



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

**EDUCACIÓN BÁSICA**

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS**

**TÍTULO:**

**LA ALIMENTACIÓN Y SU APOORTE AL CRECIMIENTO ACADÉMICO DE  
LOS NIÑOS**

**AUTOR:**

**LUIS FERNANDO RODRÍGUEZ BERMÚDEZ**

**TUTOR/A:**

**LIC. ALEJANDRA ZAMBRANO VERA. MGTR**

**CHONE - MANABÍ – ECUADOR**

**2025-2**

## **CERTIFICACIÓN DE TUTOR**


Lic. Alejandra Zambrano Vera, Mgtr 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 alimentación y su aporte al crecimiento académico 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 Luis Fernando Rodríguez Bermúdez, está listo para la presentación previa a la titulación como Licenciado/a en Ciencias de la Educación Básica.

Chone, marzo de 2026

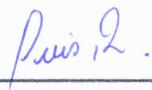
  
**Lic. Alejandra Zambrano Vera, Mgtr**  
**TUTORA**

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: Luis Fernando Rodríguez Bermúdez, estudiante de la carrera de Educación Básica, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: “La alimentación y su aporte al crecimiento académico 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



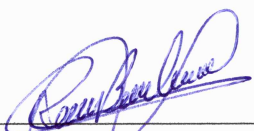
---

Luis Fernando Rodríguez Bermúdez

C.I 1312909334

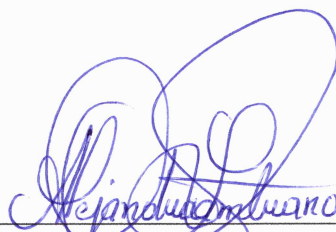
## LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre “La alimentación y su aporte al crecimiento académico de los niños” del Periodo Académico 2025 - 2, elaborado por el estudiante Luis Fernando Rodríguez Bermúdez.



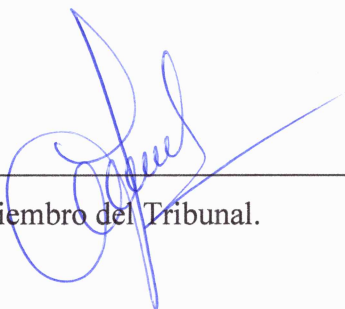
Lic. Lilia del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgtr.

Decana



Lic. Alejandra Zambrano Vera. Mgtr

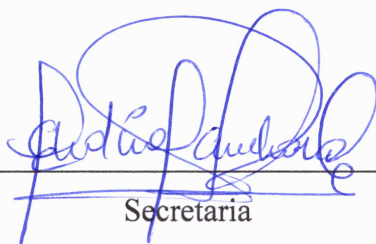
Tutora



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaria

Chone, abril de 2026

## **AGRADECIMIENTO**

Con profundo respeto y gratitud expreso mi reconocimiento al Rector de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), Dr. Marcos Tulio Zambrano Zambrano, Ph.D, por su liderazgo y compromiso en la formación académica. Extiendo también mi agradecimiento a la Decana Lic. Lilia del Rocío Bermúdez Cevallos, Mg., por su respaldo y acompañamiento en este proceso de titulación. Mi gratitud especial a mi tutora, Lic. Alejandra Zambrano Vera, Mgtr., quien con paciencia y dedicación me orientó en cada etapa de este trabajo, brindándome confianza y motivación. Reconozco igualmente al grupo de docentes del Programa de Validación por Ejercicio Profesional, quienes compartieron sus conocimientos y experiencias con generosidad, convirtiéndose en guías fundamentales en este camino. Cada enseñanza recibida se transformó en inspiración para culminar este proyecto. Este logro no es únicamente personal, sino fruto del esfuerzo conjunto de quienes me acompañaron con compromiso y entrega. Con gratitud y respeto, dedico este trabajo a todos quienes hicieron posible mi formación y este proyecto educativo.

Chone, 14 de marzo de 2026

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a Jehová Dios, quien con su infinita bondad me dio la fortaleza, la templanza y la luz para seguir adelante cada día. A mi madre, que con amor y entrega me apoyó de cualquier manera posible, siendo siempre mi sostén en este proceso. A mi hija, que es mi motor de lucha y la razón más grande para esforzarme, pues su vida me inspira a alcanzar cada meta con esperanza y dedicación. También lo dedico a las personas especiales que guardo en mi corazón, quienes con sus palabras y compañía me motivaron constantemente a no rendirme. Y me lo dedico a mí mismo, como ejemplo de lucha y resiliencia, porque aprendí que con fe, esfuerzo y perseverancia los sueños pueden hacerse realidad. Este logro es más que académico: es un reflejo del amor, la fe y la fuerza que me sostuvieron en el camino.

Chone, 14 de marzo de 2026

## ÍNDICE

### PORTADA

1. Introducción .....	9
2. Descripción inicial de la experiencia .....	11
2.1 Contexto espacial y temporal .....	11
2.2 Actores involucrados .....	13
3. Recuperación del desarrollo del proceso .....	14
3.1. MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos .....	14
3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información .....	15
3.3. MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información .....	16
3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis .....	17
4. Análisis y reflexión de la experiencia .....	19
4.1. Diagnóstico participativo .....	19
4.2 Transformaciones o mejoras producidas .....	21
4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos .....	22
5. Lecciones Aprendidas .....	25
5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias .....	25
5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador .....	26
5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional .....	26
6. Bibliografía .....	28

7. Anexos .....	29
7.1. Oficio a la autoridad .....	29
7.2. Planificación del taller .....	30
7.3. Invitación al taller .....	31
7.4. Registro de asistencia al taller .....	32
7.5. Materiales o recursos utilizados .....	33
7.6. Acta de compromiso de los padres .....	34
7.7. Acta de compromiso por el Docente .....	35
7.8. Testimonio de Padre de Familia .....	36
7.9. Registro Fotográfico .....	37
7.10. Cuestionario para evaluación de padres .....	38
7.11. Tabulación de resultados de evaluación a padres de familia .....	39

## 1. Introducción

El presente informe corresponde a la sistematización de una experiencia educativa realizada 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 tiene como propósito que los docentes en servicio reflexionen sobre su práctica profesional mediante la reconstrucción, análisis y evaluación de experiencias pedagógicas y comunitarias significativas, fortaleciendo sus competencias y aportando al mejoramiento institucional.

La experiencia sistematizada se ejecutó en la Escuela de Educación Básica “2 de Junio” del sitio Pata 1 del cantón Flavio Alfaro, provincia de Manabí, en el marco del proyecto institucional Escuela para Padres. Esta iniciativa busca promover la participación familiar, consolidar vínculos entre escuela, familia y comunidad, y generar espacios de formación dirigidos a padres, madres y representantes legales. En este sentido, el taller Salud y estilo de vida constituyó un eje fundamental, pues permitió reflexionar sobre la necesidad de adoptar hábitos alimenticios equilibrados, rutinas de actividad física y prácticas de autocuidado que favorecen el bienestar integral de los estudiantes. De esta manera, se fortaleció la corresponsabilidad entre familia y escuela en la construcción de estilos de vida saludables, reconociendo que la salud es un factor determinante para el rendimiento académico y la convivencia escolar. Como parte de esta propuesta, el docente desarrolló en la institución cuatro talleres formativos: Roles de familia, Salud y estilo de vida, Escuela, familia y sociedad, y Sexualidad Humana. Cada uno abordó dimensiones esenciales para el acompañamiento integral de los estudiantes y la corresponsabilidad de la comunidad educativa

Para efectos del proceso de titulación, y de acuerdo con los lineamientos metodológicos de la ULEAM, se seleccionó para su sistematización el taller Salud y estilo de vida: la alimentación como base del aprendizaje, orientado a sensibilizar sobre la importancia de los hábitos saludables y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes. Este taller estuvo inspirado en la conferencia impartida por Dr. Hernán Billy Loján Maldonado la cual enfatizó la importancia de comprender la alimentación como un factor determinante en el desarrollo cognitivo, emocional y físico de los niños, destacando que una dieta equilibrada

y adecuada no solo previene enfermedades, sino que también potencia la capacidad de concentración, la memoria y el aprendizaje significativo.

