



**UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ EXTENSIÓN  
CHONE**

**EDUCACIÓN BÁSICA**

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS**

**TÍTULO:**

**LA BUENA ALIMENTACION Y SU IMPACTO EN LA SALUD  
INTEGRAL DE LOS NIÑOS**

**AUTOR:**

**MARIA JOSÉ ANDRADE QUIROZ**

**TUTOR/A:**

**LCDA. CIRA ZAMBRANO GARCÍA.MGS**

**CHONE - MANABÍ - ECUADOR**

**2025-2**

## **CERTIFICACIÓN DE TUTOR**

Lic. Cira Elizabeth Zambrano García. MGs, en calidad de Docente de la Carrera de Educación Básica de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Extensión Chone y Tutora del trabajo de Sistematización de Experiencias.

### **CERTIFICO:**

Que, el presente trabajo de Sistematización de Experiencias, Titulado: “La buena alimentación y su impacto en la salud integral de los niños” fue revisado exhaustivamente en varias sesiones de trabajo conjunto. Tras un proceso de Tutorías académicas y seguimiento de acuerdo a la guía establecida por el Vicerrectorado Académico, se ha verificado que el documento cumple con los parámetros determinados por dicha autoridad.

Por lo expuesto, se concluye que el trabajo original de María José Andrade Quiroz, está listo para la presentación previa a la Titulación como Licenciado/a en Ciencias de la Educación Básica.

Chone, marzo de 2026



**Lic. Cira Zambrano García. MGs.**

**TUTORA**

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS**

Quien suscribe la presente: María José Andrade Quiroz estudiante de la carrera de Educación Básica, declaro para constancia que el trabajo de Sistematización de Experiencias Titulado: “La buena alimentación y su impacto en la salud integral de los niños”, es de autoría propia y ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros y consultando las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

Adicionalmente, cedo los derechos del presente trabajo a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, para que pasen a formar parte del patrimonio intelectual de trabajos de Sistematización de Experiencias, ya que ha sido realizado con apoyo académico y profesional de la Universidad.

Chone, 14 de marzo de 2026



---

María José Andrade Quiroz

C.I 1314038866

## LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre “La buena alimentación y su impacto en la salud integral de los niños” del Periodo Académico 2025-2, elaborado por la estudiante María José Andrade Quiroz.



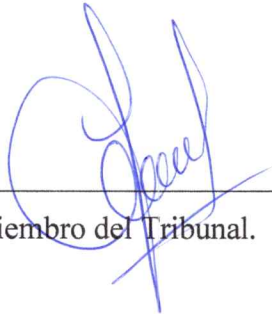
Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana



Lic. Cira Zambrano García. MGs.

Tutora



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaría

Chone, abril de 2026

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi sincero agradecimiento a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí por permitirme profesionalizar mi vocación mediante este programa de validación. A la Unidad Educativa Monserrate Álava de González, por abrirme sus puertas y brindarme todas las facilidades para desarrollar el taller "Salud y Estilo de Vida" con los padres de familia de Preparatoria "B". Agradezco a la Dra. Verónica Loján Avellán, cuya conferencia sirve de inspiración y guía técnica para este trabajo. Finalmente, mi gratitud se extiende a los padres y madres de familia de la comunidad educativa del cantón Bolívar, quienes con su participación activa demuestran que la corresponsabilidad es el camino hacia una vida saludable para nuestros niños y niñas.

Chone, 14 de marzo de 2026

## **DEDICATORIA**

Dedico este logro académico, en primer lugar, a mí misma, por la constancia, el sacrificio y la valentía de perseguir mis metas con determinación, creyendo siempre en mi capacidad de superación. A la memoria de mi padre, quien desde el cielo sigue siendo la luz que guía mi camino y el motor que me impulsa a ser mejor cada día. A mi madre, por su ejemplo de fortaleza y por ser el apoyo incondicional que ha sostenido mis sueños en cada etapa de mi vida. Este trabajo es el fruto de mi perseverancia y del amor de quienes me rodean, quienes me brindaron motivación para culminar este proceso, representando el cierre de un ciclo de esfuerzo personal y el inicio de una nueva etapa de crecimiento profesional al servicio de la educación.

Chone, 14 de marzo de 2026

## ÍNDICE

1. Introducción .....	3
2. Descripción inicial de la experiencia .....	5
2.1 Contexto espacial y temporal .....	5
2.2 Actores involucrados .....	7
3. Recuperación del desarrollo del proceso .....	7
3.1. MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos .....	7
3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información .....	9
3.3. MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información .....	10
3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis .....	11
4. Análisis y reflexión de la experiencia .....	13
4.1 Diagnóstico participativo .....	13
4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos .....	16
5. Lecciones Aprendidas.....	19
5.1. Desde la perspectiva de las familias.....	19
5.2. Desde la perspectiva del Docente Facilitador .....	20
5.3. Desde la perspectiva institucional.....	21
Valor para la transferencia.....	21
6. Bibliografía.....	21
7. Anexos.....	22
7.1. Oficio a la Autoridad.....	23
7.2. Planificación del taller.....	24
7.3. Invitación al taller .....	27
7.4. Registro de Asistencia al Taller.....	28
7.5. Material ó Recursos utilizados.....	29
7.6. Acta de Compromisos firmadas por los representantes.....	30
7.7. Testimonios(Opcional).....	
7.8. Registro Fotográfico.....	32
7.9. Cuestionario para la Evaluación.....	36
7.10. Tabulación de Evaluación.....	36

## 1. Introducción

El presente informe constituye la sistematización de una experiencia educativa desarrollada en el marco del Trabajo de Titulación del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). Este proceso permitió a los docentes tener una idea crítica sobre su práctica educativa mediante la reconstrucción y evaluación de experiencias pedagógicas significativas, fortaleciendo sus competencias y aportando al mejoramiento institucional. De igual manera, reflexionar sobre cómo las clases y talleres realmente ayudan a mejorar la comunidad.

La experiencia se llevó a cabo en la Unidad Educativa Monserrate Álava de González, ubicada en el cantón Bolívar, provincia de Manabí. La intervención se inscribió en el proyecto institucional de la ULEAM “Escuela para Padres”. Esta iniciativa promueve la participación familiar y fortalece los vínculos entre la escuela y la comunidad. Como parte de esta propuesta, se desarrollan cuatro talleres formativos (Roles de familia, Salud y estilo de vida, Escuela, familia y sociedad, y Sexualidad Humana) dentro de los cuales se pudo abordar dimensiones esenciales para el acompañamiento integral de los estudiantes y la corresponsabilidad de la comunidad educativa. De los cuatro talleres impartidos para efectos de la titulación, y de acuerdo a los lineamientos metodológicos de la universidad, se selecciona para esta sistematización el taller “Salud y Estilo de Vida”, por considerarse un eje clave que responde a la relevancia estratégica de los hábitos alimenticios y su impacto directo en el rendimiento académico de los estudiantes y por tanto en el bienestar comunitario.

Este taller estuvo inspirado en la conferencia impartida por la Dra. Verónica Loján Avellán,, la cual enfatizó el conocimiento general de la salud integral, los buenos hábitos en el hogar y la importancia de una buena alimentación en los niños. La sistematización se plantea como un ejercicio crítico-reflexivo que permite identificar hitos, analizar dificultades y reconocer aprendizajes. Para lo cual, se adopta la estructura metodológica de Mendoza y Sacotto (2020), que organiza la experiencia en etapas: descripción del contexto, recuperación del proceso, interpretación crítica y lecciones aprendidas y generación de productos educomunicacionales.

El impacto de la buena alimentación en la salud integral de los niños se reconoce hoy como una condición clave para mejorar la atención en clase, la participación y el aprendizaje integral del estudiantado, porque articula esfuerzos, responsabilidades y apoyos entre los actores educativos y comunitarios. En este sentido, el objetivo general de la presente propuesta es Sistematizar la experiencia del taller con padres de familia, inspirado en la conferencia “Salud y estilo de vida”, desarrollado en el marco del Proyecto Escuela para Padres de la Unidad Educativa Moserrate Alava de González, con el fin de reflexionar sobre la buena alimentación y su impacto en el aprendizaje de los niños y niñas de Preparatoria “B”. De manera complementaria, se plantearon como objetivos específicos: Describir el contexto institucional, socioeconómico y cultural en el que se desarrolló la experiencia del taller con padres de familia relacionándolo con los hábitos alimenticios que practican con sus hijos; analizar la participación de los padres en el taller, identificando logros, limitaciones y factores que impiden brindar un buen estilo de vida, dietas saludables en el hogar; promover los principales hábitos adecuados respecto a la alimentación para aplicarlos en las familias.

