



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

**PEDAGOGÍA DE LAS CIENCIAS EXPERIMENTALES**

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS**

**TÍTULO:**

**EXPERIENCIAS EDUCATIVAS QUE FORTALECEN EL BIENESTAR  
FAMILIAR Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

**AUTOR:**

**MENDOZA LOOR JORGE LUIS**

**TUTOR:**

**DR. BILLY HERMAN LOJAN MALDONADO, PhD**

**CHONE – MANABÍ – ECUADOR**

**2025-2**

## CERTIFICACIÓN DE TUTOR

Dr. Herman Billy Loján Maldonado, PhD. en calidad de docente de la Carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Extensión Chone y tutor del Trabajo de Sistematización de Experiencias.

### CERTIFICO:

Que el presente trabajo de Sistematización de Experiencias titulado: “**EXPERIENCIAS EDUCATIVAS QUE FORTALECEN EL BIENESTAR FAMILIAR Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE**”, fue revisado exhaustivamente en varias sesiones de trabajo conjunto. Tras un proceso de tutorías académicas y seguimiento de acuerdo con 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 **Jorge Luis Mendoza Loor** está listo para la presentación previa a la titulación como Licenciado/a en Pedagogía de las Matemáticas y la Física.

Chone, marzo de 2026



---

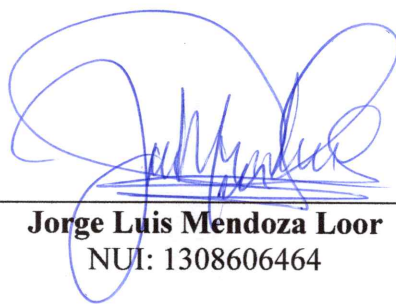
Dr. Herman Billy Loján Maldonado, PhD.  
**TUTOR**

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente **Jorge Luis Mendoza Loor** estudiante de la Carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: **“EXPERIENCIAS EDUCATIVAS QUE FORTALECEN EL BIENESTAR FAMILIAR Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE”**, 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

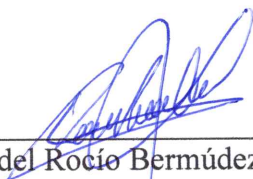


---

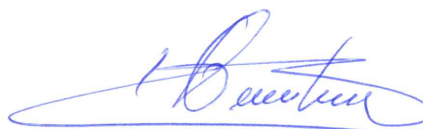
**Jorge Luis Mendoza Loor**  
NUI: 1308606464

## LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA DE LAS MATEMÁTICAS Y LA FÍSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de la Sistematización de Experiencias sobre **“EXPERIENCIAS EDUCATIVAS QUE FORTALECEN EL BIENESTAR FAMILIAR Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE”** del periodo Académico 2025 - 2, elaborado por el estudiante **Jorge Luis Mendoza Loor**.



Lic. Lilia del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.  
Decana



Dr. Herman Billy Loján Maldonado, PhD.  
Tutor



Miembro del Tribunal



Miembro del Tribunal



Lic. Indira Elisa Zambrano Cedeño, Mgs.  
Secretaria

Chone, junio de 2026

## AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Jehová Dios, por brindarme la vida, la fortaleza y la sabiduría necesarias para culminar con éxito este proceso académico y profesional.

Expreso también mi profundo agradecimiento a mis padres Luis Mendoza y Mariana Loor, quienes con su ejemplo, apoyo incondicional y valores inculcados han sido un pilar fundamental en mi formación personal y profesional.

De manera muy especial a mi esposa Indira, por su amor, su apoyo constante durante mi proceso de formación académica.

Asimismo, extiendo mi gratitud a toda la familia, amigos, compañeros, docentes, por su ayuda, respaldo y confianza en cada etapa de este proceso.

Reconozco también el importante aporte de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Extensión Chone, institución que a través de sus programas de formación contribuye al desarrollo profesional de los docentes, liderado por Dr. Marcos Zambrano, PhD, Rector de esta prestigiosa universidad.

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo primeramente a mi esposa Indira Zambrano, compañera de vida y fuente inagotable de fortaleza. Por tu paciencia, tu apoyo incondicional y tu amor que me ha sostenido en cada paso de este camino académico. Este logro no es solo mío, sino también tuyo, porque en cada jornada difícil encontré en ti la motivación para continuar, y solo me queda darte las gracias por ser mi inspiración y por caminar a mi lado con fe y esperanza.

A mi madre Mariana Loor, cuyo ejemplo de esfuerzo y entrega me enseñó el valor de la perseverancia y la dedicación. A mi madre política, María Cedeño, por su cariño, comprensión y respaldo, que han sido un pilar en mi formación personal y profesional.

## **ÍNDICE DE CONTENIDOS**

1.	Introducción .....	8
2.	Descripción inicial de la experiencia .....	12
2.1.	Contexto espacial y temporal.....	12
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 .....	15
3.4.	MATRIZ 4 - Matriz de síntesis .....	16
4.	Análisis y reflexión de la experiencia .....	17
4.1.	Diagnóstico participativo .....	17
4.2.	Transformaciones o mejoras producidas.....	19
4.3.	Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos .....	20
5.	Lecciones Aprendidas .....	21
5.1.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias.....	21
5.2.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador .....	22
5.3.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional .....	22
5.4.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva comunitaria.....	23
6.	Bibliografía .....	23
7.	Anexos .....	25
7.1.	Solicitud presentada al directivo de la institución .....	25
7.2.	Convocatoria al taller .....	26
7.3.	Planificación del Taller.....	27
7.4.	Afiche informativo del taller.....	29
7.5.	Acta de Compromisos.....	30
7.6.	Registro Fotográfico .....	31
7.7.	Presentación o recursos utilizados .....	32
7.8.	Cuestionario de evaluación Para Padres y Representantes .....	34

## 1. Introducción

Este informe o trabajo se centra en la sistematización de la experiencia educativa denominada Escuela para Padres, desarrollada en el marco del proceso de titulación correspondiente a la Unidad de Integración Curricular de los docentes que cursan la Licenciatura en Pedagogía de las Ciencias Experimentales, dentro del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Extensión Chone. En concordancia con los lineamientos institucionales, este proceso académico exige la reconstrucción, el análisis y la reflexión crítica de una experiencia pedagógica significativa, ejecutada en el contexto profesional del docente en formación, con el propósito de generar aprendizajes, fortalecer competencias y aportar a la mejora de la práctica educativa.