El taller se centró en el eje temático de Salud y Estilo de Vida, abordando aspectos como higiene, alimentación balanceada, actividad física, hidratación, descanso y organización familiar. Las estrategias metodológicas incluyeron dinámicas participativas como el Semáforo de los hábitos y El plato saludable, trabajos en grupos pequeños, dramatizaciones, reflexiones guiadas, compromisos escritos y evaluación formativa mediante observación y preguntas. Estas actividades permitieron que las familias reconocieran la relación directa entre la alimentación y el aprendizaje, generando compromisos para mejorar sus prácticas cotidianas.

El fortalecimiento de hábitos de salud y estilo de vida se reconoce hoy como una condición esencial para mejorar la convivencia, la participación y el aprendizaje integral del estudiantado, ya que promueve prácticas cotidianas que articulan esfuerzos, responsabilidades y apoyos entre los actores educativos y comunitarios. En este sentido El objetivo general del taller replicado fue promover la adopción de hábitos saludables en la vida cotidiana familiar para fortalecer el bienestar físico, mental y social de los integrantes. De manera complementaria, se plantearon objetivos específicos: Sensibilizar sobre la importancia de la alimentación, actividad física y descanso, reconocer los principales hábitos que favorecen un estilo de vida saludable, fomentar la reflexión y compromiso de las familias en la práctica diaria de estos hábitos, generar estrategias prácticas que las familias puedan aplicar en su hogar.

La sistematización se concibe como un ejercicio crítico-reflexivo-experiencial que permite reconstruir el proceso vivido, identificar hitos relevantes, analizar dificultades, reconocer aprendizajes y proponer mejoras. Para ello, se adopta la estructura metodológica propuesta por Mendoza y Sacotto (2020), que organiza la experiencia en etapas analíticas: descripción inicial del contexto, recuperación del proceso mediante matrices de análisis, interpretación crítica, lecciones aprendidas y generación de productos educacionales.

El fortalecimiento del vínculo entre escuela y familia se reconoce como condición clave para mejorar la convivencia, la participación y el aprendizaje integral del estudiantado. En este sentido, el taller Salud y estilo de vida se consolidó como un espacio formativo que no solo promovió hábitos alimenticios saludables, sino que también reafirmó la

corresponsabilidad educativa como eje articulador del bienestar y del crecimiento académico de los niños y niñas de la comunidad.

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

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

El proyecto que origina la sistematización se enmarca en el fortalecimiento del vínculo salud y estilo de vida, a través del Programa “Escuela para Padres”, concebido como un espacio formativo y de participación para acompañar el desarrollo integral de los estudiantes. Esta iniciativa surge ante la necesidad de consolidar una relación más corresponsable entre la institución educativa, las familias y actores del entorno, promoviendo hábitos enfocados en mejorar la salud y el estilo de vida de los estudiantes de tal manera que la buena alimentación sea un aporte en el crecimiento académico de los educandos.

El taller se implementó en la Escuela de Educación General Básica “2 de Junio”, ubicada en el sitio Pata 1 del cantón y parroquia Flavio Alfaro, provincia de Manabí, en el año lectivo 2025–2026, con la participación de padres y representantes legales, al ser una población poco numerosa se incluyó a todos los miembros de la comunidad educativa. El contexto institucional se caracteriza por una población estudiantil reducida y heterogénea, conformada por familias de tradición rural que conservan prácticas y valores heredados de generaciones anteriores. La mayoría de los hogares se dedica principalmente a actividades agrícolas y ganaderas, las cuales constituyen su principal fuente de sustento. Estas dinámicas productivas y culturales, junto con las condiciones socioeconómicas propias del entorno, influyen directamente en los estilos de crianza, en la organización familiar y en los niveles de participación de las familias en los procesos educativos de la escuela. Las estrategias consideradas contemplan talleres participativos, diálogo de saberes, compromisos familiares y seguimiento mediante instrumentos de evaluación. Respecto al financiamiento, se prioriza el uso de recursos gestionados y aportados directamente por el docente estudiante, principalmente materiales básicos necesarios para la ejecución de las actividades. El recurso humano está conformado por los padres de familia y miembros de la comunidad, quienes participan de manera activa en las acciones planteadas. La escuela, por su parte, contribuye facilitando el aula de clases como espacio físico para el desarrollo de actividades, con un

alcance dirigido principalmente a familias de básica elemental y media con proyección a la comunidad educativa.

El contexto de la institución o comunidad se caracteriza por una dinámica escolar que requiere fortalecer la participación familiar como condición para fomentar un estilo de vida enmarcado en el fortalecimiento de los hábitos saludables y un correcto estilo de vida. La institución, ubicada en la zona rural del cantón Flavio Alfaro, provincia de Manabí, se encuentra comprometida con la calidad de la educación de sus estudiantes, contando con una infraestructura adecuada y promoviendo una educación integral mediante metodologías activas y docentes en constante proceso de formación.

Asimismo, orienta su labor bajo la misión de formar estudiantes con valores, competencias y responsabilidad social, promoviendo un entorno amigable, seguro y una cultura de paz y convivencia armónica entre todos los integrantes de la comunidad educativa, con especial énfasis en la seguridad y salud estudiantil. Desde su visión, aspira a consolidarse como una institución reconocida por impulsar la formación integral, desarrollando no solo habilidades académicas, sino también competencias sociales, emocionales y éticas, preparando a las niñas, niños y adolescentes para enfrentar los desafíos del mundo globalizado.

La institución cuenta con una organización que articula al docente guía, padres y representantes legales, considerando las características socioculturales del entorno, la disponibilidad de tiempo de las familias y la necesidad de establecer canales estables de comunicación y apoyo, con el fin de fortalecer el acompañamiento educativo y el bienestar integral de los estudiantes.

La justificación del periodo de tiempo seleccionado responde a que dicho intervalo permite observar el ciclo completo de la experiencia: diagnóstico, planificación, convocatoria, ejecución del taller, evaluación y sistematización. Además, el periodo elegido coincide con momentos clave del cronograma escolar en los que se incrementa la necesidad de acompañamiento para fortalecer y lograr que las familias apliquen herramientas que les permitan alimentarse adecuadamente y mantenga normas de higiene, actividad física y organización familiar, lo que facilita valorar la participación real y la pertinencia de las estrategias implementadas. De este modo, el tiempo definido aporta evidencia suficiente para comprender logros, dificultades y aprendizajes transferibles a futuras acciones de vinculación.

## **2.2 Actores involucrados**

En el proceso de fortalecimiento para fortalecer y mejorar la salud y el estilo de vida de los estudiantes y por ende concientizar sobre la importancia de la buena alimentación participaron actores claves en 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 educomunicacional.

Por su parte, quien representa como docente líder a la Unidad de Educación General Básica “2 de Junio” respaldó la iniciativa, facilitaron la logística y fortalecieron la convocatoria, garantizando condiciones para la ejecución y proyección del proceso. Los estudiantes, como beneficiarios indirectos, se favorecieron de un mayor acompañamiento familiar y de acuerdos coherentes entre lo trabajado en la escuela y lo reforzado en casa, ya que se promueve la implementación en los hogares y en la escuela de un estilo de vida saludable y enfocado en promover la buena salud. En conjunto, la articulación de estos actores permitió consolidar una experiencia participativa, con corresponsabilidad compartida, que impulsa la convivencia, el bienestar y la continuidad de acciones sostenibles con la comunidad. Se desarrolló el taller con un enfoque dirigido a la salud y estilo de vida abordando aspectos indispensables como la alimentación balanceada, actividad física, higiene, hidratación permanente, descanso y una correcta organización dentro del vínculo familia, todo esto con la finalidad de generar en los participantes la adopción de hábitos saludables dentro del entorno familiar que tiene como efecto principal el bienestar físico, mental y social de las personas involucradas. Para el logro de esta meta planteada se consideraron diversas estrategias, entre ellas, las dinámicas participativas, trabajos en grupo, dramatizaciones, reflexiones, elaboración y aceptación de compromisos familiares y personales, además de ejecutarse procesos de evaluación permanente.