En el marco de la Salud y Estilo de Vida, se consolidaron hitos que guiaron una ruta de corresponsabilidad y participación. Primero, el diagnóstico institucional pudo notar una limitada implicación familiar y comunitaria en el acompañamiento de hábitos saludables. En nuestro entorno, se ha evidenciado un deterioro en los patrones dietéticos infantiles, esto se caracteriza por un alto consumo de alimentos de baja calidad nutricional (ultraprocesados, ricos en azúcares y grasas) y una ingesta insuficiente de alimentos protectores (frutas, verduras, legumbres). Luego, se diseñó el programa “Escuela para Padres” con talleres orientados al bienestar integral y a acuerdos compartidos. Se preparó un taller temático fundamentado en las premisas de Loján (2025) sobre la importancia de los hábitos preventivos en el hogar, priorizando la buena alimentación como medio de integración y vida saludable. Luego de ello, se realizó la convocatoria y sensibilización mediante comunicación directa con las familias y medios digitales. En el desarrollo del taller incorporó dinámicas participativas, diálogo y compromisos familiares y comunitarios. Finalmente, la evaluación y retroalimentación permitió valorar la experiencia, y la sistematización recuperó evidencias para reflexionar y mejorar acciones futuras.

Este documento no solo informa el desarrollo del taller, sino que también evidencia su aporte a la formación docente, al impacto de la buena alimentación en la salud integral de los niños y a la mejora continua de las prácticas educativas institucionales. No es solo un papel para cumplir con la universidad, es una prueba de cómo, trabajando juntos, podemos cambiar la vida de los niños; nos sirve para tomar mejores decisiones en el futuro y para que la escuela sea un lugar donde padres y maestros caminamos de la mano por el bienestar de los estudiantes.

## **2. Descripción inicial de la experiencia**

### **2.1 Contexto espacial y temporal**

El presente proyecto tuvo como propósito sistematizar una experiencia educativa que evidencie la importancia de la buena alimentación en los niños y su impacto en su salud integral relacionado con “Taller Salud y Estilo de Vida” A través del Programa “Escuela para Padres” que nació como un espacio de formación y participación para acompañar el desarrollo educativo de los niños. La iniciativa surgió ante la problemática en la educación Básica donde se observaba que muchos niños llegaban a la escuela con rutinas alimenticias marcadas por el consumo excesivo de alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas, lo cual no solo incide en el aumento de las tasas de sobrepeso y obesidad infantil, sino que también la alimentación influye directamente en el aprendizaje, pues como indica la OMS (2025), los nutrientes esenciales son la base del desarrollo cognitivo. Por lo que se buscó motivar y consolidar la corresponsabilidad entre la familia y la comunidad educativa encaminada hacia la alimentación saludable de los niños, promoviendo acuerdos comunes que fortalezcan los buenos hábitos alimenticios en el hogar y la escuela.

La experiencia se desarrolló en la la Unidad Educativa Monserrate Alava de González, ubicada en el cantón Bolívar, provincia de Manabí, el miércoles 06 de agosto en el año lectivo 2025–2026, con la participación de padres y representantes de estudiantes de Primer año de Educación General Básica Paralelo “B”. En nuestro entorno, donde existe una población numerosa se ha evidenciado un deterioro en los patrones dietéticos infantiles que se caracteriza por un alto consumo de alimentos de baja calidad nutricional y una ingesta insuficiente de alimentos protectores, lo cual es

influenciado por factores socioeconómicos, la presión de la publicidad y, a menudo, por la falta de información nutricional práctica en los hogares y centros educativos. Esta problemática se manifestó en el aula a través de la falta de energía, dificultades de concentración y bajo rendimiento académico de los niños, evidenciando un impacto negativo en el desarrollo cognitivo y social de los mismos.

Frente a ello, se puso en marcha estrategias e intervenciones (como el presente taller) en conjunto con los padres de familia con el objetivo de fomentar la buena alimentación en la población infantil. Estas experiencias, aunque implementadas con buena voluntad y recursos, requieren una evaluación estructurada para medir su verdadera efectividad. Para cubrir los gastos, se utilizaron los materiales de oficina de la institución y se buscó apoyo mediante gestiones con la comunidad. El proyecto está diseñado principalmente para las familias de básica elemental y media, pero nuestra meta es que el impacto positivo llegue a toda la escuela.

El contexto de la comunidad educativa se definió por una dinámica escolar que demanda el fortalecimiento de la participación familiar como eje para sostener mejoras en la convivencia y los hábitos saludables. Esta labor se alineó con la misión institucional que está orientada en fomentar el progreso permanente, con un proceso armónico de convivencia profesional, dirigido hacia una educación de calidad, cuya acción se proyecta a la comunidad. Asimismo respondió a una visión que busca consolidarse como una comunidad educativa pionera de una educación innovadora y transformadora que vincule a la familia y a la sociedad, con una formación integral de la personalidad de las y los estudiantes, lo mismo; fomentando el espíritu crítico, auto reflexivo y democrático. En este escenario, factores como las características socioculturales del entorno, la disponibilidad de tiempo de los representantes y la urgencia de establecer canales de comunicación estables son elementos clave para el éxito de cualquier intervención.

Se eligió este periodo de tiempo porque nos permitió observar el proceso completo, cubriendo desde la planeación y convocatoria hasta la ejecución y evaluación del taller. Además, estas fechas coincidieron con momentos del año escolar en los que el apoyo de la familia es más necesario, lo que facilitó medir el impacto real de nuestras actividades. Al abarcar este tiempo, se contó con la

información suficiente para entender qué funcionó, qué dificultades surgieron y qué lecciones se pueden aplicar en el futuro.

## 2.2 Actores involucrados

En el proceso del impacto de la buena alimentación en la salud integral de los niños, participaron actores claves con roles complementarios. Los padres, madres y representantes legales asumieron un rol protagónico como participantes activos, aportando sus experiencias, necesidades y propuestas, y estableciendo compromisos para acompañar a sus hijos desde el hogar. Como estudiante/docente facilitador del taller, se planificaron y desarrollaron las actividades, promoviendo el diálogo, la reflexión y la construcción de acuerdos con las familias. Los docentes tutores del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la ULEAM Extensión Chone, brindaron apoyo académico y metodológico, orientando la estructura de los talleres, elaboración de instrumentos y la recuperación de evidencias y la presentación del producto educacional.

El respaldo de los directivos de la Unidad Educativa Monserrate Álava de González fue fundamental, ya que facilitaron la organización y aseguraron una participación activa de las familias. Gracias a esta gestión, los estudiantes se favorecieron de una mayor coherencia entre los hábitos promovidos en la escuela y los reforzados en casa. En conjunto, la colaboración de todos los actores permitió consolidar una experiencia de aprendizaje compartida que fortalece la convivencia, la salud de los niños y el compromiso continuo con la comunidad.

## 3. Recuperación del desarrollo del proceso

### 3.1. MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
Convocatoria inicial a padres	Los representantes comentaron que	Convocatoria escrita y	Es evidente que hubo una predisposición para asistir,

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
de familia para el taller “SALUD Y ESTILO DE VIDA”.	recibieron la invitación con expectativa por el título del taller, aunque algunos indicaron que sus labores tal vez les impedirían estar presente	digital(Vía Whatsapp), cronograma del Taller, lista de curso.	pero también barreras laborales estructurales que afectaron la participación.
Inicio del taller y dinámica integradora “Pica pica la ensalada”.	Los Padres expresaron que la dinámica les permitió integrarse más mientras se divertían	Guía metodológica, hojas de trabajo.	Actividad efectiva para crear clima de confianza y participación activa.
Socializar el taller inspirado por la conferencia “Salud y estilo de vida”.	Los asistentes indicaron que comprendieron mejor que los hábitos de salud son importantes e influyen en el aprendizaje de los niños, incluso algunos reconocieron el descuido que han tenido en este aspecto con sus hijos.	Presentación con carteles, imágenes y fichas relacionados al tema, notas del expositor, contenido de la conferencia.	La exposición del taller generó reflexión emocional profunda, motivando la práctica de mejores hábitos dentro del hogar.
Trabajo individual sobre compromisos por el bienestar salud integral.	Quienes participaron manifestaron que la actividad les ayudó a identificar prácticas familiares que requieren cambiar para	Productos escritos, compromisos individuales	El trabajo permitió construir acuerdos realistas y contextualizados en relación con la buena alimentación.

