



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

EDUCACIÓN BÁSICA

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

TÍTULO:

**FORTALECIENDO LA SALUD INFANTIL MEDIANTE LA
ALIMENTACION, HIGIENE Y CUIDADOS FAMILIARES**

AUTORA:

BIVIANA GENITH GARCIA MOLINA

TUTORA:

LCDA. MAGNI GUIUSELLY ANDRADE PALACIOS. MSC

CHONE - MANABÍ – ECUADOR

2025 - 2

CERTIFICACIÓN DE TUTOR

Lcda. Magni Guiuselly Andrade Palacios MSc, 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: "Fortaleciendo la Salud Infantil, Mediante la Alimentación, Higiene y Cuidados Familiares" 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 Biviana Genith García Molina, está listo para la presentación previa a la titulación como Licenciada en Ciencias de la Educación Básica.

Chone, marzo de 2026

Lcda. Magni Guiuselly Andrade Palacios MSc.

TUTORA

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: Biviana Genith García Molina, estudiante de la carrera de Educación Básica, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: "Fortaleciendo la Salud Infantil Mediante la Alimentación, Higiene y Cuidados Familiares", 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

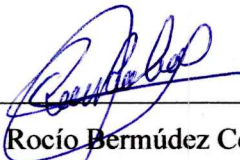


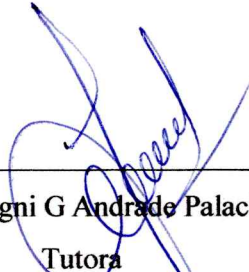
Biviana Genith Garcia Molina

C.I. 130986854-3

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre "Fortaleciendo la Salud Infantil Mediante la Alimentación, Higiene y Cuidados Familiares" del Periodo Académico 2025 - 2026, elaborado por la estudiante Biviana Genith Garcia Molina.


Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.
Decana


Lcda. Magni G Andrade Palacios MSc.
Tutora


Miembro del Tribunal.


Miembro del Tribunal.


Secretaria

Chone, abril de 2026

AGRADECIMIENTO

Elevo mi más profundo agradecimiento a Dios por el regalo de la vida, por la fortaleza inquebrantable para superar desafíos y por brindarme la sabiduría de encaminar mis pasos hacia este importante logro en mi formación profesional.

Expreso también mi gratitud al Lcdo. Gabriel Ocampo líder educativo de la Escuela Omar Chavarría, por su invaluable apoyo y contribución durante el desarrollo de este proyecto.

Finalmente, y de manera especial, agradezco desde lo más profundo de mi corazón a los padres de familia cuyo interés, compromiso y participación activa, fueron pilares esenciales para el enriquecimiento personal y la exitosa ejecución de este trabajo; la confianza brindada al compartir sus experiencias hizo posible la meta de avanzar con éxito hacia mi titulación.

Chone, 14 de marzo de 2026

DEDICATORIA

Dedico este logro especialmente a mis amados hijos: Maickel y Ashley, quienes son ese rayito de luz que ilumina mi vida, mi mayor inspiración, la razón que me impulsa a superarme cada día y la fuerza que mueve mi alma para seguir luchando y no rendirme ante las adversidades que a diario se presentan. Este título es de ustedes, por su amor incondicional, su paciencia infinita y su capacidad para entender que con esfuerzo todo es posible.

A mi compañero de vida por su cariño y respaldo absoluto en este arduo proceso.

A mi madre, por su constante preocupación, por incentivarme a salir adelante y por motivarme a persistir siempre; sus consejos, su apoyo y su inmenso amor han sido fundamentales en este camino. Con todo mi corazón dedico mi éxito a las personas que amo.

Chone, 14 de marzo de 2026

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN DE TUTOR	ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS	iii
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
1. Introducción	8
2. Descripción inicial de la experiencia	10
2.1. Contexto espacial y temporal	10
2.2. Actores involucrados	12
3. RECUPERACIÓN DEL DESARROLLO DEL PROCESO	13
3.1. MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos	13
3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información.....	14
3.3. MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información	15
3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis	15
4. Análisis y reflexión de la experiencia	16
4.1. Diagnóstico participativo	16
4.2. Transformaciones o mejoras producidas	19
4.3. Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos.....	20
5. Lecciones Aprendidas	22
5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias	23
5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador.....	23
5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional.....	24
6. Bibliografía	26
7. Anexos	27
7.1. Programa del Taller:	27
7.2. Autorización de la autoridad de la institución educativa	28
7.3. Planificación del taller:.....	29
7.4. Invitación o Convocatoria:	31
7.5. Registro de Asistencia:	31
7.6. Registro de Compromisos:	32
7.7. Registro Fotográfico:.....	33
7.8. Recursos utilizados:.....	36
7.9. Cuestionario de evaluación Para Padres y Representantes:	37
7.10. Autorización de uso de testimonio:	39
7.11. Testimonio.	40

1. Introducción

El informe adjunto corresponde a la sistematización de la experiencia educativa desarrollada como parte del Trabajo de Titulación del Programa de Validación por Ejercicio Profesional del Campo Amplio de Educación de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). Este proceso formativo permite a los docentes en servicio reflexionar sobre su práctica profesional mediante la reconstrucción, análisis y evaluación de experiencias pedagógicas y comunitarias significativas, con el fin de fortalecer sus competencias profesionales y aportar al mejoramiento institucional.

La experiencia sistematizada se ejecutó en la Escuela de Educación Básica “Omar Chavarría”, ubicada en el sitio 12 de Octubre, de la parroquia Barraganete, perteneciente al cantón Pichincha, provincia de Manabí, en el marco del proyecto institucional de la ULEAM, Escuela para Padres una iniciativa orientada a crear ambientes de formación dirigidos a padres, madres y representantes legales. Como parte de esta propuesta, el docente facilitador desarrolló en la institución cuatro talleres formativos con las siguientes temáticas: Roles de familia, Salud y estilo de vida, Escuela, familia y sociedad y Sexualidad humana. Cada cual planteado con la finalidad de fortalecer la participación familiar y consolidar el vínculo entre escuela y hogar como eje fundamental en la formación integral de los niños y niñas.

En concordancia con el proceso de titulación y con los lineamientos metodológicos de la ULEAM, se escogió para su sistematización el taller “Salud y Estilo de Vida” debido a que el desarrollo físico, emocional y académico de los infantes dependen de los hábitos que adoptan en su etapa de crecimiento. Esta temática se consideró importante ya que responde a la necesidad de promover en las familias una mayor conciencia sobre su rol formador, considerando el hogar como el primer espacio educativo donde se construyen prácticas cotidianas que pueden favorecer o limitar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. Este taller inspirado en la conferencia impartida por el Dr. Billy Lojan Maldonado, resaltó el valor del compromiso familiar, el diálogo cordial, la educación en hábitos saludables de alimentación e higiene; entendiendo que la prevención es una forma de expresar cuidado y amor.

Metodológicamente, la experiencia se desarrolló bajo un enfoque pragmático y fenomenológico, lo que permitió no solo aplicar estrategias concretas orientadas a la mejora de

hábitos saludables, sino también a comprender las vivencias, percepciones y aprendizajes de las familias participantes identificando hitos relevantes. Para lo cual, se acoge la estructura metódica propuesta por Mendoza y Sacoto (2020), que fundamenta el proceso en hitos significativos y organiza la experiencia en etapas analíticas como: descripción inicial del contexto, recuperación del proceso mediante matrices de análisis, interpretación crítica y lecciones aprendidas.

El tema central del proyecto “Fortaleciendo la salud infantil mediante la alimentación, higiene y cuidados familiares” se reconoce como una cualidad clave para mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes. En este sentido, se propuso como objetivo general promover una cultura de salud integral en la infancia, mediante el fortalecimiento de los hábitos alimenticios saludables, prácticas de higiene diaria y cuidados preventivos desde el entorno familiar, con la finalidad de mejorar el estilo de vida de los niños y niñas de la institución. De forma complementaria, se plantearon objetivos específicos que buscaban: sensibilizar a las familias sobre la importancia de una alimentación nutritiva y equilibrada en el crecimiento y rendimiento escolar; fomentar hábitos de higiene personal, del hogar y de los alimentos para prevenir enfermedades comunes en la población infantil rural; y capacitar a los padres en cuidados básicos y en la creación de entornos saludables que favorezcan el desarrollo físico y emocional de los estudiantes.