### 3. Recuperación del desarrollo del proceso.

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

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
<b>Convocatoria inicial a padres de familia para el taller “Salud y estilo de vida”.</b>	Padres mostraron interés, aunque algunos tuvieron dificultades laborales para asistir.	Convocatoria escrita y enviada por grupo de WhatsApp, cronograma del proyecto, lista de curso y listado de padres convocados.	Se evidencia disposición inicial, pero también barreras laborales estructurales que afectan la participación.
<b>Inicio del taller y dinámica integradora “Semáforo de los hábitos”. El Plato saludable.</b>	Los padres manifestaron que se sintieron motivados con la dinámica, ya que les facilitó participar activamente, expresar sus ideas y comprender mejor la importancia de los hábitos alimenticios en el bienestar y aprendizaje de sus hijos.	Fotografías del momento, guía metodológica, hojas de trabajo, productos elaborados durante la dinámica.	Actividad efectiva para crear un clima de confianza, motivación y participación activa, favoreciendo la reflexión sobre los hábitos alimenticios familiares.
<b>Exposición central basada en la conferencia “Salud y estilo de vida”.</b>	Los representantes manifestaron que comprendieron mejor su rol en la formación de hábitos alimenticios saludables y reconocieron que estos influyen directamente en la concentración y rendimiento escolar de sus	Papelógrafo, imágenes impresas, notas del facilitador, material de apoyo y registros fotográficos.	La exposición generó reflexión significativa sobre la responsabilidad familiar en la nutrición infantil, fortaleciendo la corresponsabilidad entre escuela y familia.

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
	hijos.		
Trabajo grupal sobre compromisos familiares relacionados con la alimentación saludable y el acompañamiento académico.	Los padres manifestaron que la actividad les ayudó a identificar prácticas alimenticias y rutinas familiares que requieren mejorar para favorecer el bienestar y rendimiento escolar de sus hijos.	Productos escritos, compromisos individuales.	El trabajo colaborativo permitió construir acuerdos realistas, contextualizados y orientados al fortalecimiento de hábitos saludables en el hogar.
Socialización, acuerdos institucionales y cierre.	Los padres expresaron comentarios positivos sobre la importancia del taller y valoraron el acompañamiento de la escuela en la orientación sobre alimentación saludable y apoyo al aprendizaje.	Acta de compromisos firmada, registro fotográfico, lista de asistencia.	Se fortalece la confianza escuela-familia, aunque se identifica la necesidad de seguimiento permanente en los compromisos asumidos.

Fuente: Elaboración propia

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

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
Participación familiar	Diagnóstico sobre la asistencia y nivel de involucramiento del taller salud y estilo de vida.	Listas de asistencia, testimonios de padres, compromisos.	Padres, docentes y miembros de la comunidad educativa.

<b>Dimensiones / Elementos</b>	<b>Producto</b>	<b>Medios de verificación</b>	<b>Fuentes</b>
<b>Metodología del taller</b>	Análisis de actividades aplicadas y su pertinencia.	Planificación, guía metodológica, fotografías, observaciones.	Facilitador y observadores.
<b>Comunicación salud y estilo de vida</b>	Identificación de barreras y facilitadores en la comunicación sobre hábitos alimenticios y acompañamiento académico.	Entrevistas informales, registro de diálogos, acta de acuerdos.	Padres, docentes, equipo de apoyo institucional.
<b>Cambios percibidos tras el taller</b>	Informe de transformaciones actitudinales y prácticas familiares relacionadas con la alimentación y rutinas de estudio.	Testimonio escrito, reflexión colectiva, compromisos firmados.	Padres y docente facilitador.
<b>Aprendizajes del facilitador</b>	Registro reflexivo y análisis crítico.	Bitácora del docente, cuestionarios, notas de campo.	Docente del programa de validación.

Fuente: Elaboración propia

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

<b>VARIABLES / Preguntas orientadoras</b>	<b>Datos relevantes</b>	<b>Puntos de reflexión</b>	<b>Otros temas planteados</b>
<b>¿Cuál es el nivel de corresponsabilidad de los padres?</b>	Participación inicial moderada; durante el taller los padres reconocieron su rol en la formación de hábitos alimenticios y su	La corresponsabilidad requiere acompañamiento permanente y estrategias	Falta de rutinas familiares relacionadas con alimentación y horarios de estudio..

<b>Variables / Preguntas orientadoras</b>	<b>Datos relevantes</b>	<b>Puntos de reflexión</b>	<b>Otros temas planteados</b>
	influencia en el rendimiento académico.	institucionales que orienten a las familias.	
<b>¿Cuáles son las principales dificultades de comunicación?</b>	Horarios laborales, poco uso de canales digitales y escasa comunicación frecuente con la escuela.	Es necesario construir canales empáticos y accesibles que fortalezcan el diálogo escuela-familia.	Necesidad de fortalecer la comunicación digital y reuniones organizadas por grupos.
<b>¿Cómo impactó la metodología del taller en los padres?</b>	Las dinámicas integraron al grupo, la exposición sensibilizó y el trabajo grupal permitió generar compromisos concretos.	La metodología participativa es clave para motivar la reflexión y la acción.	Diferencias en niveles de escolaridad afectan la comprensión.
<b>¿Qué aprendizajes significativos emergieron?</b>	Los padres reconocen que una alimentación saludable favorece el aprendizaje y que la educación es un proceso compartido.	El cambio actitudinal es posible, pero requiere seguimiento y acompañamiento continuo.	Interés en talleres sobre menús saludables, economía familiar y organización del tiempo.

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>Corresponsabilidad familiar</b>	Padres reconocen su rol en la formación de hábitos	Algunos padres no perciben la necesidad de asistir.	Representantes con jornadas agrícolas y	Se requieren estrategias flexibles e inclusivas para fortalecer la

<b>Variables</b>	<b>Aspectos coincidentes</b>	<b>Aspectos no coincidentes</b>	<b>Aspectos aislados</b>	<b>Reflexiones y observaciones</b>
	alimenticios saludables; docentes valoran su participación.		ganaderas rutinarias que limitan su participación.	corresponsabilidad y buenos hábitos alimenticios en nuestros hijos.
<b>Comunicación Salud y estilo de vida</b>	Todos reconocen la importancia de una comunicación constante sobre alimentación y el impacto al aprendizaje.	Docentes consideran que informan suficiente; familias no siempre lo sienten.	Bajo uso de medios digitales para la comunicación.	Es urgente fortalecer una comunicación bidireccional y accesible.
<b>Metodología del taller</b>	Dinámicas y exposición fueron útiles, claras y motivadoras.	Ciertos padres, no disponían de tiempo por sus actividades agrícolas y ganaderas. Preferían los fines de semanas o días de fiestas.	Padres que enfrentan desafíos al expresar sus ideas.	Debe adaptarse a diversidad cultural educativa.
<b>Cambios tras el taller</b>	Mayor conciencia sobre la importancia de la alimentación saludable y mejores actitudes hacia la escuela.	Los cambios sostenidos aún no se evidencian en todos los hogares.	Padres que solicitaron talleres y reuniones orientadoras.	Se evidencia la necesidad de continuidad institucional.