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
	mejorar el desarrollo académico de sus hijos mediante los buenos hábitos alimenticios.		
<b>Socialización, acuerdos institucionales y cierre.</b>	Comentarios positivos sobre la importancia del taller y efecto de la buena alimentación en la salud integral de los niños.	Acta de compromisos firmada, registro fotográfico, lista de asistencia.	Se fortaleció la motivación por la práctica de la buena alimentación, aunque se identifica la necesidad de seguimiento permanente.

Fuente: Elaboración propia

### 3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
<b>Participación familiar</b>	Análisis sobre la asistencia y nivel de participación de los padres en el taller.	Listas de asistencia, cuestionarios.	Padres, docente.
<b>Metodología del taller</b>	Reflexión de actividades realizadas durante la socialización taller y su pertinencia.	Planificación, guía metodológica, fotografías, observaciones.	Facilitador y observadores.
<b>Hábitos saludables dentro del hogar</b>	Se identificó la ausencia de rutinas y buenos hábitos dentro de casa.	Acta de acuerdos.	Padres, docente.

<b>Dimensiones / Elementos</b>	<b>Producto</b>	<b>Medios de verificación</b>	<b>Fuentes</b>
<b>Cambios percibidos tras el taller</b>	Se observó algunas diferencias del estilo de vida desde la práctica de hábitos saludables en la alimentación	Reflexión colectiva, compromisos firmados.	Padres y docente facilitador.
<b>Aprendizajes del facilitador</b>	Informe de reflexión del docente y análisis crítico sobre el taller.	Bitácora del docente, cuestionarios	Docente del programa de validación.

Fuente: Elaboración propia

### 3.3. MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información

<b>Variabes / Preguntas orientadoras</b>	<b>Datos relevantes</b>	<b>Puntos de reflexión</b>	<b>Otros temas planteados</b>
<b>¿Cuál es el nivel de conocimiento de los padres con respecto a la salud integral?</b>	Bajó nivel de conocimiento sobre salud integral; reconocimiento de los hábitos saludables durante el taller.	Se requiere de más información por medio de talleres, acompañamiento continuo y estrategias institucionales.	Falta de rutinas familiares encaminadas a la salud integral
<b>¿Cuáles son las principales dificultades para la práctica de buenos hábitos alimenticios?</b>	Desconocimiento de rutinas, Horarios laborales, barreras económicas.	Es necesario construir canales de formación e información sobre la importancia hábitos saludables especialmente en la	Necesidad de talleres sobre Hábitos alimenticios para fortalecer el desarrollo de

<b>Variables Preguntas orientadoras</b>	<b>Datos relevantes</b>	<b>Puntos de reflexión</b>	<b>Otros temas planteados</b>
		alimentación.	aprendizaje
<b>¿Cómo impactó la metodología del taller en los padres?</b>	La dinámica integró, la socialización del tema motivó; el trabajo grupal generó compromisos.	La participación de los padres es clave para la reflexión y la concreción de acciones.	Falta de conocimiento sobre recetas y lonchera saludable
<b>¿Qué aprendizajes significativos emergieron?</b>	Padres reconocieron el impacto que tiene la buena alimentación en el desarrollo de aprendizaje de los niños.	El cambio de actitud y práctico es posible, pero requiere seguimiento.	Interés en talleres sobre Hábitos saludables y salud integral.

Fuente: (Basada en Sacoto y Mendoza, 2018)

### 3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis

<b>Variables</b>	<b>Aspectos coincidentes</b>	<b>Aspectos no coincidentes</b>	<b>Aspectos aislados</b>	<b>Reflexiones y observaciones</b>
<b>Práctica de Hábitos para una salud integral</b>	Padres reconocieron la importancia de conocer y practicar hábitos saludables; docentes valoran participación.	Algunos padres no consideran necesario asistir al Taller.	Representantes con diversas ocupaciones que les impiden asistir.	Requiere estrategias flexibles e inclusivas.

<b>Variables</b>	<b>Aspectos coincidentes</b>	<b>Aspectos no coincidentes</b>	<b>Aspectos aislados</b>	<b>Reflexiones y observaciones</b>
<b>Hábitos para una buena alimentación</b>	Todos los representantes reconocieron en el desconocimiento de rutinas de buena alimentación y la importancia de las mismas para salud integral de los niños	Docentes consideran que se motivó respecto al tema en el aula y reuniones, pero no se lleva a la práctica en todos los hogares	Falta de asistencia constante a las reuniones así como el estar pendiente de las indicaciones por medio digital	Es necesario el fortalecimiento de la comunicación entre docentes y padres
<b>Metodología del taller</b>	La dinámica y estrategias utilizadas sirvieron para motivar al grupo.	Algunos padres prefieren actividades más cortas que conlleven menos tiempo.	Padres con dificultades de comprensión lectora.	Debe adaptarse a diversidad cultural y educativa.
<b>Cambios tras el taller</b>	Se generó una conciencia y actitud de interés por la práctica de mejores hábitos alimenticios	Compromisos adquiridos no llevados a la práctica en su totalidad.	Algunos Padres sugirieron realizar más talleres como este.	Se indica la importancia de dar continuidad al conocimiento sobre salud integral.

**Fuente:** (Sacoto y Mendoza, 2018)

## 4. Análisis y reflexión de la experiencia

### 4.1 Diagnóstico participativo

El diagnóstico participativo desarrollado en el taller “**Salud y Estilo de Vida**” permitió comprender, desde las voces de los propios actores educativos, la situación real del impacto de la alimentación en los niños de la Unidad Educativa Monserrate Alava de Gonzalez. Este proceso fue fundamental porque no se limitó a una observación externa, sino que integró las percepciones, necesidades y expectativas de los padres, docentes, convirtiéndose en un aspecto clave para orientar la intervención pedagógica. Durante el desarrollo de los talleres con la comunidad educativa, la reconstrucción de la experiencia permitió visibilizar una serie de nudos críticos que condicionan la buena alimentación de los estudiantes. Al iniciar los talleres, en específico el de “Salud y Estilo de vida” en la Unidad Educativa Monserrate Álava de González, nos encontramos con un grupo de padres y madres con muchas ganas de aprender, pero también cargados de realidades complejas. A medida que compartíamos y conversábamos, la experiencia dejó de ser una simple charla técnica para convertirse en un relato de los desafíos que enfrentan las familias en Calceta.

Lo que se creía saber vs. la salud real: Al principio, muchos sentían que sus hijos estaban "sanos" simplemente porque no tenían fiebre o no estaban en cama. Se dieron cuenta de que había un vacío en la comprensión de la salud integral. Fue revelador ver sus caras cuando empezaron a conectar los puntos: cómo lo que un niño desayuna hoy puede afectar no solo su crecimiento, sino también su capacidad de prestar atención en clase o incluso su estado de ánimo. Fue pasar de la idea de "llenar la barriga" a la de "nutrir el futuro".

A pesar de que todos querían lo mejor para sus niños, la práctica resultó ser otra historia. Los padres compartieron, entre risas y frustración, la verdadera "guerra" que viven para que sus hijos acepten una fruta o una verdura. En un mundo lleno de dulces y productos ultraprocesados con colores llamativos, los hábitos saludables parecían una montaña difícil de escalar. La lucha contra la publicidad y la preferencia de los niños por lo procesado fue una de las dificultades más sentidas en el grupo.

A través del diálogo con los padres y representantes, se identificaron las problemáticas centrales que marcaron el rumbo del análisis:

## **1. Desconocimiento sobre Salud Integral**

Uno de los primeros hallazgos fue la brecha informativa respecto al concepto de salud integral. Gran parte de los participantes asociaban la "buena salud" únicamente con la ausencia de enfermedades físicas inmediatas, dejando de lado la conexión profunda entre la nutrición y el desarrollo cognitivo, emocional y el rendimiento académico. En las sesiones, se evidenció que muchos representantes desconocían cómo ciertos alimentos influyen en la concentración y la energía de sus hijos, lo que limitaba la importancia que se le otorgaba a la selección de la dieta diaria.