Dentro del proyecto “Fortaleciendo la salud infantil mediante la alimentación, higiene y cuidados familiares” se enfatizaron hitos que orientaron la implementación y el análisis de la experiencia, y permitieron reconstruir de manera crítica el proceso que se desarrolla, así como los aprendizajes generados. El diagnóstico institucional permitió identificar necesidades prioritarias y las expectativas de los padres de familia respecto a su rol en la formación integral de sus hijos. Luego, se diseñó el programa “Escuela para Padres” con talleres orientados al bienestar integral y a entendimientos mutuos. Se organizó un taller con temáticas que abordarán la alimentación saludable, la higiene diaria y los cuidados preventivos en el hogar. Seguidamente, se efectuó el envío de la convocatoria a los padres de familia en espera de una respuesta favorable. El desarrollo del taller incorporó estrategias como dinámicas participativas grupales e individuales, charlas orientadoras, análisis de casos, espacios de diálogo y compromisos familiares y comunitarios. Finalmente, la evaluación y retroalimentación obtenida de los participantes permitió valorar la experiencia, y la sistematización posibilitó la recuperación de evidencias que respaldan el proceso ejecutado.

Este expediente además de documentar el desarrollo del taller Fortaleciendo la salud infantil mediante la alimentación, higiene y cuidados familiares, promueve acciones educativas orientadas al desarrollo integral de la infancia y al fortalecimiento del rol formativo de las familias. A través de este proceso se reconoce que la alimentación saludable, la higiene y los cuidados familiares constituyen factores fundamentales para prevenir enfermedades, mejorar el bienestar y favorecer el aprendizaje de los niños y niñas. En este sentido, la experiencia sistematizada aporta reflexiones y conocimientos que contribuyen a consolidar entornos familiares más saludables y comprometidos con el desarrollo físico, emocional y social de la niñez.

2. Descripción inicial de la experiencia

2.1. Contexto espacial y temporal

El presente proyecto se enmarca dentro de la sistematización de la experiencia fortaleciendo la salud infantil mediante la alimentación, higiene y cuidados familiares, la cual se originó a través del Programa “Escuela para Padres”, diseñado como un espacio de accionar formativo y de participación activa de la familia con la institución, cuyo objetivo es promover el bienestar integral del niño mediante prácticas saludables desde el hogar. Esta iniciativa nace ante la necesidad de sensibilizar y acompañar a las familias en la adopción de hábitos adecuados de alimentación y de prácticas cotidianas de higiene, reforzando sus conocimientos y habilidades en áreas fundamentales de cuidado infantil, considerando que estos aspectos influyen directamente en el desarrollo físico, emocional y académico de los educandos, especialmente en contextos rurales donde el acceso a información y recursos es limitado.

Este taller se aplicó en la Escuela de Educación Básica Omar Chavarría, ubicada en la parroquia Barraganete, del cantón Pichincha, provincia de Manabí, durante el periodo lectivo 2025–2026, con la participación de padres, madres y representantes legales de los estudiantes de segundo a séptimo año de Educación General Básica. La institución se distingue por atender una comunidad estudiantil pequeña, donde todos se conocen o comparten algún grado de parentesco, viven en similar nivel socioeconómico y se sustentan de la venta de los productos que obtienen de la agricultura y la ganadería; estos aspectos permitieron una interacción cercana, personalizada y activa con las familias en las dinámicas propuestas durante el desarrollo del taller. Desde el enfoque fenomenológico esta cercanía facilitó la comprensión de

las experiencias vividas por la comunidad, mientras que, desde el enfoque pragmático, posibilitó la implementación y el acompañamiento de acciones concretas orientadas a mejorar de los hábitos de alimentación, higiene y cuidado infantil.

Las estrategias implementadas incluyeron talleres participativos, dinámicas grupales e individuales, espacios de reflexión colectiva, elaboración de compromisos familiares y monitoreo a través de la aplicación de instrumentos de evaluación, permitiendo evidenciar cambios progresivos en las prácticas familiares. En cuanto al financiamiento, la experiencia se desarrolló con el uso de recursos propios del estudiante facilitador del taller, sin recibir aportes económicos externos; optimizando materiales institucionales disponibles y adaptando las actividades planificadas a las condiciones del contexto rural educativo; con un alcance dirigido a las familias de la población estudiantil y proyectado a la comunidad en general.

Este contexto institucional evidencia un ambiente escolar con muchas afecciones de salud en los infantes, por lo tanto, las actividades se orientaron a capacitar a las familias sobre la importancia de llevar una alimentación nutritiva y balanceada, practicar hábitos de higiene personal, de alimentos y del hogar, y de reforzar los cuidados básicos que favorecen al mejoramiento de la salud infantil. La institución, guiada por su misión de educar niños y niñas que fomenten el buen vivir y de brindar una educación de calidad y calidez basada en valores y principios éticos, y por su visión de formar jóvenes con actitudes positivas y capaces de contribuir de manera responsable con su entorno familiar y comunitario. Además, la escuela goza de una estructura que articula al director, docente, padres de familia y comunidad en general, favoreciendo el desarrollo de procesos integrales de formación. Las características socioculturales de este entorno natural rodeado de ríos y montañas, las prácticas tradicionales de crianza y los hábitos alimenticios acostumbrados influyen directamente en la salud infantil. Por ello, la experiencia se desarrolló mediante un taller concebido como un espacio de reflexión, aprendizaje y diálogo de saberes, orientado a comprender las vivencias familiares y a promover prácticas saludables aplicables a la realidad cotidiana.

La justificación de la etapa de selección permitió observar el proceso integral de vivencias que incluyó las fases de diagnóstico, planificación, convocatoria, ejecución del taller, evaluación y sistematización de la experiencia. Asimismo, el lapso de tiempo señalado se alinea con partes del cronograma escolar de alta demanda de acompañamiento familiar, ya sea por carga académica, convivencia o fortalecimiento de hábitos, lo que facilitó evaluar la

participación genuina y la eficacia de las acciones implementadas. Este intervalo aportó experiencias suficientes para comprender los logros, dificultades y aprendizajes derivados del proceso, así como su pertinencia para futuras acciones de promoción de la salud infantil.

2.2. Actores involucrados

En el proceso de ejecución del proyecto fortaleciendo la salud infantil, mediante la alimentación, higiene y cuidados familiares, participaron diversos actores con roles complementarios. Los padres, madres y representantes legales fueron los protagonistas y participantes activos del taller, compartiendo sus experiencias cotidianas, identificando las necesidades relacionadas con la salud de los infantes y comprometiéndose a aplicar prácticas saludables para acompañar a sus hijos desde el hogar. Como estudiante y docente facilitador del taller, se planificaron y desarrollaron las actividades formativas, que promovieron el diálogo, la reflexión crítica y la construcción conjunta de acuerdos orientados al mejoramiento de los hábitos alimenticios, de la higiene y del cuidado infantil, adecuados a la realidad rural de la comunidad educativa. El apoyo académico y metodológico brindado por los tutores del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la ULEAM, Extensión Chone, fue de vital ayuda para la correcta realización de la estructura de los talleres, orientando su planificación, la elaboración de instrumentos de recolección, la recuperación de evidencias y la presentación del producto educacional.

Por su parte, la autoridad de la Escuela de Educación Básica Omar Chavarría respaldó la iniciativa de manera entusiasta, facilitó la logística requerida y con su presencia en cada taller ejecutado le dio énfasis a la convocatoria enviada a los padres de familia, y personas cercanas a la comunidad, garantizando las condiciones necesarias para la ejecución y proyección del proceso. Finalmente, los estudiantes, como beneficiarios indirectos, se vieron favorecidos por la implementación de prácticas familiares más saludables, reflejadas en su bienestar y desempeño escolar. La articulación coordinada entre los distintos actores involucrados, permitió consolidar una experiencia participativa, basada en la responsabilidad compartida y orientada al fortalecimiento de la salud infantil, asegurando la continuidad de prácticas saludables que benefician el entorno escolar, familiar y comunitario.

