto en la cocina. Siempre tenemos cualidades en que podemos destacar, algunas hasta el momento ni siquiera las hemos descubierto.

**Acéptate tal como eres, sin aprobar dentro de ti los comportamientos bajos:** la aceptación es la base de la seguridad, la confianza, el amor y la autoestima. Aceptarse a sí mismo implica conocerse, que importa si el lunar que tienes en la cara no "le guste" a los demás, analiza el resto de las partes de tu cuerpo y verás que ellas están funcionando bien. Me debo comportar a mi manera siempre que ello no moleste a los demás.

<sup>29</sup> información obtenida de [www.monografias.com/autoestima](http://www.monografias.com/autoestima)

**Acepta tus sentimientos:** cuando alguien te hace una broma, sonrío. Trata de disfrutar prácticamente de todo. Y si a veces hay cosas que te puedan poner triste, piensa que eso es pura casualidad, y que eso tendrá que pasar porque la vida se ha inventado para vivirla lo mejor que podamos.

**Cuida de ti mismo (a):** aprende a ser independiente, y a no depender de los demás. Las parejas sobreviven más tiempo cuando ambos tratan de ser lo más independientes el uno del otro.

**Atiende tus necesidades:** alimento, agua, vestido; seguridad y cobijo; querer y pertenecer; autoestima, y la auto realización. De vez en cuando no estaría mal que te dieras el gusto de ir a lugares que son una postergación para ti, aunque resulten caros, pero atiende tus necesidades, eje: si una de ellas es comerte un plato exótico que solo lo encuentras en algún restaurante caro, hazlo aunque sea una vez en meses, pero date ese gusto. No debemos ser postergadores del presente si para ello no hay una razón importante.

**Alimenta tu cuerpo alimenta tu espíritu:** la salud mental y física caminan de la mano. Salud mental es estar sonriente, es llegar a tiempo, es evitar la tristeza, es sentirse cómodo en cualquier momento. La salud física está relacionado con la práctica de un estilo de vida saludable: No drogas, "comer para vivir y no vivir para comer", y la práctica de un deporte sano. La risa es uno de las formas de tratamiento en algunos hospitales.

**Mantente en movimiento:** el ejercicio te hace sentir bien, las "endorfinas se elevan con la práctica del ejercicio", y nos sentimos bien. No está demás el gimnasio, los aeróbicos, la natación, algún deporte de competencia, o simplemente salir a caminar.

**Deja de hacerlo:** deja de usar sustancias psicoactivas (drogas). Si consumes alcohol hacerlo con moderación. Si fumas deberías dejar de hacerlo. Ahora existen terapias antitabaquismo de mucho éxito (chiclets, parches, etc), nunca es tarde para empezar una vida sana. La autoestima es quererse a uno mismo, y quererse a uno mismo es optar por una buena salud.

**Examina tus verdades:** piensa que en un accidente de tránsito donde hubo muchos testigos, probablemente cada uno de los testigos de una versión diferente; ¿cuáles son tus primeras decisiones o "verdades que recuerdas haber tomado en la vida?... ¿cuáles son tus creencias respecto del amor?, ¿de los niños?, ¿de la autoridad?, ¿de Dios?, ¿de los políticos?

**La vergüenza:** la vergüenza es un sentimiento profundo que te inmoviliza. Los más desvergonzados son los niños. La vergüenza deriva en debilidad, incompetencia, incapacidad; entonces?... ¿investiga quién te juzga? y sepárate de esa fuente.

**El amor dentro de ti:** tienes unos segundos para pensar en tu primer amor..., te recuerdas aquello?, pero me temo que los recuerdos que tengas no hayan sido de tu primer amor, es que el primer amor es uno mismo, si quieres que la gente te quiera, te respete, te de amor,... primero ámate a ti mismo e irradia felicidad. Cuando estés frente a un espejo simplemente sonríe. La felicidad nace de uno mismo, y puede nacer hasta de las pequeñas cosas que a ti te suceden, es cuestión de aprender a sentirla.

**Descubre y reclama las partes que te faltan:** cada persona tiene distintos aspectos del Yo. Algunos son visibles, otros no lo son. Si tengo miedo para hablar en público es una debilidad, si dejo el miedo se convierte en una fortaleza. Quizá tienes habilidades para la pintura y hasta ahora no lo sabes. El hombre nunca termina de aprender.

**Pensar en todo o en nada:** no debemos pensar en que todo es blanco o es negro, eso te crea ansiedad. Nadie es perfecto, porque todos somos diferentes, algunos tenemos unas cualidades en las que destacamos mejor que otros.

**Aliviar la tensión:** el estrés es una epidemia en estos momentos, como aliviarlo?, pasa algún momento a solas durante el día, tomate unas mini-vacaciones durante el día, e imagina que estas en una playa maravillosa. Duerme lo suficiente. Practica algún deporte.

**Respira:** cuando tengas una preocupación respira profundamente y plantea soluciones.

**Abandona la ira:** la ira es un momento de locura. En relación a la ira, más que saber enfrentarla, es aprender a no sentirla. Antes de llegar a ponerte de cólera, piensa si merece la pena; cuenta hasta diez y respira profundamente.

**Elige tus momentos:** cada ser humano tiene derecho a elegir el momento de estar en soledad y el momento de estar con los amigos, con el novio (a), con el esposo (a), o con los familiares; se tú quien debe decidir, sin que ello lleve a algún enfrentamiento.

### **Busca fuera de ti**

**La confianza:** cuando nos perciben como dignos de confianza, los demás estarán dispuestos a ser honestos y abiertos con nosotros. Di elogios con honestidad. Acepta y respeta las diferencias. Respeta tus fronteras y las fronteras de los demás.

**Juega más:** haz del momento de la diversión una prioridad, hoy y todos los días. Es bueno jugar con los niños algunas veces. Motívate con el trabajo que realizas, riéte de ti mismo si quieres, ríe en soledad... reír en soledad no es una locura cuando uno es consciente de lo que le motiva reírse.

**Aprende a escuchar de verdad:** la mayoría de las personas creen saber escuchar, sin embargo muy pocas saben hacerlo de verdad. Has preguntas que lleven a la persona a ir más lejos: ¿y entonces qué pasó?, ¿cómo fue eso?, ¿cómo te sentías? El mejor conversador es aquel que sabe escuchar de verdad.

**Deja de hacer comparaciones:** ni de tú mismo con otras personas. Ni de las personas con las demás. Si deseas llamar la atención a alguien hazlo en privado.

**Perdona y olvida:** el perdón no excusa el comportamiento. No significa la aprobación. Más bien implica estar dispuestos a ver con compasión. La persona que te hizo daño probablemente hizo lo que hizo por su propia debilidad y sus limitaciones.



**Alarga la mano y conecta:** haz una lista de las personas más importantes en la vida ¿saben ellas lo importante que son para ti?, ¿cuándo fue la última vez que la escribiste o lo llamaste? Encuentra un interés común con gente que sea importante para ti.

**Estableciendo las fronteras:** pide permiso antes de traspasar las fronteras, debes tener que todas las personas tienen un mundo interior que debemos respetar y que no debemos traspasar a menos que ellas nos lo permitan.

**Responsabilidad-la tuya, la mía y la nuestra:** responsabilidad significa estar dispuestos a responder y ser capaces de hacerlo. Si algo no sale bien, distingue en lo que es tu responsabilidad y la de los demás.

**Nota las conexiones:** alargar la mano y conectar con otras personas nos proporciona una sensación de bienestar y de apoyo. El buen humor y el trato agradable nos permitirá llegar a más y ganar más amigos.

**En el trabajo:** es bonito trabajar en equipo pero con independencia, el éxito tuyo será el éxito de todos y te sentirás a gusto en lo que forma parte de tu vida cotidiana, el trabajo.

### **Aspira a lo más alto y planifica el presente**

**Encuentra la fuente:** la fuente está en uno mismo. Todos los días tiene lugar algún milagro que ni siquiera reconocemos: un cielo azul, unas nubes blancas, unas hojas verdes, los curiosos ojos negros de un niño. Puedes desarrollar una práctica espiritual que te mantenga en el camino día a día. Es bueno disfrutar hasta de las pequeñas cosas que te da la vida.

**Abandona el perfeccionismo:** no es fácil ser perfecto, cuando únicamente eres un ser humano. Los perfeccionistas siempre buscan algo que este mal y lo encuentran y luego se sienten traumatizados por ello. Por tanto hay que tener prioridades y ordenarlas según lo que sea más importante para ti.

**Valora tus triunfos:** en nuestra sociedad de ganar-o-perder, la mayoría de las personas pasan un montón de tiempo sintiéndose perdedoras. Escribe tus 10 éxitos del día anterior. Percibe como sigues mejorando. Aprecia y celebra tu progreso.

**Reincidir:** el éxito es levantarte más veces que las que caes. El éxito es el fracaso al revés, es el matiz plateado de esa nube incierta, que no te deja ver aún estando cerca.

**Protege tu autoestima:** muchas personas hieren a los demás; sin embargo, quizá no se den cuenta de ello si sonreímos y lo soportamos; en el mundo todos pensamos diferente, y a veces quisiéramos que nos entendieran tal y como somos o queremos, pero eso casi resulta imposible, por eso es mejor aprender a entender a la gente, que buscar que la gente te entienda.

**Acepta la oscuridad:** aprende a sentirte más cómodo con la incomodidad. Es importante ser curioso y experimentar cosas nuevas cada día. No temerle al fracaso te ayudará a decidir.

**Ponte metas y realízalas:** enumera las áreas importantes de tu vida: la familia, los amigos, la carrera, la economía, lo personal. Luego imagina que te gustaría tener en cada categoría y escríbelo. Por último, pon una fecha en cada punto. Una meta es un deseo con una línea de tiempo.

### **Actividad con el valor de la autoestima**

**Objetivo:** identificar las cualidades personales que nos atribuyen y nos hacen únicos ante los demás.

1. fotocopia de un espejo
2. Espejo pequeño
3. lápiz

Desarrollo

Observar su reflejo en el espejo, mirar detenidamente las cualidades físicas e intelectuales de cada uno, pensar en todas las virtudes que posee. Seguidamente escribirlas dentro de la copia del espejo que se les entrego. Pintar y decorar la hoja y compartir con los demás compañeros

## CUENTO LA ROSA BLANCA<sup>30</sup>

En un jardín de matorrales, entre hierbas y maleza, apareció como salida de la nada una rosa blanca. Era blanca como la nieve, sus pétalos parecían de terciopelo y el rocío de la mañana brillaba sobre sus hojas como cristales resplandecientes. Ella no podía verse, por eso no sabía lo bonita que era. Por ello pasó los pocos días que fue flor hasta que empezó a marchitarse sin saber que a su alrededor todos estaban pendientes de ella y de su perfección: su perfume, la suavidad de sus pétalos, su armonía.

No se daba cuenta de que todo el que la veía tenía elogios hacia ella. Las malas hierbas que la envolvían estaban fascinadas con su belleza y vivían hechizadas por su aroma y elegancia.

Un día de mucho sol y calor, una muchacha paseaba por el jardín pensando cuántas cosas bonitas nos regala la madre tierra, cuando de pronto vio una rosa blanca en una parte olvidada del jardín, que empezaba a marchitarse.

–Hace días que no llueve, pensó – si se queda aquí mañana ya estará muerta. La llevaré a casa y la pondré en aquel jarrón tan bonito que me regalaron. Y así lo hizo. Con todo su amor puso la rosa marchita en agua, en un lindo jarrón de cristal de colores, y lo acercó a la ventana.- La dejaré aquí, pensó –porque así le llegará la luz del sol. Lo que la joven no sabía es que su reflejo en la ventana mostraba a la rosa un retrato de ella misma que jamás había llegado a conocer.

-¿Esta soy yo? Pensó. Poco a poco sus hojas inclinadas hacia el suelo se fueron enderezando y miraban de nuevo hacia el sol y así, lentamente, fue recuperando su estilizada silueta. Cuando ya estuvo totalmente restablecida vio, mirándose al cristal, que era una hermosa flor, y pensó: ¡¡Vaya!! Hasta ahora no me he dado cuenta de quién era, ¿cómo he podido estar tan ciega? La rosa descubrió que había pasado sus días sin apreciar su belleza. Sin mirarse bien a sí misma para saber quién era en realidad. Si quieres saber quién eres de verdad, olvida lo que ves a tú alrededor y mira siempre en tu corazón.