## **2. Dificultades para la práctica de buenos hábitos alimenticios**

A pesar de reconocer la importancia de la nutrición en teoría, el paso a la práctica resultó ser uno de los mayores desafíos. Se identificó una fuerte resistencia cultural y social hacia el cambio de hábitos. Los padres manifestaron dificultades para sustituir alimentos procesados o con altos niveles de azúcar por opciones naturales, debido a la preferencia de los niños por sabores ultraprocesados y la falta de estrategias lúdicas o creativas en el hogar para fomentar la aceptación de frutas y verduras.

## **3. Dificultad para organizar rutinas alimenticias debido a dobles horarios laborales y barreras económicas**

Muchos padres y madres comentaron que cumplen con extensas ó dobles jornadas de trabajo que les impedian supervisar directamente las comidas de sus hijos o dedicar tiempo a la preparación de alimentos frescos. Esta falta de tiempo genera una desorganización en las rutinas alimenticias, donde se prioriza la rapidez sobre la calidad, recurriendo con frecuencia a opciones de "comida rápida" o permitiendo que los niños elijan su propio menú sin guía adulta. Finalmente, la situación económica fue un tema recurrente en los talleres, existió una percepción generalizada de que la alimentación saludable es costosa en comparación con los productos ultraprocesados, que suelen ser más accesibles y generan una sensación de saciedad inmediata.

El diagnóstico inicial no se limitó a una simple recolección de datos técnicos; fue un espacio de creación compartida donde las familias de la Unidad Educativa Monserrate Álava de González pudieron mirarse a sí mismas. Para lograr este acercamiento humano y real, utilizamos:

- ❖ Dinámicas de grupo: Para romper el hielo y encontrar visiones comunes sobre la salud.
- ❖ Conversatorios dirigidos: Espacios de debate para comparar cómo vive cada familia su propia realidad.
- ❖ Bitácoras de testimonios: Un registro fiel de las frases, preocupaciones y promesas que surgieron en el camino.

Este método permitió que los padres no solo escucharan, sino que se vieran reflejados en los problemas de los demás, despertando una conciencia crítica sobre su papel en la crianza.

### **Valor del diagnóstico para la sistematización**

A partir de este diagnóstico participativo, surgieron tres verdades fundamentales que orientaron la mirada sobre la nutrición infantil en Calceta:

La corresponsabilidad nutricional es la clave: Se identificó que los padres desean alimentar mejor a sus hijos, pero requieren formación constante para entender las etiquetas, las porciones y el impacto real de los alimentos en la salud integral.

El diálogo sobre hábitos debe ser bidireccional: La escuela y la familia deben compartir información sobre lo que el niño consume. Un clima de confianza permite que los padres confiesen sus retos económicos o de tiempo sin miedo a ser juzgados, buscando soluciones conjuntas para la dieta escolar.

La educación alimentaria como derecho permanente: Se concluyó que un solo taller no basta; la salud integral requiere un espacio constante (Escuela para Padres) para desaprender viejas costumbres y adaptarse a las nuevas necesidades del desarrollo infantil.

## **4.2 Transformaciones o mejoras producidas**

La experiencia del taller “Salud y Estilo de Vida” no solo entregó información nutricional, sino que generó cambios profundos en la dinámica comunitaria:

En la relación Escuela-Hogar: La comunicación se transformó en un canal abierto para el bienestar físico. Los representantes ya no solo hablan con el docente sobre notas, sino sobre la energía, el sueño y la vitalidad de sus hijos, permitiendo que la nutrición sea un tema central en la agenda escolar.

En el compromiso familiar con la salud: Se observó un cambio de mentalidad: los padres comprendieron que su rol no es solo "dar de comer", sino "nutrir". Este nuevo compromiso se tradujo en una mayor atención a los refrigerios y en la comprensión de que una alimentación sana es el combustible del éxito académico.

En el bienestar y equilibrio del hogar: Los testimonios indican que las familias ahora aplican rutinas de alimentación más ordenadas y menos conflictivas. Al mejorar la calidad de lo que consumen, los niños muestran una mayor estabilidad emocional, mejor comportamiento en clases y una disposición física más activa.

En la labor docente y mediadora: Para el facilitador, la experiencia significó aprender a "traducir" la ciencia nutricional a la realidad de Calceta. Se logró adaptar la enseñanza de hábitos saludables a la economía local, demostrando que con los productos de nuestra tierra se puede construir una salud integral robusta.

## **4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos**

El taller “Salud y Estilo de Vida” generó cambios que pudimos ver en el día a día de la comunidad los cuales fueron observables en los distintos actores de la comunidad educativa: Representantes, docente, directivo, estudiantes y con ello toda la institución. Estos cambios se pueden agrupar de manera actitudinal (Nuevas formas de actuar) procedimental (Formas de hacer) y estructural (Operativo). A continuación se especifica cada una de ellas:

A) **Nuevas formas de hacer (Actitudinal):** Los padres dejaron atrás la idea de que la escuela es la única responsable de educar en los hábitos saludables. Hoy son más proactivos, reconociendo que un buen desayuno, una rutina de sueño y una palabra de aliento son tan importantes como los libros. Los docentes, por su parte, desarrollaron una mirada más empática, entendiendo las dificultades económicas y de tiempo que enfrentan las familias. De igual manera, entre el personal docente se detectó un desplazamiento hacia una práctica más empática y mediadora; pasaron de un enfoque centrado únicamente en la gestión académica a uno que incorpora estrategias para la práctica de hábitos saludables en casa y la escuela fortaleciendo un trabajo conjunto con las familias en relación a la buena alimentación y su impacto en la salud integral de los niños.

B) **Nuevas Formas de Hacer (Procesos):** Para que los cambios no se quedaran en palabras, se formalizaron acciones como: Actas de Compromiso: Documentos donde padres y escuela firmaron sus promesas de mejora.

Además de ello, **a nivel operativo**, emergieron procedimientos nuevos o reforzados que evidencian la implementación de lo acordado en el taller “**Salud y estilo de vida**”. Entre ellos:

- **Formalización de acuerdos** y actas de compromisos entre padres y escuela, que permiten registrar responsabilidades y pasos de seguimiento.
- **Implementación de canales de comunicación** más frecuentes y bidireccionales (grupos institucionales, Mensajes de recomendación sobre alimentación saludable) con protocolos para retroalimentación positiva y motivacional.
- **Ajustes metodológicos en la práctica docente** para incorporar dinámicas familiares y actividades de acompañamiento en casa (micro recetas guiadas, Horario de lunch saludable, Reconocimiento de la lonchera saludable diaria por medio de fotografías) para la continua motivación a las familias con respecto a la buena alimentación.

Estos procedimientos facilitan la continuidad de las acciones y contribuyen a que los cambios no dependan únicamente de la buena voluntad individual, sino que queden institucionalizados.

C) **Cambios estructurales e institucionales:** La experiencia de este taller impulsó propuestas concretas de institucionalización: La inclusión de la Escuela para Padres en la planificación anual (POA) y la planificación de un ciclo semestral de talleres. Estos cambios, aunque incipientes, señalan una orientación hacia la sostenibilidad del proceso y la posibilidad de incorporar recursos humanos y temporales para su consolidación.

D) **Cambios en los Niños (Beneficiarios Indirectos)** Aunque el taller fue para adultos, los niños son quienes más ganan. Se observó una mejor disposición para estudiar, más cumplimiento en las tareas y un ambiente de paz en los salones, gracias a que se respira un aire de mayor cuidado y orden en cuanto a la alimentación que reciben tanto en su casa como en el lunch que llevan a la escuela .

E) **Evidencias y límites:** Contamos con fotos, listas de asistencia y testimonios que prueban estos avances. Sin embargo, sabemos que el camino apenas comienza y que no todos los hogares avanzan al mismo ritmo. Para que estas semillas sigan creciendo, recomendamos monitorear el progreso con indicadores claros:

Participación activa, Vínculo de comunicación, Bienestar Estudiantil, Cumplimiento de Compromisos.

F) **Recomendaciones para consolidación y seguimiento:** Tras el proceso de reflexión crítica sobre el taller “Salud y Estilo de Vida”, se propuso un conjunto de acciones estratégicas para garantizar que los cambios en la alimentación de los niños no sean temporales, sino que se institucionalicen como parte de la cultura de bienestar en la Unidad Educativa Monserrate Alava de González y su comunidad Educativa.