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 de familia para el taller “Salud y Estilo de Vida”.	Los padres mencionan que recibieron la invitación con especial interés y curiosidad por lo que aprenderían en el taller.	Convocatoria escrita, cronograma del proyecto, nómina de padres de familia de la institución.	Se evidencia entusiasmo, predisposición de tiempo y puntualidad, además de la necesidad latente de recibir orientación sobre salud familiar.
Bienvenida y dinámica integradora “mitad yo, mitad fruta”.	Los participantes manifestaron que la dinámica les permitió reflexionar sobre la relación entre su cuerpo y la alimentación, además se divirtieron y se sintieron relajados.	Planificación, orientación de la dinámica paso a paso y fotografías del momento.	La actividad resultó efectiva para conectar emocionalmente a los padres con el tema y crear un ambiente de confianza, risas y disposición para la participación activa.
Reflexión inicial: ¿Por qué nacemos? y factores del estilo de vida	Los padres identificaron que la alimentación, la higiene, el descanso y la salud emocional influyen directamente en el bienestar infantil.	Guía metodológica, notas de campo, participación oral.	Se evidenció comprensión progresiva del concepto de salud integral y auto cuidado familiar.
Exposición central basada en la conferencia “Salud y Estilo de Vida”. Socialización del semáforo nutricional y pirámide alimenticia	Los asistentes valoran la información recibida sobre hábitos saludables para mejorar su estilo de vida, algunos expresaron que desconocían el significado del semáforo nutricional y reconocieron errores en la selección de alimento.	Contenidos de la conferencia en organizadores gráficos (mapa conceptual, rueda de atributos), tarjetas, imágenes y fotografías.	Este contenido generó toma de conciencia sobre la importancia de modelar hábitos saludables y de higiene desde el hogar y fortaleció el conocimiento sobre prevención de enfermedades infantiles.
Actividad grupal: armado de rompecabezas y escritura personal de compromisos familiares.	Los padres manifestaron que el trabajo en equipo les permitió el intercambio de ideas de como armar un menú nutritivo y ayudó a identificar prácticas familiares que deben mejorar.	Exposición del armado de rompecabezas de la pirámide alimenticia, compromisos escritos, evidencias fotográficas.	El aprendizaje colaborativo permitió construir conocimientos significativos y la escritura de compromisos hacer conciencia sobre los hábitos a cambiar.

Actividades prácticas y cierre con la preparación de batido nutritivo.	Los participantes manifestaron interés en replicar la preparación del batido en casa, en realizar actividades prácticas de cocina y ejercicio en familia.	Lista de asistentes, registro fotográfico de la actividad realizada.	La actividad practica reforzó la aplicabilidad de aprendizajes y la promoción de estilos de vida saludables como parte del proyecto educativo.
---	---	--	--

Fuente: Elaboración propia

3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
Participación familiar	Diagnóstico del nivel de participación, conocimientos previos y compromisos durante el taller.	Lista de asistencias, observación directa, testimonios, fotografías.	Padres de familia, director y docente facilitador.
Metodología del taller	Análisis de la efectividad de estrategias didácticas aplicadas, dinámicas, reflexión y trabajo grupal.	Planificación, fotografías, observaciones sistemáticas.	Facilitador y observadores.
Alimentación saludable	Identificación de conocimientos y practicas sobre hábitos saludables.	Semáforo nutricional, pirámide alimenticia, dialogo grupal, encuesta de satisfacción.	Padres y docente facilitador.
Higiene y autocuidados	Reconocimiento de hábitos de higiene relacionados con la salud infantil.	Participación oral, reflexiones escritas.	Padres de familia.
Cambios percibidos tras el taller	Registro de compromisos personales y comentarios favorables sobre el tema.	Testimonios escritos, tarjetas de compromisos, mural, reflexión final, fotografías.	Padres y docente facilitador.
Aprendizajes del facilitador	Registro de compromisos personales.	Bitácora del docente	Docente facilitador del programa de validación.

Fuente: Elaboración propia

3.3. MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información

Variables / Preguntas orientadoras	Datos relevantes	Puntos de reflexión	Otros temas planteados
¿Qué áreas del estilo de vida de las familias requieren mayor fortalecimiento?	La ingesta excesiva de comida y descontrol en la cantidad y frecuencia recomendada de los alimentos que conforman la pirámide alimenticia para lograr una alimentación balanceada.	La educación alimentaria es clave para mejorar la salud infantil.	Necesidad de realizar talleres prácticos de cocina saludable y de orientar de manera continua a las familias sobre la correcta ingesta.
¿Cuáles son las principales acciones que pueden ayudar a mejorar la salud familiar?	Incorporar frutas, verduras y proteínas en la alimentación infantil, mejorar la higiene y promover actividades físicas.	Es necesario seguir un plan alimentario y conocer las normas de higiene para evitar problemas posteriores de salud.	Realizar rutinas saludables en casa, como ejercicios corporales y bailes terapéuticos.
¿Cómo impactó la metodología del taller en los padres?	La dinámica generó reflexión, motivación y confianza para abordar los temas con dinamismo y mucho interés.	La metodología vivencial favorece aprendizajes significativos.	Diferentes factores que provocan enfermedades en los niños y niñas.
¿Qué aprendizajes significativos emergieron?	Reconocimiento del rol familiar en la salud infantil.	El cambio actitudinal es posible con acompañamiento.	Solicitud de más talleres prácticos.

Fuente: Elaboración propia

3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis

Variables	Aspectos coincidentes	Aspectos no coincidentes	Aspectos aislados	Reflexiones y observaciones
Salud y estilo de vida saludable	Padres reconocen la importancia de la alimentación saludable y de enseñar hábitos de higiene.	Algunos minimizan el impacto del autocuidado.	Abuelos al cuidado de nietos con hábitos muy radicales.	Requieren procesos educativos continuos.
Metodología participativa	Dinámicas, actividades participativas, exposición del tema y	Preferencia por actividades individuales.	Dificultades de comprensión en pocos participantes.	Debe equilibrarse teoría y práctica y considerar diversidad de

	comentarios realizados resultaron atractivos debido a su importancia en el bienestar infantil.			perfiles familiares y adaptarlos a la diversidad cultural y educativa.
Compromiso familiar	Alta disposición para asumir compromisos.	Dudas sobre la sostenibilidad de los cambios.	Presencia de abuelos analfabetos a los que se les dificultó escribir el compromiso.	Necesidad de acompañamiento institucional.
Impacto del taller	Mayor conciencia sobre la importancia de mejorar los hábitos alimenticios para cuidar la salud infantil.	Cambios aún en proceso.	Solicitud de nuevos espacios formativos.	Justifica la continuidad del proyecto.

Fuente: Elaboración propia

4. Análisis y reflexión de la experiencia

4.1. Diagnóstico participativo

El diagnóstico participativo se realizó mediante el taller “Salud y estilo de Vida” este constituyó el punto de partida para entender desde los comentarios expresados por los padres de familia, la necesidad de contribuir al fortalecimiento de la salud infantil mediante la alimentación, higiene y cuidados familiares en la Escuela de Educación Básica Omar Chavarría. Este proceso fue crucial ya que no se limitó a la simple observación para guiar la intervención pedagógica, sino que permitió la participación activa a través de dinámicas grupales, conversatorios, preguntas orientadoras y encuestas dirigidas a padres de familia, permitiendo identificar de manera conjunta las principales necesidades relacionadas el estilo de vida, con el compromiso de mejorar las prácticas cotidianas relacionadas con la salud. La comunidad educativa demostró altos niveles de comunicación y responsabilidad, lo que permitió generar un ambiente de confianza para identificar necesidades reales y sentidas. A

través de la primera fase la comunidad educativa mostro una actitud abierta, colaborativa y comprometida, lo que facilitó un proceso reflexivo y formativo. Los principales agravantes identificados fueron los siguientes:

1. Hábitos alimenticios poco equilibrados en algunos hogares.

Algunos representantes señalaron que al salir de compras a la ciudad suelen incluir productos procesados, bebidas azucaradas y refrigerios o bocaditos con bajo valor nutricional y aunque mayormente se alimentan de los productos que les brinda el campo (frutas, verduras, carnes, lácteos) están conscientes de que no se están alimentando de manera adecuada, ya que en sus comidas diarias suelen exceder la cantidad y frecuencia de alimentos considerados esporádicos dentro de la pirámide nutricional. En el contexto de la comunidad, esta situación se relaciona con factores como el desconocimiento sobre combinaciones nutritivas con productos locales. Aunque las familias muestran disposición al cambio, las porciones desmedidas de alimentos, las comidas de rápida preparación, los snacks y las gaseosas que el estudiante consume en el desayuno impacta directamente en su desarrollo físico, su rendimiento escolar y en la energía que necesita diariamente para crecer sano y feliz. Esta realidad evidencia la necesidad de fortalecer la educación alimentaria desde un enfoque práctico y contextualizado, aprovechando los recursos propios de la zona rural.