---

<sup>30</sup> [cuentos/infantiles.enlinea.com](http://cuentos/infantiles.enlinea.com)

## Actividades integradoras.

### 1. Reciclaje

#### Flores de botellas

materiales	procedimiento	Ilustración
2 Botellas desechables de 3 litros ( con tapadera) Tijeras Temperas Pincel Palitos o pinchos 1 clavo Candela	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar las botellas dejando una forma de copa.</li> <li>2. Cortar por mitades la copa hasta lograr el grosor y cantidad de pétalos deseados.</li> <li>3. formar las puntas. Y voltear cata pétalo con la tijera.</li> <li>4. pintar el lado exterior de la botella para darle color a los pétalos.</li> <li>5. perforar las tapitas con un clavo (calentarlo con una candela)</li> <li>6. adherir los palillos a la tapadera.</li> <li>7. cortar de los residuos de las botellas, un cuadro para darle forma de hojas y pintar.</li> </ol>	


### 2. Reciclaje

#### Porta retrato

Materiales	Procedimiento	Ilustración
1 pedazo de cartón Tapitas de metal o plásticas Pistola de silicón, silicón o yuquia 1 fotografía 1 seguro de lata 1 lápiz	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. medir el cartón, para tomar el marco de la fotografía.</li> <li>2. coser la yuquia hasta formar una consistencia más espesa que la goma.</li> <li>3. pegar las tapitas al marco de cartón.</li> <li>4. pegar la fotografía al lado inverso del marco.</li> <li>5. pegar el seguro de lata en la parte posterior del marco</li> </ol>	 <p data-bbox="950 1549 1380 1575"><i>Fuente: imágenes <a href="http://www.google.com">www.google.com</a></i></p>

### 3. Reciclaje

#### Portalápiz

Materiales	Procedimiento	Ilustración
1 tubo de papel higiénico 1 pedazo de cartón Yuquia Temperas Pincel Ojitos movibles (opcional) 1 lápiz	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. dibujar sobre el cartón el patrón de algún animal (mariposa) y recortarlo</li> <li>2. pegar el tubo de papel sobre el cartón</li> <li>3. dibujar los detalles del animal</li> <li>4. pintar con colores brillantes cada detalle</li> <li>5. tapar la parte inferior del tubo de papel con un pedazo de cartón.</li> </ol>	

SEMANA 2 VALOR Libertad TIEMPO: 9:00 a 9:20

## **LIBERTAD<sup>31</sup>**

Definiciones: 1. Facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera o de otra, y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos. 2. Estado o condición de quien no es esclavo. 3. Estado de quien no está preso. 4. Falta de sujeción y subordinación. 5. Facultad que se disfruta en las naciones bien gobernadas de hacer y decir cuánto no se oponga a las leyes ni a las buenas costumbres.

Fuente: Diccionario de la Real Academia Española

Su opuesto es: Cautiverio

Para felicidad de todos hace ya muchos años que la esclavitud dejó de existir en el mundo. Ya nadie puede apropiarse de otra persona y usarla para ganar dinero. Sin embargo esa no es la única forma de perder la libertad.

Existen muchas situaciones que limitan nuestra capacidad de actuar y decidir. Algunas de ellas proceden del mundo exterior: personas dominantes que nos fuerzan a cosas que no queremos o personas autoritarias que desean ordenar cada una de nuestras acciones. Otras situaciones proceden de nuestro interior: no pensar con claridad, guiarnos sólo por el instinto o, incluso, no reconocer la libertad de los demás. Varias conductas esclavizan a las personas: la ambición por el dinero, el uso de alcohol o drogas, la búsqueda constante de sexo o hasta el empleo excesivo de los video-juegos.

La mejor forma de prevenir todo ello es convertirte en dueño de tu vida: permanecer siempre en la "torre de control", pensar con cuidado qué decisiones tomas para avanzar por un camino de satisfacción y desarrollo.

Viviendo el valor

El valor de la libertad se refiere a la capacidad de actuar según nuestras propias decisiones y escoger cada uno de los pasos que queremos dar y sus diferentes aspectos. Su ámbito abarca asuntos muy importantes como la vida familiar, la elección de un oficio u ocupación, así como también temas de la vida diaria: ¿Qué deseo hacer en este momento? Se ejerce plenamente cuando la persona puede considerar con cuidado y objetividad sus decisiones y vive en un entorno que le permite llevarlas a cabo.

---

<sup>31</sup> **Ibíd. cuentos infantiles**

## Actividad con el valor de la libertad

**Objetivo:** inculcar el hábito de la imaginación, pensamiento creativo en cada uno de nuestros educandos.

Recitar lo siguiente	Pregúntale a tu alumno:
<p>“Pintando”            Pinta que pinta la nena,            Pinta y pinta sin parar.            Abre ventanas de estrellas,            Pinta el cielo...            Pinta el mar....            Pinta niños que retozan,            Pinta flores,            Pinta luz,            Conchitas y caracoles,            Destellos            Del agua azul.            Pinta que pinta la niña            Muy pronto terminará.            ¿Qué está pintando mi nena?            ¡Pinta, pues la libertad!</p>	<p>- ¿Por qué se pinta así la libertad?            - ¿Por qué se pintan tantas cosas en la poesía y luego se pinta la libertad?            - ¿Qué entiendes por pintar la libertad?            - ¿Te gustaría pintar la libertad?            ¿Cómo lo harías?            Explícale a tu hijo que el poeta pinta la libertad como algo muy bonito, porque todos desean ser libres y poder pintar el cielo, la luz, el mar, todo lo que está alrededor, todo lo que sea bello, y que se puede pintar lo que se quiera, eso es la libertad.</p>

**Pintar:** el niño realizará un dibujo sobre la libertad, pintará libremente lo que quiera, lo que para él signifique la libertad.

### **CUENTO LA VERDADERA LIBERTAD<sup>32</sup>**

Volaba libremente por el cielo azul, un azulejo. Hasta que, por una ráfaga de viento, quedó apresado en la red de una casa de pescadores. Trató de zafarse; sin embargo, aquel avelucho fue tomado por los dueños de esa casa. Luchó; pero sus fuerzas no le bastaron y fue llevado a un lugar que nunca antes había visto; un lugar que le transmitió pánico y mucho temor. Desde ese día descubrió que es una jaula.

<sup>32</sup> loc. cit. cuentos infantiles

Estuvo allí tratando de volar de un lugar a otro pero sus agotadores esfuerzos fueron en vano, pues cada vez que lo intentaba solo conseguía lastimarse. Sin lugar a donde ir, cantaba para distraerse, pero su canto no era libre ni feliz.

Aunque todas las mañanas le regalaban pedacitos de fruta, se sentía solo en un mundo lleno de personas que egoístamente solo querían deleitarse de su ya melancólico canto. Una mañana cerca de su jaula apareció aquella persona junto a un animal raro que caminaba en cuatro patas y hacía ruidos extraños. -"¿Quién eres?", preguntó -"¡Wau! Soy el guardián de la casa", respondió muy orgulloso. -"Pero ¿Qué hiciste?, porque para ser alguien tan importante como el guardián de la casa, estás encadenado como si estuvieses castigado por un delito". -"No seas ignorante. Es totalmente normal que yo esté así" -"¿No comprendo? ¿Normal que no puedas ser libre de ir donde quieras y que puedas disfrutar de la belleza del mundo que te rodea?" -"Eso es una tontería", alejó.

"Yo jamás quisiera eso que tú dices: ser libre".

- "Nadie puede querer lo que nunca ha conocido", le indicó mientras una lágrima brotaba de sus afligidos ojos. "A veces, recuerdo cuando volaba libre por el cielo sin límites sin rejas ni jaulas que desbasten mis sueños de libertad. Y, ahora, incluso escuché que el humano dijo que era mejor cortarme las alas".

Pasaron los días y aquel perro quedaba cada vez más admirado por la sencilla sabiduría de su transitorio amigo, al punto de comprender el significado de la libertad. Una mañana, el ave no quiso cantar. El perro entendió lo que ocurría. Sabía que de pasar un día más el ave moriría de desconsuelo. Entonces, saltó tan fuerte hasta poder golpear la jaula.

La prisión cayó, y por el fuerte impacto se abrió. El ave no perdió aquella preciada oportunidad que le dio su amigo y se fue volando por su añorado cielo. -¡Wau! ¡Vuela libre, amigo! ¡Vuela libre!, le gritaba el perro, mientras saltaba limitado por el largo de su fría y ruda cadena.



## Actividades integradoras.


### 1. Reciclaje

#### Monedero de botellas

Materiales	Procedimiento	Ilustración
2 botellas desechables de 600ml 1 zíper Aguja, e hilo (opcional) Yuquilla o silicón y pistolita de silicón tijeras	1. Cortar las botellas dejando solo el fondo de cada una. 2. coser o pegar el zíper en ambos extremos de las botellas	

### 2. Reciclaje

#### Alcancías de plástico

Materiales	Procedimiento	Ilustración
1 botella de plástico cualquier tamaño Con tapadera Papel periódico o revista Tijeras Yuquilla Temperas	1. cortar una abertura a la botella (considerando el tamaño y grosor de una moneda) 2. idear un diseño (animal) 3. con periódico o revista crear los detalles del diseño 4. pintar la botella y los detalles. 5. dejar secar y utilizar como alcancía.	 <p data-bbox="964 1541 1390 1566"><i>Fuente: imágenes www.google.com</i></p>

### 3. Reciclaje

#### Pulseras creativas

Materiales	Procedimiento	Ilustración
<p>30 o 50 seguros de latas Listón de colores</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocar cada seguro de par en par.</li> <li>2. pasar el listón en una abertura y en la otra no.</li> <li>3. dejando en cada extremo, un pedazo considerable para atar a la muñeca.</li> </ol>	

SEMANA 3 VALOR Lealtad TIEMPO: 9:00 a 9:20

## **LEALTAD<sup>33</sup>**

La lealtad es el cumplimiento de aquello que exigen las leyes de la fidelidad y el honor. Según ciertas convenciones, una persona de bien debe ser leal a los demás, a ciertas instituciones y organizaciones (como la empresa para la cual trabaja) y a su nación.

La lealtad es una virtud que se desarrolla en la conciencia y que implica cumplir con un compromiso aun frente a circunstancias cambiantes o adversas. Se trata de una obligación que uno tiene para con el prójimo.

Lo contrario de la lealtad es la traición, que supone la violación de un compromiso expreso o tácito. El caso más comúnmente citado es la infidelidad en una relación de pareja: no ser leal a esa persona con la cual se estableció un lazo sentimental es considerado una traición

### **Actividad con el valor de la lealtad**

**Objetivos:** motivar a cada educando a ser leales y desarrollar en ellos las habilidades de cooperación, ayuda y buena voluntad para los demás.

1. buscar un texto o cuento relacionado con la lealtad.
2. Leer en voz alta y explicar el texto.
3. Establecer un diálogo con los alumnos, de forma que las preguntas que se planteen las respondan otros niños, haciendo el profesor de moderador.
4. Hacer grupos de trabajo para buscar situaciones en que es difícil ser leal y buscar las razones del por qué hay que decir la verdad.
5. Se hace la puesta en común entre los distintos equipos.

---

<sup>33</sup> Loc. Cit. cuentos infantiles

## **EL IRRECUPERABLE TESORO DE LAS REINAS DEL MAR<sup>34</sup>**

Eva era una niña valiente y aventurera que un día descubrió el mapa del tesoro de las Reinas del Mar, el tesoro con todas las joyas que las sirenas recogen de los barcos hundidos. Según el mapa, el tesoro estaba protegido contra el mal con magia blanca, y sólo la mejor amistad verdadera podría sacarlo de la cueva en que estaba. Sabiendo esto, Eva recurrió a Lucía, su antigua compañera de aventuras y le contó el secreto.

Acordó darle la cuarta parte de las joyas, y juntas tomaron un gran carro y fueron por el tesoro. Llenaron todo el carro con sus riquezas pero, en el mismo instante en que abandonaban la cueva, todas desaparecieron, y solo pudieron encontrarlas de nuevo en su sitio original. Y por más veces que lo intentaron, no dejó de ocurrir lo mismo, hasta que ambas se dieron por vencidas.

- "Supongo que Lucía no era una amiga de verdad", se dijo Eva. "Si lo fuera, no me hubiera importado compartir todo el tesoro con ella. Debería haber elegido a Lola o a María" Lola y María eran sus dos mejores amigas. Y como no sabía muy bien a cuál elegir decidió contarle el secreto a Lola, acordando repartir el tesoro a medias.

Sin embargo, al ir a recuperarlo, se encontraron con una larga fila de buscadores de tesoros. Y es que, mientras estaban fuera, Lucía había tratado de sacar el tesoro un montón de veces, cada vez con un nuevo amigo. Y con cada fracaso, sus compañeros hacían lo mismo y corrían a buscar nuevos amigos para rescatar el tesoro por su cuenta, y así sucesivamente. Y, de esta forma, se había formado una larga fila de parejas de amigas y amigos que intentaban sin éxito hacerse con el tesoro. Cuando por fin les llegó el turno a Eva y Lola, estaban tan seguras de ser excelentes amigas que la decepción fue aún mayor cuando el tesoro volvió a desaparecer al cruzar la salida de la cueva.

A Eva ya solo le quedaba la opción de María, que al recibir la noticia reaccionó con gran entusiasmo. María corrió entonces a contárselo también a Lola, quien confesó conocer toda la historia, y junto a Eva le explicó lo difícil que resultaba conseguir el tesoro.

---

<sup>34</sup> loc. cit. cuentos infantiles

- Bueno, da igual- dijo María-. Ya veréis cómo podemos sacarlo entre todas, y luego lo compartimos. ¿No somos las mejores amigas del mundo? Además, como es un tesoro tan grande, podremos ayudar con él a muchísima gente... ¿Os imagináis? yo tengo una tía que necesita ayuda en un hospital porque...

María siguió imaginando todas las cosas buenas que podrían hacer con el tesoro, y al poco Eva y Lola estaban tan entusiasmadas como ella. Entre las tres propusieron tantas ideas y tan buenas, que finalmente acordaron que solo se quedarían con alguna pequeña joya como recuerdo, y lo demás lo dedicarían a ayudar a otras personas.