- **Comité de Nutrición:** Crear una comisión de padres y docentes para supervisar que los refrigerios escolares cumplan con estándares saludables, apoyando al ya existente Comité de Bares.
- **Recetario Saludable:** Elaborar una guía de alimentación basada en productos locales de bajo costo (plátano, yuca, frutas de estación) para apoyar la economía familiar.
- **Monitoreo de Compromisos:** Realizar revisiones mensuales de las **actas de compromiso** firmadas por los padres para verificar avances en el hogar.

- **Pausas Saludables:** Implementar charlas de 5 minutos antes del recreo sobre los beneficios del agua y el consumo de frutas frescas.
- **Vigilancia del Rendimiento:** Evaluar periódicamente la relación entre la mejora en la alimentación de los alumnos y su capacidad de concentración en clase.
- **Institucionalización:** Incluir el taller de "Salud y Estilo de Vida" de forma obligatoria en el **Plan Operativo Anual (POA)** de la institución.

## **5. Lecciones Aprendidas**

La ejecución del taller **“Salud y Estilo de Vida”**, como parte del Proyecto Escuela para Padres de la Unidad Educativa Monserrate Alava de Gonzalez” y del proceso de titulación del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), permitió identificar aprendizajes significativos derivados de la interacción entre los distintos actores educativos y del análisis crítico del proceso vivido. Estas lecciones constituyen insumos valiosos para la mejora continua de la gestión educativa y para la consolidación de prácticas institucionales orientadas a la corresponsabilidad.

### **5.1. Desde la Perspectiva de las Familias:**

Se comprendió que el hogar es el laboratorio principal de la salud integral. Las familias descubrieron que la nutrición no es un concepto aislado, sino el motor que define la capacidad de aprendizaje y el equilibrio emocional de sus hijos.

La superación de mitos culturales: Los participantes reconocieron que las creencias tradicionales (como asociar el sobrepeso ó no enfermarse, con la buena salud) actuaban como barreras para una nutrición real. Se aprendió que un niño bien alimentado no es aquel que consume más calorías, sino aquel que recibe los nutrientes necesarios para su desarrollo cognitivo.

La viabilidad de lo saludable: Se demostró que la barrera económica puede superarse mediante el conocimiento. Las familias aprendieron a valorar los productos locales y de temporada de la zona de Calceta incluyendo la alimentación que reciben los niños por medio del gobierno, entendiendo que comer sano es más una cuestión de elección consciente que de presupuesto elevado.

### **5.2. Desde la Perspectiva del Docente Facilitador:**

La Pedagogía de la Empatía. El facilitador obtuvo lecciones críticas sobre cómo abordar temas de salud en contextos comunitarios. Se validó que la educación nutricional no debe ser una imposición de reglas, sino un acompañamiento basado en la realidad del otro.

La escucha como herramienta técnica: Se aprendió que, para que un padre de familia cambie un hábito alimenticio, primero debe sentirse escuchado en sus dificultades (falta de tiempo o recursos). El docente comprendió que la mediación pedagógica es más efectiva cuando se parte de los "nudos críticos" de las familias.

La transferencia del conocimiento técnico al lenguaje cotidiano: Una lección clave fue la necesidad de traducir los conceptos de "salud integral" y "metabolismo" a términos prácticos y sencillos. El éxito del taller radicó en convertir la ciencia de la nutrición en consejos aplicables a la mesa diaria.

### **5.3. Desde la Perspectiva Institucional:**

La Salud como Eje de Calidad Educativa. La Unidad Educativa Monserrate Álava de González validó que la alimentación saludable es un componente inseparable del rendimiento académico.

La corresponsabilidad como política de centro: Se confirmó que la institución no puede trabajar la salud de forma aislada. La lección principal fue que los programas de bienestar solo son sostenibles cuando existe una alianza estratégica y obligatoria con los representantes legales.

La necesidad de espacios de encuentro permanente: Se aprendió que la "Escuela para Padres" sobre estilos de vida saludables no debe ser un evento anual, sino una estructura constante. La institución junto a los padres de familia reconoció que un clima escolar positivo y un buen desempeño estudiantil están directamente ligados a la calidad de la alimentación que los alumnos reciben tanto en la escuela como en casa.

### **Valor para la Transferencia**

Estas lecciones son aplicables a cualquier centro educativo que busque mejorar la salud integral de sus estudiantes. La experiencia demostró que la educación nutricional es, en realidad, educación para la vida, y que su éxito depende de la coherencia entre lo que la escuela enseña y lo que la familia sirve en el plato.

En conclusión, el taller "Salud y Estilo de Vida" ha sido el motor que activó la corresponsabilidad en la Unidad Educativa Monserrate Álava en relación a los buenos hábitos en especial en el impacto que tiene una buena alimentación en el desarrollo del aprendizaje y la salud integral de los niños, demostrando que cuando la familia está sana y comprometida, el aprendizaje de los niños simplemente florece.

Al finalizar este informe de la sistematización del presente Taller, como estudiante de la Validación por el ejercicio profesional, solo puedo y quiero agradecer la motivación de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí para realizar estos talleres con lo padres de familia de nuestras respectivas instituciones, así como compartirlo con nuestros compañeros docentes, ya que los mismos fueron y son una gran oportunidad para acercar un poco más a la comunidad educativa y fortalecer el compromiso conjunto que existe entre la familia y la escuela en relación a estos temas (Roles de Familia, Salud y estilo de vida, Sexualidad Humana, Familia escuela y sociedad) que son de gran importancia para el desarrollo de la educación y futuro de nuestros niños, en nuestra comunidad educativa.

### **BIBLIOGRAFIA**

- ✓ Loján Maldonado, B. (2025). Salud y Estilo de Vida: Un enfoque integral para el bienestar infantil [Conferencia]. Proyecto Escuela para Padres, ULEAM.
- ✓ Organización Mundial de la Salud (OMS). (2025). Directrices sobre la alimentación saludable para la prevención de enfermedades no transmisibles.
- ✓ Mendoza, M., y Sacotto, mayo. (2020). La sistematización de experiencias: Un camino para la producción de conocimientos desde la práctica docente. Editorial ULEAM.

# ANEXOS



Calceta, julio 28 del 2025.

Lic. Iván Alexander González Bravo, Mgs.

**RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MONSERRATE ÁLAVA DE GONZÁLEZ.**

Presente.

Estimado rector:

Quien suscribe la presente, estudiante del Programa de Profesionalización, en la zona norte de Manabí: Validación por Ejercicio Profesional - Campo Amplio de Educación de la ULEAM – Extensión Chone, me dirijo a usted para compartirle que por iniciativa del señor **Rector, Doctor Marcos Tulio Zambrano Zambrano**, el proceso de titulación de este grupo de docentes se hará mediante el "**Proyecto Escuela para Padres**", que se ejecutará en cuatro módulos, presenciales, con sus respectivos talleres; a partir de los cuales los docentes en proceso de titulación, replicaremos los talleres con los padres de familia de sus unidades educativas respectivas. Con esos insumos elaboraremos un informe que se equipara como trabajo de titulación.

Los módulos a tratarse son:

1. Roles de la familia
2. Escuela, familia y sociedad
3. Salud y Estilo de Vida
4. Sexualidad humana.

El objetivo de este programa es fortalecer las capacidades de madres, padres y representantes legales a través de un proceso formativo que promueva la reflexión sobre los roles familiares, la corresponsabilidad entre escuela, familia y sociedad, la adopción de estilos de vida saludables y la educación integral en sexualidad, con el fin de contribuir al desarrollo armónico, seguro y afectivo de niñas, niños y adolescentes.

Ante lo expuesto, le solicito a su autoridad se me otorgue el espacio para realizar el taller en el Quinto grado de la institución.

Por la atención favorable a la presente, brindo mi gratitud.

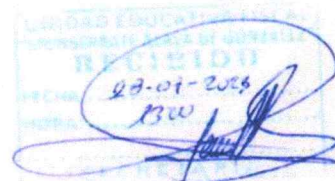
Cordialmente,

  
Prof. María José Andrade.