2. Poca práctica de constantes rutinas de higiene

Durante el diagnóstico se identificó que, aunque los estudiantes conocen la importancia de la higiene, no siempre mantienen prácticas constantes como el lavado adecuado de manos antes de consumir alimentos, después de utilizar los servicios higiénicos o al manipular objetos sucios. Esta situación puede estar asociada a la falta de supervisión en el hogar o a hábitos familiares no consolidados. En el contexto escolar, esta debilidad representa un factor de riesgo para la aparición de enfermedades comunes en la infancia provocada por bacterias, virus y la proliferación de insectos sobre todo en época invernal, afectando no solo el organismo sino también el desempeño académico. Por ello, además de reforzar el conocimiento teórico, se incorporará la práctica diaria y sistemática de hábitos de higiene.

3. Limitada cultura preventiva en temas de salud infantil

Se observó que la comunidad tiende a actuar cuando aparece la enfermedad, más que desde una perspectiva preventiva. Existe conciencia sobre la importancia de la salud, pero no siempre se planifican acciones anticipadas como controles periódicos, rutinas saludables

estructuradas o seguimiento constante de hábitos. Este agravante refleja la importancia de promover una cultura de prevención que involucre a toda la comunidad educativa y ser un eje transversal dentro de la dinámica institucional para garantizar sostenibilidad en los cambios logrados.

El diagnóstico participativo no se creó como una evaluación técnica, sino como un cúmulo de conocimientos. Por ello se utilizaron las siguientes técnicas:

- **Dinámicas individuales y grupales** para generar confianza e interés en el desarrollo del tema.
- **Observación y lectura de imágenes**, que muestren un acercamiento a su realidad familiar.
- **Trabajos grupales** (recortar, armar, pegar, escribir) que permitieron exponer lo aprendido.
- **Diálogo grupal, lectura y análisis de contenidos**, que mantuvieron la participación activa durante todo el taller.
- **Registro sistematizado** de compromisos, testimonios y frases relevantes.

Esta metodología no solo permitió identificar las problemáticas existentes, sino también reconocer las fortalezas comunitarias como la unión familiar, brindándoles la oportunidad de aprender a proteger a sus hijos y enseñarles el autocuidado para evitar enfermedades comunes que los atacan frecuentemente.

Resultados del diagnóstico participativo

Como respuesta de este proceso sobresalieron tres conclusiones centrales:

1. La salud infantil no depende únicamente de la escuela, sino del trabajo articulado entre familia, docentes e institución.
2. Existe disposición y compromiso comunitario para mejorar prácticas relacionadas con alimentación, higiene y cuidados.
3. Es necesario fortalecer la educación preventiva desde edades tempranas mediante estrategias participativas y contextualizadas.

Valor del diagnóstico para la sistematización

El diagnóstico participativo permitió desde el análisis fenomenológico y pragmático:

- Comprender la realidad desde la experiencia vivida por los actores educativos.
- Orientar la planificación de acciones pertinentes, contextualizadas y sostenibles, convirtiéndose en la base para la sistematización de la experiencia y la toma de decisiones fundamentales:
- Llegar a compromisos justos, propuestos por los participantes que vivieron la experiencia del taller.

En resumen, el diagnóstico participativo no fue una fase previa aislada, sino un proceso dinámico que orientó de manera estratégica las acciones para promover estilos de vida saludables, contribuyendo significativamente al bienestar integral de la niñez de la Escuela de Educación Básica Omar Chavarría.

4.2. Transformaciones o mejoras producidas

La ejecución del taller “Salud y Estilo de Vida” y por ende el proyecto “Fortaleciendo la salud infantil mediante la alimentación, higiene y cuidados familiares” generó transformaciones significativas en los ámbitos institucional, pedagógico y comunitario. Estas mejoras no se limitaron a cambios superficiales, sino que implicaron procesos de reflexión, toma de conciencia y reconocimiento del rol formativo de la familia en la salud infantil.

Los representantes legales asumieron un rol más activo en casa, reconociendo la importancia de acompañar de manera constante el desarrollo físico y emocional de sus hijos.

Igualmente, se notó el interés y la predisposición de las familias en asistir a las reuniones, talleres y en realizar las actividades prácticas para mejorar la salud infantil. Estos cambios permitieron estrechar los lazos entre la escuela y la comunidad en general.

Desde el ámbito familiar, se distinguió mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación balanceada y el incremento de prácticas de higiene dentro y fuera del hogar. Los testimonios reunidos brindan información de la participación activa de padres en actividades formativas y existe una mayor conciencia de que no está mejor alimentado el que ingiere más alimentos, sino el que incluye una dieta equilibrada en sus comidas diarias. Dichos cambios repercutieron favorablemente en la salud y el rendimiento académico de los educandos.

En el ámbito profesional, la experiencia produjo una transformación en el fortalecimiento de competencias pedagógicas en promoción de la salud, implementación de metodologías participativas y mayor articulación entre teoría y práctica, el docente facilitador incremento su capacidad de mediador y su habilidad para diseñar estrategias metodológicas participativas y contextualizadas. Esto permitió la intervención efectiva y coherente con la realidad socioeconómica y cultural de las familias.

Finalmente, a nivel institucional se consolidó el taller como un espacio formativo estratégico, promoviendo una cultura participativa y orientada al bienestar integral de los estudiantes, sembrando las bases para la continuidad del Programa Escuela para Padres. La experiencia evidenció que estos espacios contribuyen al mejoramiento del clima escolar y a la construcción de una comunidad educativa más articulada, participativa y comprometida.

4.3. Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos

La intervención derivada del taller “Salud y Estilo de vida” trajo consigo transformaciones observables y potencialmente sostenibles en distintos agentes de la comunidad educativa: padres y madres de familia, directivo, estudiantes y en la institución, las cuales se pueden agrupar en cambios actitudinales, procedimentales y estructurales.

a) Cambios actitudinales

Dentro del grupo de padres de y representantes se identificó un cambio positivo de actitud hacia la mejora de prácticas saludables y un mayor compromiso hacia su rol formador en el establecimiento de buenos hábitos de alimentación, de higiene y de cuidado de la salud de sus hijos. Donde antes destacaba el quemeimportismo se observó fortalecimiento en la conciencia crítica respecto a la importancia de la prevención y el autocuidado. Los padres reconocieron que es en casa donde inicia la educación de los hijos y que son ellos los responsables de velar por su bienestar. Este cambio de actitud se evidenció en los testimonios, en las participaciones durante los diálogos y en la disposición para asumir compromisos definidos.

Asimismo, se promovió una actitud más reflexiva frente al consumo alimenticio, generando cuestionamientos sobre productos poco nutritivos y favoreciendo decisiones más informadas en la selección de alimentos.

Entre los estudiantes se detectó mayor responsabilidad frente a prácticas de higiene personal, del hogar y de los alimentos; una actitud más crítica frente al consumo de alimentos poco saludables analizando los colores del semáforo nutricional y mostrando felicidad por lo aprendido.

Entre el docente facilitador y el directivo incorporaron estrategias de dialogo con los estudiantes y de trabajo conjunto con las familias en casa.

b) Cambios procedimentales.

En el plano procedimental, se implementaron mecanismos nuevos o reforzados que evidencian la aplicación de lo resuelto durante el taller “Salud y Estilo de Vida”. Entre ellos:

Incorporación de rutinas en la jornada escolar, que ayudan a que sean practicadas en casa con frecuencia.

Organización de talleres periódicos con familias, que permitan ampliar sus conocimientos sobre todo lo referente a las buenas prácticas de salud y bienestar de los infantes.