Decidido el reparto, volvieron a la cueva, esperaron su turno y... ¡se llevaron todo el tesoro sin problemas! Aquel lugar había llegado a ser muy famoso, así que no faltaron las felicitaciones, las fotos ni las entrevistas. Y en todas ellas, cada vez que los periodistas preguntaban a Eva o a Lola cuál había sido el secreto para rescatar con éxito el escurridizo tesoro, las niñas respondían:

- Tener una verdadera amiga como María, que nunca para hasta conseguir sacar lo mejor de nosotras mismas.

## Actividades integradoras.


### 1. Reciclaje

#### Red de lana

Materiales	Procedimiento	Ilustración
<p>Lana de colores Cucharas plásticas Tijeras botones</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. hacer nudos de extremo a extremo con lana de colores, formando una tela de araña, o tapete.</li> <li>2. cortar las cucharas, dejando una pequeña punta para poder amarrar a la lana.</li> <li>3. crear el centro de la flor, con un botón y unirlo a la red de lana</li> <li>4. Con seis cucharas formar una flor y unirlas a al tapete de lana</li> </ol>	 <p><i>Fuente: imágenes www.google.com</i></p>


### 2. Reciclaje

#### Patito bonito

Materiales	Procedimiento	Ilustración
<p>1 tubo de papel higiénico Silicón, pistola de silicón o yuquia Feltro o tempera Plumas Papel para hacer el pico, patas y ojos (si se utilizara tempera)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. forrar o pintar el tubo de papel higiénico con feltro o pintarlo con tempera.</li> <li>2. hacer los detalles con papel (si se uso tempera) o feltro.</li> <li>3. pegar cada detalle al tubo</li> <li>4. pegar las plumas para darle vida al patito.</li> </ol>	

### 3. Reciclaje

#### Jardín aéreo

Materiales	Procedimiento	Ilustración
<p>4 O 6 botellas desechables con tapita            Tierra negra            Plantas.            Tijeras            Hilo de pescar o lazo            Clavo            candela</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. cortar una abertura considerable en un extremo de la botella.</li> <li>2. calentar el clavo con una candela y abrir cuatro agujeros en cada extremo.</li> <li>3. introducir el hilo o lazo en cada agujero, y unir cada botella.</li> <li>4. llenar las botellas con tierra negra.</li> <li>5. sembrar las plantas en cada botella.</li> </ol>	 <p><i>Fuente: imágenes <a href="http://www.google.com">www.google.com</a></i></p>

\*Esta misma actividad se puede realizar para un huerto escolar. Sembrando en ellas, perejil, apio, hierba buena, cilantro, entre otros.

SEMANA 4 VALOR Valentía TIEMPO: 9:00 a 9:20

## VALENTÍA<sup>35</sup>

Valentía es el aliento o vigor en la ejecución de una acción. Por ejemplo: “Se necesita un hombre de valentía para una tarea semejante”, “No tuve la valentía suficiente para enfrentar a Lord Wilson”, “El bombero mostró su valentía al ingresar a la casa en llamas para rescatar a los niños”, “El abuelo se curó gracias a los médicos y a su valentía”.

La valentía está asociada al heroísmo, la gallardía y el valor. Cuando una persona es valiente, logra vencer sus temores o dudas y actúa con decisión y firmeza. La valentía se demuestra en los grandes actos (como en una guerra o una emergencia), pero también en las pequeñas acciones cotidianas (al decir una verdad dolorosa a un ser querido).

Es posible entender a la valentía como una acción esforzada que parece superar a las fuerzas naturales. El valiente saca fuerzas de donde la gente común no tiene y termina haciendo cosas extraordinarias. Puede decirse que la valentía es una virtud del ser humano para llevar adelante una iniciativa a pesar de las dificultades y los impedimentos. Estas trabas generan miedos que son superados gracias a la valentía y el coraje.

### Actividad con el valor de la valentía

**Objetivo:** desarrollar en los niños vivencias acerca de las acciones donde se ponen de manifiesto la decisión, el esfuerzo, y vigor como cualidades de la persona valiente.

Se trata de un juego de movimiento. En la primera parte de la actividad se explica al niño en qué consiste el juego “Los Alpinistas” y sus reglas, en la segunda parte los niños realizarán el juego, y por último se premiarán los ganadores.

Recursos materiales: Una viga o cuerda, y banderitas

Desarrollo de la actividad:

---

<sup>35</sup> ídem. wikipedia.com



### 1ª Parte

El educador les hablará sobre los alpinistas, les mostrará láminas o fotos de los alpinistas, les hablará de la decisión, esfuerzo y vigor de estos valientes hombres al escalar grandes montañas, a través de escarpadas laderas donde apenas hay donde poner un pie, cruzar por precipicios, subir a grandes alturas trepando por cuerdas, y después cuando llegan a la cima de la montaña generalmente dejan una bandera de su país como señal o constancia de su hazaña.

Explica a los niños que el juego consiste en alcanzar una banderita que estará en el extremo de una cuerda o viga en posición vertical y que ellos deben trepar como los alpinistas para alcanzarla.

Las banderitas estarán en el extremo de la viga o soga de 2 metros de altura como máximo, enganchadas de una forma en que los niños puedan tomarla con facilidad.

Si se usa una cuerda ha de tenerse en cuenta que debe tener nudos a 20 cm. de separación y estarán tensas; del primer nudo al suelo, una altura entre 15-20cm aproximadamente.

En todo caso, el educador deberá contar con la ayuda de otros adultos para vigilar atentamente y ayudar a los niños durante este juego y para evitar cualquier posible riesgo.

Las reglas del juego son: Ganarán todos los niños que logren alcanzar una de las banderitas y bajarla (la banderita será pequeña y con posibilidades de bajarla sin que le ocupe las manos al niño para que pueda traerla en un bolsillo o entre la ropa).

### 2ª Parte

Los niños realizarán la escalada, ayudados por el educador y otros adultos que les darán el primer impulso en la viga o cuerda (al que lo necesite), y permanecerá debajo de la viga o cuerda esperando que el niño baje, también ayudarán a bajar al que lo necesite.

La escalada se realizará por turnos y el resto de los niños estará dando aliento al que sube y victorearán al que logre alcanzar la banderita y bajarla.

### 3ª Parte

Se premiarán a los niños ganadores y el educador resumirá la actividad enfatizando en que ahora son estos los ganadores, pero en la medida en que el grupo se practique, serán muchos más, y que todos han sido muy valientes.

Recordará a los niños la valentía de los alpinistas y de que ellos también en el futuro pueden escalar montaña.

### CUENTO LA HORMIGUITA VIAJERA<sup>36</sup>

La hormiguita estaba asustada, se había perdido del resto de sus compañeras y se sentía muy sola.

— ¡Qué mala suerte tengo! Me han abandonado —decía llorando, sin dejar de buscar por un lado y por otro.

Pasó por allí una lagartija y le preguntó: — ¿Por qué lloras? —

Estoy perdida, el resto de mi grupo se ha ido y no las encuentro, tengo mucho miedo porque no sé volver a casa yo sola.

—No te preocupes, las encontraremos, ¡ven conmigo! La hormiguita, como era tan pequeña, se subió encima de la lagartija. —Vamos a dar una vuelta por el campo a ver si alguien las ha visto pasar. Llegaron a un arroyo y una rana les preguntó: — ¿Dónde va una hormiga encima de una lagartija? La lagartija le contó que la hormiguita estaba muy asustada porque no encontraba a sus compañeras y ella quería ayudarla. —Yo también quiero ayudar, subid las dos encima de mí, vamos a ir por la orilla del río a ver si alguien las ha visto pasar, pero no llores más, ya verás cómo entre la lagartija y yo las encontramos.

La hormiguita, subida encima de la lagartija, estaba entusiasmada del paisaje que veía, pero ahora que la lagartija se había subido encima de la rana, no os podéis imaginar cómo se sentía.

— ¡Qué de cosas veo desde aquí! ¡Qué grande es todo! —decía abriendo los ojos de par en par, asombrada.

Ya no lloraba y su miedo estaba desapareciendo al darse cuenta de que los animales con los que se encontraba querían ayudarla. Eso la hacía sentirse mejor.

— ¿Adónde va una hormiga subida encima de una lagartija y subidas las dos encima de una rana? —preguntó la tortuga. Y le contaron la historia.

—Yo también quiero ayudar, subid las tres encima de mi caparazón, que yo sé dónde pueden estar las hormigas. —Pero tú eres muy lenta —le dijo la lagartija.

—Pero soy muy vieja y por lo tanto muy sabia, yo sé las costumbres de cada uno de los animales que se encuentran por los alrededores, por eso creo que puedo ayudarla a encontrar su hormiguero. La hormiguita estaba fascinada, no podía ni hablar de la emoción. Nunca había visto tantas cosas como las que veía desde encima de la lagartija, la rana y el caparazón de la tortuga: el río, los campos llenos de flores, las montañas, las casas a lo lejos...

---

<sup>36</sup> loc. cit. cuentos infantiles

No podía imaginar que el mundo fuera tan grande. «Si mis compañeras vieran esto», pensó sintiendo un poco de pena, pero ya nada de miedo porque todos los animales con los que se encontraba querían ayudarla a buscar a sus compañeras. Pensó también en lo divertido que era ir encima de una lagartija que iba encima de una rana que iba encima de una tortuga. «Si me vieran aquí subida...» Al pasar por el camino encontraron una hilera de hormigas y la tortuga les preguntó:

— ¿Acaso estáis buscando a una de vuestras compañeras?


—Sí, sí —contestaron llorosas—, se nos ha perdido hace un rato y no queremos volver a casa sin ella, la pobre estará muy asustada y... ¿Por qué llevas encima de tu caparazón a una rana? ¿Y por qué esta rana lleva encima una lagartija? ¿Y por qué esta lagartija lleva encima a una... ¡compañera!? No se podían creer lo que estaban viendo.

— ¡Compañeras, os encontré! Gracias a estas amigas os he encontrado y además he conocido lo grande que es el mundo. Al principio sentía miedo, estaba muy asustada, creía que estaba sola, pero después la lagartija me ayudó, y la rana y la tortuga, que, como es muy sabia y tiene muy buena memoria, sabía dónde podíais estar. Primero se bajó de la tortuga la rana, luego la lagartija se bajó de la rana y, por último, la hormiguita se bajó de la lagartija. Las hormigas le explicaron lo importante que era no separarse del grupo para no perderse y dieron las gracias a los animales que la habían ayudado. Desde ese día la hormiguita camina cerca de sus compañeras, procura no despistarse para no perderse, pero, de vez en cuando, mira a su alrededor por si ve a alguna de sus amigas y la llevan a dar un paseo.

## Actividades integradoras.


### 1. Reciclaje

#### Dibujo creativo

Materiales	Procedimiento	Ilustración
<p>1 pedazo de carbón o carboncillo 1 hoja de papel bond en blanco 1 dibujo a su elección O utilizar la imaginación.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. hacer los trazos suaves y poco definidos para empezar el dibujo.</li> <li>2. definir cada línea para darle forma a la imagen.</li> <li>3. terminar de sombrear</li> <li>4. realzar cada detalle del dibujo para darle vida.</li> </ol>	

### 2. Reciclaje

#### Mi cuaderno favorito

Materiales	Procedimiento	Ilustración
<p>1 cuaderno o libreta Retazos de tela de colores o estampada, un pedazo de pantalón viejo. Yuquilla o silicón y pistola de silicón Lápiz Tijeras</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. cortar la tela del tamaño del cuaderno o libreta.</li> <li>2. pegar el retazo de tela sobre el cuaderno.</li> <li>3. decorar con algún otro retazo.</li> </ol>	 <p data-bbox="938 1717 1372 1747"><i>Fuente: imágenes www.google.com</i></p>

### 3. Reciclaje

#### Coral

Materiales	Procedimiento	Ilustración
<p>Tapitas plásticas de colores Lana o hilo Marcadores Clavo Candela</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. perforar cada tapita, en el centro con un clavo caliente.</li> <li>2. introducir la lana o hilo en cada tapita, dejándolas juntas y ajustadas.</li> <li>3. hacer los detalles de la cara con un marcador.</li> </ol>	 <p><i>Fuente: imágenes www.google.com</i></p>

## Referencias

1. Actividades sugeridas para trabajar lectura y escritura dirigidas a estudiantes atendidos en aula recurso, Gobierno de Guatemala, Ministerio de Educación.
2. Alba, M, Garrido, C. Guillen, J., Lorente, I., Miranda, P., Montoro, A. M., Pertusa, J., Rabadán, M. J. Y Román, F. (2008). Actualización en dislexia del desarrollo. Guía para orientadores y profesores de primaria. Consejería de Educación, Ciencia e Investigación de la región de Murcia.
3. **CONAES**, Lineamientos para Escuelas Saludables, **Acuerdo Biministerial**, El Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (Guatemala)
4. Desarrollo de destrezas y habilidades para el proceso lector con énfasis en comprensión lectora L1 y L2, Gobierno de la República de Guatemala, Ministerio de Educación.
5. Guía programática de problemas de aprendizaje nivel de educación primaria, Gobierno de la República de Guatemala, Ministerio de Educación, Dirección de Educación Especial.
6. Manual de actividades sugeridas para trabajar lectura y escritura dirigida a estudiantes, Gobierno de la República de Guatemala, Ministerio de Educación.
7. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (**FAO**), Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (**PESA**) Alianza Contra el Hambre (Nicaragua)
8. Varios Autores, Dirigido por Josefina Aldecoa, Ediciones Temas de Hoy Madrid, 2001 "**La educación de nuestros hijos**"