**DOCENTE PROGRAMA DE VALIDACIÓN  
POR EL EJERCICIO PROFESIONAL**

[V1314039866@vp.uleam.edu.ec](mailto:V1314039866@vp.uleam.edu.ec)

0984179728





**Uleam**  
UNIVERSIDAD LAICA  
ELOY ALFARO DE MANABÍ

*Extensión Chone*

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

**TERCER MÓDULO:**  
**INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO**  
**ESCUELA PARA PADRES**  
**TEMÁTICA: SALUD Y ESTILO DE VIDA**



<b>Objetivo general</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Actividad</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Recursos</b>	<b>Responsable</b>
Reconocer junto a los representantes los hábitos saludables y su impacto en la educación mediante la reflexión de los mismos para motivar al compromiso de mejorar su estilo de vida y el de sus representados	Reflexionar sobre la salud y para qué nacemos, sensibilizando a los padres sobre la importancia del autocuidado y la salud integral.	Bienvenida e introducción	Dinámica rompehielo: "Pica pica la ensalada" para expresar las expectativas del taller y conectarse con el tema.  El juego consiste en imitar y repetir lo que la docente diga. Luego la docente indicará dividirse en grupos de cierto número y quien se quede sin grupo irá representándose y deberá decir lo que espera del taller  Establecer un resumen del tema anterior: Rol de la familia	Dinámica "Pica pica la ensalada"  Aula	Docente Padres familia  de
	Reconocer los principales hábitos	Narración de cuento reflexivo para	Los padres mediante un momento reflexivo	Papelógrafos. Marcadores.	Docente Padres de



**Uleam**  
UNIVERSIDAD LAICA  
ELOY ALFARO DE MANABI

*Extensión Chone*

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

	<p>saludables para aplicarlos en las familias e Identificar factores que afectan el bienestar de los niños</p>	<p>entender el impacto que tenemos en los demás</p> <p>Conversatorio reflexivo mediante preguntas y respuestas para comprender la importancia del autocuidado y salud integral</p>	<p>reconocen la importancia de crear o fortalecer hábitos saludables e identifican los factores que afectan el bienestar en:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Alimentación</li><li>- Descanso y sueño</li><li>- Actividad física</li><li>- Tiempo de recreación</li><li>- Salud emocional</li><li>- Manejo del estrés</li></ul> <p>Y los colocan en el papelógrafo.</p> <p>Se puntualizan soluciones a cada problemática.</p> <p>Además, se autoevalúan con la muestra de la “cuchara saludable”</p>	<p>Tarjetas</p> <p>Pizarra magnética</p> <p>Lapto</p>   <p>#GulesAlimentariasEC</p>	Familia
--	--	--	---	--	---------

	<p>Proponer estrategias para fomentar un estilo de vida saludable desde lo físico, emocional y relacional.</p>	<p>Reflexión individual y voluntaria (5 minutos): Se les invita a pensar y reflexionar</p>	<p>Responder a las siguientes preguntas en tarjetas:  ¿Qué pequeña acción puedo hacer esta semana para mejorar uno o dos aspectos de mi vida?  ¿Qué estrategias puedo aplicar para mejorar mi estilo de vida saludable desde lo físico, emocional y social?  Cada padre de familia puede establecer compromisos para fomentar un estilo de vida saludable desde lo físico, emocional y social escribiéndolos en tarjetas que se socializarán después</p>	<p>Tarjetas en blanco</p>	<p>Docente Estudiantes</p>
<p>Firma de responsabilidad: María José Andrade Quiroz</p>					



**Ulearn**  
UNIVERSIDAD LAICA  
ELOY ALFARO DE MANABÍ

**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ**

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

# TALLER ESCUELA PARA PADRES SALUD Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

**MIÉRCOLES 06 DE AGOSTO 13 :30 PM**  
**CAULA DE PREPARATORIA "B"**

**IMPARTIDO POR DOCENTE**  
**MARIA JOSÉ ANDRADE**

**¡LOS ESPERAMOS!**





**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ**  
**FACULTAD: EXTENSIÓN CHONE**  
**INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO**  
**TALLER PARA PADRES DE FAMILIA**  
**TEMÁTICA: SALUD Y ESTILO DE VIDA**

**REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS PARTICIPANTES**

Institución Educativa: Unidad Educativa Monserrate Alava 6

Fecha: 06/08/2025

Nº	NOMBRES	NUMERO DE CEDULA	FIRMA
1	Abd. C. M. Sandoval	131043260-2	[Firma]
2	Luz Domínguez Benavides	1307875383	[Firma]
3	Sabida Solórzano Delgado	1308270766	[Firma]
4	Ines Estrovez Quera	1312577191	[Firma]
5	Esteban Antonio Vidal Saco	131047784-6	[Firma]
6	Angela Solórzano Linares	1303545188	[Firma]
7	Marys Rosmery Alvarado Zambrano	1315402230	[Firma]
8	Rocio Delgado Saco	1307772245	[Firma]
9	Diana Zambrano Zambrano	1308111447	[Firma]
10	Marys Zambrano Pincoy	1313862839	[Firma]
11	WILIAM CHAMBO JIJAZAGOS	131021218-6	[Firma]
12	Victor Roque Lopez Vargas	131510470-7	[Firma]
13	Maritza Vera Pincoy	1305769927	[Firma]
14	Angela Maria Benavides Arce	1712177536	[Firma]
15	KAREN MARUX OSTAIRA CEDENO	1312510249	[Firma]
16	Mario Agustina Vera Zambrano	130984924-2	[Firma]
17	Rosendo Muñoz Cedeno	130535646-9	[Firma]
18	Lenny Cedeno Cedeno	1310557833	[Firma]
19	Marigarcía Polanco B	1304408684	[Firma]
20	Angela Lopez C.	1300523323	[Firma]

## MATERIAL DE APOYO UTILIZADO

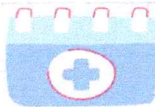
# SALUD

## Y ESTILO DE VIDA



### ¿PARA QUÉ NACEMOS?

Los seres humanos nacemos para ser Libres, pensantes y trascendentes, es decir que todos nacemos con libertad innata, un don y derecho al pensamiento crítico y desarrollando esto trascender en el mundo.



### ¿QUÉ ES LA SALUD?

La salud es el estado de bienestar físico, mental y social completo, y no solo la ausencia de enfermedades o dolencias. Es un equilibrio integral que permite a las personas realizar actividades diarias, adaptarse a cambios.



### ¿QUÉ ASPECTOS INFLUYEN EN NUESTRO ESTILO DE VIDA?

En nuestro estilo de vida influye primero la herencia, y nuestros propios hábitos. Lo primero tal vez no se puede cambiar pero los hábitos para mejorar nuestro estilo de vida sí.

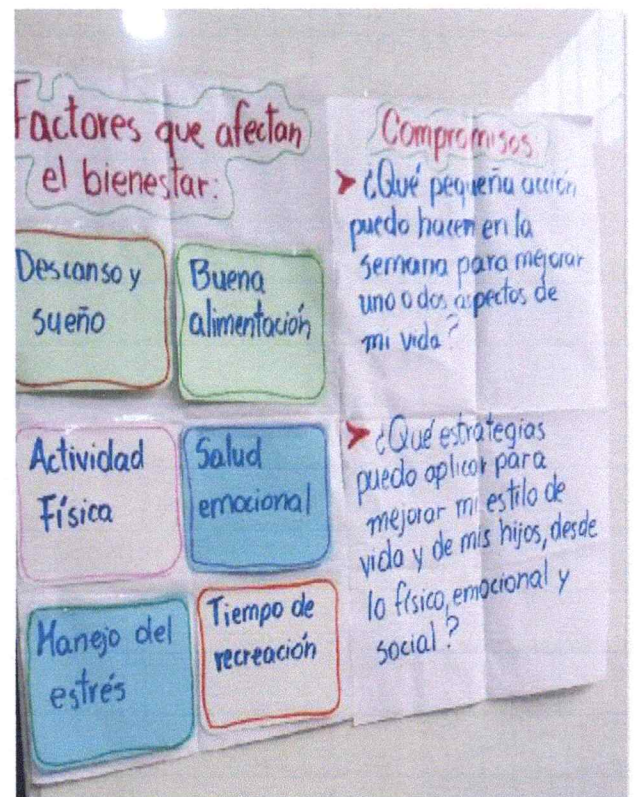
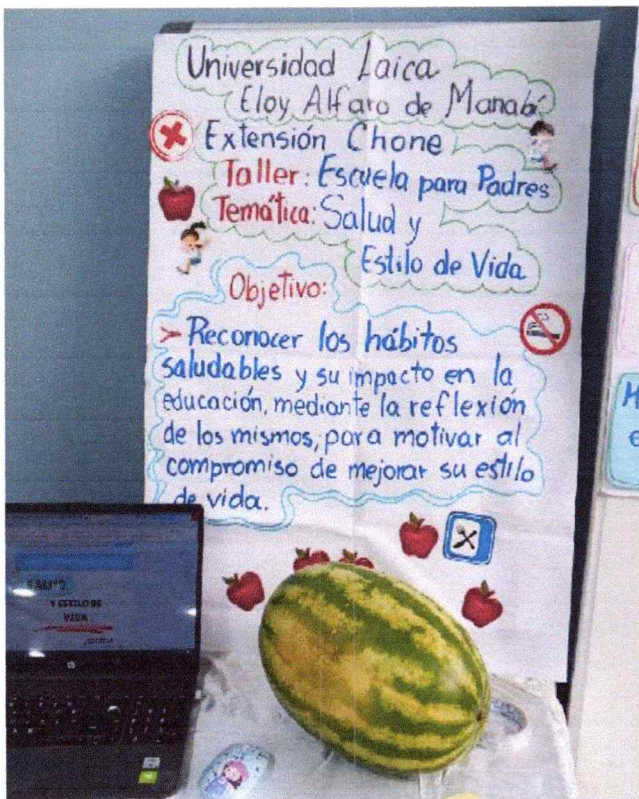
## HÁBITOS EN NUESTRO ESTILO DE VIDA