Seguimiento y evaluación continua del proyecto, aprovechando cada reunión y espacio de tiempo.

Estos pasos favorecen la continuidad de las acciones y contribuyen a que las reformas no dependan únicamente de la buena voluntad individual, sino que queden legitimados.

c) Cambios estructurales e institucionales

El proyecto propicio la incorporación permanente del enfoque preventivo dentro de la dinámica escolar. Se fortaleció la planificación anual con actividades orientadas a la promoción de la salud infantil, consolidando la corresponsabilidad como eje transversal del proceso educativo.

De igual manera se proyecto la continuidad de los espacios formativos dirigidos a padres, entendidos no como eventos aislados, sino como parte de una política institucional de acompañamiento familiar.

d) Cambios en los estudiantes

A pesar de que el taller estuvo dirigido a las familias, los estudiantes evidenciaron mejoras en sus prácticas de higiene diaria, mayor disposición para participar en actividades relacionadas con la salud y un incremento en el conocimiento sobre alimentación equilibrada.

Estos cambios se reflejaron en una actitud más participativa, responsable y consciente respecto a su bienestar integral.

e) Evidencias y límites

Entre las evidencias más significativas se encuentran los registros de asistencia al taller, acta de compromisos, fotografías de la participación activa de los asistentes a los talleres y la observación directa de cambios en hábitos cotidianos de los estudiantes. No obstante, se identificaron límites como restricciones económicas en algunos hogares y dificultades para frecuentar la ciudad en otros; lo que complica la adquisición constante de alimentos variados, así como la necesidad de fortalecer alianzas institucionales que permitan ampliar el alcance del proyecto.

f) Recomendaciones para consolidación y seguimiento

Se recomienda institucionalizar el proyecto como una línea permanente de acción dentro del plan escolar, establecer indicadores claros de seguimiento trimestral y fortalecer la articulación con centros de salud locales.

Asimismo, se sugiere continuar promoviendo espacios de formación familiar que consoliden la cultura preventiva y aseguren la sostenibilidad de los cambios logrados.

La recopilación periódica de estos indicadores permitirá evaluar el impacto real y orientar ajustes, garantizando que las transformaciones observadas se conviertan en prácticas institucionales estables.

5. Lecciones Aprendidas

El desarrollo del taller “Salud y Estilo de Vida”, como parte del proyecto Escuela para Padres de la Escuela de Educación Básica “Omar Chavarría” y del proceso de titulación del Programa de Validación por Ejercicio Profesional. De la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), consintió no solo generar transformaciones en los hábitos relacionados con la salud infantil, sino también propiciar aprendizajes significativos en los distintos actores involucrados. Estas lecciones surgen de las opiniones expresadas durante el taller, del diálogo constante y de la reflexión crítica sobre el proceso desarrollado.

5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias

La formación de hábitos saludables inicia y se consolida en el hogar

Las familias comprendieron desde la experiencia vivida que su rol formador es determinante en la consolidación de prácticas de alimentación equilibrada, higiene diaria y cuidado integral más allá de las orientaciones recibidas en la escuela. También entendieron que alimentarse bien no es comer en abundancia, sino llevar una dieta equilibrada mediante prácticas concretas de menús saludables. Este aprendizaje emergió del diálogo reflexivo y de la toma de conciencia sobre la influencia del ejemplo parental en el comportamiento infantil.

La transformación desde lo cotidiano

Las familias experimentaron que los cambios sostenibles no dependen exclusivamente de los recursos económico, sino de organización, compromiso y conciencia. Desde una dimensión pragmática, se evidenció que pequeñas acciones cotidianas como: organizar horarios de alimentación, preparar comidas más nutritivas, supervisar el lavado de manos y el cepillado de dientes, tienen un impacto directo en el bienestar físico y emocional de los infantes. Este proceso implicó un cambio en la percepción sobre lo que significa cuidar y prevenir.

La corresponsabilidad como experiencia compartida en el cuidado infantil

Las familias entendieron que el acompañamiento permanente favorece resultados más consistentes en la salud infantil y promueve una cultura preventiva dentro del entorno comunitario, esta articulación permitió a los padres reflexionar sobre sus propias prácticas, valorar el diálogo intrafamiliar y asumir un rol más activo. La experiencia fortaleció el sentido de pertenencia y compromiso, generando una interpretación profunda de que la salud infantil es una construcción colectiva.

5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador

La escucha como punto de partida de la acción educativa

El diagnóstico participativo enseñó que antes de planificar y ejecutar cualquier acción es fundamental escuchar a la comunidad y entender su realidad. Desde el enfoque fenomenológico, percibir las voces de la comunidad permitió comprender no solo las prácticas, sino los significados que las familias atribuyen a la salud y al cuidado. En términos pragmáticos, esta escucha posibilitó diseñar acciones pertinentes y efectivas.

La praxis pedagógica como espacio de transformación

La experiencia confirmó que la educación en salud requiere una metodología activa, reflexiva y contextualizada. La praxis, entendida como la integración entre teoría y acción permitió que los contenidos trascendieran el plano informativo y se tradujeran en prácticas observables. El aprendizaje fue significativo porque se construyó desde la propia experiencia.

El valor del dialogo y los saberes previos en el trabajo con adultos

Se comprendió que el trabajo con padres y madres requiere metodologías centradas en el dialogo y en la construcción colectiva de conocimientos, ya que existe mayor compromiso cuando las actividades realizadas integran sus experiencias, les permiten expresarse con libertad y reconocen saberes previos que poseen. A partir de esta experiencia se reafirmó que la reflexión compartida y el intercambio de vivencias fortalecen los procesos formativos y el compromiso familiar de cuidar a los pequeños dentro y fuera del hogar.

El acompañamiento como proceso continuo

Se aprendió que los cambios en hábitos de salud, alimentación, higiene y cuidados no son inmediatos ni lineales. Desde la práctica docente, se entendió que la sostenibilidad depende del seguimiento constante y de la reflexión crítica sobre la propia intervención. La articulación con la Universidad Laica Eloy Alfaro fortaleció este proceso al brindar soporte teórico y metodológico que permitió analizar la experiencia con mayor profundidad.

5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional

El compromiso familiar debe asumirse como una práctica constante, no como acción esporádica.

El taller mostro que los procesos de salud infantil requieren continuidad para lograr transformaciones profundas. Es necesario integrar en el Plan Operativo Anual (POA) el programa Escuela para Padres, contando con la aprobación del directivo y brindando un seguimiento consecuente.

La salud infantil como compromiso estructural.

La institución reconoció que la promoción de la salud no puede limitarse a actividades aisladas. La experiencia evidenció que debe asumirse como un eje transversal en la planificación y cultura escolar. Este aprendizaje se consolidó a partir de los resultados concretos observados en la comunidad educativa.

La articulación interinstitucional como construcción de sentido

La vinculación del proyecto con la Universidad Laica Eloy Alfaro no solo fortaleció el componente académico, sino que generó una experiencia de colaboración muy significativa. Desde el enfoque fenomenológico, esta articulación permitió resignificar el rol de la escuela como espacio de transformación social, reconociendo las vivencias, percepciones y aprendizajes construidos junto a las familias participantes. Desde el enfoque pragmático esta experiencia evidenció la importancia de la articulación institucional para desarrollar acciones educativas concretas orientadas a la solución de necesidades reales de la comunidad. La cooperación entre la institución educativa y la universidad permitió implementar estrategias formativas, fortalecer la participación de las familias y generar aprendizajes prácticos que contribuyen al bienestar y desarrollo integral de los niños y niñas.

La sostenibilidad como desafío permanente

Finalmente, la experiencia permitió comprender que todo proyecto educativo requiere institucionalización, seguimiento y evaluación continua. Desde una perspectiva pragmática, esto implica establecer mecanismos formales que garanticen permanencia; desde una perspectiva fenomenológica, supone mantener vivo el compromiso colectivo construido durante el proceso.

6. Bibliografía

Freire, P. (2000). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.

Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. Centro de Estudios y Publicaciones Alforja.

Lojan Maldonado, B. (2025). *Salud y estilo de vida* (Conferencia impartida en el marco del programa Escuela para Padres, el 02 de agosto de 2025). Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2018). *Guía de alimentación saludable para la población ecuatoriana*. MSP.

