



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE

EDUCACIÓN INICIAL

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

TÍTULO:

**LOS HÁBITOS SALUDABLES EN NIÑOS GARANTIZAN
DESARROLLO INTEGRAL Y PREVENCIÓN DE SALUD**

AUTORA:

MARÍA ISABEL ANDRADE SÁNCHEZ

TUTOR:

DR. HERMAN BILLY LOJÁN MALDONADO, PhD

CHONE - MANABÍ – ECUADOR

2025-2

CERTIFICACIÓN DE TUTOR

Dr. Herman Billy Loján Maldonado en calidad de docente de la carrera de Educación Inicial 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: "Los hábitos saludables en niños garantizan desarrollo integral y prevención de salud" fue revisado exhaustivamente en varias sesiones de trabajo conjunto. Tras un proceso de tutorías académicas y seguimiento de acuerdo a la guía establecida por el Vicerrectorado Académico, se ha verificado que el documento cumple con los parámetros determinados por dicha autoridad.

Por lo expuesto, se concluye que el trabajo original de María Isabel Andrade Sánchez está listo para la presentación previa a la titulación como Licenciado/a en Ciencias de la Educación Inicial.

Chone, marzo de 2026


Dr. Herman Billy Loján Maldonado

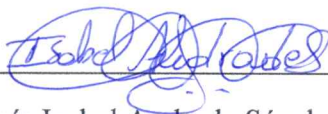
TUTOR

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: María Isabel Andrade Sánchez, estudiante de la carrera de Educación Inicial, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: "Los hábitos saludables en niños garantizan desarrollo integral y prevención de salud", es de autoría propia y ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros y consultando las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

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

Chone, 14 de marzo de 2026




María Isabel Andrade Sánchez

1311702730

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN INICIAL

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias "Los hábitos saludables en niños garantizan desarrollo integral y prevención de salud" del Periodo Académico 2025 - 2, elaborado por el estudiante María Isabel Andrade Sánchez.



Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana

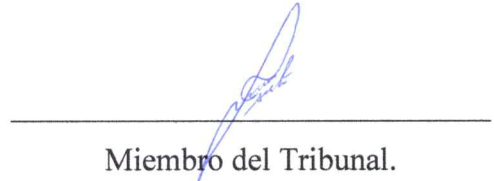


Dr. Herman Billy Loján Maldonado

Tutor



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaria

Chone, junio de 2026

AGRADECIMIENTO

Hoy celebro uno de los logros más importantes de mi vida: mi graduación como Licenciada, este camino no fue fácil, estuvo lleno de esfuerzo, sacrificio y muchos desafíos, pero también de aprendizaje y crecimiento. Agradezco a Dios, a mi familia y a todas las personas que estuvieron a mi lado apoyándome y creyendo en mí cuando más lo necesitaba, este logro no es solo mío, también es de quienes caminaron conmigo en cada paso. Hoy cierro una etapa y comienza un nuevo capítulo lleno de sueños, metas y oportunidades. Con orgullo puedo decir: lo logré, soy Licenciada.

Chone, 14 de marzo de 2026

DEDICATORIA

Hoy quiero expresar mi más sincero agradecimiento por haber logrado graduarme como Licenciada, este sueño no habría sido posible sin el apoyo de Dios, de mi familia y de todas las personas que estuvieron a mi lado durante este camino. Gracias a quienes creyeron en mí, me motivaron a seguir adelante y me brindaron su apoyo en los momentos difíciles, cada palabra de ánimo y cada gesto de cariño fueron fundamentales para alcanzar esta meta tan importante en mi vida.

Chone, 14 de marzo de 2026

INDICE

1. Introducción	9
2. Descripción inicial de la experiencia	11
2.1. Contexto espacial y temporal de la sistematización	11
2.2. Actores involucrados	12
3. Recuperación del desarrollo del proceso	13
3.1. Tabla 3: Matriz de recogida de información	13
3.2. Tabla 4: Matriz de recogida de información	14
3.3. Tabla 5: Matriz de vaciamiento de la información	15
3.4. Tabla 6: Matriz de síntesis	16
4. Análisis y reflexión de la experiencia	16
4.1. Diagnostico participativo	16
4.2. Transformación o mejoras producidas	17
4.3. Cambios producidos en los agentes comunitarios y/o educativos	18
5. Lecciones aprendidas	19
5.1. Lecciones aprendidas desde las perspectivas de la familia	19
5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador	20
5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional.	20
6. Referencias bibliográficas	21
7. Anexos	22
7.1. Oficio a la autoridad	22
7.2. Planificación del taller seleccionado	23
7.3. Invitación al taller	25