En la actualidad, las familias que habitan en contextos urbanos del cantón Chone enfrentan diversos desafíos relacionados con la salud física, emocional y social de sus integrantes. Los cambios en las dinámicas familiares, las exigencias laborales, el estrés cotidiano y la adopción de estilos de vida poco saludables han generado condiciones que influyen directamente en el bienestar integral de niños, niñas y adolescentes. Estas situaciones no solo impactan en la vida familiar, sino que también se reflejan en el ámbito educativo mediante dificultades en el comportamiento, bajo rendimiento académico, problemas de convivencia escolar y limitaciones en el desarrollo socioemocional de los estudiantes.

La familia constituye el primer y más importante agente educativo en la vida de los seres humanos. En su entorno se establecen las bases del desarrollo cognitivo, emocional, social y ético que posteriormente influyen en el proceso de aprendizaje y en la formación integral de los estudiantes. El rol de la familia no se limita únicamente a garantizar condiciones materiales de vida, sino que implica brindar acompañamiento afectivo, orientación en valores, apoyo en las actividades académicas y motivación permanente hacia la adopción de hábitos saludables y estilos de vida responsables.

En este sentido, el Ministerio de Educación del Ecuador reconoce a la familia como un actor corresponsable en el proceso educativo, junto con la escuela y la sociedad, promoviendo una educación inclusiva, integral y basada en el enfoque de derechos. No obstante, en diversos contextos educativos se evidencia una comprensión limitada del papel que la familia debe desempeñar en la formación integral de sus hijos, especialmente en lo relacionado con la

promoción de la salud y los estilos de vida saludables.

Esta situación suele manifestarse en una participación reducida o esporádica de los padres de familia en las actividades escolares, así como en la percepción de que la responsabilidad educativa recae principalmente en la institución educativa. Entre los factores que influyen en esta problemática se encuentran las jornadas laborales extensas, las condiciones socioeconómicas, la falta de espacios de orientación familiar y el desconocimiento de estrategias que permitan fortalecer la comunicación y el acompañamiento educativo en el hogar.

Como consecuencia de esta realidad, se generan diversas dificultades que afectan el desarrollo integral de los estudiantes, tales como bajo rendimiento académico, ausentismo escolar, problemas de disciplina y limitaciones en el desarrollo socioemocional. Estas situaciones ponen de manifiesto la necesidad de fortalecer los vínculos entre familia y escuela, promoviendo una participación más activa y consciente de los padres de familia en el proceso formativo de sus hijos.

De acuerdo con los lineamientos establecidos por el Ministerio de Educación del Ecuador y lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI), la participación de la familia en el proceso educativo constituye un elemento fundamental para fortalecer los aprendizajes, fomentar la convivencia armónica y prevenir diversas problemáticas socioeducativas que pueden incidir en la trayectoria escolar de los estudiantes. En este contexto, la implementación de espacios de diálogo, reflexión y formación dirigidos a las familias se convierte en una estrategia pedagógica relevante para fortalecer la corresponsabilidad educativa.

En respuesta a esta necesidad surge la experiencia desarrollada en la Unidad Educativa Dr. Ricardo Alfonso Abad Solórzano, ubicada en la ciudadela Mario Llor, parroquia Santa Rita del cantón Chone, durante el periodo lectivo 2025–2026, mediante la implementación del Proyecto Escuela para Padres. Dentro de este espacio formativo se desarrolló el taller titulado “Salud y estilo de vida”, dirigido a los padres de familia de los estudiantes de quinto y sexto grado de educación básica, con el propósito de promover la reflexión sobre la importancia de los hábitos saludables, la alimentación adecuada, la actividad física, el bienestar emocional y el acompañamiento familiar en el desarrollo de los niños.

En este marco, la presente sistematización tiene como objetivo general sistematizar la experiencia educativa del taller “Salud y estilos de vida” desarrollado en la Escuela para Padres, con el fin de promover y fortalecer el bienestar familiar, la corresponsabilidad educativa y la adopción de hábitos saludables que contribuyan al desarrollo integral de los estudiantes.

De manera complementaria, se plantean como objetivos específicos: describir el proceso formativo del taller, identificando las percepciones, aprendizajes y desafíos vividos por las familias participantes desde una perspectiva reconstructiva; analizar críticamente la interacción entre familia y escuela en torno a la promoción de estilos de vida saludables y su impacto en el rendimiento académico y la convivencia escolar; reflexionar sobre la práctica docente, fortaleciendo el conocimiento pedagógico del educador en formación y su capacidad para acompañar a las familias en la construcción de hábitos de salud física, emocional y social; generar orientaciones y aprendizajes transferibles que permitan diseñar estrategias de intervención y acompañamiento familiar replicables en otros contextos educativos; y consolidar la corresponsabilidad educativa mediante la participación activa de las familias, favoreciendo la construcción de entornos escolares más saludables, inclusivos y colaborativos.

La sistematización de esta experiencia educativa tiene como finalidad recuperar, analizar e interpretar las acciones desarrolladas durante la implementación del taller, con el propósito de identificar los aprendizajes generados, los desafíos enfrentados y los resultados obtenidos en el fortalecimiento de la relación entre familia y escuela. Asimismo, busca valorar los aportes de esta experiencia en la promoción de estilos de vida saludables y en el reconocimiento del rol de la familia como agente fundamental en el proceso educativo.

Desde la perspectiva de su relevancia, esta sistematización aborda una problemática real y recurrente en el contexto educativo: la limitada comprensión y participación de las familias en el acompañamiento del aprendizaje y el bienestar integral de sus hijos. El reconocimiento y fortalecimiento de los roles de la familia en la educación constituye un eje fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes y para la mejora de los procesos de enseñanza–aprendizaje. En este sentido, la experiencia aporta insumos significativos que permiten fortalecer la corresponsabilidad entre familia y escuela, mejorar la convivencia escolar y promover entornos educativos más favorables para el aprendizaje y la adopción de estilos de vida saludables.

En cuanto a su pertinencia, la implementación de acciones orientadas a

sensibilizar a las familias sobre la importancia de su rol educativo permitió evidenciar cambios actitudinales, mayor compromiso y mejoras en la comunicación entre la institución educativa y los padres de familia. La sistematización de esta experiencia posibilita generar propuestas de intervención y estrategias de acompañamiento familiar que pueden ser replicadas o adaptadas en instituciones educativas con contextos similares, contribuyendo a la sostenibilidad y fortalecimiento de los procesos educativos.