## Egrafía

9. [www.google.com](http://www.google.com) fechas de consulta: 12/06/2013, 22/06/2013, 13/07/2013, 14/07/2013, 24/07/2013, 01/08/2013, 09/08/2013, 19/08/2013

10. [www.educacionespecialenlinea.com](http://www.educacionespecialenlinea.com) fecha de consulta 15/07/2013

11. [www.incaparina.com](http://www.incaparina.com) fecha de consulta: 10/08/2013

12. <http://www.colgatecentralamerica.com> fecha de consulta: 12/09/2013

13. [www.comidasaludable.net](http://www.comidasaludable.net) fecha de consulta: 15/08/2013

14. [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com) fechas de consulta: 16/06/2013, 25/07/2013, 05/09/2013, 10/09/2013

15. [www.monografias.com](http://www.monografias.com) fechas de consulta: 25/06/2013, 02/07/2013, 04/07/2013, 12/07/2013, 10/08/2013, 18/08/2013, 07/09/2013

16. [Cuentos/infantiles.enlinea.com](http://Cuentos/infantiles.enlinea.com) fechas de consulta: 15/09/2013, 18/09/2013, 23/09/2013

## Apéndice

### PLAN DE TRABAJO

#### I DATOS GENERALES

**Nombre del Estudiante:** Evelin Arminda Arriola Ramírez

**Carné:** 200814659

**Número de celular:** 4220-7181

**Nombre de la Institución:** Fundación Catillo Córdoba, Cervecería Centroamericana

**Dirección:** Finca el Zapote zona 2

**Tipo de proyecto:** Talleres y capacitaciones para trabajar en el curso de vacaciones

**Lugar del proyecto:** Tzununá, Sololá

**Región:** Rural

#### II. PROYECTO

Mejorar la calidad educativa en Tzununá, por medio de programas y proyectos educativos.

#### III OBJETIVOS GENERALES

1. Elaborar un instrumento que ayude a mejorar la educación y las relaciones interpersonales en los niños y niñas
2. Delimitar los problemas que se desarrollan en los niños y niñas para dar una solución viable.
3. Ejecutar dicho instrumento para beneficiar a habitantes de Tzununá

#### IV. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Identificar las características esenciales de la comunidad que ayuda al progreso de la misma.
2. Desarrollar actividades que promuevan y mejoren las condiciones de dicha localidad.

#### V. ACTIVIDADES

- ❖ Elaboración de instrumentos (programa del curso de vacaciones) para la aplicación de las técnicas y métodos de enseñanza.
- ❖ Aplicación de los instrumentos (actividades del programa)
- ❖ Talleres impartidos
- ❖ Presentación de la información
- ❖ Redacción de informe



## VI. RECURSOS

a. RECURSOS TECNICOS	b. RECURSOS HUMANOS	c. RECURSOS FINANCIEROS
Programa de vacaciones	Proyectista Patrocinador (Coordinador del sector designado) Miembros de la comunidad	Transporte Material a utilizar en charlas o capacitación Impresión de material

## VII. TIEMPO

Inicio del proyecto: Octubre: lunes 28

Finalización del proyecto: Noviembre: viernes 29

## VIII. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Bienvenida					
Presentación con el personal					
Inscripciones para el curso					
Invitación a las actividades					
Actividades programadas (talleres)					
Búsqueda de niños (salir a la comunidad para invitarlos)					
Actividades extracurriculares					

## IX. CUANTIFICACION DE LOS OBJETIVOS

- ❖ Rubrica
- ❖ Lista de cotejo

**Planificación diaria  
Lunes 4 de Noviembre**

<b>Hora</b>	<b>Temática</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Responsable</b>
9:00 a 9:20	BIENVENIDA Y RECIBIMIENTO	Presentación con el personal docente y administrativo del lugar.		Grupo de docentes y proyectista
9:25 a 9:55	INSCRIPCIONES	A cargo de los docentes y técnicos asignados	Hojas de papel bond, lapicero, computadoras.	Grupo de docentes y proyectista
10:00 a 10:30	INSCRIPCIONES	A cargo de los docentes y técnicos asignados	Hojas de papel bond, lapicero, computadoras.	Grupo de docentes y proyectista
10:35 a 11:05	INSCRIPCIONES	A cargo de los docentes y técnicos asignados	Hojas de papel bond, lapicero, computadoras.	Grupo de docentes y proyectista
11:10 a 11:35	TALLER	Valor : autoestima, definición, importancia de la autoestima	Un espejo, una hoja de papel, lápiz. (ver act. Del manual)	Grupo de docentes y proyectista
11:35 a 12:00	TALLER	Valor: autoestima actividades dirigidas	La papa caliente en forma de carta. (Ver act. Del manual)	Grupo de docentes y proyectista
12:00 a 13:00	ALMUERZO	Esta actividad va variando dependiendo de las actividades y la preparación de los alimentos, puede ser antes de las 12:00 a.m.		
13:00 a 14:00	TALLER	Se suspendió ya que la mayoría de maestros tenían asuntos pendientes.	Preparación de material didáctico para los talleres	Proyectista
14:00 a 15:00	TALLER	Preparación de material didáctico para los talleres	Hojas de papel bond, tijeras, gomas, paletas de madera. Periódico.	Proyectista

**Planificación diaria**  
**Martes 5 de Noviembre**

<b>Hora</b>	<b>Temática</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Responsable</b>
9:00 a 9:20	BIENVENIDA Y RECIBIMIENTO	Inscripción de nuevos niños	Hojas de papel bond, lapicero, computadoras.	Grupo de docentes y proyectista
9:25 a 9:55	DESARROLLO DEL TEMA	En cada salón de clases los docentes agruparon a los niños e iniciaron con el programa del valor autoestima	Pizarrón, marcadores, dibujos, y explicación a cargo del docente.	Grupo de docentes y proyectista
10:00 a 10:30	DESARROLLO DEL TEMA	Actividad dirigida: dibujarse en una hoja de papel y escribir sus cualidades	Hoja de papel bond, lapiceros, crayones, masking tape	Grupo de docentes y proyectista
10:35 a 11:05	REFACCION	Esta actividad varia dependiendo de la preparación de los alimentos. Pasa a ser almuerzo.		Grupo de docentes
11:10 a 11:35	DESARROLLO DEL TEMA	Actividad dirigida: escribir las cualidades de los demás compañeros en una hoja.	Hojas de papel, lapicero.	Grupo de docentes y proyectista
11:35 a 12:00	LIMPIEZA	Barrer cada salón para que permanezca limpio.	Escobas, palas. Se limpio el pizarrón.	Grupo de docentes y proyectista
12:00 a 13:00	ALMUERZO	En el centro de alimentación.		Grupo de docentes y proyectista
13:00 a 14:00	TALLER	Valor: libertad importancia de este valor y para que nos sirve.	(Ver act. Del manual) Cuento enredado de lana	Grupo de docentes y proyectista
14:00 a 15:00	TALLER	Valor: Lealtad definición e importancia.	(Ver act. Del manual) Pegar recortes que expresen la lealtad.	Grupo de docentes y proyectista

**Planificación diaria**  
**Miércoles 6 de Noviembre**

<b>Hora</b>	<b>Temática</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Responsable</b>
9:00 a 9:20	BIENVENIDA Y RECIBIMIENTO	Inscripción de nuevos niños		Grupo de docentes y proyectista
9:25 a 9:55	DESARROLLO DEL TEMA	Busqueda e invitación al curso de vacaciones.	Salimos a caminar y buscar a más niños para que participen en el curso de vacaciones.	Grupo de docentes y proyectista
10:00 a 10:30	DESARROLLO DEL TEMA	Inicio de la actividad en cada salón. Valor la autoestima	Se separaron los grupos para iniciar un el grupo nuevo y así continuar con el otro grupo	Grupo de docentes
10:35 a 11:05	DESARROLLO DEL TEMA	Importancia de la autoestima y como desarrollar buena autoestima	Canción: El león bailarán, hojas de papel bond, tijeras, lápices, goma.	Grupo de docentes
11:10 a 11:35	DESARROLLO DEL TEMA	Por que debemos tener autoestima	Verse en un espejo y decir lo que nos gusta de nosotros mismos. Espejo.	Grupo de docentes
11:35 a 12:00	LIMPIEZA	Los niños y las niñas junto con el docente limpian el salón de clases	Escobas, pala, bote de basura.	Grupo de docentes
12:00 a 13:00	ALMUERZO		Plato, vaso, cubiertos, mesa, banca.	Grupo de docentes y proyectista
13:00 a 14:00	TALLER	Valor: la lealtad actividad dirigida, cuanto de la lealtad.	Actividad de reciclaje	Grupo de docentes y proyectista
14:00 a 15:00	TALLER	Valor: Valentía importancia de la valentía.	Actividad de reciclaje	Grupo de docentes y proyectista

**Planificación diaria**  
**Jueves 7 de Noviembre**

<b>Hora</b>	<b>Temática</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Responsable</b>
9:00 a 9:20	BIENVENIDA Y RECIBIMIENTO	<b>Show de payasos</b>		Grupo de docentes
9:25 a 9:55	DESARROLLO DEL TEMA			Grupo de docentes
10:00 a 10:30	DESARROLLO DEL TEMA			Grupo de docentes
10:35 a 11:05	REFACCION			Grupo de docentes
11:10 a 11:35	DESARROLLO DEL TEMA			Grupo de docentes
11:35 a 12:00	LIMPIEZA			Grupo de docentes
12:00 a 13:00	ALMUERZO	Pastel y almuerzo	Platos vasos, mesas, bancas.	Grupo de docentes
13:00 a 14:00	TALLER	Taller: Valor la valentía	Programa de vacaciones y materiales reciclables	Grupo de docentes y proyectista
14:00 a 15:00	TALLER	Taller: Valor la valentía	Actividades relacionadas con el valor Valentía	Grupo de docentes y proyectista

**Planificación diaria  
Viernes 8 de Noviembre**

<b>Hora</b>	<b>Temática</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Responsable</b>
9:00 a 9:20	BIENVENIDA Y RECIBIMIENTO	Agrupar a los niños según las edades para el trabajo del voluntariado.	Salón municipal	Grupo de docentes
9:25 a 9:55	DESARROLLO DEL TEMA	Rondas: el patio de mi casa. Pato, pato ganso. El gato y el Ratón	Niños y docentes para realizar las ronda.	Grupo de docentes
10:00 a 10:30	DESARROLLO DEL TEMA	<b>Actividad dirigida por el Voluntariado</b>		Grupo de docentes y voluntariado
10:35 a 11:05	DESARROLLO DEL TEMA			Grupo de docentes y voluntariado
11:10 a 11:35	DESARROLLO DEL TEMA			Grupo de docentes y voluntariado
11:35 a 12:00	LIMPIEZA			Grupo de docentes y voluntariado
12:00 a 13:00	ALMUERZO			Grupo docentes y voluntariado
13:00 a 14:00	Retorno a Guatemala	Salida de Tzununá, con destino a Panajachel, seguidamente a Guatemala		

**PLAN DE ACCION SEMANAL**  
**Semana 1 (del 4 al 8 de noviembre)**

<b>Hora</b>	<b>Temática</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>responsable</b>
9:00 a 9:20	BIENVENIDA Y RECIBIMIENTO	Tiempo juntos: En este tiempo se les da la bienvenida, a un nuevo día, y se hace un pequeño recordatorio del día anterior.	Materiales: escritorio, pizarra, marcadores, libro de texto. Humanos: Niños, niñas, docente.	Docente asignado
9:25 a 9:55	DESARROLLO DEL TEMA	Presentación del tema: Autoestima	La autoestima es el amor y respeto que sentimos por nosotros mismos como personas, querernos nos hace sentir seguros y muy confiados en lograr hacer muchas cosas con éxito.	Docente asignado
10:00 a 10:30	DESARROLLO DEL TEMA	Explicación: Importancia de la autoestima	Para tener una buena autoestima es importante aceptarnos tal y como somos, respetar nuestro cuerpo, valorar lo que somos y lo que tenemos.	Docente asignado
10:35 a 11:05	REFACCION	Caminaremos formados hacia el centro de nutrición, buscaremos un lugar y luego por turnos nos lavaremos las manos con agua y jabón, las secaremos y regresaremos a nuestro lugar. Esperaremos hasta que la refacción esté lista para poder comerla.	Para lavar las manos: jabón, agua y toalla. Para recibir la alimentación en el centro de nutrición, usaremos platos, vasos, cucharas. Seguidamente lavar los platos y vasos utilizados y dejarlos en el mismo lugar.	Grupo de docentes
11:10 a 11:35	DESARROLLO DEL TEMA	Actividad dirigida: son actividades que se realizaran en equipo o individuales, estas pueden variar entre manualidad de reciclaje o un canto, o hoja de trabajo.	Ver la guía de actividades y manualidades.	Docente asignado