Organización Mundial de la Salud (2020). *Alimentación saludable y promoción de la salud en la infancia*. OMS.

Tedesco, J. C. (2003). *La escuela y la comunidad*. UNESCO.

UNICEF. (2019). *Higiene y hábitos saludables en la infancia*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (2020). *Lineamientos del Programa de Titulación para la Sistematización de Experiencias Educativas*.

7. Anexos

7.1. Programa del Taller:

Taller: Salud y Estilo de Vida.

Proyecto: Escuela para Padres

Institución: Escuela de Educación Básica Omar Chavarría – Barraganete

Distrito: 13D08 Pichincha

Provincia: Manabí

Duración: 1 jornada de 2 horas

Dirigido a: Padres, madres y representantes legales de los estudiantes

Responsable: Docente participante del Programa de Validación por Ejercicio Profesional.

Objetivo General: Promover la reflexión y adquisición de hábitos saludables en los docentes, fortaleciendo su bienestar físico, emocional y social, con impacto positivo en su práctica educativa.

Programa del taller:

Bienvenida e introducción (15 minutos):

- Responsable: Docente facilitador
- Palabras de apertura y motivación
- Socialización de los objetivos del taller

Dinámica inicial (10 minutos):

- Dinámica rompehielos: “mitad yo, mitad fruta” para presentarse y conectarse con el tema.
- Reflexión grupal sobre la importancia de alimentar bien el cuerpo para que podamos estar activos.

Exposición Central (45 minutos):

- Establecer un resumen: Salud y Estilo de Vida, de acuerdo a la conferencia recibida.
- Determinar la importancia del autocuidado y la salud integral.
- Reflexionar sobre la pregunta ¿Por qué nacemos?
- Identificar los factores que influyen en el estilo de vida: alimentación, descanso y sueño, actividad física, tiempo de recreación, salud emocional e higiene.
- Dialogo sobre los hábitos alimenticios socializando el semáforo nutricional.
- Presentación de la pirámide de alimentación y sus niveles de organización.
- Expresar conceptos sobre ¿Qué es alimentación?

Trabajo grupal (15 minutos):

- Armar la pirámide alimenticia en un rompecabezas y crear un menú nutritivo.
- Comentar la actividad.

- Establecer compromisos individuales, escribirlo en tarjetas personales y pegar en un mural.

Socialización y dialogo abierto (20 minutos):

¿Qué área tengo más fortalecida?

¿En cuál área debo trabajar con urgencia?

¿Qué pequeña acción puedo hacer esta semana para mejorar?

¿Qué estrategias aplicar para mejorar mi estilo de vida saludable desde lo físico, emocional y relacional?

Cierre (15 minutos):

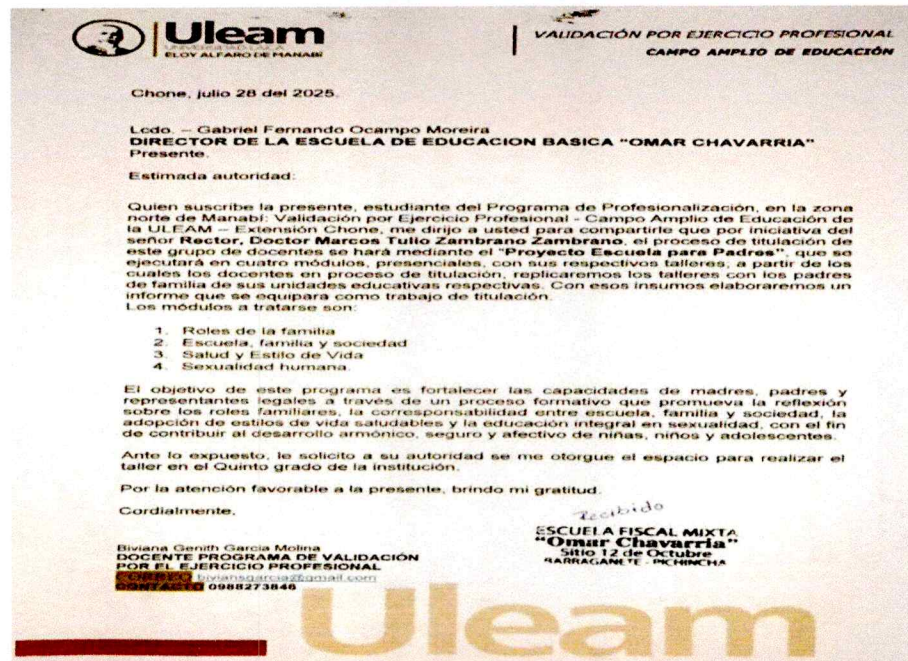
Preparación del batido nutritivo.

Ejecutar una ronda de cierre

Recursos:

- Guía metodológica del taller
- Materiales: marcadores, pizarra, cinta doble faz, goma, tijeras, piezas de rompecabezas, hojas de trabajo, lapiceros, tarjetas.
- Organizadores gráficos en cartulina: Mapa mental, sol didáctico.
- Impresora, licuadora, parlante.
- Leche escolar saborizada, mora, galletas, vasos y sorbetes.

7.2. Autorización de la autoridad de la institución educativa

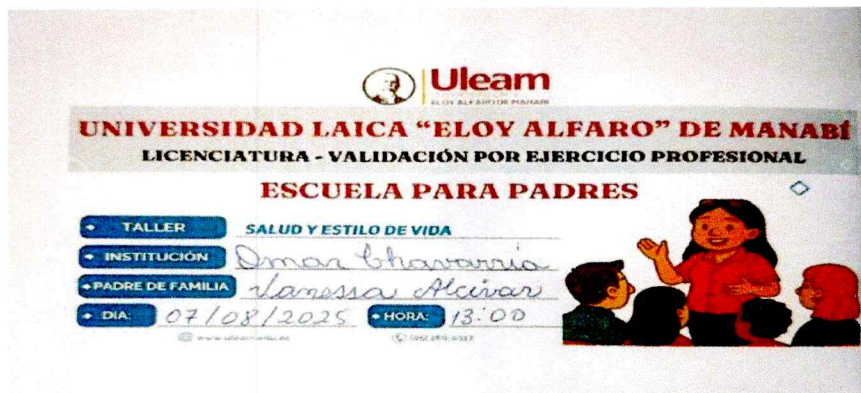


7.3. Planificación del taller:


INFORMACIÓN GENERAL			
INSTITUCIÓN:		Escuela de Educación Básica Omar Chavarría.	
GRADO:		Multigrado	
DOCENTE: Garcia Molina Biviana Genith			
TIEMPO: 2 horas		FECHA: 07/08/2025	
OBJETIVO GENERAL:			
<p>Promover la reflexión y adquisición de hábitos saludables en los docentes, fortaleciendo su bienestar físico, emocional y social, con impacto positivo en su práctica educativa.</p>			
OBJETIVOS ESPECIFICOS:			
<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar a los docentes sobre la importancia del autocuidado y la salud integral. • Identificar factores que afectan el bienestar de los docentes. • Proponer estrategias para fomentar un estilo de vida saludable desde lo físico, emocional y relacional. 			
TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
Salud y Estilo de Vida	<p>BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN (25 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palabras de apertura y motivación • Socialización de los objetivos del taller • Dinámica rompehielos: “mitad yo, mitad fruta” para presentarse y conectarse con el tema. • Reflexión grupal sobre la importancia de alimentar bien el cuerpo para que podamos estar activos. 	<p>Cuerpo humano</p> <p>Marcadores</p> <p>Pizarra</p>	<p>APLICACIÓN: INDICADORES DE EVALUACIÓN:</p> <p>Participación activa en el desarrollo de la dinámica ejecutada.</p>
	<p>DESARROLLO DEL TALLER (60 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecer un resumen sobre: Salud y Estilo de vida, de acuerdo a la conferencia recibida. • Determinar la importancia del autocuidado y la salud integral 	<p>Organizadores grafico en cartulina:</p> <p>Mapa mental</p>	<p>Analizan el tema y brindan su aporte durante la</p>