La validez de esta experiencia se fundamenta en que responde a una necesidad concreta previamente diagnosticada dentro de la institución educativa, relacionada con el fortalecimiento del rol de la familia en el proceso de aprendizaje y en la promoción de hábitos de vida saludables. Asimismo, permitió evidenciar cambios positivos en la interacción entre la escuela y las familias, favoreciendo una participación más activa de los hogares en el proceso formativo de los estudiantes.

En el desarrollo se identifican como hitos relevantes el diagnóstico institucional inicial que evidenció la baja corresponsabilidad familiar; el diseño del programa “Escuela para Padres” con sus respectivos talleres; la selección y preparación del taller “Salud y estilos de vida”; la convocatoria y sensibilización de las familias; la ejecución del taller mediante metodologías participativas; la firma de compromisos; la evaluación con retroalimentación; y finalmente, el proceso de sistematización y análisis reflexivo de la experiencia.

Finalmente, desde la perspectiva de la contribución a la formación profesional, la sistematización de esta experiencia permitió al docente en proceso de titulación reflexionar críticamente sobre la importancia de reconocer, promover y fortalecer los roles de la familia como actores corresponsables en el aprendizaje de los estudiantes. Esta reflexión se articula con enfoques y tendencias educativas contemporáneas que destacan la participación de la familia en los procesos de aprendizaje, el acompañamiento socioemocional y la gestión educativa con enfoque comunitario, fortaleciendo así una visión integral del quehacer docente orientada al desarrollo humano y educativo de los estudiantes.

## 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 escuela–familia–sociedad, 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 acuerdos comunes que favorezcan la convivencia, el bienestar y la continuidad educativa desde el hogar y la comunidad.

El taller se implementó en la Unidad Educativa Dr. Ricardo Alfonso Abad Solórzano, ubicada en la Ciudadela Mario Llor, Parroquia Santa Rita, Cantón Chone, ubicada en el cantón Chone, provincia de Manabí, en el año lectivo 2025–2026, Docentes facilitadores del Programa de Validación profesional ULEAM Extensión Chone, representantes y padres de familia de quinto y sexto grado de Educación Básica, autoridades institucionales. El contexto institucional se caracteriza por una población estudiantil no tan numerosa y heterogénea, con familias diversas en nivel socioeconómico, ocupaciones y dinámicas de crianza, lo que influye directamente en la participación familiar en 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 institucionales disponibles y aportes de gestión (materiales básicos, alianzas comunitarias), 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 sostener mejoras en convivencia y hábitos saludables. La institución, orientada por su **misión** de formar estudiantes con valores, competencias y responsabilidad social, y por su visión de consolidarse como una comunidad educativa inclusiva y comprometida, cuenta con una organización que articula la participación de padres, madres, representantes legales, docentes y directivos. Entre los datos relevantes se consideran las características socioculturales del entorno, la disponibilidad de

tiempo de las familias y la necesidad de establecer canales estables de comunicación y apoyo.

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 familiar (por carga académica, convivencia o hábitos), 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 del vínculo escuela–familia–sociedad participaron actores claves con roles complementarios. Los padres, madres y representantes legales asumieron un rol protagónico como participantes activos, aportando sus experiencias, necesidades y propuestas, y estableciendo compromisos para acompañar a sus hijos desde el hogar. Como estudiante/docente facilitador del taller, se planificaron y desarrollaron las actividades, promoviendo el diálogo, la reflexión y la construcción de acuerdos con las familias. Los docentes tutores del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la ULEAM Extensión Chone brindaron apoyo académico y metodológico, orientando la estructura de los talleres, elaboración de instrumentos y la recuperación de evidencias y la presentación del producto de la sistematización.

Por su parte, El director de la Unidad Educativa Dr. Ricardo Alfonzo Abad Solórzano 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. 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.

La sistematización (**Salud y estilo de vida**) sustenta la relevancia de generar espacios

de formación y reflexión que fortalezcan el vínculo familia–escuela–comunidad, en beneficio del bienestar y éxito educativo de los educandos y resaltar las experiencias educativas que fortalecen el bienestar familiar y estilo de vida saludable. El tema resultó pertinente y necesario, ya que permitió sensibilizar a las familias sobre la importancia de su participación consciente en el proceso educativo de sus hijos. Asimismo, contribuyó a reflexionar sobre las responsabilidades compartidas entre familia y escuela, promoviendo estrategias de acompañamiento, comunicación y corresponsabilidad que favorecieron los aprendizajes significativos y el desarrollo integral de los estudiantes.

### 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	Padres mencionan que recibieron la invitación con interés, pero algunos señalaron dificultades laborales para asistir.	Convocatoria escrita, cronograma del proyecto, lista de curso y listado de padres convocados.	Se evidencia disposición inicial, pero también barreras laborales estructurales que afectan la participación.
Inicio del taller y dinámica integradora “Tejiendo vínculos”.	Padres destacan que la dinámica les permitió “romper el hielo” y sentirse escuchados, saben que también tienen barreras que afrontar.	Fotografías del momento, guía metodológica, hojas de trabajo, registro de asistencia y otros materiales.	Actividad efectiva para crear clima de confianza y promover la activa participación de los asistentes.
Exposición central basada en la conferencia Salud y estilo de vida	Los representantes indicaron que comprendieron mejor su rol y relevancia en la promoción del bienestar familiar, su impacto comunitario	Presentación digital, notas del facilitador, contenido de la conferencia, otros materiales.	El discurso, presentación y material facilitado generó reflexión emocional y profunda, motivando la corresponsabilidad.
Trabajo grupal - compromisos familiares	Los padres manifestaron que la actividad les ayudó a identificar prácticas saludables y familiares que requieren mejorar y otras cambiarse.	Productos escritos, compromisos individuales y grupales, participación colaborativa en el aula.	El trabajo colaborativo permitió construir acuerdos realistas y contextualizados de acuerdo con la realidad de cada familia.
Socialización, acuerdos institucionales y	Comentarios positivos sobre la importancia del taller Salud y estilo	Acta de compromisos firmada, registro	Se fortalece la confianza escuela–familia, aunque se

cierre	de vida y la valoración de la escuela hacia las familias.	fotográfico, lista de asistencia.	identifica la necesidad de seguimiento permanente.
--------	---	-----------------------------------	--