**PLAN DE ACCION SEMANAL**  
**Semana 2 (del 11 al 15 de noviembre)**

<b>Hora</b>	<b>Temática</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>responsable</b>
9:00 a 9:20	BIENVENIDA Y RECIBIMIENTO	Tiempo juntos: En este tiempo se les da la bienvenida, a un nuevo día, y se hace un pequeño recordatorio del día anterior.	Materiales: escritorio, pizarra, marcadores, libro de texto. Humanos: Niños, niñas, docente.	Docente asignado
9:25 a 9:55	DESARROLLO DEL TEMA	Presentación del tema: Valor la Libertad	El valor de la libertad se refiere a la capacidad de actuar según nuestras propias decisiones y escoger cada uno de los pasos que queremos dar y sus diferentes aspectos. Su ámbito abarca asuntos muy importantes como la vida familiar, la elección de un oficio u ocupación, así como también temas de la vida diaria	Docente asignado
10:00 a 10:30	DESARROLLO DEL TEMA	Explicación: Importancia de este valor	Tener libertad no significa hacer lo que uno quiere sino elegir correctamente y ser responsable de las consecuencias de esas decisiones. Somos libres de pensar, caminar y decidir, siempre y cuando seamos responsables de esas decisiones.	Docente asignado
10:35 a 11:05	REFACCION	Caminaremos formados hacia el centro de nutrición, buscaremos un lugar y luego por turnos nos	Para lavar las manos: jabón, agua y toalla. Para recibir la alimentación en el centro de nutrición, usaremos platos,	Grupo de docentes



		lavaremos las manos con agua y jabón, las secaremos y regresaremos a nuestro lugar. Esperaremos hasta que la refacción esté lista para poder comerla.	vasos, cucharas. Seguidamente lavar los platos y vasos utilizados y dejarlos en el mismo lugar.	
11:10 a 11:35	DESARROLLO DEL TEMA	Actividad dirigida: son actividades que se realizaran en equipo o individuales, estas pueden variar entre manualidad de reciclaje o un canto, u hoja de trabajo.	Ver la guía de actividades y manualidades.	Docente asignado
11:35 a 12:00	LIMPIEZA	Limpiaremos el área de trabajo en equipo.	Para realizar esta acción necesitaremos: escobas, palas, botes de basura.	Docente asignado

**PLAN DE ACCION SEMANAL**  
**Semana 3 (del 18 al 22 de noviembre)**

<b>Hora</b>	<b>Temática</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>responsable</b>
9:00 a 9:20	BIENVENIDA Y RECIBIMIENTO	Tiempo juntos: En este tiempo se les da la bienvenida, a un nuevo día, y se hace un pequeño recordatorio del día anterior.	Materiales: escritorio, pizarra, marcadores, libro de texto. Humanos: Niños, niñas, docente.	Docente asignado
9:25 a 9:55	DESARROLLO DEL TEMA	Presentación del tema: Valor la Libertad	El valor de la lealtad se refiere a la capacidad de actuar según nuestras propias decisiones y escoger cada uno de los pasos que queremos dar y sus diferentes aspectos. Su ámbito abarca asuntos muy importantes como la vida familiar, la elección de un oficio u ocupación, así como también temas de la vida diaria	Docente asignado
10:00 a 10:30	DESARROLLO DEL TEMA	Explicación: Importancia de este valor	Tener lealtad no significa hacer lo que uno quiere sino elegir correctamente y ser responsable de las consecuencias de esas decisiones. Somos leales cuando somos fieles a una amistad y a un decisión. Siempre y cuando seamos responsables de esas decisiones.	Docente asignado
10:35 a 11:05	REFACCION	Caminaremos formados hacia el centro de nutrición, buscaremos un lugar y luego por	Para lavar las manos: jabón, agua y toalla. Para recibir la alimentación en el centro de nutrición,	Grupo de docentes

		turnos nos lavaremos las manos con agua y jabón, las secaremos y regresaremos a nuestro lugar. Esperaremos hasta que la refacción esté lista para poder comerla.	usaremos platos, vasos, cucharas. Seguidamente lavar los platos y vasos utilizados y dejarlos en el mismo lugar.	
11:10 a 11:35	DESARROLLO DEL TEMA	Actividad dirigida: son actividades que se realizaran en equipo o individuales, estas pueden variar entre manualidad de reciclaje o un canto, u hoja de trabajo.	Ver la guía de actividades y manualidades.	Docente asignado
11:35 a 12:00	LIMPIEZA	Limpiaremos el área de trabajo en equipo.	Para realizar esta acción necesitaremos: escobas, palas, botes de basura.	Docente asignado

**PLAN DE ACCION SEMANAL**  
**Semana 4 (del 25 al 29 de noviembre)**

<b>Hora</b>	<b>Temática</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>responsable</b>
9:00 a 9:20	BIENVENIDA Y RECIBIMIENT O	Tiempo juntos: En este tiempo se les da la bienvenida, a un nuevo día, y se hace un pequeño recordatorio del día anterior.	Materiales: escritorio, pizarra, marcadores, libro de texto. Humanos: Niños, niñas, docente.	Docente asignado
9:25 a 9:55	DESARROLL O DEL TEMA	Presentación del tema: Valentía	Valentía es el aliento o vigor en la ejecución de una acción. La valentía está asociada al heroísmo, la gallardía y el valor.	Docente asignado
10:00 a 10:30	DESARROLL O DEL TEMA	Explicación: Importancia de la Valentía	Cuando una persona es valiente, logra vencer sus temores o dudas y actúa con decisión y firmeza. La valentía se demuestra en los grandes actos (como en una guerra o una emergencia), pero también en las pequeñas acciones cotidianas (al decir una verdad dolorosa a un ser querido).	Docente asignado
10:35 a 11:05	REFACCION	Caminaremos formados hacia el centro de nutrición, buscaremos un lugar y luego por turnos nos lavaremos las manos con agua y jabón, las secaremos y regresaremos a nuestro lugar. Esperaremos hasta que la refacción esté lista para poder comerla.	Para lavar las manos: jabón, agua y toalla. Para recibir la alimentación en el centro de nutrición, usaremos platos, vasos, cucharas. Seguidamente lavar los platos y vasos utilizados y dejarlos en el mismo lugar.	Grupo de docentes
11:10 a 11:35	DESARROLL O DEL TEMA	Actividad dirigida: son actividades que se realizaran en equipo o individuales, estas pueden variar entre manualidad de reciclaje o un canto, u hoja de trabajo.	Ver la guía de actividades y manualidades.	Docente asignado

11:35 a 12:00	LIMPIEZA	Limpiaremos el área de trabajo en equipo.	Para realizar esta acción necesitaremos: escobas, palas, botes de basura.	Docente asignado
---------------------	----------	---	---	------------------



**Placa conmemorativa de los 125 años de Cervecería Centro Americana, incrustada al frente del Centro de Nutrición en Tzununá**



**Centro de Nutrición y capacitación para los pobladores de Tzununá.**



**Cocina del Centro de Nutrición**



**Escuela Oficial Rural Mixta**



### Curso de vacaciones 2,013



### Actividades en el salón comunal, para el trabajo de reciclaje



### Show de payasos en el salón comunal, almuerzo en el centro de alimentación



### Capacitación del curso de vacaciones a los docentes de Tzununá.





**Búsqueda de niños y niñas para que participaran en el curso de vacaciones.**



**Elaboración de collares**



**Voluntariado LIVE UNITE**

**Actividad de cuenta cuento, y juegos grupales.**



**Lago de Atitlán**



## EVALUACIÓN Y CONTROL

Figura 1

### RUBRICA

EPESISTA: EVELIN ARMINDA ARRIOLA RAMÍREZ

CAPACITACION TZUNUNÀ

FECHA: \_\_\_\_\_

NO.	Nombre del docente	ASPECTOS				
		Sigue instrucciones	limpieza	Trabaja en orden	Pone empeño al trabajar	Presento trabajo terminado
1	Juana Tepàz Álvarez					
2	Juan Mendoza					
3	Andrés Yaxon Pérez					
4	Walter Tepàz					

#### PONDERACION

EXCELENTE = 5

MUY BUENO = 4

BUEN TRABAJO = 3

NECESITA MEJORAR = 2

SIN EVIDENCIA = 1

Figura 2

## GUÌA DE OBSERVACIÒN

EPESISTA: EVELIN ARMINDA ARRIOLA RAMÌREZ

CAPACITACIÒN TZUNUNÀ

FECHA: \_\_\_\_\_

NO.	Nombre del docente	ASPECTOS					Asume las consecuencias de su trabajo
		Es puntual	Sigue de manera correcta las instrucciones	Trae y utiliza los materiales asignados	Pone empeño al trabajar	Presento trabajo terminado	
1	Juana Tepàz Álvarez						
2	Juan Mendoza						
3	Andrés Yaxon Pérez						
4	Walter Tepàz						

## ESCALA

NUNCA = 0

ALGUNAS VECES = 1

CASI SIEMPRE = 2

SIEMPRE = 3



## **CAPÍTULO IV EVALUACIÓN**

### **4.1 Evaluación del diagnóstico**

El diagnóstico se evaluó con una lista de cotejo, (Ver apéndice) página 195. Para institución patrocinante, se obtuvo la información por medio de una entrevista. , (Ver apéndice) página 196 Fueron pocas las desventajas que se encontraron al momento de recabar información para ambas instituciones. Para llegar a la conclusión del problema se tomo el análisis de viabilidad y factibilidad, (Ver apéndice) página 197.

### **4.2 Evaluación del perfil**

Se analizo la información obtenida por medio de un cuestionario, (Ver apéndice) página 198-199, se hizo una presentación sobre el avance del proyecto, (Ver apéndice) página 200-201, para verificar que justifica el proyecto y como llevarlo a cabo, para esto se evaluó el desarrollo del mismo con una lista de cotejo. (Ver apéndice) página 202

### **4.3 Evaluación de la ejecución**

Se evaluó a la institución beneficiada con una lista de cotejo, (Ver apéndice) página 203; a los docentes capacitados con una rúbrica, una guía de observación, (Ver apéndice del programa) página 190-191 y al modulo, manual y programa realizado con una lista de cotejo para encontrar el pro y el contra del mismo (Ver apéndice) página 204

### **4.4 Evaluación general**

Se evaluó con una escala de rango por capítulos desarrollados. (Ver apéndice) página 205

## CONCLUSIONES

1. Se diseñó un modulo de lectoescritura, un manual de escuelas saludables y un programa de vacaciones de manera adecuada, ya que por medio de esta se concibió a las personas como sujetos activos del proceso y no como receptores pasivos del mismo.
2. El desarrollo lector y ambiental es fuente social para los niños siendo este de mucho beneficio para el desarrollo integral de ellos (as), contribuyendo así al logro de su identidad y a la participación positiva dentro de su comunidad, para el avance de esta.
3. Se creó un modulo de lectoescritura y un manual de escuelas saludables que tiene las herramientas necesarias y accesibles para utilizar en el aula, mejorando la práctica de la lectura y escritura, inculcar los hábitos de higiene y mejorar la alimentación de la comunidad.
4. La participación activa de las personas de la comunidad y de los docentes es el motor para que el proyecto siga avanzando y mejore la calidad de vida de los pobladores.

## RECOMENDACIONES

1. Los docentes deben de mejorar el proceso de enseñanza /aprendizaje dentro las actividades educativas de los niños, permitiéndoles convertirse en protagonistas de su propio desarrollo.
2. Es obligación del educador potenciar el papel de los niños y niñas, como promotores del desarrollo afectivo e intelectual de sí mismos, ayudando a prevenir y minimizar muchos de los problemas que pueden presentarse durante su desarrollo, especialmente en la edad escolar.
3. Corresponde al director asesorar al personal docente a su cargo de la ejecución del modulo para el desarrollo cognitivo de la lectoescritura en el aula, manual de escuelas saludables y programa de vacaciones dirigido a niños y niñas de Tzununá, Sololá aportando conocimientos psicológicos, teóricos metodológicos que facilitan la utilización de herramientas necesarias para potenciar las áreas en el desarrollo del niño.
4. Las actividades recreativas que los docentes realicen con los niños y niñas de Tzununá, incluyendo al personal técnico/administrativo de la comunidad; como de la Fundación Castillo Córdoba, ayudan a conservar un sano ambiente laboral y mejorará las relaciones interpersonales entre ellos(as).



## REFERENCIAS

- ACUERDO BIMINISTERIAL El Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social Comisión Nacional de Escuelas Saludables –CONAES-
- Periódico local Tzununá mes de Diciembre 2,012
- Revista anual de Informe de labores 2,010 Fundación Castillo Córdova.