	<p>Reflexionar sobre la pregunta ¿Por qué nacemos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los factores que influyen en el estilo de vida: Alimentación, descanso y sueño, actividad física, tiempo de recreación, salud emocional e higiene. • Dialogo sobre los hábitos alimenticios socializando el semáforo nutricional. • Presentación de la pirámide de alimentación y sus niveles de organización. • Expresar conceptos sobre ¿Qué es alimentación? • Armar la pirámide alimenticia en un rompecabezas y crear un menú nutritivo. • Comentar la actividad. • Establecer compromisos individuales, escribirlo en tarjetas personales y pegar en un mural. <p>CIERRE (35 minutos):</p> <p>Responder interrogantes:</p> <p>- ¿Qué área tengo más fortalecida?</p> <p>- ¿En qué área debo trabajar con urgencia?</p> <p>- ¿Qué pequeña acción puedo hacer esta semana para mi bienestar?</p> <p>- ¿Qué estrategias aplicar para mejorar mi estilo de vida saludable desde lo físico, emocional y relacional?</p> <p>- Preparación del batido nutritivo.</p> <p>- Ejecutar una ronda de cierre</p>	<p>Sol didáctico</p> <p>Cinta doble faz</p> <p>Hojas bond</p> <p>Impresora</p> <p>Piezas impresas del rompecabezas</p> <p>Goma</p> <p>Tijeras</p> <p>Lapiceros</p> <p>Tarjetas</p> <p>Mural</p> <p>Licudadora</p> <p>Mora</p> <p>Leche escolar saborizada</p> <p>Galletas de sal</p> <p>Vasos</p> <p>Sorbetes</p> <p>Parlante</p>	<p>ejecución del taller.</p> <p>Participan espontáneamente.</p> <p>Trabajan en equipo para armar el rompecabezas</p> <p>Escriben los compromisos del taller.</p> <p>Responden preguntas</p> <p>Disfrutan de las actividades</p>
--	---	---	---

7.4. Invitación o Convocatoria:



7.5. Registro de Asistencia:


VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO ABIERTO DE EDUCACIÓN

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: Escuela de Educación Básica "OMAR CHAVARRÍA"
Fecha: jueves 07 de agosto de 2025

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO CEDULA	FIRMA
1	Alcívar Mecías José Ángel	130097955-5	
2	Alcívar Mecías Vanessa Estefanía	131586299-2	<i>Vanessa Alcívar</i>
3	Chavarría Mendoza Javier	250034868-6	<i>Joh</i>
4	Chavarría Mendoza Lady	131579637-3	<i>Lady Chavarría</i>
5	Chavarría Mendoza Silvana	131556738-6	
6	Chala Herrera María Belén	131691172-4	<i>Chala Chala</i>
7	Herrera Herrera Ivana Ramona	131586659-8	<i>Ivana Herrera</i>
8	Herrera Herrera Paola	135148298-7	
9	Mecías Zamora Germi	131537514-5	<i>Germi Mecías</i>
10	Mecías Zamora Joviana	131537515-2	<i>Joviana Mecías</i>
11	Mecías Zamora Nayely Leonor	131619987-4	<i>Nayely Mecías</i>

12	Mendoza Romero Denny	131207491-1	<i>Mendoza Mendoza</i>
13	Molina Loor Edison	131478755-5	<i>Edison Molina</i>
14	Molina Loor María	131515488-7	<i>María Molina</i>
15	Piña Cebeño Kenia Yuleni	128789536-4	
16	Rosado Chavarría Jocelyn Estefanía	131400018-1	<i>Jocelyn Rosado</i>
17	Velas Chavarría Maira Elena	131679985-4	<i>Maira Velás</i>
18	Zambrano Castro Maffely Johana	133174212-5	<i>Maffely Zambrano</i>
19	Zamora Zambrano Cristina	130491640-5	
20	Chavarría Mendoza José P		<i>José Chavarría</i>
21	Alcívar Loor Michelle Anabel	1350332220	<i>Michelle Alcívar</i>
22			


GARCIA MOLINA BRYANA GENITH
DOCENTE
RESPONSABLE

7.6. Registro de Compromisos:

Nombre del taller: **SALUD Y ESTILO DE VIDA**

Fecha de ejecución: 07/08/2025

Institución donde se replicó: Escuela de Educación Básica Omar Chavarría.

Compromiso de los padres de familia o miembros de la comunidad asistentes al taller:

NOMBRES Y APELLIDOS DEL PARTICIPANTE	COMPROMISOS ESTABLECIDOS
Alcivar Mecías Vanessa Estefanía	Me comprometo a descansar y acostarme más temprano , para mejorar mi salud y estilo de vida.
Chavarría Mendoza Javier	Me comprometo a visitar al médico cuando me sienta enfermo , para mejorar mi salud y estilo de vida.
Chavarría Mendoza José Polivio	Me comprometo a ejercitarme para vivir muchos años , y mejorar mi salud y estilo de vida.
Chavarría Mendoza Lady Estefanía	Me comprometo a preparar comida saludable , para mejorar mi salud y estilo de vida.
Chila Herrera María Belén	Me comprometo a no darle comida chatarra a mi hijo , para mejorar su salud y estilo de vida.
Herrera Herrera Ivana Ramona	Me comprometo a alimentarme bien y cuidar mi embarazo , para mejorar mi salud y estilo de vida.
Herrera Loor Michelle Annabel	Me comprometo a bajar de peso consumiendo alimentos saludables , para mejorar mi salud y estilo de vida.
Mecías Zamora Gema Monserrate	Me comprometo a alimentar bien a mi familia y a bajar de peso , para mejorar mi salud y estilo de vida.
Mecías Zamora Jessica Jessenia	Me comprometo a hacer baile terapia en casa con mis hijos , para mejorar mi salud y estilo de vida.
Mecías Zamora Nayely Leonor	Me comprometo a no comer tantos dulces , para mejorar mi salud y estilo de vida.
Mendoza Romero Denny Walter	Me comprometo a no consumir demasiada comida dañina , para mejorar mi salud y estilo de vida.
Molina Loor Edison	Me comprometo a no tomar licor y a no fumar , para mejorar mi salud y estilo de vida.

Molina Loor María Mercedes	Me comprometo a tomar el sol y a beber más agua , para mejorar mi salud y estilo de vida.
Rosado Chavarría Josselyn Estefanía	Me comprometo a no comer frituras ni golosinas , para mejorar mi salud y mi estilo de vida.
Vélez Chavarría María Elena	Me comprometo a preparar comida sana , para mejorar mi salud y estilo de vida.
Zambrano Cusme Mallerly Johana	Me comprometo a hacer ejercicio en las mañanas , para mejorar mi salud y estilo de vida.
Zamora Zambrano Cristina Felicidad	Me comprometo a preparar comida nutritiva a mis nietos , para mejorar su salud y estilo de vida.

7.7. Registro Fotográfico:

FOTOGRAFIAS



DESCRIPCIÓN

Docente explicando en que consiste la dinámica “mitad yo, mitad fruta”



Docente impartiendo el taller de acuerdo a la planificación.





Padres de familia armando el rompecabezas de la pirámide alimenticia.



Participantes exponiendo el menú saludable que armaron guiados por los niveles de la pirámide alimenticia.



Madre de familia realizando un comentario sobre los hábitos alimenticios que practican en su familia.



Madre de familia escribiendo su compromiso y pegándolo en el mural.