**Fuente:** Autor de la Sistematización

### 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 compromiso e involucramiento de los participantes.	Registro de asistencia, testimonios de padres, cuestionarios, otros materiales.	Padres, docentes, directivos.
Metodología del taller	Análisis de actividades aplicadas y su pertinencia.	Planificación, guía metodológica, fotografías, observaciones, registros, etc.	Facilitador y observadores.
Comunicación escuela-familia	Identificación de barreras y facilitadores comunicacionales.	Entrevistas informales, registro de diálogos, acta de acuerdos.	Padres, docentes, equipo de apoyo institucional.
Cambios percibidos tras el taller	Informe de transformaciones actitudinales y prácticas familiares.	Testimonio escrito, reflexión colectiva, compromisos firmados.	Padres y docente facilitador.
Aprendizajes del facilitador	Registro reflexivo y análisis crítico.	Portafolio o bitácora del docente, cuestionarios, notas de campo.	Docente del programa de validación.

**Fuente:** Autor de la Sistematización

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

Variables / Preguntas orientadoras	Datos relevantes	Puntos de reflexión	Otros temas planteados
¿Cuál es el nivel de corresponsabilidad de los padres?	Se observó baja participación inicial; reconocimiento del rol educativo y salud durante el taller.	La corresponsabilidad requiere acompañamiento continuo y estrategias institucionales.	Falta de rutinas familiares de apoyo académico.
¿Cuáles son las	Se evidenció horarios	Es necesario construir	Necesidad de

principales dificultades de comunicación?	laborales, desconocimiento de canales institucionales, barreras emocionales.	canales empáticos más allá de lo administrativo.	fortalecer comunicación digital y reuniones sectorizadas.
¿Cómo impactó la metodología del taller en los padres?	La dinámica integró exposición y sensibilizó a los padres; el trabajo grupal generó compromisos.	La metodología participativa es clave para movilizar emociones y acciones.	Diferencias en niveles de escolaridad afectan la comprensión.
¿Qué aprendizajes significativos emergieron?	Los padres reconocieron que la educación es un proceso compartido.	El cambio actitudinal es posible, pero requiere seguimiento.	Interés en talleres sobre límites, disciplina y tecnología.

**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>
Corresponsabilidad educativa	Los padres reconocieron su rol en la salud y el bienestar de sus hijos; y los docentes valoran participación.	Algunos padres no perciben la necesidad de asistir.	Representantes con diferentes jornadas laborales y problemas sociales.	Se requiere estrategias flexibles e inclusivas.
Comunicación escuela-familia	Todos los padres reconocen su importancia.	Los Docentes consideran que informan suficiente; familias no siempre lo sienten.	Falta de uso activo de medios digitales y otros canales de comunicación.	Urge fortalecer comunicación bidireccional.
Metodología del taller	Dinámicas y exposición fueron útiles y motivadoras.	Un grupo pequeño prefirió actividades más cortas.	Padres con dificultades de comprensión lectora y comunicativa.	Debe adaptarse a diversidad cultural y educativa.
Cambios tras el taller	Mayor conciencia y mejores actitudes hacia la escuela.	Cambios sostenidos aún no evidentes.	Padres que pidieron más talleres.	Indica necesidad de continuidad institucional.

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

## 4. Análisis y reflexión de la experiencia

### 4.1. Diagnóstico participativo

El diagnóstico participativo desarrollado en el taller “**Salud y Estilo de Vida**” permitió comprender, desde las voces de los propios actores educativos, la situación real del vínculo entre la comunidad familiar y Unidad Educativa Dr. Ricardo Alfonso Abad Solórzano, ubicada en la ciudadela Mario Llor, parroquia Santa Rita del cantón Chone, durante el periodo lectivo 2025–2026. Este proceso fue fundamental porque no se limitó a una observación externa, sino que integró percepciones, emociones, necesidades y expectativas de los padres, docentes, convirtiéndose en un insumo clave para orientar la intervención pedagógica. Durante la primera fase del taller se aplicaron dinámicas de sensibilización, preguntas detonantes, lluvia de ideas y espacios de diálogo abierto. Estas estrategias favorecieron que los padres expresaran de forma espontánea las razones que dificultan su involucramiento en la vida escolar.

El diagnóstico participativo realizado en el taller “**Salud y estilo de vida**” permitió comprender, desde las voces de los propios padres y docentes, la situación real del vínculo entre la familia y la institución educativa. Este proceso no se limitó a una observación externa, sino que integró percepciones, emociones, necesidades y expectativas de los actores, convirtiéndose en un insumo clave para orientar la intervención pedagógica. Durante la primera fase del taller se aplicaron dinámicas de sensibilización, preguntas detonantes, lluvia de ideas y espacios de diálogo abierto, lo que favoreció que los padres expresaran de forma espontánea las razones que dificultaban su involucramiento en la vida escolar y en la formación de hábitos saludables en sus hijos. Los principales hallazgos revelaron tres problemáticas centrales:

1. **Limitada participación familiar por factores laborales y socioeconómicos:** Muchos padres señalaron que sus horarios extensos, trabajos informales o jornadas rotativas dificultaban asistir a talleres o reuniones escolares. En familias monoparentales, esta situación se agravaba, limitando tanto la asistencia como el acompañamiento académico y de salud en casa.
2. **Desconocimiento del rol formativo de la familia en la salud y el estilo de vida:** Un grupo significativo de padres manifestó que, aunque consideran importante la educación, no tenían claridad sobre su papel en la formación de hábitos alimenticios, rutinas de higiene y acompañamiento emocional. Algunos asociaban su responsabilidad únicamente con

“mandar a los hijos a clases” o “revisar tareas”, evidenciando un concepto restringido de corresponsabilidad educativa y de salud.

3. **Comunicación débil entre institución y familias:** Los padres expresaron que la comunicación con la escuela era esporádica y, en ocasiones, limitada a llamados por problemas disciplinarios o académicos. Esto generaba una visión negativa de la institución como espacio sancionador y no como aliada en la formación integral. El taller permitió reconstruir esta mirada mediante un diálogo honesto y horizontal.

**Metodología aplicada:** La metodología utilizada permitió que los participantes reconocieran problemas compartidos y asumieran una postura reflexiva frente a su rol dentro de la comunidad educativa. El diagnóstico participativo se concibió como una construcción conjunta, utilizando:

- Dinámicas grupales para identificar percepciones comunes.
- Cartografías sociales para explorar realidades familiares.
- Debates guiados para contrastar experiencias.
- Registro sistematizado de testimonios y acuerdos.