## EGRAFIA

- Censo poblacional Aldea Tzununá 2,013 pdf. fecha de consulta 13/08/2013
- Correo electrónico [monicadiaz@icasa.com](mailto:monicadiaz@icasa.com) (coordinadora del proyecto en Tzununá) fecha de consulta 12/06/2013
- Correo electrónico [susandavila@icasa.com](mailto:susandavila@icasa.com) (Secretaria General) fecha de consulta 6/06/2013
- [http://biblioteca.usac.edu.gt/EPS/03/03\\_0685\\_v7.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/EPS/03/03_0685_v7.pdf) fecha de consulta 10 de junio de 2014

## APÉNDICE

### Evaluación de diagnóstico

#### LISTA DE COTEJO

	Aspecto a Evaluar	Si	No
	<b>INSTITUCIONAL</b>		
1	La fundación cuenta con instalaciones para realizar sus funciones	X	
2	Posee una Administración eficaz y eficiente	X	
3	Se organiza jerárquicamente	X	
4			
	<b>INFRAESTRUCTURA / RECURSOS</b>		
5	Cuenta con una infraestructura y ambiente adecuados	X	
6	Cuenta con los recursos de oficina, mobiliario y equipo.	X	
7	Posee instrumentos y herramientas para sus trabajadores según el área de trabajo.		X
8	Cuenta con los recursos financieros necesarios.	X	
	<b>SERVICIOS / SOCIAL</b>		
9	Cuenta con un plan de servicios comunitarios y públicos.	X	
10	La fundación satisface las necesidades y servicios que requiere la población.	X	
11	La fundación mantiene cobertura Municipal		X
12	Elabora y ejecuta proyectos comunitarios	X	
13	Involucra a otras instituciones para el desarrollo de su trabajo.	X	
	<b>RECURSOS HUMANOS</b>		
15	Cada sector posee personal capacitado para sus funciones.	X	
16	Cuenta con la cantidad de personal necesaria para el desarrollo de sus actividades.	X	
17	Cuenta con transporte para desarrollar sus actividades.	X	
18	Cuenta con el servicio de información comunitaria.	X	
19	Posee un manual de funciones.		X
20	Realiza evaluación del desempeño laboral.	X	
	<b>EDUCATIVO</b>		
21	Toma en cuenta a instituciones educativas en proyectos sociales.	X	
22	Promueve y apoya programas educativos y productivos en la comunidad.	X	
23	Posee programas de mejoras en los centros educativos	X	
24	Cuenta con voluntariado	X	
25	Posee manuales o guías para la elaboración de proyectos educativos, sociales y comunitarios		x

## CUESTIONARIO

1. ¿La fundación cuenta con objetivos plasmados?
2. ¿Se organiza jerárquicamente?
3. ¿Posee instrumentos y herramientas para sus trabajadores según el área de trabajo?
4. ¿Cuenta con los recursos financieros necesarios?
5. ¿La fundación mantiene tiene cobertura Municipal?
6. ¿Cuenta con apoyo de otras instituciones para el desarrollo de su trabajo?
7. ¿Cómo está organizado el proyecto?
8. ¿Cada sector posee personal capacitado para sus funciones?
9. ¿Cuenta con transporte para desarrollar sus actividades?
10. ¿Posee un manual de funciones?
11. ¿Realiza evaluación del desempeño laboral?
12. ¿Toma en cuenta a instituciones educativas en proyectos sociales?
13. ¿Qué los motivo a trabajar en el proyecto Tzununá?
14. ¿Cuáles son los aspectos más sobresalientes en el área?
15. ¿En cuánto tiempo tienen previsto el programa?

**Lista de cotejo para análisis  
De viabilidad y factibilidad**

**Evaluación perfil de proyecto**

No.	INDICADORES	SI	NO
1.	<b>FINANCIERO</b>		
1.1.	Se cuenta con suficientes recursos financieros	x	
1.2.	Se cuenta con financiamiento externo	x	
1.3.	El proyecto se ejecutará con recursos propios	X	
1.4.	Se cuenta con fondos extras para imprevistos	X	
1.5.	Existe posibilidad de crédito para el proyectos	X	
1.6.	Se ha contemplado el pago de impuestos	X	
2.	<b>ADMINISTRATIVO LEGAL</b>		
2.1.	Se tiene la autorización legal para realizar el proyecto	X	
2.2.	Se tiene estudio de impacto ambiental	X	
2.3.	Se tiene representación legal	X	
2.4.	Existen leyes que amparen la ejecución del proyecto	X	
2.5.	La publicidad del proyecto cumple con leyes del país	X	
3	<b>TÉCNICO</b>		
3.1.	Se tienen las instalaciones adecuadas para el proyecto	X	
3.2.	Se diseñaron controles de calidad para la ejecución del proyecto	X	
3.3.	Se tiene bien definida la cobertura del proyecto	X	
3.4.	Se tienen los insumos necesarios para el proyecto	X	
3.5.	Se tiene la tecnología apropiada para el proyecto	X	
3.6	Se han cumplido las especificaciones apropiadas en la elaboración del proyecto	X	
3.7.	El tiempo programado es suficiente para ejecutar el proyecto	X	
3.8.	Se han definido claramente las metas	X	
3.9	Se tiene la opinión multidisciplinaria para la ejecución del proyecto	X	
4.	<b>MERCADO</b>		
4.1.	Se hizo estudio mercadológico en la región	X	
4.2.	El proyecto tiene aceptación de la región	X	
4.3.	El proyecto satisface las necesidades de la población	X	
4.5	Puede el proyecto abastecerse de insumos	X	
4.6.	Se cuenta con los canales de distribución adecuados	X	
4.7.	El proyecto es accesible a la población en general	X	
4.8	Se cuenta con el personal capacitado para la ejecución del proyecto	X	
5.	<b>POLÍTICO</b>		
5.1.	La comunidad será responsable del proyecto	X	
5.2.	El proyecto es de vital importancia para la comunidad	X	

## Evaluación de Perfil de proyecto

### CUESTIONARIO

1. ¿La fundación cuenta con objetivos plasmados?
2. ¿Se organiza jerárquicamente?
3. ¿Posee instrumentos y herramientas para sus trabajadores según el área de trabajo?
4. ¿Cuenta con los recursos financieros necesarios?
5. ¿La fundación mantiene tiene cobertura Municipal?
6. ¿Cuenta con apoyo de otras instituciones para el desarrollo de su trabajo?
7. ¿Cómo está organizado el proyecto?
8. ¿Cada sector posee personal capacitado para sus funciones?
9. ¿Cuenta con transporte para desarrollar sus actividades?
10. ¿Posee un manual de funciones?
11. ¿Realiza evaluación del desempeño laboral?

12. ¿Toma en cuenta a instituciones educativas en proyectos sociales?
13. ¿Qué los motivo a trabajar en el proyecto Tzununá?
14. ¿Cuáles son los aspectos más sobresalientes en el área?
15. ¿En cuánto tiempo tienen previsto el programa?
16. ¿cuenta con el personal docente necesario para llevar al cabo el programa educativo?
17. ¿Qué tipo de programas o proyectos llevan a cabo, otras instituciones que trabajan juntamente con ustedes?
18. ¿Quiénes son los que participan en actividades curriculares?
19. ¿La capacitación de los docentes es constante?
20. ¿Que tipos de alimentos les brinda a los niños (as)?

## PROGRESO EN TZUNUNÁ

Fundación Castillo Córdoba  
Proyecto Tzununá  
Epesista: Evelin Arminda Arriola Ramírez

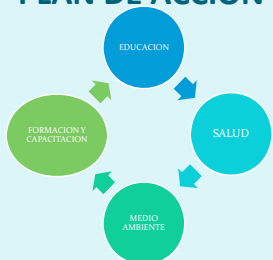


## OBJETIVOS

- Erradicar la pobreza y el hambre en la comunidad rural de nuestro país.
- Llevar a todos los rincones del país una educación basada en valores, y que su aprendizaje sea significativo.
- Fomentar practicas de desarrollo comunitario, relacionadas al medio ambiente.
- Mejorar la calidad de vida de los pobladores, iniciando con la salud materna.



## PLAN DE ACCION



## LISTADO DE CARENCIAS

### PROBLEMA

- Desnutrición crónica en diferentes áreas rurales del país.
- Analfabetismo

### FACTORES QUE LO PRODUCEN

- Mala alimentación
- Infraestructura inadecuada para los estudiantes.
- Los estudiantes se ausentan de clases por que tiene que trabajar.
- Poco interés en el ámbito educativo



### PROBLEMA

- Pobreza y pobreza extrema
- Insalubridad
- Mortandad infantil
- Educación materna

### FACTORES QUE LO PRODUCEN

- Pocas fuentes de trabajos
- Poco interés en la superación personal.
- agua potable.
- Poca higiene en la preparación de los alimentos
- Carecen de áreas para preparar alimentos.
- Falta de hábitos de higiene .



## POSIBLES SOLUCIONES

- Guía de uso Practico y Metodológico
- Programa Educativo de Vacaciones
- Manual de Escuelas Saludables



## Guía de Uso Practico y Metodológico

Surge como una necesidad ante la carencia de programas o proyectos que mejoren la educación en un área determinada de nuestro país.

Esta dividida en tres módulos para una mejor aplicación:

- **Desarrollo De Las Habilidades Sensoriales Y Psicomotoras**
- **Desarrollo De Las Habilidades Y Hábitos De Lectura**
- **Pistas Metodológicas en el Aula**

## PROGRAMA EDUCATIVO EN VACACIONES

### METAS:

- Fomentar en el estudiante la práctica y el uso de los distintos valores en diversas actividades cotidianas.
- Realizar manualidades con material reciclado.

### VALORES:

- \* Autoestima
- \* Lealtad
- \* Libertad
- \* Valentía



### MANUAL DE ESCUELAS SALUDABLES

- Estamos orientados a mejorar la nutrición de nuestros niños, jóvenes y adultos de nuestro país promoviendo actividades, programas y recursos, que están orientados en el nuevo programa que tiene el Estado de Guatemala “**Plan Hambre Cero**”.
- Tomando en cuenta:
- **Educación en salud** (como preparar alimentos saludables a bajo costo)
- **Organización** (promotores de salud)
- **Infraestructura** (instalaciones adecuadas)



## Lista de cotejo

### Perfil de proyecto

Aspectos	Valor	Si	No	Observaciones
Inducción sobre el proyecto (Fundación)	5	X		
Reuniones de trabajo	5	X		
Estructuración de los objetivos	5	X		
Catalogación de los Beneficiarios	5	X		
Descripción del proyecto	5	X		
Contenido escrito (información)	4	X		
Desarrollo	4	X		
Presupuesto	4	X		
Justificación	4	X		
cronograma	4	X		
Metas	5	x		
Total:	50			

## Evaluación de Ejecución del proyecto

### Lista de cotejo

Observación del Centro de Nutrición en Tzununá

	<b>Aspecto a Evaluar</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
	<b>INSTITUCIONAL</b>		
1	El centro cuenta con instalaciones para realizar sus funciones	X	
2	Posee una Administración eficaz y eficiente	X	
3	Se organiza jerárquicamente		X
4			
	<b>INFRAESTRUCTURA / RECURSOS</b>		
5	Cuenta con una infraestructura y ambiente adecuados	X	
6	Cuenta con los recursos de oficina, mobiliario y equipo.	X	
7	Posee instrumentos y herramientas para sus trabajadores según el área de trabajo.	X	
8	Cuenta con los recursos financieros necesarios.		X
	<b>SERVICIOS / SOCIAL</b>		
9	Cuenta con un plan de servicios comunitarios y públicos.	X	
10	EL centro satisface las necesidades y servicios que requiere la población.	X	
11	La fundación mantiene cobertura Municipal	X	
12	Elabora y ejecuta proyectos comunitarios	X	
13	Involucra a otras instituciones para el desarrollo de su trabajo.	X	
	<b>RECURSOS HUMANOS</b>		
15	Cada sector posee personal capacitado para sus funciones.	X	
16	Cuenta con la cantidad de personal necesaria para el desarrollo de sus actividades.	X	
17	Cuenta con transporte para desarrollar sus actividades.		X
18	Cuenta con el servicio de información comunitaria.	X	
19	Posee un manual de funciones.		X
20	Realiza evaluación del desempeño laboral.		X
	<b>EDUCATIVO</b>		
21	Toma en cuenta a instituciones educativas en proyectos sociales.	X	
22	Promueve y apoya programas educativos y productivos en la comunidad.	X	
23	Posee programas de mejoras en los centros educativos	X	
24	Cuenta con voluntariado	X	

### Lista de cotejo

Observación del rendimiento y aceptación del modulo de lectoescritura, manual de escuelas saludables y programa de vacaciones.

	<b>Aspecto a Evaluar</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
	<b>SERVICIOS / SOCIAL</b>		
1	Cuenta con la aceptación y las bases necesarias para trabajarlo	X	
2	El programa satisface las necesidades y servicios que requiere la población.	X	
3	El programa Educativo mantiene cobertura Municipal	X	
4	Elabora y ejecuta proyectos comunitarios	X	
5	Involucra a otras instituciones para el desarrollo de su trabajo.	X	
	<b>RECURSOS HUMANOS</b>		
6	Se cuenta con el personal docente capacitado para llevar a cabo el Programa Educativo	X	
7	Cuenta con la cantidad de personal necesaria para el desarrollo de sus actividades.	X	
8	Cuenta con material para desarrollar sus actividades.		X
9	Cuenta con el servicio de información comunitaria.	X	
10	Posee un manual de funciones.	X	
11	Realiza evaluación del desempeño laboral.	X	
	<b>EDUCATIVO</b>		
12	Toma en cuenta a instituciones educativas en proyectos sociales.	X	
13	Promueve y apoya programas educativos y productivos en la comunidad.	X	
14	Posee programas de mejoras en los centros educativos	X	
15	Está basado según los estándares educativos del Ministerio de Educación	X	

#### Observaciones:

---



---



---



---



---

## Evaluación General

### Formato de evaluación para evidencia del proyecto.

**Técnicas desarrolladas:** Observación, entrevistas

**Instrumentos utilizados:** Lista de cotejo, cuestionario, rubricas, cronograma de actividades, planificación de actividades y contenidos.