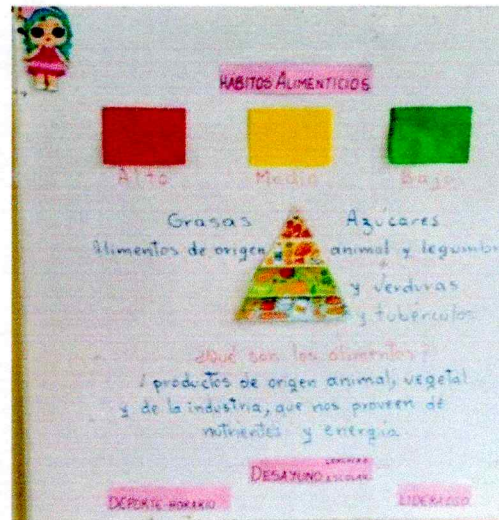
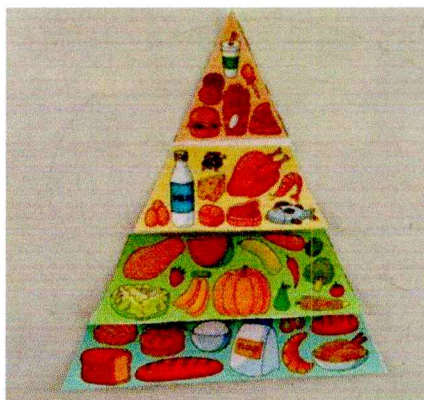
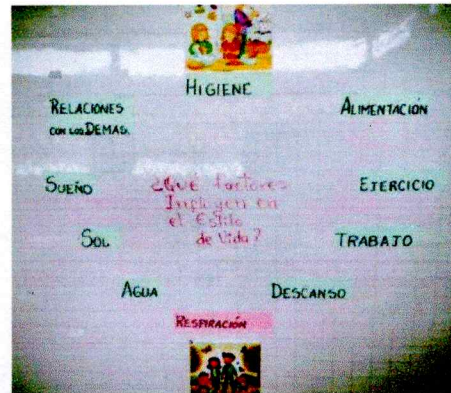
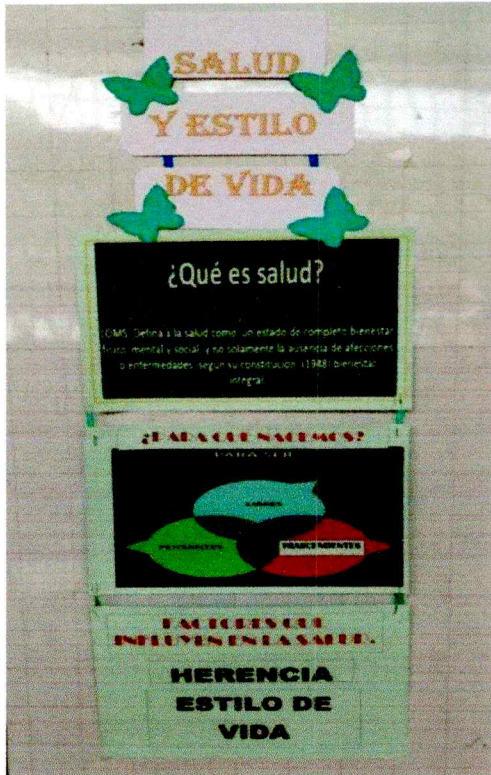


Participantes del taller disfrutando de un delicioso batido nutritivo.



Madre de familia firmando autorización del testimonio brindado.

7.8. Recursos utilizados:



7.9. Cuestionario de evaluación Para Padres y Representantes:

Taller: Fortaleciendo la Salud Infantil Mediante la Alimentación, Higiene y Cuidados Familiares.

Proyecto: Escuela para Padres

Institución: Escuela de Educación Básica: Omar Chavarría

Fecha: 07/08/2025

Facilitador: Biviana Genith Garcia Molina

Instrucciones:

Marque con una X la opción que mejor exprese su opinión.

1. ¿Cómo se enteró del taller?

- Por el docente de mi hijo/a
- Por otro padre o madre
- Por carteles o invitación escrita
- No recuerdo

2. ¿Cómo califica la organización del taller?

- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

3. ¿Los temas tratados fueron fáciles de entender?

- Sí, totalmente
- En parte
- No mucho
- No entendí

4. ¿Cree que los temas del taller son importantes para la familia?

- Sí, muy importantes
- Algo importantes
- Poco importantes
- No son importantes

5. ¿Participó activamente durante el taller?

- Sí, participé en las actividades
- Escuché, pero no hablé mucho
- Solo observé
- No participé

6. ¿El facilitador explicó con claridad los temas?

- Sí, con claridad
- Más o menos
- No mucho
- No entendí su explicación

7. ¿Qué aprendió principalmente en este taller?

- La importancia de comunicarse con los hijos
- Que la familia debe apoyar a la escuela
- Que la educación se forma entre todos
- Otro: _____

8. ¿Después del taller, piensa involucrarse más en la educación de su hijo/a?

- Sí, definitivamente
- Tal vez
- No estoy seguro/a
- No

9. ¿Recomendaría que se sigan realizando talleres como este?

- Sí
- No
- No sé

10. ¿Cómo se sintió durante el taller?

- A gusto y escuchado/a
- Interesado/a
- Indiferente
- Incómodo/a

11. ¿Qué tema le gustaría para el próximo taller?

- Comunicación familiar
- Uso responsable de la tecnología
- Normas y límites en el hogar
- Salud emocional y convivencia

12. ¿Qué tan útil considera el taller para mejorar la relación entre escuela y familia?

- Muy útil
- Algo útil

- Poco útil
- Nada útil

7.10. Autorización de uso de testimonio:

Yo, Lady Estefanía Chavarria Mendez.....portadora
de la cédula de identidad 13.15.19.63.75..... en calidad de representante legal del
estudiante Ariana Estefanía Chavarria Chavarria..... que cursa el 6to.....
Año de Educación General Básica en la Escuela "Omar Chavarria" del cantón
Pichincha, provincia de Manabí, AUTORIZO de manera libre y voluntaria a la
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) y a **García Molina Biviana
Genith** docente de la Escuela de Educación Básica, para que el testimonio personal
brindado en el marco de la sistematización de la experiencia del taller "Salud y Estilo de
Vida", pueda ser utilizado total o parcialmente con fines académicos, pedagógicos y de
investigación, respetando en todo momento la confidencialidad, dignidad e
integridad de las personas involucradas.

Declaro que he sido informado(a) de que mi testimonio no será utilizado con fines
comerciales, y que los datos personales no serán divulgados más allá del propósito
educativo del proyecto.

En caso de requerirse publicaciones en medios impresos o digitales institucionales, se
garantizará la reserva de identidad del participante, utilizando únicamente nombres
ficticios o iniciales.

Lugar y fecha: Pichincha....., 02..... de Febrero..... de 2026

Firma del representante legal: Lady Chavarria M......

Nombres y apellidos: Lady Estefanía Chavarria Mendez.....

Cédula de identidad: 13.15.19.63.75.....

Firma del responsable del proyecto: [Firma].....

Docente -Escuela de Educación Básica Omar Chavarria

Programa de Validación por Ejercicio Profesional-Campo Amplio de Educación

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM)

7.11. Testimonio.

“Mi nombre es Lady Estefanía Chavarría Mendoza, madre de A. E. CH. CH, estudiante del 6to año de la Escuela de Educación Básica Omar Chavarría. Antes de participar en el taller “Salud y estilo de vida”, debo reconocer que no tenía mucha conciencia sobre lo importante que es brindar una alimentación saludable a los hijos y a la familia. Con frecuencia le permitía a mi hija consumir comida chatarra, snacks, frituras y otros alimentos con poco valor nutritivo, como una manera de consentirla y hacerla feliz”.

Sin embargo, después de asistir al taller comprendí que esa forma de alimentación no era adecuada y que el consumo excesivo de estos productos eran la principal causa que afectaba la salud de mi hija. A partir de ese momento decidí realizar cambios en nuestra alimentación familiar, procurando preparar comidas más saludables y variadas, siguiendo las recomendaciones de la docente facilitadora que supo explicarnos el verdadero significado de la buena alimentación y guiándome con los niveles de consumo de la pirámide alimenticia.

Antes de estos cambios, mi hija se enfermaba mucho: presentaba frecuentes dolores abdominales y náuseas, a veces se sentía muy cansada y muchas veces no quería asistir a la escuela.

Con el tiempo, al mejorar su alimentación, empecé a notar cambios positivos en su actitud y en su salud; ya que mi hija Ariana y yo siempre hemos tenido sobre peso y me alegra que ella este recuperando el peso ideal, aunque yo debo cuidarme, ser más constante y cumplir con los compromisos que me he propuesto.

Hoy mi hija se muestra con más energía, participa con mayor entusiasmo en sus actividades y su estado de salud ha mejorado notablemente. Como madre, agradezco mucho haber participado en este taller, ya que me permitió reflexionar y tomar decisiones más responsables para lograr el bienestar de mi hija y de mi familia.