7.4.	Registro de asistencia al taller	26
7.5.	Materiales o recursos utilizados	27
7.6.	Actas de compromiso firmada por los padres y madres de familia	28
7.7.	Registro fotográfico	29
7.8.	Cuestionario para la Evaluación para Padres y Representantes	30
7.9.	Tabulación de Evaluación para Padres y Representantes	31

1. Introducción

La promoción de hábitos saludables durante la primera infancia constituye uno de los pilares fundamentales para el desarrollo integral de los niños y niñas ya que los hábitos que adquieran en esta etapa determinaran su futuro en relación a la alimentación, la higiene, la actividad física y el autocuidado que pueden influir significativamente en la salud y el bienestar a lo largo de la vida. Desde una perspectiva educativa fomentar estilos de vida saludables desde edades tempranas permite no solo prevenir enfermedades, sino también fortalecer el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional de los niños.

La educación en hábitos saludables dentro de contextos educativos busca sensibilizar a los padres y cuidadores sobre la importancia de generar entornos favorables para el desarrollo infantil. En este marco, las estrategias formativas dirigidas a las familias permiten fortalecer la corresponsabilidad entre los diferentes actores involucrados en la crianza y educación de los niños. Al respecto se evidencia que el entorno familiar y las prácticas parentales influyen en los comportamientos relacionados con la alimentación, la actividad física y otros hábitos de vida que impactan en el bienestar infantil.

En este contexto se desarrolla la presente sistematización de experiencia, la cual surge en el marco del Módulo de Integración Curricular del Programa de Licenciatura en Educación de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. La experiencia se centra en la réplica del taller denominado “Salud y estilo de vida”, una iniciativa orientada a sensibilizar a padres y madres de familia acerca de la importancia de los hábitos saludables en la primera infancia con el propósito de fortalecer el rol formativo de las familias en la construcción de entornos saludables que favorezcan el desarrollo integral de los niños.

La experiencia fue desarrollada en el Centro Infantil del Buen Vivir (CNH) “Mis Pequeños Gigantes”, ubicado en el sitio Culebra del cantón Chone, espacio que atiende a familias con niños de entre 0 y 3 años, en donde se buscó promover la reflexión sobre prácticas cotidianas relacionadas con la alimentación equilibrada, la higiene, el descanso y la actividad física, aspectos esenciales para el bienestar infantil, generando un espacio

de diálogo participativo donde los padres pudieran reconocer la importancia de su rol como modelos de conducta en la formación de hábitos saludables en sus hijos.

La presente sistematización tiene como finalidad analizar la experiencia desarrollada durante la ejecución del taller “Salud y estilo de vida”, identificando los principales aprendizajes, desafíos y aportes generados en el proceso. A partir de la reflexión crítica sobre esta experiencia, se busca contribuir al fortalecimiento de las acciones educativas dirigidas a las familias, reconociendo que la construcción de hábitos saludables en los niños es un proceso que requiere la participación activa y articulada entre el hogar, la comunidad y las instituciones educativas. Para lo cual se contó con la participación de los padres, los niños y niñas y los profesionales del CNH quienes de manera activa desempeñaron un rol de aprendizaje y promoción de buenos hábitos.

Esta sistematización se realizó bajo una metodología de enfoque cualitativo de sistematización de experiencias, empleando técnicas como encuestas iniciales y finales, observación de prácticas alimentarias, registros de actividades, listas de asistencia y fichas de observación. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en la comunicación familiar, ya que aproximadamente el 80% de los padres reportó mayor diálogo con sus hijos respecto a la alimentación y el autocuidado. Asimismo, se observó un alto nivel de compromiso parental, con la participación activa de 43 padres que firmaron compromisos para aplicar en el hogar los aprendizajes adquiridos. En cuanto a los hábitos alimenticios, el consumo de frutas aumentó del 30% al 75% en las familias participantes, lo que refleja un cambio progresivo en las prácticas de alimentación y en la valoración de alimentos saludables. Además, el 85% de los padres logró reconocer la relación entre salud, aprendizaje y desarrollo infantil.

En función de estos resultados se evidencia que el área educativa logra aportar de manera significativa a la formación para padres como una estrategia educativa orientada a promover la reflexión y el aprendizaje colectivo en torno a la crianza y el cuidado infantil, organizando espacios que permiten compartir conocimientos, experiencias y herramientas prácticas que facilitan la construcción de entornos familiares más saludables a la vez que fomentan la participación activa de las familias en los procesos educativos, fortaleciendo el vínculo entre la comunidad y las instituciones encargadas del desarrollo infantil.