La conciencia y la implementación de buenos hábitos en nuestra vida diaria son fundamentales para mantener una salud óptima. Adoptar prácticas saludables permite mejorar el bienestar general.



### ¿EN QUÉ ASPECTOS PODEMOS INFLUIR CON NUESTROS HÁBITOS?

Podemos mejorar nuestra:  
HIGIENE, DESCANSO, EJERCICIO,  
RELACIONES INTERPERSONALES,  
TRABAJO, ETC





**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ**  
**FACULTAD: EXTENSIÓN CHONE**  
**TALLER ESCUELA PARA PADRES DE FAMILIA**  
**TEMÁTICA: SALUD Y ESTILO DE VIDA**  
**UNIDAD EDUCATIVA MONSERRATE ALAVA DE GONZALEZ**

Fecha: 06 de Agosto /2025

**ACTA DE ACUERDOS Y COMPROMISOS**

"Fomentando Hábitos de Alimentación Saludable en Casa y en la Escuela"

En la Ciudad de Bolívar (Calceta) a los **06 días del mes de Agosto** del 2025 se reúnen los Padres de Familia y Docente del Primer Año de Educación Básica Paralelo "B" de la Unidad Educativa Monserrate Alava de González, para experimentar y compartir el **Taller de Escuela Para Padres con la temática "Salud y Estilo de vida"** Mismo que se realiza como parte de un Programa de Vinculación de parte de la Universidad Laica Eloy Alfaro. Luego de la experiencia compartida y motivados por la temática compartida los Padres de Familia realizan el siguiente acuerdo relacionado a los buenos hábitos de salud para sus hijos, en especial en el aspecto de la alimentación.

El presente documento formaliza los acuerdos alcanzados entre la institución educativa Monserrate Alava de Gonzalez por medio de la Docente María José Andrade Quiroz y los padres, madres y/o apoderados de los estudiantes, con el objetivo primordial de **garantizar una alimentación saludable y balanceada** para nuestros niños y niñas. Reconocemos que la educación nutricional es una responsabilidad compartida que impacta directamente en la salud, el rendimiento académico y el bienestar integral de los estudiantes.

Por tanto los representantes asumen los siguientes **ACUERDOS Y COMPROMISOS** para el bienestar de sus hijo/as:

**Refrigerios Nutritivos:** Me comprometo a enviar diariamente a mi hijo/a un refrigerio escolar que cumpla con los criterios de alimentación saludable (priorizando frutas, verduras, lácteos y cereales integrales), **evitando estrictamente** el envío de golosinas, *snacks* altos en sodio o azúcar, bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados.

**Modelo y Ejemplo:** Seré un modelo positivo en casa, esforzándome por consumir alimentos saludables y compartir las comidas en familia.

**Participación:** Apoyaré las iniciativas y actividades educativas de nutrición propuestas por la institución, asistiendo a talleres y aplicando las recomendaciones en casa.



**Uleam**

ELOY ALFARO DE MANABÍ

VALIDACION POR EL EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACION

**Diálogo Abierto:** Mantendré una comunicación abierta con los docentes y el personal de la institución para resolver dudas y atender las sugerencias relacionadas con la alimentación de mi hijo/a.

**Consistencia:** Entiendo que la consistencia entre el hogar y la escuela es clave, por lo que mantendré los hábitos saludables promovidos por la institución también durante los fines de semana y periodos vacacionales.

Para constancia de este compromiso firman los representantes:

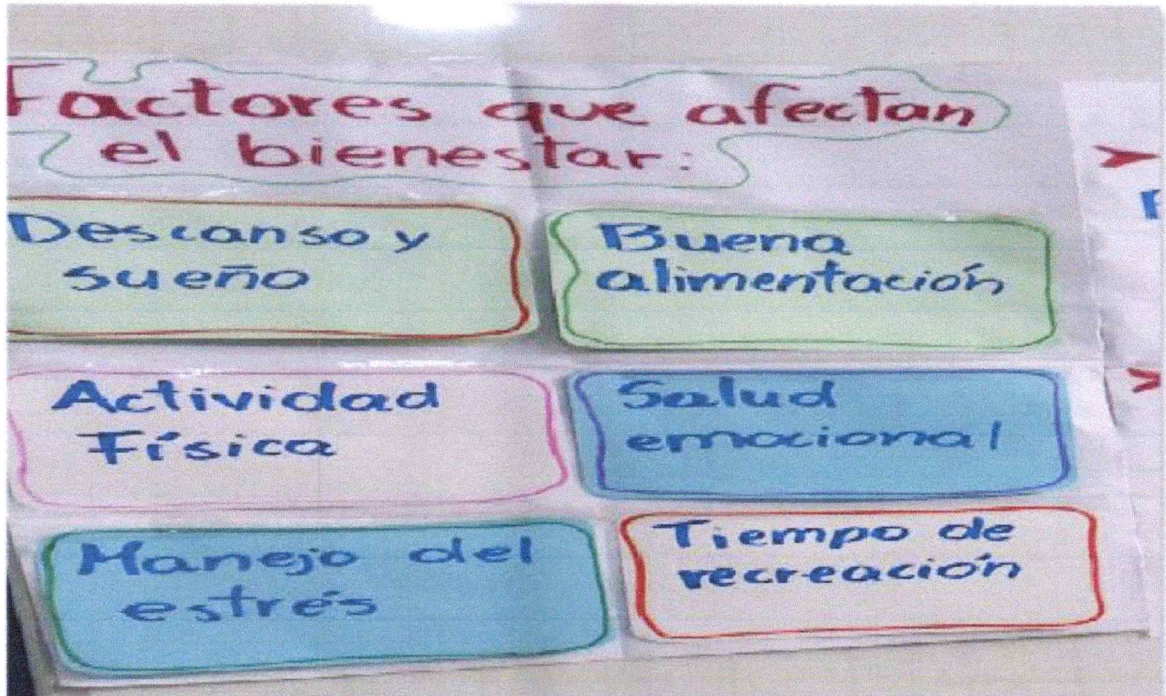
Nº	NOMBRES	NUMERO DE CEDULA	FIRMA
1	Maria C. Lopez Sandoval	131043260 2	[Firma]
2	Luzia Dominguez Bernandes	1307875383	[Firma]
3	Sobaida Solórzano Delgado	1308270766	[Firma]
4	Ines Estrovez Duenas	1312547191	[Firma]
5	Estela Antonia Vidal Sacan	131047789-6	Estela Vidal
6	Angel P. Ayza M. C.	1303545183	[Firma]
7	Becir Delgado Gacón	1307172245	Becir Delgado
8	Margra Lombardo Pincay	1313862839	[Firma]
9	Vida Roque Lopez Vayer	131570990-7	[Firma]
10	ADRIANA CRISTINA ZAMBRANO	1310212186	[Firma]
11	Maritza Vera Timongote	1305769977	[Firma]
12	Angela Maria Bernandez Arteaga	1212125536	[Firma]
13	Maria Agustina Vera Lombardo	130984327-2	[Firma]
14	KAREU OSTAIZA CEDENO	131251024 9	[Firma]
15	Lourdes Munoz Cedeno	1305356469	[Firma]
16	Tenny Cedeno	1310357833	[Firma]
17	Margarita Polanco	1304403654	[Firma]
18	Angela Lopez	1306523323	[Firma]