**Fuente:** (Sacoto y Mendoza, 2018) Análisis y reflexión de la experiencia

## **4. Análisis y reflexión de la experiencia**

### **4.1. Diagnóstico participativo**

El diagnóstico participativo desarrollado en el taller “Salud y estilo de vida: la alimentación como base del aprendizaje”, ejecutado en la Escuela de Educación General Básica 2 de Junio, permitió comprender, desde las voces de los propios actores educativos, la situación real del vínculo entre la familia, los hábitos de alimentación y el rendimiento académico de los estudiantes. Este proceso no se limitó a una observación externa, sino que integró percepciones, experiencias, necesidades y expectativas de los padres y representantes legales, convirtiéndose en un insumo clave para orientar la intervención pedagógica y comunitaria. Durante la fase inicial del taller se aplicaron dinámicas participativas como el “Semáforo de los hábitos”, diálogo de saberes, lluvia de ideas y preguntas orientadoras, las cuales facilitaron la expresión espontánea de los padres respecto a las prácticas alimenticias familiares y su relación con la salud y el aprendizaje de sus hijos. A partir de este proceso, se identificaron las siguientes problemáticas centrales:

#### **1. Prácticas alimenticias poco equilibradas en el entorno familiar.**

Los padres manifestaron que, debido a las jornadas agrícolas y ganaderas, así como a limitaciones económicas, la alimentación diaria de los niños se basa con frecuencia en productos de bajo valor nutricional, priorizando la saciedad antes que el equilibrio alimenticio. Esta situación incide en la energía, concentración y disposición de los estudiantes durante la jornada escolar, afectando de manera directa su desempeño académico.

#### **2. Desconocimiento de la relación entre alimentación y rendimiento académico.**

Un grupo significativo de representantes reconoció que no asociaba de forma directa la calidad de la alimentación con el aprendizaje escolar. Para muchos, la alimentación era concebida únicamente como una necesidad básica, sin considerar su impacto en la memoria, la atención y el desarrollo cognitivo. Esta percepción evidenció la necesidad de procesos formativos que orienten a las familias sobre la importancia de una nutrición adecuada como factor clave del crecimiento académico.

### **3. Escasa articulación entre hábitos del hogar y orientaciones escolares.**

Los padres señalaron que, en ocasiones, no reciben orientaciones claras y continuas sobre cómo reforzar en casa hábitos saludables promovidos desde la escuela. Esta falta de articulación genera prácticas inconsistentes entre el hogar y la institución educativa, debilitando la formación integral de los estudiantes.

**El diagnóstico participativo no se concibió como una evaluación técnica, sino como una construcción conjunta. Por ello se utilizaron:**

- **Dinámicas grupales, trabajos colaborativos.**
- **Registró de testimonios.**
- **Análisis de casos cotidianos.**
- **Elaboración de compromisos familiares.**

Esta metodología permitió que los participantes reconocieran problemáticas compartidas y asumieran una postura reflexiva frente a su rol en la promoción de hábitos saludables.

#### **Resultados del diagnóstico participativo**

Como producto del proceso emergieron **tres conclusiones centrales**:

1. Es necesario fortalecer los conocimientos de las familias sobre alimentación balanceada y su influencia directa en el aprendizaje y bienestar de los estudiantes.
2. Las prácticas alimenticias saludables requieren ser asumidas como una responsabilidad compartida entre familia y escuela.
3. Los espacios de Escuela para Padres constituyen una estrategia pertinente y necesaria para promover cambios sostenibles en los hábitos familiares.

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

El diagnóstico participativo se consolidó como un punto de partida para el análisis crítico-reflexivo-experiencial, que permitió:

- Comprender la realidad alimenticia y familiar de los estudiantes desde una mirada contextualizada.
- Identificar dificultades y potencialidades en la relación entre hábitos de vida saludable y rendimiento académico.
- Orientar las estrategias metodológicas del taller.
- Construir acuerdos legítimos, asumidos por los propios participantes.

En síntesis, el diagnóstico participativo no solo permitió describir la situación inicial sobre los hábitos alimenticios de las familias, sino que activó un proceso de toma de conciencia en torno a la importancia de la nutrición como base del aprendizaje. Este ejercicio colectivo visibilizó cómo una alimentación equilibrada se convierte en un factor decisivo para el rendimiento académico de los niños y niñas, habilitando la corresponsabilidad entre escuela y hogar como eje articulador de las mejoras educativas. De esta manera, el taller Salud y estilo de vida se consolidó como un espacio formativo que impulsa compromisos reales y sostenibles, orientados a fortalecer tanto la salud como el crecimiento académico de los estudiantes.

#### **4.2 Transformaciones o mejoras producidas**

La ejecución del taller bajo el enfoque de Salud y estilo de vida generó cambios tangibles en la dinámica escolar de la comunidad de Pata 1. En primer término, se generó una mejora sustantiva en los procesos de comunicación entre la institución educativa y las familias, debido a que los representantes expresaron sentirse incluidos, escuchados y valorados como actores corresponsables del proceso educativo. Esta apertura propició un clima de mayor confianza, facilitando la expresión de inquietudes, necesidades y expectativas, lo que contribuyó al fortalecimiento del vínculo Salud y estilo de vida.

Asimismo, se evidenció un incremento significativo en la participación de los padres en las actividades institucionales, reflejado en una mayor asistencia a reuniones, talleres y espacios de orientación familiar. Esta transformación estuvo vinculada al proceso reflexivo generado durante el taller Salud y estilo de vida, el cual permitió comprender la importancia del acompañamiento familiar en el desarrollo académico, emocional y social de los estudiantes, destacando el papel de la alimentación como base para el aprendizaje.

Desde el ámbito familiar, se identificaron mejoras en las prácticas de crianza, supervisión y acompañamiento educativo en el hogar. Los testimonios recogidos evidencian la incorporación de pautas más asertivas de comunicación intrafamiliar, estrategias de apoyo escolar más consistentes y una mayor conciencia del rol afectivo y formativo que desempeñan los padres. Dichos cambios repercutieron favorablemente en el comportamiento,

la motivación y el rendimiento académico de los estudiantes, fortaleciendo la idea de que una alimentación adecuada y hábitos saludables son pilares del crecimiento académico.

En el ámbito profesional, la experiencia produjo una transformación en la práctica pedagógica del docente facilitador. Cada facilitador, desde su vivencia personal, desarrolló mayores competencias para el trabajo con adultos, fortaleciendo su sensibilidad social, capacidad de mediación y habilidad para diseñar estrategias metodológicas participativas y contextualizadas. Esto permitió una intervención más 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 de corresponsabilidad educativa y sembrando las bases para la continuidad del Programa Escuela para Padres. La experiencia demostró que estos espacios contribuyen al mejoramiento del clima escolar y a la construcción de una comunidad educativa más articulada, participativa y comprometida, donde la alimentación saludable y el estilo de vida se reconocen como factores esenciales para el bienestar y el crecimiento académico de los niños y niñas.

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

La intervención derivada del taller Salud y estilo de vida: la alimentación como base del aprendizaje produjo transformaciones observables y potencialmente sostenibles en distintos agentes de la comunidad educativa: padres y madres de familia, docente y facilitador, estudiantes y la propia institucionalidad escolar. Estas transformaciones se pueden agrupar en cambios actitudinales, procedimentales y estructurales.

##### **a) Cambios actitudinales**

En los padres y representantes se evidenció una reconfiguración de actitudes hacia la escuela y hacia su rol formador. Pasaron de esperar que la institución resolviera los problemas escolares a reconocer que su influencia cotidiana —alimentación equilibrada, rutinas, acompañamiento en tareas— incide directamente en el rendimiento académico y bienestar emocional de sus hijos.

En el personal docente se observó un giro hacia prácticas más empáticas y mediadoras, incorporando estrategias de diálogo y acogida, con mayor sensibilidad frente a las limitaciones socioeconómicas de las familias.