El presente documento recompila toda la sistematización de esta experiencia estructurado en diferentes apartados que una mejor comprensión de los talleres dirigidos a padres y madres de familia sobre hábitos de alimentación saludable en la infancia. En el primer apartado se describen los hitos más relevantes de la experiencia, donde se recopilan testimonios, registros y apreciaciones que evidencian los cambios generados durante el proceso formativo. En el segundo apartado se presentan las matrices de recogida, vaciamiento y síntesis de la información, las cuales permiten sistematizar los datos obtenidos durante la intervención y facilitar su análisis. Posteriormente en el tercer apartado se desarrolla el apartado de análisis y reflexión de la experiencia, donde se incluye el diagnóstico participativo realizado con las familias para identificar sus conocimientos previos y necesidades en torno a la alimentación saludable. En el apartado número cuatro se mencionan los cambios que esto ha producido en quienes participaron de los talleres, por último, en el cuarto apartado se describen las transformaciones o mejoras producidas a partir de la implementación de los talleres, evidenciando cambios en los hábitos alimenticios, en la participación de los padres y en las prácticas de higiene.

2. Descripción inicial de la experiencia

Esta experiencia conto con un contexto espacial, temporal y actores que dieron paso a su aplicación y a una experiencia de aprendizaje.

2.1.Contexto espacial y temporal de la sistematización

Esta sistematización inicialmente surge en el marco del Módulo de Integración Curricular del Programa de Licenciatura en Educación (Validación por Ejercicio Profesional) de la ULEAM. Específicamente, se centra en la réplica del taller "Salud y estilo de vida", que forma parte del Proyecto Escuela para Padres impulsado por la Rectoría de la universidad. El taller tiene como objetivos principales sensibilizar a las familias sobre la relación entre hábitos saludables (higiene, alimentación equilibrada, actividad física) y el bienestar y aprendizaje de los estudiantes, fomentando la corresponsabilidad entre escuela y hogar.

La experiencia se realizó en el CNH Mis Pequeños Gigantes ubicada en el sitio Culebra, perteneciente al cantón Chone, donde se reúnen padres y madres de familia beneficiados de este sistema de atención que busca promover el desarrollo integral de los niños y niñas de entre 0 y 3 años en áreas de salud, nutrición, aprendizaje,

habilidades socioafectivas y motrices y en las que se busca involucrar a las familias como participantes activos mediante el trabajo colaborativo con sus familias y la comunidad, garantizando un buen comienzo en la vida.

El periodo seleccionado para la sistematización corresponde al año lectivo 2025-2026. La elección de este tiempo es estratégica, ya que permite documentar y reflexionar sobre la implementación del taller a las familias en la actualidad, desde practicas activas, facilitando la observación de impactos inmediatos en la dinámica familiar y comunitaria.

2.2. Actores involucrados

En el proceso de experiencia se encontraron varios participantes que han hecho posible la réplica de talleres de las diversas actividades, iniciando con los educadores quienes han sido encargados de organizar e impartir talleres sobre alimentación balanceada, higiene personal y actividad física, además de realizar el seguimiento para fomentar la reflexión y la participación activa. Su principal ha tenido un rol significativo en la motivación para la participación de estas actividades que promueven el desarrollo integral de los niños y niñas y la adquisición de los conocimientos necesarios para que los padres y madres puedan abordar hábitos saludables para el desarrollo de sus hijos.

Han formado parte de este proceso los padres, figuras fundamentales que tienen un rol de participación activa en la construcción de rutinas de alimentación, higiene y actividad física. Tiene también un rol en la acción de involucrarse y comprometerse en la aplicación de las actividades en clases para lograr instaurar los hábitos saludables. Y por último los niños y niñas que son los beneficiarios directos y que tienen un rol de participación desde la motivación y el aprendizaje de los hábitos saludables que pueden ir adquiriendo a su edad, además de la comprensión de las rutinas diarias que llevan al autocuidado y mejora de las relaciones familiares.

Quienes también participaron de este proceso desde una perspectiva de apoyo y guía corresponde al tutor académico y el supervisor del CNH quienes aportaron tanto desde sus conocimientos teóricos como prácticos para la realización de los procesos y de las actividades, estos aportes representan una forma diferente de generar experiencias y conocimientos partiendo desde la teoría y aplicándolo desde una realidad laboral para complementar los aprendizajes que en su momento hayan sido adquiridos.