**Resultados del diagnóstico participativo:** Del proceso emergieron tres conclusiones centrales:

- La corresponsabilidad educativa y de salud requiere ser fortalecida mediante procesos de formación continua dirigidos a padres, que les permitan comprender y asumir activamente su papel formador en hábitos saludables y estilos de vida.
- La comunicación escuela–familia debe transformarse en un proceso bidireccional, basado en la confianza, escucha activa y participación mutua.
- La Escuela para Padres se consolidó como una necesidad institucional permanente, porque genera espacios de encuentro, diálogo y transformación colectiva, más allá de un acto aislado.

**Valor del diagnóstico para la sistematización:** El diagnóstico participativo no solo describió la situación inicial, sino que activó un proceso de toma de conciencia, habilitando la corresponsabilidad como eje articulador de las mejoras educativas y familiares en la Unidad Educativa Dr. Ricardo Alfonzo Abad Solórzano, a la vez que se consolidó como punto de

partida para el análisis crítico-reflexivo, permitiendo:

- Contrastar la realidad percibida con la realidad vivida.
- Identificar tensiones, oportunidades y retos en la relación escuela–familia.
- Orientar las estrategias metodológicas del taller hacia la salud y el estilo de vida.
- Construir acuerdos legítimos asumidos por los propios participantes.

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

La ejecución del taller “**Salud y estilo de vida**” generó transformaciones relevantes en los ámbitos institucional, pedagógico, familiar y comunitario.

- Mejoras en la comunicación escuela–familia: Los padres expresaron sentirse incluidos y escuchados, lo que fortaleció la confianza y permitió que la institución fuera percibida como aliada en la formación integral de los estudiantes. Se establecieron canales más fluidos para compartir inquietudes sobre salud, alimentación y hábitos de vida.
- Incremento en la participación de los padres: Se evidenció una mayor asistencia a reuniones y talleres, así como disposición para involucrarse en actividades relacionadas con la promoción de estilos de vida saludables. Este cambio estuvo vinculado al proceso reflexivo del taller, que permitió comprender la importancia del acompañamiento familiar en la formación de hábitos.
- Transformaciones en las prácticas familiares: Los testimonios recogidos reflejaron mejoras en la alimentación, rutinas de higiene y organización del tiempo en el hogar. Se incorporaron pautas más consistentes de comunicación intrafamiliar y estrategias de apoyo escolar vinculadas al bienestar físico y emocional de los niños.
- Crecimiento profesional del facilitador: La experiencia fortaleció tus competencias para trabajar con adultos, desarrollando mayor sensibilidad social, capacidad de mediación y habilidad para diseñar estrategias metodológicas participativas. Esto permitió una intervención más coherente con la realidad socioeconómica y cultural de las familias.
- Consolidación institucional del taller: El taller se reconoció como un espacio formativo estratégico, sembrando las bases para la continuidad del Programa Escuela para Padres y promoviendo una cultura de corresponsabilidad educativa y de salud.

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

La intervención produjo transformaciones observables en distintos actores de la comunidad educativa:

#### a) Cambios actitudinales

- **Padres de familia:** Pasaron de una postura pasiva a una más proactiva, reconociendo que su influencia cotidiana en la alimentación, el descanso y la comunicación afectiva repercute directamente en el rendimiento y bienestar de sus hijos.
- **Docentes:** Adoptaron una práctica más empática y mediadora, integrando la dimensión de salud y estilo de vida en sus diálogos con las familias y flexibilizando los canales de comunicación.

#### b) Cambios procedimentales

- Formalización de acuerdos entre padres y escuela para dar seguimiento a compromisos relacionados con hábitos saludables.
- Implementación de canales de comunicación más frecuentes y bidireccionales (grupos de mensajería, reuniones focalizadas).
- Ajustes metodológicos en la práctica docente, incorporando actividades de acompañamiento en casa como rutinas de alimentación y ejercicios familiares.

#### c) Cambios estructurales e institucionales

- Inclusión del **Programa Escuela para Padres** en la planificación anual de la institución.
- Propuesta de un ciclo semestral de talleres sobre salud, convivencia y estilos de vida.

d) Cambios en los estudiantes: Aunque el taller estuvo dirigido a las familias, se observaron efectos indirectos en los estudiantes:

- Mayor disposición a participar en clase.
- Mejor cumplimiento de tareas y rutinas escolares.
- Reducción de conflictos en la convivencia escolar, favorecida por un mejor clima relacional en el hogar.

e) Evidencias y límites: Las evidencias recabadas (actas de compromiso, registros de asistencia, testimonios de padres y observaciones docentes) sostienen la presencia de estos cambios. Sin embargo, se reconoce que algunos efectos aún son incipientes y heterogéneos, dependiendo del nivel de compromiso de cada familia.

f) Recomendaciones para consolidación y seguimiento: Para garantizar la sostenibilidad de los

cambios se recomienda:

- Implementar un sistema de monitoreo con indicadores claros (asistencia, cumplimiento de compromisos, frecuencia de comunicación, mejoras en rendimiento escolar).
- Realizar evaluaciones periódicas con encuestas de percepción a padres y docentes.
- Fortalecer la continuidad del taller como parte de la cultura institucional.

## 5. Lecciones Aprendidas

La implementación del taller “**Salud y estilo de vida**” llevado a cabo en la Unidad Educativa Dr. Ricardo Alfonso Abad Solórzano, ubicada en la ciudadela Mario Loo, parroquia Santa Rita del cantón Chone, durante el periodo lectivo 2025–2026,, como parte del Proyecto Escuela para Padres y del proceso de titulación en la modalidad de Sistematización de Experiencia de la ULEAM, permitió comprender que la formación integral de los estudiantes no puede analizarse de manera aislada, sino en estrecha relación con los hábitos familiares, la salud preventiva y el acompañamiento emocional. A partir del diagnóstico participativo, las transformaciones observadas y los cambios actitudinales identificados, emergen aprendizajes significativos que fortalecen la comprensión del fenómeno abordado.