# REGISTRO FOTOGRÁFICO DEL TALLER MATERIAL DE APOYO

## BENVENIDA, OBJETIVO E INTRODUCCION DEL TALLER



**RECONOCIMIENTO DE LOS FACTORES DEL BIENESTAR Y SALUD INTEGRAL**







**COMPARTIR SALUDABLE**





**Uleam**  
UNIVERSIDAD LAICA  
ELOY ALFARO DE MANABÍ

<b>IDENTIFICACIÓN DEL DOCUMENTO</b>	
<b>PROGRAMA:</b>	Programa De Validación Por Ejercicio Profesional O Experiencia Laboral En Las Carreras Del Campo Amplio De La Educación
<b>NIVEL</b>	SEPTIMO
<b>GRUPO</b>	PARALELO "B"
<b>MÓDULO</b>	III INTEGRACION CURRICULAR - FASE DE DISEÑO
<b>UNIDAD</b>	TABULACION DE ENCUESTA A PADRES
<b>AUTOR</b>	MARIA JOSE ANDRADE QUIROZ
<b>DOCENTE</b>	LCDA. CIRA ZAMBRANO GARCIA
<b>FECHA</b>	29 - 08- 2025

**Frase inspiradora**

*“Todo niño merece ser motivado y guiado por docentes que lejos de ponerle límites en su pensamiento, les inspiren a llegar más lejos de lo que ellos mismos han soñado. Allí donde se nos llame a enseñar, esa es nuestra misión”*

**TAREA:**

TABULACION DE DATOS

**OBJETIVO:**

Entrenar a los docentes en Proceso de validación profesional para realizar la tabulación manual de un cuestionario.

**ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

“UNIDAD EDUCATIVA MONSERRATE ALAVA DE GONZALEZ”

**FECHA:**

VIERNES 29 DE AGOSTO 2025

**LUGAR:**

CALCETA – BOLIVAR – MANABÍ

**Nº DE PARTICIPANTES:**

11 PARTICIPANTES

**DOCENTE:**

LCDA. CIRA ZAMBRANO GARCIA

**CUESTIONARIO DE ENCUESTA PARA PADRES DE FAMILIA  
HOJA DE TABULACIÓN MANUAL**

**Objetivo:** Este cuestionario tiene como objetivo obtener información acerca de la relación de la familia con la escuela; y , el apoyo de los padres de familia a la tarea educativa de los estudiantes.

**DATOS INFORMATIVOS.**

Ubicación de la escuela	Distrito Chone		%	Otro Distrito <b>X</b> <b>BOLIVAR - JUNIN</b>	13D06	%
Sector	Urbano	X		Rural	X	
Docentes				2 o más docentes		
	1 docente por grado	X		1 docente por asignatura	X	

**Actitudes y conductas de los padres que influyen en la educación**

Nº	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	¿Le pregunta usted a su hijo/a acerca de la escuela, se interesa por saber lo que pasa en la escuela? (con sus compañeros, profesores, en clases, en recreos.)	X	10	100%			
2	¿Se interesa usted por lo que su hijo/a está aprendiendo en la escuela o colegio; le pregunta por sus aprendizajes y dificultades?	X	10	100%			
3	¿Controla usted que su hijo/a cumpla con las tareas y trabajos escolares?	X	10	100%			
4	¿Le hace sentir a su hijo/a que le va a ir bien en la escuela, que tiene capacidades, y que logrará aprender todo lo que quiera?	X	10	100%			
5	¿Es usted exigente para que su hijo/a se esfuerce por aprender en la escuela?	X	10	100%			
6	¿Le importa mucho a usted que a su hijo/a le vaya bien en la escuela y en la vida?	X	10	100%			

**Recursos familiares que influyen sobre el rendimiento escolar**

1	¿Tiene su hijo(a) un espacio adecuado en la casa para hacer sus tareas y estudiar sin ser interrumpido? (escritorio/mesa, luz, pocas posibilidades de distracción- Tv, celulares, equipos de sonido, etc.)	X	9	90.91 %	X	1	9,09%
2	¿Dispone su hijo/a en su casa de libros, enciclopedias, Internet u otros que le faciliten obtener la información para hacer sus tareas y trabajos escolares?	X	10	100%			
3	Tiene su hijo/a en su casa revistas (científicas, culturales, deportivas, suplementos del periódico...) que estimulen su curiosidad, inquietudes, intereses, hábito lector?	X	9	90.91 %	X	1	9,09%
4	¿Realiza la familia junto a sus hijos actividades recreativas (paseos, viajes...) que les permitan ampliar su "mundo" y aprender de otras realidades?	X	10	100%			
5	¿Se consideran usted y su pareja buenos modelos que valoran su propio aprendizaje y le dedican tiempo a aprender más? (Su hijo/a los ve continuamente a sus padres: leer, estudiar, aprender)	X	9	90.91 %	X	1	9,09%
6	Puede la familia a ahorrar algún dinero a lo largo del año para las compras de uniformes, zapatos, útiles escolares y libros de sus hijos/as	X	10	100%			
7	Acostumbra la familia a ahorrar a lo largo del tiempo para la educación de bachillerato o de universidad de sus hijos/as	X	9	90.91 %	X	1	9,09%

Fortaleza de los vínculos a nivel familia							
Nº	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	Cómo padre o madre: ¿soy afectuoso/a con mi hijo/a: lo/a abrazo y le digo algo cariñoso frecuentemente?	X	10	100%			
2	Cómo padre o madre: ¿soy respetuoso/a en el trato con mi hijo/a y le inculco siempre respetar a los demás?	X	10	100%			
3	Como padre o madre: ¿le dedico algún tiempo cada día a mi hijo/a para hablar de cualquier tema?	X	10	100%			
4	Como padre o madre: ¿dedico un tiempo especial, como para hacer algo a solas con mi hijo/a? (jugar, pasear, conversar).	X	10	100%			
5	Como padre o madre. ¿conozco bastante bien los problemas, intereses y necesidades de mi hijo/a.?	X	10	100%			
6	Como familia: ¿celebramos reuniones con mis hijo/a regularmente?	X	10	100%			
Padres comprometidos con la educación de sus hijos							
1	Como padre o madre: ¿reviso las tareas de mi hijo/a, y lo apoyo en sus estudios?	X	10	100%			
2	Como padre o madre: ¿controlo el contenido violento que ve en los programas de TV y los videojuegos de mi hijo/a?	X	9	90,91 %	X	1	9,09%
3	Como padre o madre: ¿trato de controlar el uso de las redes sociales y plataformas de mi hijo/a?	X	10	100%			
4	Cuando mi hijo/a sale: ¿averiguo bien a dónde fue y con quiénes va?	X	10	100%			
5	Como padre o madre: ¿logro controlar el uso del celular de mi hijo/a?	X	10	100%			
6	Como familia: ¿comemos juntos a lo menos 4 veces a la semana?	X	10	100%			
7	Cuando comemos juntos: ¿podemos conversar de diversos temas de interés para todos?	X	10	100%			
8	Como padre o madre: ¿conozco a los amigos/as de mi hijo/a y a las familias de éstos?	X	9	100%	X	1	9,09%
9	Como familia: ¿vemos películas juntos, de vez en cuando, y las comentamos?	X	10	100%			
10	Como padre o madre: ¿recuerdo este momento la última película que vino juntos?	X	10	100%			
Disciplina familiar adecuada, normas claras de conducta dentro de la familia							
Nº	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	En nuestra casa: ¿existen reglas familiares que tratamos de cumplir todos?	X	10	100%			
2	Con mi pareja (esposo/a): ¿estamos de acuerdo en las reglas de vida de la familia?	X	10	100%			
3	Con mi pareja (esposo/a): ¿recordamos con claridad las reglas y las hacemos cumplir?	X	10	100%			
4	Nuestro hijo/a: ¿conoce bien las reglas de la casa (estudio, salidas, horarios, conductas), así como las consecuencias si no las cumple?:	X	10	100%			
5	Las reglas de la familia: ¿se adaptan a la edad de nuestro/a hijo/a?	X	10	100%			
6	Los castigos por no cumplir las reglas familiares o portarse mal: ¿se adaptan según el tipo falta: Falta leve castigo leve. ¿Falta mayor castigo mayor?	X	10	100%			

Firma del docente:



María José Andrade Quiroz - Paralelo "D"