#### **b) Cambios procedimentales**

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 WhatsApp, llamadas planificadas, reuniones trimestralmente), con protocolos para retroalimentación positiva y no solo sancionatoria.
- **Ajustes metodológicos en la práctica docente** para incorporar dinámicas familiares y actividades de acompañamiento en casa (Ajustes metodológicos que integran dinámicas familiares y pautas de alimentación saludable como parte del acompañamiento escolar.).

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 impulsó propuestas concretas de institucionalización: La inclusión de la Escuela para Padres en la planificación anual (POA) y programación de ciclos trimestrales o semestrales de talleres sobre alimentación, salud y estilo de vida. Estos cambios apuntan a la sostenibilidad y consolidación del proceso.

#### **d) Cambios en los estudiantes**

Aunque el taller estuvo dirigido a las familias, se observaron efectos indirectos en los estudiantes: mayor disposición en clase, cumplimiento de tareas y mejor convivencia escolar. Estos resultados se relacionan con el fortalecimiento del acompañamiento familiar y la incorporación de hábitos alimenticios más saludables en el hogar.

### **e) Evidencias y límites**

Las evidencias recabadas (actas de compromiso, registros de asistencia, testimonial de participantes, observaciones docentes) sostienen la presencia de estos cambios. No obstante, se reconoce que algunos efectos aún son incipientes y heterogéneos: no todos los hogares mostraron transformaciones iguales y la continuidad de los compromisos depende de mecanismos de seguimiento institucional que actualmente están en diseño o en etapa inicial.

### **f) Recomendaciones para consolidación y seguimiento**

Para garantizar la sostenibilidad de los cambios se recomienda instrumentar un sistema de monitoreo con indicadores claros, por ejemplo:

- Asistencia de representantes a actividades familiares (%): mide la participación de padres en reuniones, talleres y espacios de orientación sobre alimentación y estilo de vida.
- Índice de cumplimiento de compromisos firmados: seguimiento de acuerdos relacionados con prácticas alimenticias saludables y acompañamiento académico en el hogar.
- Frecuencia de comunicación bidireccional docente-familia número de interacciones mensuales (reuniones, mensajes, llamadas) enfocadas en hábitos de salud y apoyo escolar.
- Mejoras en indicadores escolares de los estudiantes vinculados: evolución en notas, asistencia y disciplina, vinculada a la incorporación de una alimentación equilibrada y rutinas familiares más organizadas.
- Percepción de padres y docentes sobre la relación escuela-familia: encuestas anuales que valoren la corresponsabilidad en la promoción de hábitos saludables y su impacto en el aprendizaje.

La recolección 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

La experiencia vivida en la Escuela de Educación Básica “2 de Junio” del sitio Pata 1 del cantón Flavio Alfaro, a través del taller Salud y estilo de vida: la alimentación como base del aprendizaje, permitió identificar aprendizajes significativos que fortalecen la relación entre escuela y familia. Estas lecciones muestran cómo la alimentación equilibrada y los hábitos saludables se convierten en pilares del rendimiento académico y del bienestar integral de los estudiantes.

### 5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias

#### **La participación familiar requiere confianza y acompañamiento.**

La bienvenida emocionalmente cálida, iniciada con una frase inspiradora, generó un ambiente de apertura que permitió a los padres compartir sus experiencias sin temor. Este clima de respeto demostró que la participación activa se construye cuando la escuela ofrece espacios seguros para reflexionar sobre la alimentación y su impacto en el aprendizaje.

#### **La corresponsabilidad educativa se fortalece progresivamente.**

La dinámica del semáforo de los hábitos permitió que los padres identificaran sus prácticas alimenticias cotidianas y reconocieran la necesidad de mejorarlas. Este ejercicio visual y sencillo evidenció que acompañar a los hijos con una alimentación adecuada es parte esencial del rol formador de la familia.

#### **El diálogo reflexivo transforma la relación escuela–familia.**

El uso del plato saludable como herramienta visual facilitó que los padres construyeran colectivamente un modelo de alimentación equilibrada. Este proceso ayudó a resignificar la función de la escuela, pasando de ser vista como un espacio sancionador a convertirse en un aliado en la formación integral.

#### **El vínculo emocional y la alimentación equilibrada potencian el aprendizaje.**

Los testimonios reflejaron que mejorar el diálogo intrafamiliar y adoptar hábitos alimenticios más saludables repercutió en la motivación, conducta y seguridad emocional de los estudiantes, confirmando que el acompañamiento afectivo y la nutrición adecuada son fundamentales para el rendimiento escolar.

## **5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador**

**El rol docente implica mediación y liderazgo comunitario.** La experiencia mostró que el maestro debe actuar como puente entre la escuela y las familias, orientando sobre la importancia de la alimentación en el aprendizaje y promoviendo espacios de escucha activa.

**La planificación flexible potencia la participación.** El uso de material didáctico accesible —papelógrafos, fichas, recortes de alimentos— permitió que todos los padres participaran, independientemente de su nivel de escolaridad. Esta adaptación metodológica evidenció que la flexibilidad es clave para lograr aprendizajes significativos.

**El trabajo con adultos requiere metodologías dialógicas.** Se constató que los padres se involucraron más cuando las actividades reconocieron sus saberes previos y experiencias cotidianas sobre alimentación. La educación popular y el aprendizaje experiencial resultaron enfoques pertinentes para este proceso.

**La sistematización fortalece la práctica profesional.** Reflexionar sobre lo vivido permitió al docente analizar críticamente su intervención, identificar problemáticas relacionadas con la alimentación y proponer mejoras. Este ejercicio se convierte en una herramienta profesional que enriquece la labor pedagógica.

## **5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional**

**El rol docente implica mediación y liderazgo comunitario.** La experiencia mostró que el maestro debe actuar como puente entre la escuela y las familias, orientando sobre la importancia de la alimentación en el aprendizaje y promoviendo espacios de escucha activa.

**La planificación flexible potencia la participación.** El uso de material didáctico accesible papelógrafos, fichas, recortes de alimentos permitió que todos los padres participaran, independientemente de su nivel de escolaridad. Esta adaptación metodológica evidenció que la flexibilidad es clave para lograr aprendizajes significativos.

**El trabajo con adultos requiere metodologías dialógicas.** Se constató que los padres se involucraron más cuando las actividades reconocieron sus saberes previos y experiencias

cotidianas sobre alimentación. La educación popular y el aprendizaje experiencial resultaron enfoques pertinentes para este proceso.

**La sistematización fortalece la práctica profesional.** Reflexionar sobre lo vivido permitió al docente analizar críticamente su intervención, identificar problemáticas relacionadas con la alimentación y proponer mejoras. Este ejercicio se convierte en una herramienta profesional que enriquece la labor pedagógica.

## 6. Bibliografía

Díaz, A. A., Veliz, P. M., Rivas-Mariño, G., Vance Mafla, C., Martínez Altamirano, L. M., & Vaca Jones, C. (2017). Etiquetado de alimentos en Ecuador: implementación, resultados y acciones pendientes. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 41(54), 1–8. <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2017.v41/e54/es>

Del Greco, N. (2010). Estudio sobre tendencias de consumo de alimentos. Primera Parte: Generalidades y Casos. Ministerio de Salud del Perú. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2603.pdf>

Iglesias Rosado, I., Villarino Marín, A. L., Martínez, J. A., Cabrerizo, L., Gargallo, M., Lorenzo, H., Quiles, J., Planas, M., Polanco, I., Romero de Ávila, D., Russolillo, J., Farré, R., Moreno Villares, J. M., Riobó, P., & Salas-Salvadó, J. (2011). Documento de consenso sobre la alimentación saludable en la infancia y adolescencia. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*.

Disponible en bases académicas de nutrición

Casas Gimeno, M. C., Mengod Simón, D., Bayo Zaera, R., Orrios Quílez, C. Á., Simón Simón, M. A., & Polo García, M. (2025). Nutrición y estilo de vida como factores clave en la prevención de enfermedades crónicas. *Revista Ocronos*, Vol. VIII, N.º 4, 405. <https://revistaclinicaocrnos.com/nutricion-y-estilo-de-vida> (revistaclinicaocrnos.com in Bing)

Mendoza, J., & Sacotto, M. (2020). Metodología de sistematización de experiencias educativas. Quito: Editorial Universitaria.