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

1. **La salud y los hábitos de vida son responsabilidad compartida:** Los padres reconocieron que la alimentación, el descanso y la higiene no dependen únicamente de la escuela, sino que requieren un compromiso constante en el hogar. La reflexión colectiva permitió comprender que el cuidado físico y emocional es una forma de amor y protección.
2. **El rol formativo de la familia influye directamente en el rendimiento escolar:** Se constató que la falta de rutinas saludables (horarios de sueño, alimentación equilibrada, supervisión de tareas) repercute en la conducta y el desempeño académico. Los padres asumieron que establecer normas claras y acompañar a sus hijos en hábitos diarios favorece la estabilidad emocional y el autocontrol.
3. **La corresponsabilidad educativa requiere conciencia y acompañamiento constante:** Aunque existe disposición, muchos padres desconocían cómo ejercer su rol de manera efectiva. El taller resignificó la función parental, pasando de una participación ocasional a una comprensión más activa del acompañamiento educativo y de salud.

4. **La reflexión colectiva facilita cambios actitudinales:** Compartir experiencias permitió que los padres se reconocieran en problemáticas similares, reduciendo sentimientos de culpa y promoviendo compromisos realistas ajustados a sus contextos laborales y familiares.

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

1. **Abordar la temática de salud requiere sensibilidad y enfoque preventivo:** Hablar sobre alimentación, higiene y estilos de vida puede generar resistencia. La experiencia evidenció que el tratamiento respetuoso y empático favorece la apertura y la autorreflexión.
2. **La metodología participativa moviliza actitudes más que la exposición teórica:** Las dinámicas integradoras y el trabajo grupal resultaron más efectivos que una intervención exclusivamente informativa. Los adultos interiorizan mejor los aprendizajes cuando los relacionan con su experiencia cotidiana.
3. **La sistematización fortalece la práctica pedagógica:** El registro en bitácoras y el análisis posterior permitieron identificar avances, límites y oportunidades de mejora. La reflexión crítica se consolidó como indispensable para transformar la práctica educativa en un ejercicio consciente y fundamentado.

## 5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional

1. **La promoción de la salud debe abordarse de manera preventiva y sostenida:** El taller demostró que un solo encuentro no es suficiente para modificar patrones familiares arraigados. Se requiere continuidad mediante el fortalecimiento del Programa Escuela para Padres y su integración en la planificación institucional.
2. **La comunicación escuela-familia debe ser bidireccional y empática:** Se constató que, aunque la institución informa, no siempre se garantiza una escucha activa. Para abordar adecuadamente las dificultades, es necesario fortalecer canales de comunicación más cercanos y contextualizados.
3. **La formalización de compromisos fortalece la corresponsabilidad:** La elaboración de acuerdos escritos y el registro de actas constituyen un paso importante hacia la institucionalización del trabajo conjunto. Estos instrumentos permiten dar seguimiento y evaluar avances en la aplicación de hábitos saludables en el hogar.
4. **El bienestar estudiantil es un indicador del trabajo conjunto:** Se reafirma que la convivencia escolar, la disciplina y el rendimiento académico están profundamente

vinculados con la dinámica familiar. Cuando los hábitos son claros y coherentes, los niños desarrollan mayor seguridad, autocontrol y estabilidad emocional.

#### **5.4. Lecciones aprendidas desde la perspectiva comunitaria**

1. La comunidad educativa reconoció que los problemas de salud y estilo de vida no son individuales, sino colectivos.
2. Se fortaleció la idea de que la escuela es un espacio de encuentro y transformación, donde las familias pueden compartir saberes y construir soluciones conjuntas.
3. Se evidenció que la corresponsabilidad educativa trasciende el aula, impactando en la convivencia comunitaria y en la construcción de una cultura de bienestar compartido.

### **6. Bibliografía**

- Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Registro Oficial No. 449.
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2011). *Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)*. Registro Oficial Suplemento No. 417.
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2016). *Acuerdo Ministerial Nro. MINEDUC-ME-2016-00020-A: Lineamientos para la implementación de la Escuela para Padres*.
- Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. (2020). *Lineamientos del programa de titulación para la sistematización de experiencias educativas*. ULEAM.
- Mendoza, J., & Sacoto, F. (2019). La sistematización de experiencias como método de investigación para la producción del conocimiento. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 4(1), 99–108. Portoviejo, Ecuador: Universidad Técnica de Manabí. <https://doi.org/10.33936/rehuso.v4i1.2143>
- Aquí tienes un conjunto de referencias bibliográficas actualizadas y directamente relacionadas con el tema del título: “Sistematización de la experiencia educativa en la promoción y fortalecimiento del bienestar familiar y los estilos de vida saludables a través de la Escuela para Padres”.
- Vanegas Pulido, L. C., & Barragán Becerra, J. A. (2021). *Sistematización de experiencias educativas en salud y comunidad como estrategia de aprendizaje*. Editorial UPTC. Disponible en: UPTC Libros Acceso Abierto

- Mera Rodríguez, A. (2019). La sistematización de experiencias como método de investigación para la producción del conocimiento. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 4(1), 99–108. <https://doi.org/10.33936/rehuso.v4i1.2143>
- Ministerio de Educación del Ecuador (2023). *Familias corresponsables: Cartilla de participación estudiantil*. Quito: MINEDUC. Disponible en: Cartilla oficial
- Vinueza-Vinueza, D. J., Ortiz-Mancero, M. F., & Nuñez-Naranjo, A. F. (2025). La inclusión educativa y el rol de la familia: colaboración entre el hogar y la escuela para el éxito académico. *UNESUM Ciencias*, 9(3), 317–333. <https://doi.org/10.47230/unsum-ciencias.v9.n3.2025.317-333>
- Chica Abad, D. X. (2023). La corresponsabilidad en la familia y la escuela en la formación integral. *Revista Social Fronteriza*, 3(5), e899. [https://doi.org/10.59814/resofro.2023.3\(5\)e899](https://doi.org/10.59814/resofro.2023.3(5)e899) (doi.org in Bing)
- Ministerio de Educación del Ecuador (2023). *Guía para la promoción de hábitos saludables desde las familias*. Quito: MINEDUC. Disponible en: Guía oficial
- Cuadros Velásquez, A. P., Sánchez Quevedo, J. P., Sopalo Quinga, W. P., Casagallo Lugmaña, E. M., & Analuisa Carrillo, M. M. (2023). Estilos de vida saludable en el sistema educativo ecuatoriano. *Ciencia Latina*, 8(5). [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i5.13691](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13691).