<b>Rangos y escalas de valoración</b>			
0= nulo 1= deficiente 2= aceptable 3= satisfactorio 4= óptimo			
<b>Aspectos a evaluar</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Estimación</b>
<b>Diagnostico</b>			
Se obtuvo toda la información requerida		x	3
Las técnicas están bien elaboradas	x		4
Los instrumentos se utilizaron adecuadamente	x		4
Se desarrollaron actividades para los avances del proyecto	x		4
Se llevo un orden estructurado en la indagación y redacción	x		4
<b>Perfil del proyecto</b>			
Se obtuvo la inducción debida para iniciar el proyecto	x		4
Se desarrollaron actividades para los avances del proyecto	x		4
Se llevo un orden estructurado en la indagación y redacción	x		4
Se desarrollaron los objetivos	x		3
<b>Ejecución del proyecto</b>			
Se contó con fuentes bibliográficas para la elaboración del programa	x		4
La información es apropiada para la redacción del programa	x		4
Se contó con la revisión del programa (coordinadores de la fundación)	x		4
Se llevo un orden estructurado en la indagación y redacción	x		3
Se plasmó los aspectos importantes y requeridos	x		4
Se logro alcanzar los objetivos previstos	x		3
Contiene imágenes de apoyo debidamente coloreadas	x		4
Presenta el orden requerido	x		4
<b>Evaluación</b>			
Se alcanzaron los objetivos plasmados	x		4
La información se clasifico y ordeno para una secuencia lógica.	x		4

Presenta cada capítulo el formato requerido por el instructivo de EPS	x		4
Presenta el orden requerido	x		3
Contiene imágenes de apoyo requeridas	x		4
Las técnicas desarrolladas fueron bien aplicadas	x		4
Se entregó en tiempo y forma	x		3
Presenta ortografía correcta	x		3
Total:			93
Observaciones:			

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA  
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO  
ASESOR: LIC. JOSÉ BIDEL MÉNDEZ PÉREZ

## GUÍA DE ANALISIS CONTEXTUAL E INSTITUCIONAL

### Fundación Castillo Córdova

#### I. Sector Comunidad:

##### 1. Área Geográfica: <sup>1</sup>



2. **Área Histórica:**<sup>2</sup> para materializar su política de responsabilidad Social Empresarial en 1990 Cervecería Centro Americana, S. A., creó la Fundación Castillo Córdova, institución benéfica de carácter no lucrativo, sensible a las necesidades de la población menos favorecida de nuestro país; opera a nivel nacional, trabajando estrechamente con organizaciones que contribuyen al logro de su objetivo general de mejorar la calidad de vida de la población guatemalteca mediante la educación y la asistencia humanitaria en situaciones de riesgo y desastres naturales; para ello ejecuta programas y proyectos que impacten positivamente en la población guatemalteca y el medio ambiente.

---

<sup>1</sup> [www.google.com](http://www.google.com)

<sup>2</sup> *Ibid.*

Contribuimos con prácticas, estrategias y sistemas de participación social masiva, proporcionando conocimientos necesarios para desarrollar acciones efectivas de trabajo en respuesta a las necesidades básicas de nuestra gente, persiguiendo el mejoramiento, la promoción del bienestar y la dignidad humana.

- 3. Área política:**<sup>3</sup> En las últimas décadas, la Fundación Castillo Córdova ha adquirido experiencia en el diseño e implementación de modelos de proyectos de ayuda social recomendables para apoyar y contribuir al desarrollo de comunidades de áreas urbanas y rurales involucrando principalmente la participación de Gobernaciones y Municipalidades, realizando alianzas estratégicas con: Entidades de Gobiernos, Iniciativa Privada, ONG`S, Comités, y otras instituciones.

La transferencia de los conocimientos teóricos y prácticos de la Fundación Castillo Córdova en campos tan diversos como la educación, la nutrición, medio ambiente, productividad, atención de urgencias y otros, se llevan a cabo utilizando estrategias de participación local.

- 4. Área Social:**<sup>4</sup> Brinda servicios educativos, alimentarios a distintas escuelas del área rural del país, incluyendo a los habitantes y vecinos del Municipio de Tzununá y aldeas, caseríos y colonias aledañas. La comunidad educativa está formada por: maestros, alumnos y padres de familia de Santa Cruz la Laguna Tzununá Municipio Sololá. La población estudiantil es de escasos recursos y el establecimiento cuenta con sobrepoblación de estudiantes.

<b>Carencias y deficiencias detectadas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Poca información recabada.</b></li> </ul>



<sup>3</sup> Información obtenida de la revista anual de Informe de labores 2,010

<sup>4</sup> Ibid.

## 5. Sector Institucional:

1. **Área de localización geográfica:** Dirección 3era Avenida Final, Finca El Zapote, Zona 2 Teléfono: (502)2289-1555 Sitio web:

www.fundacioncastillocordova.org

2. **Área de localización administrativa:** Organizaciones sin Fines de Lucro

3. **Área histórica de la institución:** <sup>5</sup> Fundación Castillo Córdova es una organización privada. Fue fundada en 1990 por Cervecería Centro Americana, S.A. en honor a sus fundadores, Don Mariano y Don Rafael Castillo Córdova y al sueño que sus directivos tuvieron para proyectarse a la población guatemalteca con mayor desventaja socioeconómica. Es una institución benéfica de carácter no lucrativo, ejecutora de las políticas de responsabilidad social de la empresa. El equipo de trabajo de Fundación Castillo Córdova trabaja y opera a nivel nacional, así como estrecha lazos en alianza con organizaciones que comparten el mismo objetivo; mejorar la calidad de vida de la población guatemalteca, a través de programas enfocados en la educación, nutrición, productividad y asistencia humanitaria en situaciones de riesgo y desastres naturales.

4. **Área de ambientes y equipamiento:** Cuenta con un área específica para sector de trabajo, infraestructura, financiero, educativo, relaciones públicas, escuelas saludables, gerente, secretaria, sala de juntas de trabajo, cada oficina cuenta con computadora, archivo, teléfono, impresoras.

<b>Carencias y deficiencias detectadas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carece de manual de funciones.</b></li> <li>• <b>No existe una guía de cómo recolectar y archivar los informes preliminares y finales de cada escuela con programa.</b></li> </ul>



---

<sup>5</sup> Ídem.



## II. Sector Administrativo:

1. **Área de planeamiento:** El sector empresarial desempeña un papel importante y trascendental en el desarrollo del país, su actividad produce bienestar a la sociedad, a través de la generación de empleo y la prosperidad económica mediante la industria, el comercio, la inversión y las operaciones financieras.
2. **Área de organización:** Ante los nuevos retos que plantea la gestión empresarial orientada hacia la asistencia humanitaria y cooperación para el desarrollo sostenible y la productividad del país, Cervecería Centro Americana, S.A., realiza sus programas de Responsabilidad Social Empresarial, a través de su brazo Social Fundación Castillo Córdoba.
3. **Área de coordinación:** En coordinación con los fines de las Naciones Unidas, dirige sus acciones hacia la atención de la vulnerabilidad, la pobreza, la degradación del medio ambiente y la cultura, para la cual identifica y ejecuta proyectos de amplio impacto que generen bienestar social, prosperidad económica y fortalecimiento ambiental.
4. **Área de control:** La dinámica del mercado mundial también demanda el desarrollo de prácticas, estrategias, sistemas de gestión, basados en los principios de responsabilidad Social Empresarial, que persiguen un equilibrio mediante prácticas empresariales abiertas y transparentes basadas en valores éticos y en el respeto hacia sus colaboradores, las comunidades y el medio ambiente.
5. **Área de supervisión:** La responsabilidad puede parecer una carga, y el no cumplir con lo prometido origina consecuencias. La responsabilidad tienen efecto directo con otro concepto fundamental: la confianza. Confiamos en aquellas personas que son responsables. Ponemos nuestra fe y lealtad en aquellos que de manera estable cumplen lo que han prometido. Para la cual

hay un supervisor en cada escuela que maneja un programa, de estos mismos se realiza un monitoreo y un informe semanal. De igual manera esta el jefe y los subordinados basándose en el trabajo establecido, para cada región o sector de trabajo en la Fundación.

<b>Carencias y deficiencias detectadas</b>
--

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carece de un formato para llevar y presentar los informes semanales, o mensuales.</b></li> <li>• <b>Hay poca información de las escuelas con programas educativos.</b></li> </ul> |
|---|

### III. Sector de Relaciones:

1. **Área de institución-usuarios:** son los centros educativos y centros de alimentación de cada región.
2. **Área de relación de institución con otras instituciones:** En este caso se organiza con los COCODE, la municipalidad de la región, los centros escolares y los representantes de cada institución beneficiada.
3. **Área institución con la comunidad:** cuenta con un centro de alimentación y nutrición, el cual es abastecido con la alimentación necesaria para cierta cantidad de días, lo cual está racionada para participante del lugar, de igual manera dicho centro, es también centro de acopio de capacitaciones, tanto artesanales, textiles, manuales y agrícolas, que dichas instituciones colaboradoras están a la disposición de la comuna.

<b>Carencias y deficiencias detectadas</b>
--

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>El centro es pequeño para la cantidad de personas que lo utilizan, no dejando duda que cuenta con lo necesario para abastecer a las personas beneficiadas.</b></li> </ul> |
|---|

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA**  
**LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA**  
**EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO**  
**ASESOR: LIC. JOSÉ BIDEL MÉNDEZ PÉREZ**

**GUÍA DE ANALISIS CONTEXTUAL E INSTITUCIONAL**  
**Santa Cruz la Laguna Tzununá Municipio Sololá**

**IV. Sector Comunidad:**

- 6. Área Geográfica.**<sup>6</sup> El municipio de Santa Cruz La Laguna, se localiza en la parte central del departamento de Sololá, lat. Norte 14° 44' 34" y long. Oeste 91° 12' 25", El municipio de Santa Cruz La Laguna cuenta con una extensión territorial de 12 km<sup>2</sup>, que representa el 1.13% del territorio del Departamento, ocupa el decimotercer lugar en tamaño junto a los municipios de Santa María Visitación, Santa Clara La Laguna, San Pablo La Laguna y San Marcos La Laguna, que tienen la misma extensión territorial. Colinda al norte con los municipios de Santa Lucía Utatlán y San José Chacayá; al sur con el Lago de Atitlán; al este con la aldea San Jorge La Laguna del municipio de Sololá; y al oeste con el municipio de San Marcos La Laguna. Así mismo presenta una velocidad del viento de 4,8 km/h y humedad relativa media del aire del 79%.
- 7. Área Histórica.**<sup>7</sup> Estuvo ocupado desde la época prehispánica (antes de 1492) por indígenas cakchiqueles. Se presume que fue fundado en la década de 1540, cuando los misioneros franciscanos, en cumplimiento de una real cédula del mismo año, procedieron a formar reducciones o pueblos de indios. En la Recordación Florida (1690), escrita por el célebre cronista Francisco Antonio De Fuentes y Guzmán, es mencionado el pueblo de Santa Cruz La Laguna, "con un número estimado de 1.200 habitantes".

---

<sup>6</sup> Fuente obtenida por internet: Censo poblacional Aldea Tzununá 2,013 pdf.

<sup>7</sup> *Ibíd.*

Sobre el año de 1650 los habitantes del municipio de San Marcos La Laguna tuvieron un litigio con los vecinos del municipio de Santa Cruz La Laguna, por la propiedad de las tierras de Tzununá, pero el tribunal falló a favor de Santa Cruz La Laguna. En 1690 volvieron los pobladores del municipio de San Marcos La Laguna a plantear otra demanda la que nuevamente fue ganada por Santa Cruz La Laguna. Durante el período colonial, el municipio de Santa Cruz La Laguna, perteneció al corregimiento de Tecpán, Atitlán o Sololá, que por el año de 1730 se convirtió en la Alcaldía Mayor de Sololá. En 1872 se da una división territorial, apropiándose el departamento de Quiché de la mayor parte del territorio de Sololá. Dentro de los pueblos que quedaron como parte de Sololá figuraba Santa Cruz La Laguna.

- 8. Área política.** <sup>8</sup> Los registros del INE según el X Censo Poblacional 1994, muestran que el Municipio posee una división política conformada por un pueblo, una aldea y seis caseríos. Esta división se presenta en el XI Censo Poblacional 2002, sin embargo de acuerdo con la investigación de campo realizada, se determinó que existe un pueblo, una aldea y cuatro caseríos. A continuación se presenta una tabla comparativa de la integración de los centros poblados
- 9. Área Social.** Brinda servicios educativos a los habitantes y vecinos del Municipio de Tzununá y aldeas, caseríos y colonias aledañas. La comunidad educativa está formada por: maestros, alumnos y padres de familia de Santa Cruz la Laguna Tzununá Municipio Sololá. La población estudiantil es de escasos recursos y el establecimiento cuenta con sobrepoblación de estudiantes.