## 7. Anexos

### 7.1. Oficio a la autoridad



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

Chone, julio 28 del 2025.

Prof. Luis Fernando Rodríguez Bermúdez  
COORDINADOR EDUCATIVO DE LA ESCUELA DE EDUCACION BASICA "2 DE JULIO".  
Presente.

Estimado director:

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. Luis Fernando Rodríguez Bermúdez  
DOCENTE PROGRAMA DE VALIDACIÓN  
POR EL EJERCICIO PROFESIONAL  
[willyfer\\_93@hotmail.com](mailto:willyfer_93@hotmail.com)  
0999999999



## 7.2. Planificación del taller

INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO PLANIFICACIÓN

TEMÁTICA: “SALUD Y ESTILO DE VIDA”

**INSTITUCIÓN:** Escuela de educación general básica “2 DE JUNIO”

**TIEMPO:** 60 minutos

**FECHA:** 05 Agosto 2025

**OBJETIVO:** Promover la importancia de adoptar hábitos saludables en la vida cotidiana de las familias, fortaleciendo el bienestar físico, mental y social de los participantes.

TEMA	ACTIVIDADES.	RECURSOS /INSUMOS	EVALUACIÓN
Salud y Estilo de Vida	<p><b>Apertura:</b></p> <p>Dinámica rompehielo: “El semáforo de los hábitos”</p> <p>Cada padre recibe tres cartulinas de colores (verde, amarillo y rojo). El facilitador menciona acciones relacionadas con la salud (ej.: comer frutas, fumar, dormir bien, hacer ejercicio). Los participantes levantan el color que consideren:</p> <p>Verde → saludable.; Amarillo → regular.; Rojo → negativo.</p> <p>Breve reflexión grupal: ¿qué hábitos predominan en nuestras familias?</p> <p>Recursos: cartulinas de colores, espacio amplio.</p>	<p>✓ Pizarra y Papelógrafo</p> <p>✓ Marcadores</p> <p>✓ Material impreso: resumen salud y estilo de vida.</p> <p>✓ Hojas y bolígrafos para compromiso.</p>	<p>✓ Observación de la participación en dinámicas y actividades.</p> <p>✓ Revisión de los “platos saludables” y horarios creados por los grupos.</p> <p>✓ Reflexión final y compromisos escritos de los padres.</p>
	<p><b>Desarrollo del taller:</b></p> <p>“El plato saludable”</p> <p>Se entrega un dibujo de un plato dividido en cuatro partes (frutas/verduras, proteínas, carbohidratos, agua).</p> <p>Los participantes colocan imágenes recortadas de alimentos que corresponden a cada grupo.</p> <p>Reflexión sobre la importancia de la alimentación equilibrada.</p> <p>2. Taller participativo: “Mí rutina ideal” (15 min)</p> <p>En grupos, los padres elaboran un horario equilibrado para un día familiar (tiempo de comida, descanso, ejercicio, estudio y recreación).</p> <p>Socializan sus propuestas, destacando la importancia del descanso y la actividad física.</p> <p>Mini charla reflexiva:</p> <p>Tema: “Pequeños cambios, grandes beneficios”.</p> <p>Ejemplos: beber agua en lugar de gaseosas, caminar en vez de usar transporte para trayectos cortos, dormir a horas regulares.</p> <p>Recursos: hojas con plato dibujado, recortes de alimentos, pegamento, papelógrafo, marcadores.</p> <p>Cierre:</p>		

Cada padre escribe en una hoja su “reto de la semana” (un hábito saludable que aplicará en casa).

Se colocan en una cartelera con el título: “Familias saludables, vidas felices”.

Mensaje final motivador: “Cuidar nuestra salud hoy es regalarle más tiempo y alegría a nuestra familia mañana.”

### 7.3. Invitación al taller

The invitation card features the Uleam logo at the top, which includes a portrait of Eloy Alfaro de Manabí. Below the logo, the text reads "UNIVERSIDAD LAICA 'ELOY ALFARO' DE MANABÍ" and "LICENCIATURA - VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL". The main title is "ESCUELA PARA PADRES". The workshop details are listed in blue boxes: "TALLER: Salud y Estilo de vida", "INSTITUCIÓN: '2 de Junio'", "PADRE DE FAMILIA", "DIA: Martes 5/08/2025", and "HORA: 14:00". An illustration of a woman speaking to a group of people is on the right. At the bottom, there are logos for "www.uleam.edu.ec" and "VICABU-2017".

**Uleam**  
ELOY ALFARO DE MANABÍ

**UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ**  
LICENCIATURA - VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL

**ESCUELA PARA PADRES**

- TALLER: Salud y Estilo de vida
- INSTITUCIÓN: "2 de Junio"
- PADRE DE FAMILIA
- DIA: Martes 5/08/2025
- HORA: 14:00

[www.uleam.edu.ec](http://www.uleam.edu.ec) VICABU-2017

## 7.4. Registro de asistencia al taller

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 EDUCACION BASICA 2 DE JUNIO  
Fecha:

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO CÉDULA	FIRMA
1	Miriam Giovanna Moreira	1311284960	Miriam Giovanna
2	Lesar Napa Vergara	1313372126	Lesar Napa
3	Kenia Linette Rosado	1317952425	Rosado Lopez
4	Gustavo Lora	1314030618	Gustavo Lora
5	Estalén Rosado	1310015563	Estalén Rosado
6	Melissa Basurto	1350317424	Melissa Basurto
7	Lider Lopez Lora	1313345004	Lider Lopez
8	Martina Alejandra Napa Lora	1314422583	Martina Napa Lora
9	Nelida Solizano	1312949470	Nelida Solizano
10	Araucely Basse	1514610779	Araucely Basse
11	Darwin Giovanna Moreira	1306949650	Darwin CHAVARRIA
12	Ana Yadhira Esmeralda Napa	1313453571	Ana Esmeralda

13	Reyes de los Angeles Pimargto	1308274987	Reyes Pimargto
14	Enika Yamileth Lora Solizano	1350486443	Enika Lora
15	Zoila Isabel Zumbano Vera	1313227785	Zoila Zumbano
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			

*Felis R.*  
\_\_\_\_\_  
DOCENTE  
RESPONSABLE



## 7.5. Materiales o recursos utilizados



 <p><b>Higiene Personal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño y al tocar objetos sucios.</li> <li>Bajar la válvula del inodoro con la tapa puesta.</li> <li>El celular acumula más microbios que el baño.</li> <li>El baño debe ser el espacio más limpio del hogar.</li> </ul>	 <p><b>Higiene en la Cocina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar dejar vajilla sucia durante la noche.</li> <li>Cubrir los utensilios para evitar contacto con insectos.</li> <li>Lavar la vajilla antes del desayuno si quedó expuesta.</li> </ul>	 <p><b>Higiene Escolar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uniforme limpio, uñas cortas, baño diario.</li> <li>Cabello corto facilita control de contagios.</li> <li>El docente es el primer agente de salud en la comunidad.</li> </ul>	<p><b>Cuidado de los Sentidos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>No introducir objetos en los oídos.</li> <li>Luz adecuada para leer: arriba, atrás y a la izquierda.</li> <li>Levantar la vista cada 20 segundos al leer.</li> <li>La nariz purifica el aire; respirar por la boca inflama la garganta.</li> </ul> <p><b>Cuidado e higiene de los órganos de los sentidos</b></p> 	<p><b>Masticación y Digestión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Masticar bien sin beber agua durante la comida.</li> <li>Más saliva = mejor digestión.</li> <li>Buena digestión permite absorber nutrientes correctamente.</li> </ul> 
--	--	---	---	--

**¿Qué son los alimentos?**  
 Productos de origen animal, vegetal o industrial.  
 Proveen nutrientes y energía.  
 Clasificados en 4 niveles según la pirámide alimenticia.