## 7. Anexos

### 7.1. Solicitud presentada al directivo de la institución



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

Chone, julio 28 del 2025.

Estimada autoridad:


Quien suscribe la presente, **Mendoza Loor Jorge Luis**, con NUI: 1308606464, **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 cuáles en todo el proceso de titulación, replicaremos los talleres con los padres de familia de la respectiva unidad educativa en la cual se **ejerce** la labor docente. Con esos insumos se elaborará un informe que se equipara como trabajo de titulación.

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.

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

Cordialmente,



Lic. Jorge Luis Mendoza Loor, Mg.  
Firma Docente

Recibido: 28/07/2025



## 7.2. Convocatoria al taller

### • TALLER PARA PADRES

Tema:

## SALUD Y BIENESTAR

### ¡LONCHERA SALUDABLE!

Las bases para instaurar una alimentación sana en los chicos, desde la primera infancia. Información clara, tips y estrategias para lograrlo sin perder el disfrute.

LES INVITAMOS A PARTICIPAR DE  
ESTE TALLER



6 DE AGOSTO  
9:00 AM

• Predios del CEI CINCINATO ESTRADA

### 7.3. Planificación del Taller

#### TEMÁTICA: "SALUD Y ESTILO DE VIDA PARA EL BIENESTAR FAMILIAR"

##### INFORMACION GENERAL

INSTITUCION	UNIDAD EDUCATIVA DR. RICARDO ALFONZO ABAD SOLÓRZANO		GRUPO: sexto y séptimo grado
TIEMPO	1 hora		FECHA: 6 de agosto de 2025
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESARROLLO</b>
Concienciar a los padres de familia sobre la importancia de adoptar un estilo de vida saludable, fomentando buenos hábitos alimenticios y prácticas de cuidado integral, que impacten positivamente en la salud y el rendimiento escolar de sus hijos.	Informar a los padres sobre los principales factores que influyen en la salud física y emocional de los niños.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida</li> <li>• Encuadre</li> <li>• Introducción y Desarrollo del taller</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida a los participantes.</li> <li>• Presentar el Tema mediante una impresión pegada en el pizarrón.</li> <li>• Dinámica de lluvia de ideas: ¿Qué entendemos por salud y estilo de vida saludable?</li> <li>• Garantizar la activa participación y constante del Grupo.</li> <li>• Presentar imágenes en A3 en los que se encuentren los temas.</li> <li>• Explicación con apoyo visual sobre hábitos saludables y ejemplos de loncheras.</li> <li>• Entrega de tríptico informativo.</li> <li>• Presentación de una "lonchera modelo" saludable con ingredientes comunes.</li> <li>• Concientizar sobre la importancia de una lonchera saludable.</li> </ul>
	Promover la adopción de hábitos saludables en la alimentación, el descanso, la higiene y la	Análisis de problemas y soluciones: ¿Cómo nos estamos alimentando	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelota plástica</li> <li>• Impresiones tamaño A3</li> <li>• Fichas ilustrativas sobre alimentos saludables</li> <li>• Tríptico Informativo</li> <li>• Pizarrón</li> <li>• Papelógrafo.</li> <li>• Marcadores.</li> <li>• Hojas bond</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Docente</li> <li>• Padres de familia</li> </ul>

<p>actividad física desde el hogar</p>	<p>nosotros y nuestros niños?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer las acciones que debe tomar cada representante para fortalecer el vínculo con los miembros de la familia y establecer roles que deben desempeñar cada uno de ellos.</li> </ul>		
<p>Orientar a las familias en la elaboración de loncheras escolares equilibradas, económicas y nutritivas con los miembros de la Familia.</p>	<p>Propuesta: "¿Qué podemos hacer?"</p> <p>Compromiso y cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padres escriben un compromiso personal y familiar para mejorar hábitos</li> <li>• Pega los compromisos que se plantea cada uno en el papelote.</li> </ul>		

## 7.4. Afiche informativo del taller

# Alimentación Saludable

### Mi semana saludable

Lista de chequeo

En esta semana:

	L	M	M	J	V	S	D
1. Desayuné variado y saludable.							
2. Consumí 3 frutas al día.							
3. Dos veces al día comí verduras.							
4. No consumí alimentos fritos.							
5. No elegí comidas rápidas fuera de casa.							
6. No agregué sal, ni salsas (tomate o mayonesa a mi plato).							
7. Realicé actividad física 30 minutos continuos.							
8. Aumenté la porción de verduras o ensalada en mi plato.							
9. No consumí refrescos, ni gaseosa.							
10. No comí frente al televisor o frente al computador.							
11. Compartí el almuerzo o la cena con mi familia o amigos.							

### Mantenga un peso saludable

Vigile su peso fácilmente en tres pasos:

1. Mida su estatura y anote el dato
2. Mida su peso y anote el peso
3. Realice la siguiente operación

El resultado es el índice de masa corporal y se clasifica de la siguiente manera:

Ejemplo:

$$\frac{\text{peso (Kg)}}{\text{estatura}^2 \text{ (m)}} = \text{IMC}$$

$$\frac{54 \text{ (Kg)}}{1,58^2 \text{ (m)}} = \text{IMC } 21,6$$

Peso bajo: IMC menor a 18,5  
 Peso normal: IMC de 18,5 a 24,9  
 Sobrepeso: IMC mayor o igual a 25  
 Obesidad: IMC mayor o igual a 30

(solo para adultos entre 20 y 60 años)

### Con menos grasa, mejor se pasa

Disminuya el consumo de grasas

Prefiera alimentos asados, cocidos o al vapor sin aceite, manteca, ni mantequilla.

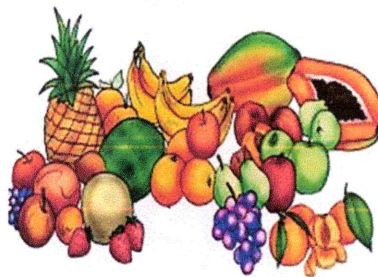
Use aceite de oliva, canola, girasol y aquellos sin grasas "trans". ¡Mire la etiqueta!

No reutilice los aceites.

### ¡Apúestele a 3 frutas al día:

energía, frescura y color!

Consumir frutas de diferentes colores diariamente, mejora su salud y su nutrición. Las frutas aportan vitaminas necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión.