<b>Carencias y deficiencias detectadas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Estudiantes de escasos recursos.</b></li> <li>• <b>Padres de familia colaboradores.</b></li> </ul>



---

<sup>8</sup> ídem.

**V. Sector Institucional:**

5. **Área de localización geográfica.**<sup>9</sup> El municipio de Santa Cruz La Laguna ubicado en la parte central del departamento, cuenta con elevaciones comprendidas a una altura de 1.665 y los 2.520 msnm. Sobresalen entre sus principales elevaciones las puntas de Tzantzisotz y Tzansuj. El 82% del paisaje fisiográfico es escarpado; 8% del territorio es terraza de denudación y el 6 % es cerro. Solamente 1% y 3% son valles y altiplanicie respectivamente. Permite verificar la cantidad de centros poblados, su variación al transcurrir de los años y conformación de la organización municipal. Se integra por pueblos, villas, aldeas, caseríos, Parcelamientos, rancherías, cantones, parajes y fincas.
6. **Área de localización administrativa.**<sup>10</sup> Por estar localizado el Municipio en la parte del altiplano y rodeado de zonas montañosas pertenecientes a la cadena volcánica que atraviesa el país, con una altitud entre 1.665 y 2.520 msnm y una precipitación pluvial media entre 1.400 y 1.500 mm anuales propicia un clima frío y templado, con una temperatura media anual de 12 a 18 °C. Sin embargo en los meses de diciembre y enero la temperatura disminuye y alcanza una mínima de hasta 5 °C. Por tales características, este Municipio es privilegiado, debido a que cuenta con un clima apropiado para el desarrollo de diversas actividades productivas.
7. **Área histórica de la institución.**<sup>11</sup> En ocasión de celebrar sus 125 años, Cervecería Centro Americana, S.A. empresa 100 por ciento guatemalteca, confirmó que mantiene incólume su compromiso histórico de participar y apoyar activamente aquellos programas que permitan afrontar los grandes desafíos que tiene Guatemala en el área social. En ese sentido, en conferencia de prensa, la empresa anunció su total apoyo al llamado que hizo el Gobierno con la puesta en marcha del "Plan Hambre Cero".

---

<sup>9</sup> Idem.

<sup>10</sup> Idem.

<sup>11</sup> Idem.

El respaldo de Cervecería Centro Americana será mediante un programa integral en la aldea Tzununá, jurisdicción del municipio de Santa Cruz la Laguna, Sololá, donde se ha planteado disminuir drásticamente los niveles de pobreza y desnutrición crónica. Previo a la selección de esta comunidad, fue necesaria una exhaustiva investigación realizada por el brazo social de la empresa, la Fundación Castillo Córdova.

**8. Área de edificio:** se encuentra bien equipado con una estufa de gas y otra de leña, así mismo cuenta con un abastecimiento de agua purificada, mesas y bancas suficientes para albergar a mas de cien personas, con servicios sanitarios, lavamanos, jabón.

**9. Área de ambientes y equipamiento:** El modelo a implementar estará basado en seis ejes: Salud y Nutrición, Educación, Infraestructura y Tecnología, Medio ambiente, Productividad y Sostenibilidad. Cervecería Centro Americana invertirá en cada uno de estos ejes con acciones puntuales y, a la vez, involucrará a la población mediante programas de capacitación en actividades productivas que les permitan construir un mejor nivel de vida. La empresa aportará todos los materiales y el personal técnico necesarios en cada una de estas áreas, a la vez, los pobladores de Tzununá, participarán activamente en cada uno de los proyectos diseñados. La primera etapa del proyecto incluye el Programa de Alimentación Escolar y Escuelas Saludables, el cual beneficiará a 440 estudiantes de escuelas de primaria y de secundaria. Con esta fase se mejorará el desempeño académico y se disminuirá la deserción escolar.

Cabe resaltar que Tzununá es una de las poblaciones con los más altos índices de pobreza y desnutrición crónica del país.

<b>Carencias y deficiencias detectadas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Agua potable escasa e irregular, en la comunidad en general</b></li> <li>• <b>Falta de área sombreada para juegos, en la escuela que se comparten instalaciones con otro establecimiento en jornada contraria, que funciona como Telesecundaria</b></li> <li>• <b>Falta de área y recursos para actividad productiva.</b></li> </ul>

## VI. Sector de Recursos Humanos:

1. **Área de personal operativo.** Están asignados los coordinadores, técnicos para el área de Tzununá por parte de la Fundación Catillo Córdoba, de igual manera están organizado en la comunidad la alcaldía auxiliar, la cocinera del centro de alimentación.
2. **Área de personal administrativo.** El coordinador asignado a Tzununá y el centro de alimentación vela por el buen funcionamiento de los horarios, de capacitaciones, charlas o talleres que reciben las madres de familia, organiza la alimentación y verifica el inventario de los alimentos
3. **Área de usuarios:** cuentan con un área especial para recibir talleres y capacitaciones, de distintas organizaciones que colaboran con la elaboración de artesanías, como collares, adornos navideños, entre otros.

<b>Carencias y deficiencias detectadas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Poco personal administrativo de la comunidad.</b></li> </ul>



## VII. Sector de Operaciones y Servicios:

1. **Área de plan de servicios.**<sup>12</sup> El proyecto es parte del compromiso de Responsabilidad Social Empresarial que siempre ha caracterizado a Cervecería Centro Americana desde su fundación, hace 125 años. Sus ejecutivos explicaron que el programa será intensivo e integral y contribuirá a cerrar el círculo de pobreza en una de las comunidades más aisladas del país. Efecto multiplicador El modelo de desarrollo girará en torno a las escuelas -en primera instancia- y el primer eslabón de beneficiarios comprende a maestros, alumnos y padres de familia. A su vez, se beneficiará al resto de la comunidad, para luego extenderse a otras poblaciones aledañas a Tzununá.

---

<sup>12</sup> Periódico local Tzununá mes de Diciembre 2,012 pág.25

En la aldea funciona la Escuela Oficial Rural Mixta (EORM), dividida en dos unidades: Pre Primaria, en jornada matutina, con 67 alumnos y Primaria, con 373. Los cuales serán directamente beneficiados con el programa de Escuelas Saludables y Alimentación Escolar. Posteriormente, y durante la segunda etapa, se impulsará el programa "Mil días", con el cual se beneficiará a un promedio de 72 mujeres embarazadas, 160 mujeres en período de lactancia materna y a 160 niños de seis meses a 24 meses de edad.

2. **Áreas de materias primas.**<sup>13</sup> mejoramiento de la infraestructura, alimentación diaria y saludable, incluyendo: Protemás, Incaparina, vegetales, pastas, salsa de tomate, frutas entre otros para variar el menú.

<b>Carencias y deficiencias detectadas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La aceptación de los alimentos por los niños y niñas.</b></li> </ul>

#### **VIII. Sector Administrativo:**

6. **Área de planeamiento.** El apoyo de Cervecería Centro Americana será mucho más extenso. Con esa misma visión, otra de las acciones relevantes que la empresa desarrollará en Tzununá comprende el desarrollo de un plan de nutrición, alimentación y educación, enfocado en los primeros mil días de vida de los niños, el cual irá desde el período de embarazo y lactancia de las madres, hasta los primeros dos años de la vida del niño. En las siguientes etapas, el modelo será fortalecido por medio de alianzas con otras fundaciones, Organizaciones No gubernamentales, Universidades, Embajadas, Iglesia, sector privado y Gobierno.

No obstante, Cervecería Centro Americana recordó que para obtener resultados más inmediatos en el corto plazo, Guatemala necesita el apoyo de más empresas y más guatemaltecos.

---

<sup>13</sup> Ídem. Pág. 26



- 7. Área de organización.** En esa dirección, hizo un llamado para hacer un frente común que permita implementar otros proyectos integrales para abatir los altos niveles de pobreza, especialmente en el área rural. "Estos programas lograrán el éxito a través de la colaboración de los guatemaltecos, por lo que les hacemos un llamado para unirse a un programa de voluntariado", expresó el Lic. Guillermo Castillo Villacorta Director General de Cervecería Centro Americana, S.A.
- 8. Área de coordinación.** La Fundación Castillo Córdova, cuenta con el respaldo empresarial de Cervecería Centro Americana, S. A. Es una entidad privada no lucrativa, apolítica cuyo objetivo principal es contribuir a mejorar la calidad de vida de la población guatemalteca, mediante la educación y la asistencia humanitaria en situaciones de riesgo y desastres naturales. De forma eficiente opera en todo el territorio nacional
- 9. Área de control.** De acuerdo con el Índice de Vulnerabilidad a la Inseguridad Alimentaria y Nutricional (IVISAN), la población de Santa Cruz La Laguna padece de un 72 por ciento de desnutrición crónica, siendo Tzununá el poblado con el más alto índice de desnutrición y pobreza. Según los análisis de la investigación previa, debido a esta situación de pobreza y desnutrición, las consecuencias en los niños se evidencian en un bajo rendimiento escolar e ingresos económicos insuficientes cuando llegan a su vida productiva. De hecho, en 2011 sólo dos personas se graduaron del nivel medio en este poblado.

<b>Carencias y deficiencias detectadas</b>
--

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La colaboración de mas pobladores y organizaciones, voluntariados, estudiantes que estén interesados en mejorar la calidad de vida en este municipio.</b></li> </ul> |
|--|

*Universidad de San Carlos de Guatemala*  
*Facultad de Humanidades*

Guatemala, 16 de mayo de 2013.

Señores. Fundación Casillo Córdoba  
Presente

Estimado Director (a):

Atentamente le saludo y a la vez le informo que la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, con el objetivo de participar en la solución de los problemas educativos a nivel nacional, realiza el Ejercicio Profesional Supervisado –EPS–, con los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa.

Por lo anterior, solicito autorice el Ejercicio Profesional Supervisado al (la) estudiante:  
**Evelin Arminda Arriola Ramírez** Carné No. **200814659** En la institución que dirige.

El asesor –supervisor asignado realizará visitas constantes, durante el desarrollo de las fases del diagnóstico, perfil, ejecución y evaluación del proyecto.

Deferentemente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



*M.A. María Teresa Gatica Secada*  
M.A. María Teresa Gatica Secada  
Directora, Departamento de Extensión



meog/mtgs.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA  
ASESOR: Lic. José Bidel Méndez



### **HOJA DE INFORMACION BÁSICA**

**NOMBRE DEL EPESISTA:** EVELIN ARMINDA ARRIOLA RAMIREZ

**INSCRITO EN EL DEPARTAMENTO DE:** PEDAGOGIA

**INSTITUCION DONDE LABORA:** E.O.U.V. No. 21 DOMINGO MORALES J.V.

**HORARIO DE LABORES:** 13:00 A 18:00

**NOMBRE DEL JEFE INMEDIATO:** ELISA DE JESÚS MELENDEZ GUERRA

**DIRECCION DONDE LABORA:** 15 Av. FINAL COL. SANTA FAZ. Z. 6

**INSTITUCION DONDE REALIZARA EL EPS:** CERVECERIA CENTROAMERICANA

**DIRECCION:** FINCA EL ZAPOTE ZONA 2

**OFICINA:** FUNDACIÓN CASTILLO CÓRDOVA

**JEFE INMEDIATO DEL PROYECTO:** Licda. MONICA DÍAZ

**TELÉFONO:** 30383226

- Se viajará a Tzununá según fecha y días asignados según calendario.
- Se trabajará en la institución o en mi residencia.

---

**EVELIN ARRIOLA  
EPESISTA**

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA  
ASESOR: Lic. José Bidel Méndez



NOMBRE DEL EPESISTA: EVELIN ARMINDA ARRIOLA RAMÍREZ  
No. de Carné: 200814659

## CROQUIS

Vías alternas para llegar a la Cervecería Centro Americana



6A Calle, Guatemala



Calzada Roosevelt, Guatemala



Chinautla, 28 de mayo de 2013.

Ing. Manuel del Valle  
Presente.

Reciba un cordial saludo deseando éxitos en su labor diaria.  
Como Epesista de la Universidad de San Carlos de Guatemala de la Facultad de Humanidades tenemos la oportunidad de reforestar un área; así mismo solicito su colaboración con 600 arboles para reforestar en la Escuela Oficial Urbana de Niñas No. 61 Republica de Italia el día sábado 8 de junio.

Sin otro particular agradeciendo su colaboración. Adjunto mis datos.

Evelin Arminda Arriola Ramírez  
No Carné: 200814659  
DPI: 1727 64831 0101  
No. de celular: 4220-7181

**Proyecto de reforestación  
Escuela oficial urbana no. 61 República de Italia**

**ANTES**



**Limpieza del área para sembrar los árboles. Con los alumnos de la Escuela**



**Parte trasera de la Escuela es utilizada como lote vacío.**



**Se encontró ripio, basura, y desechos que son lanzados por los pobladores, los niños limpiando el área.**



**El área era aproximadamente de 10mts.**



**DURANTE**

**Se cabaron hoyos y se sembraron arboles quitandole las bolsas negras.**





**Traslado de los árboles de la entra principal hacia la parte trasera.  
Siembra de arboles.**



**DESPUES**



**Así quedo el área lateral de la escuela, con los pinos sembrados.**





**Se trabajo en equipo y se logro sembrar 800 árboles**