<p><b>Nivel 1 – Cereales y Harinas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maíz, arroz, trigo, plátano, papa, yuca.</li> <li>Ricos en carbohidratos complejos.</li> <li>Fuente principal de energía (1g = 4 cal).</li> </ul> 	<p><b>Nivel 2 – Frutas y Verduras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vitamina C: cítricos, brócoli.</li> <li>Vitamina A: zanahoria.</li> <li>Minerales: K, Na, Zn, Mg.</li> </ul> 	<p><b>Nivel 3 – Proteínas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Carnes, leche, huevos, pescado.</li> <li>Leguminosas: fréjol, lenteja, garbanzo, mani.</li> <li>Forman tejidos y ayudan al crecimiento.</li> </ul> 	<p><b>Nivel 4 – Grasas y Azúcares</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Azúcares refinados y grasas saturadas.</li> <li>Poca nutrición, alto riesgo si se consumen en exceso.</li> <li>Deben ingerirse con moderación.</li> </ul> 
---	---	--	--

## 7.6. Acta de compromiso de los padres

### ESCUELA PARA PADRES RÉPLICA DEL TALLER

Nombre del taller: Salud y Estilo de Vida

Nombre del docente: Luis Fernando Rodríguez Bermúdez

Fecha de ejecución: martes 05 de agosto del 2025

Institución donde se replicó: "2 DE JUNIO"

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

<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>COMPROMISOS ESTABLECIDOS</b>
<b>LÍDER LEODAN LOPEZ LOOR</b>	Me comprometo a establecer horarios fijos para las comidas y el descanso, para fortalecer los vínculos con la familia.
<b>MELISSA VANESSA BASURTO CEDEÑO</b>	Me comprometo a preparar al menos una comida saludable en familia cada semana, para fortalecer los vínculos con la familia.
<b>ESTALIN JEOVANNY ROSADO ALCIVAR</b>	Me comprometo a incluir frutas y verduras en la alimentación diaria de mis hijos, para fortalecer los vínculos con la familia.
<b>KENIA LISSETTE ROSADO LOPEZ</b>	Me comprometo a realizar actividad física juntos al menos dos veces por semana, para fortalecer los vínculos con la familia.
<b>GUSTAVO RAFAEL LOOR VERA</b>	Me comprometo a limitar el consumo de alimentos ultra procesados en casa, para fortalecer los vínculos con la familia.
<b>NELIDA YANIRA SOLORIZANO CEDEÑO</b>	Me comprometo a promover el consumo de agua como bebida principal, para fortalecer los vínculos con la familia.
<b>ENRIQUE FERNANDO LOOR ZAMBRANO</b>	Me comprometo a apagar pantallas durante las comidas para fomentar la conversación, para fortalecer los vínculos con la familia.
<b>CESAR DANIEL NAPA VERGARA</b>	Me comprometo a crear una rutina de sueño adecuada para todos los miembros de la familia, para fortalecer los vínculos con la familia.
<b>ROSA ARACELY BARRE PARRAGA</b>	Me comprometo a organizar el tiempo familiar para evitar el estrés y la improvisación, para fortalecer los vínculos con la familia.
<b>DARWIN ABEL CHAVARRIA MOREIRA</b>	Me comprometo a enseñar a mis hijos la importancia de la higiene personal, para fortalecer los vínculos con la familia.
<b>MIRIAN CECIBEL CHAVARRIA MOREIRA</b>	Me comprometo a participar activamente en actividades escolares relacionadas con la salud, para fortalecer los vínculos con la familia.
<b>BERTHA CECILIA CEDEÑO RODRIGUEZ</b>	Me comprometo a ser ejemplo de hábitos saludables para mis hijos, para fortalecer los vínculos con la familia.
<b>ANA YADIRA ESMERALDA NAPA</b>	Me comprometo a fomentar el juego libre y al aire libre como parte de la rutina, para fortalecer los vínculos con la familia.
<b>REYES DE LOS ANGELES PINARGOTE CUSME</b>	Me comprometo a Incluir a los niños en la preparación de alimentos saludables, para fortalecer los vínculos con la familia.

<b>ERIKA JAMILETH LOOR SOLORZANO</b>	Me comprometo a reconocer y celebrar los logros familiares relacionados con la salud, para fortalecer los vínculos con la familia.
<b>ZOILA ISABEL ZAMBRANO VERA</b>	Me comprometo a compartir con otros padres ideas y estrategias saludables, para fortalecer los vínculos con la familia.
<b>MARLENE AUXILIADORA NAPA LOOR</b>	Me comprometo a evaluar mensualmente los avances y ajustar los compromisos si es necesario, para fortalecer los vínculos con la familia.

### 7.7. Acta de compromiso por el Docente

#### ESCUELA PARA PADRES RÉPLICA DEL TALLER

Nombre del conferencista: Dr. Hernán Billy Loján Maldonado

Nombre del docente: Luis Fernando Rodríguez Bermúdez

Fecha de ejecución: sábado 05 de agosto del 2025

Compromiso de los docentes posterior a la charla del conferencista:

<b>NOMBRES Y APELLIDOS DEL DOCENTE</b>	<b>COMPROMISOS ESTABLECIDOS</b>
Luis Fernando Rodríguez Bermúdez	Me comprometo a ser ejemplo de autocuidado y bienestar para los estudiantes y sus familias, para fortalecer los vínculos con la familia.
	Me comprometo a integrar contenidos sobre higiene, alimentación, descanso y ejercicio en las planificaciones pedagógicas, para fortalecer los vínculos con la familia.
	Me comprometo a establecer rutinas escolares que incluyan pausas activas, hidratación y momentos de relajación, para fortalecer los vínculos con la familia.
	Me comprometo a detectar señales de riesgo en los estudiantes relacionadas con salud y canalizarlas adecuadamente, para fortalecer los vínculos con la familia.
	Me comprometo a incentivar el consumo de alimentos nutritivos durante los recreos y jornadas escolares, para fortalecer los vínculos con la familia.

## 7.8. Testimonio de Padre de Familia

Soy padre de familia de la comunidad Pata 1, en Flavio Alfaro, y tuve la oportunidad de estar en el taller Salud y Estilo de Vida en la Escuela de Educación Básica "2 de Junio". Nosotros, que vivimos del campo y pasamos el día entre la agricultura y la ganadería, muchas veces no alcanzamos a estar pendientes de todo lo que hacen nuestros hijos en la escuela. Pero este taller nos abrió los ojos sobre lo importante que es la comida en el crecimiento y el estudio de los niños.

En la dinámica del semáforo de los hábitos nos dimos cuenta de que a veces les damos a los muchachos lo que llena rápido, pero no lo que les da fuerza y energía para aprender. Fue bonito porque cada quien compartió lo que hace en su casa y vimos que, aunque tengamos realidades distintas, todos queremos que nuestros hijos crezcan sanos y que rindan bien en la escuela.

Con el plato saludable aprendimos de manera sencilla cómo debe armarse una comida completa: con verduras, frutas, granos y proteínas. Eso nos hizo pensar que no basta con darles de comer, sino que hay que darles lo que les ayuda a estar atentos, con ganas de estudiar y con buen ánimo.

En los trabajos grupales hablamos de cosas que nos pasan seguido, como el abuso de las gaseosas, los paquetes o el desorden en los horarios de comida. Entre todos encontramos formas prácticas de mejorar. Al final, cada padre escribió un compromiso; yo decidí que mi hijo nunca más irá a la escuela sin desayunar bien, con algo que le dé fuerza para todo el día.