### Integre lo integral a su vida

Seleccione y prefiera alimentos integrales

Los alimentos integrales tienen mayor valor nutricional que los alimentos refinados. Conservan su contenido de vitaminas (especialmente vitamina E y complejo B) y minerales. Por su alto contenido de fibra permiten convertir la grasa directamente en energía evitando que esta se acumule en los tejidos y las arterias, previniendo la aparición de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Seleccione pan, tostadas, cereales de desayuno, arroz, avena y quinua integrales.



### Tome medidas para el manejo y conservación de los alimentos

Seleccione alimentos sanos y frescos. Use agua segura o tratada adecuadamente. Lávese las manos con jabón antes de preparar los alimentos, y después de ir al baño. Lave y desinfecte todas las superficies y utensilios. Lave las frutas y las verduras antes de consumirlas. Separe los alimentos crudos de los cocinados. Proteja los alimentos de los insectos y plagas; consérvelos en recipientes tapados y no los deje a temperatura ambiente durante más de 2 horas. No descongele los alimentos a temperatura ambiente y cocínelos completamente.



SIRCON SEGUROS

# Alimentación Saludable

La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida

### Comer en familia

La mesa es el espacio ideal para formar buenos hábitos alimentarios, para toda la vida. Comer en familia es parte fundamental de una alimentación saludable.



### En la variedad está el placer

Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente

La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida.

La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores,

Leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo),

cereales

integrales, lácteos

bajos en grasa,

carne magra,

pescado y huevo.



### ¡Descubra la aventura de la verdura!

¡Apúestele a 2 verduras al día!

Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas y rojas. Dos al día frescas o cocidas potencian su salud y metabolismo.



### Endulce su vida con amor

Cambie los postres por frutas, las gaseosas y refrescos por agua y jugos de fruta. Endulce su vida con amor y su metabolismo será estable y saludable. Las bebidas azucaradas carecen de nutrientes. Las personas que las consumen habitualmente tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes.



### ¡Adiós al salero!

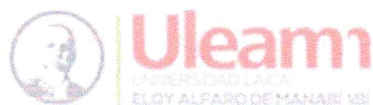
Reduzca el consumo de sal en su alimentación

No utilice sal de mesa para agregar a las comidas. Limite el uso de alimentos con alto contenido de sodio ¡mire la etiqueta!, consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial.



SIRCON SEGUROS

## 7.5. Acta de Compromisos



TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR  
FASE DE DISEÑO  
PEDAGOGÍA DE LAS CIENCIAS EXPERIMENTALES

### COMPROMISOS ESTABLECIDOS POR LOS PADRES ESCUELA PARA PADRES TALLER SALUD Y ESTILO DE VIDA

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

**Fecha de ejecución:** Miércoles 06 de agosto de 2025

**Institución donde se replicó:** UNIDAD EDUCATIVA DR. RICARDO ALFONZO ABAD SOLÓRZANO

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

COMPROMISOS ESTABLECIDOS
Se compromete a alimentar mejor a su hijo.
Se compromete a mejorar la alimentación de su hija y enviarle una lonchera saludable y no darle mucho el celular.
Se compromete a darle mejorar la alimentación de su familia.
Se compromete a seguir llevando a su hija por el buen camino en todos los aspectos.
Se compromete a mejorar el estilo de vida suya y de sus hijas, tratar de darle menos el celular y una buena alimentación.
Su compromiso es: Tratar de disminuir el uso del celular, y darle más alimentos saludables a su hijo.
Se compromete a seguir mejorando su alimentación, hacer más ejercicio, y desde hoy hacer que su hija deje un poco el televisor y que descansa en las tardes.
Se compromete a mejorar la salud de ella y de la hija.
Se compromete en mejorar la alimentación familiar para tener una buena salud.
Se compromete a: Tener más actividad física, descanso suficiente y una alimentación saludable.
Se compromete a mejorar los hábitos propios y de sus hijos, y ayudarle a tener hábitos saludables.

7.6. Registro Fotográfico

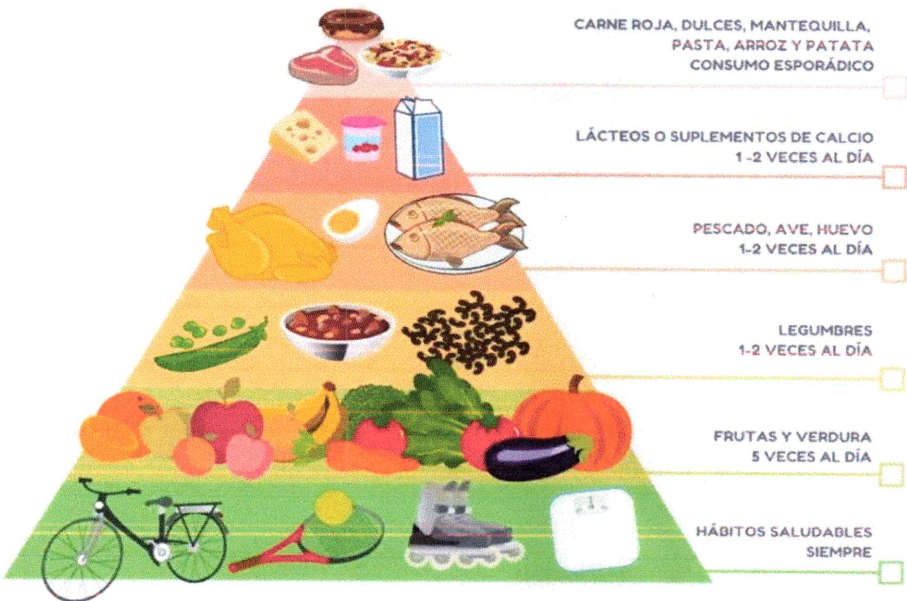




# Salud mental y bienestar



## NUEVA PIRÁMIDE NUTRICIONAL



## 7.8. Cuestionario de evaluación Para Padres y Representantes

Taller: **Roles de la familia en el acompañamiento educativo**

Proyecto: Escuela para Padres

Institución: **Unidad Educativa Dr. Ricardo Alfonso Abad Solórzano**

Fecha: 06/08/2025

Facilitador: Jorge Luis Mendoza Loor

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

NOTA: Si el cuestionario se aplica oralmente, el facilitador puede leer las preguntas y anotar la respuesta.

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, la salud y el bienestar?

- 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 salud y el bienestar 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
- Roles de la familia

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

- Muy útil
- Algo útil
- Poco útil
- Nada útil