Este taller nos dejó claro que la alimentación no es solo cosa de los maestros que enseñan, sino también de nosotros como padres que debemos cuidar lo que comen nuestros hijos. Aunque vivamos en el campo y tengamos poco tiempo, siempre podemos darles cariño, acompañamiento y una comida sana que les ayude a crecer con salud y a rendir mejor en la escuela. La escuela y la familia tienen que ir de la mano, porque solo así nuestros niños van a estar preparados para la vida."

## 7.9. Registro Fotográfico

Docente impartiendo charla del taller Salud y estilo de vida



## 7.10. Cuestionario para evaluación de padres

### Cuestionario de encuesta para padres de familia

**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.

**Recomendaciones:** Señor/a padre o madre de familia en el siguiente cuestionario encontrará algunas preguntas. Todas deben contestarse con respuestas cortas de Sí o No. Por favor conteste con la verdad. Con sus respuestas la escuela tendrá la información real y podrá planificar actividades para mejorar la relación de la familia con la escuela y la educación de sus hijos.

Gracias por su cooperación

#### DATOS INFORMATIVOS.

Nombre de la Escuela: 2 de Junio  
 Distrito: Chone- Flavio Alfaro. Otro Distrito: Nombre 12007  
 Sector Urbano..... Sector Rural........  
 Tipo de Institución Educativa: Un docente  Dos docentes.....  
 De 2 a 5 docentes.....Un docente por cada grado.....  
 Un docente por asignatura.....

N°.	Familia y educación	Si	No
	<b>Actitudes y conductas de los padres que influyen en el aprendizaje de los hijos</b>		
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.)	<input checked="" type="checkbox"/>	
2	¿Se interesa usted por lo que su hijo/a está aprendiendo en la escuela o colegio; le pregunta por sus aprendizajes y dificultades?	<input checked="" type="checkbox"/>	
3	¿Controla usted que su hijo/a cumpla con las tareas y trabajos escolares?	<input checked="" type="checkbox"/>	
4	¿Le hace sentir a su hijo/a que le va ir bien en la escuela, que tiene capacidades, y que logrará aprender todo lo que quiera?	<input checked="" type="checkbox"/>	
5	¿Es usted exigente para que su hijo/a se esfuerce por aprender en la escuela?	<input checked="" type="checkbox"/>	
6	¿Le importa mucho a usted que a su hijo/a le vaya bien en la escuela y en la vida?	<input checked="" type="checkbox"/>	
	<b>Recursos familiares que influyen sobre el rendimiento escolar</b>		
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.)	<input checked="" type="checkbox"/>	

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?	<input checked="" type="checkbox"/>	
3	Tiene su hijo/a en su casa revistas (científicas, culturales, deportivas, suplementos del periódico...) que estimulen su curiosidad, inquietudes, intereses, hábito lector?	<input checked="" type="checkbox"/>	
4	¿Realiza la familia junto a sus hijos actividades recreativas (paseos, viajes...) que les permitan ampliar su "mundo" y aprender de otras realidades?	<input checked="" type="checkbox"/>	
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)	<input checked="" type="checkbox"/>	
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	<input checked="" type="checkbox"/>	
7	Acostumbra la familia a ahorrar a lo largo del tiempo para la educación de bachillerato o de universidad de sus hijos/as		<input checked="" type="checkbox"/>
	<b>Familia y educación</b>		
	<b>Fortaleza de los vínculos a nivel familia</b>		
1	Cómo padre o madre: ¿soy afectuoso/a con mi hijo/a: lo/a abrazo y le digo algo cariñoso frecuentemente?	<input checked="" type="checkbox"/>	
2	Cómo padre o madre: ¿soy respetuoso/a en el trato con mi hijo/a y le inculco siempre respetar a los demás?	<input checked="" type="checkbox"/>	
3	Como padre o madre: ¿le dedico algún tiempo cada día a mi hijo/a para hablar de cualquier tema?		<input checked="" type="checkbox"/>
4	Como padre o madre: ¿dedico un tiempo especial, como para hacer algo a solas con mi hijo/a? (jugar, pasear, conversar).	<input checked="" type="checkbox"/>	
5	Como padre o madre. ¿conozco bastante bien los problemas, intereses y necesidades de mi hijo/a?		<input checked="" type="checkbox"/>
6	Como familia: ¿celebramos reuniones con mis hijo/a regularmente?	<input checked="" type="checkbox"/>	
	<b>Padres comprometidos en la educación de sus hijos</b>		
1	Como padre o madre: ¿reviso las tareas de mi hijo/a, y lo apoyo en sus estudios?	<input checked="" type="checkbox"/>	
2	Como padre o madre: ¿controlo el contenido violento que ve en los programas de TV y los videojuegos de mi hijo/a?	<input checked="" type="checkbox"/>	
3	Como padre o madre: ¿trato de controlar el uso de las redes sociales y plataformas de mi hijo/a?	<input checked="" type="checkbox"/>	
4	Cuando mi hijo/a sale: ¿averiguo bien a dónde fue y con quiénes va?	<input checked="" type="checkbox"/>	
5	Como padre o madre: ¿logro controlar el uso del celular de mi hijo/a?	<input checked="" type="checkbox"/>	
6	Como familia: ¿comemos juntos a lo menos 4 veces a la semana?	<input checked="" type="checkbox"/>	

## 7.11. Tabulación de resultados de evaluación a padres de familia

### Cuestionario de encuesta para padres de familia

#### Hoja de tabulación manual

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

#### DATOS INFORMATIVOS.

Ubicación de la escuela	Distrito Chone	Número	%	Otro Distrito	Número	%
	13 007	4				
Sector	Urbano			Rural	X	
Docentes	1 docente	X		2 o más docentes		
	1 docente por grado			1 docente por asignatura		

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

Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	¿Le pregunta	SI	15	100%			
2	¿Se interesa usted	SI	15	100%			
3	¿Controla usted	SI	15	100%			
4	¿Le hace sentir	SI	15	100%			
5	¿Es usted exigente	SI	15	100%			
6	¿Le importa mucho	SI	15	100%			
<b>Recursos familiares que influyen sobre el rendimiento escolar</b>							
1	¿Tiene su hijo(a) espaci	SI	15	100%			
2	Dispone su hijo/	SI	15	100%			
3	¿Tiene su hijo/a en cas	SI	15	100%			
4	Realiza actividades	SI	15	100%			
5	¿Se considera	SI	15	100%			
6	¿Puede la familia	SI	15	100%			
7	¿Acostumbra la familia	SI	11	73,33%	NO	4	26,67%

hblm

#### Fortaleza de los vínculos a nivel familia

Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	Como padre soy afectuoso	SI	15	100%			
2	Como padre soy respetuoso	SI	15	100%			
3	Como padre le dedico tiempo	SI	10	66,67%	NO	5	33,33%
4	Le dedico tiempo especial	SI	15	100%			
5	Conozco bien los problemas	SI	10	66,67%	NO	5	33,33%
6	Como familia nos reunimos	SI	15	100%			
<b>Padres comprometidos con la educación de sus hijos</b>							
1	Reviso las tareas	SI	15	100%			
2	Controlo el contenido	SI	15	100%			
3	Controlo uso de redes	SI	15	100%			
4	Cuando sale, averiguo	SI	15	100%			
5	Logro controlar uso celular	SI	15	100%			
6	Comemos juntos 4 veces	SI	15	100%			
7	Comemos y conversamos	SI	15	100%			
8	Conozco a los amigos	SI	15	100%			
9	Vemos juntos películas	SI	15	100%			
10	Recuerdo la última película	SI	15	100%			

#### Disciplina familiar adecuada, normas claras de conducta dentro de la familia

Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	Existen reglas	SI	15	100%			
2	Hay acuerdo con las reglas	SI	15	100%			
3	Recordamos y cumplimos regla	SI	15	100%			
4	Hijos conocen las reglas	SI	15	100%			
5	Reglas según la edad	SI	15	100%			
6	Castigos adecuados	SI	15	100%			

hblm