3. Recuperación del desarrollo del proceso

Algunos de los hitos de desarrollos o barreras que se evidenciaron en la práctica, puesta en marcha y replica de los talleres corresponde la comunicación abierta dentro de las familias, la participación y compromiso de los padres, la transmisión de valores y buenas prácticas alimenticias a las nuevas generaciones y el aprendizaje significativo de las mismas.

3.1. Tabla 1: Matriz de recogida de información

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
Comunicación abierta dentro de las familias	“Ahora conversamos más con mi hijo sobre lo que come y por qué es importante” (Madre de familia).	Guía del taller. Registro de participación en actividades.	Se evidencia que la comunicación familiar mejora cuando los padres comprenden y esto incide de manera positiva en los niños y niñas.
Participación y compromiso de los padres	“Antes no asistía a estos talleres, generalmente solo lo hacía la mama, pero ahora veo que sí nos ayudan en la casa” (Padre de familia).	Actas de compromisos firmadas. Registro de participación en actividades.	La asistencia continua a los talleres demuestra un interés por el desarrollo de los niños y niñas y promueve la vinculación de la familia con las acciones del CNH.
Transmisión de valores y buenas prácticas alimenticias	“Mi hijo ya me pide fruta porque dice que es comida sana” (Madre de familia). “hemos tratado de enseñarle con el ejemplo y ser nosotros los primeros en comer fruta”	Registro de participación en actividades. Registro fotográfico.	La transmisión de valores saludables se fortalece cuando el adulto actúa como modelo y es el primero en ponerlo en práctica.

	(Madre de familia).		
Aprendizaje significativo de hábitos saludables	<p>“No sabía que el lavado de manos evitaba tantas enfermedades” (Padre participante).</p> <p>“No pensaba que esto le serviría aun para su vida adulta” (madre participante).</p>	<p>Encuesta de antes y después de los talleres.</p> <p>Registro de participación en actividades.</p>	<p>El aprendizaje fue significativo al relacionarse con experiencias cotidianas y exponerlos a situaciones reales les ayuda a concientizar sobre la situación.</p>

Fuente: Elaboración propia

3.2.Tabla 2: Matriz de recogida de información

Dimensiones/Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
Etapa de gestión	Planificación de las actividades para el taller	Planificación elaborada	Facilitadora del CNH
Ejecución de los talleres	Taller desarrollado con enfoque participativo	Guía didáctica Fotografías	María Isabel Andrade Sánchez
Participación familiar	Registro de asistencia y firma de compromisos	Actas de firmas de asistencia	Padres y madres de familia
Adquisición de hábitos	Cambios en la alimentación familiar	Fichas de observación	Niños y niñas en proceso de observación
Reflexión	Informe de sistematización	Narración de las experiencias	María Isabel Andrade Sánchez

Fuente: Elaboración propia

3.3. Tabla 3: Matriz de vaciamiento de la información

Variables/preguntas orientadoras	Datos relevantes	Puntos de reflexión	Otros temas planteados
¿De qué manera se refleja la comunicación en adquirir hábitos saludables?	El 80% de los padres reportó mayor diálogo con sus hijos sobre alimentación	La comunicación es clave para el fortalecimiento de los hábitos saludables en las familias.	Necesidad de manejo de conductas de los niños y niñas.
¿Qué nivel de compromiso mostraron los padres?	43 padres participaron activamente y firmaron compromisos.	Los padres participan de manera activa cuando se sienten incluidos.	Impacto del compromiso de los padres en la autoestima de los niños.
¿Qué cambios en la alimentación se encontraron al final de los talleres?	El consumo de frutas aumento del 30% al 75% de las familias, tanto en los niños y niñas como en los padres.	El cambio de hábitos es progresivo y es rápido cuando los padres son modelos y no solo demandantes.	Cambio en la forma de pensar y cambio en la alimentación tradicional para niños y niñas.
¿Qué aprendizajes significativos se encontraron?	El 85% de los padres comprendió la relación entre salud y aprendizaje. Y la importancia de esto en el desarrollo integral y la funcionalidad de las familias.	Los padres logran un aprendizaje significativo porque conectaron con la realidad y el impacto sobre el desarrollo de sus hijos.	Solicitud de otros talleres enfocados en otros temas para aprender más sobre desarrollo infantil integral.

Fuente: Elaboración propia a partir de encuestas y registros del taller.

3.4.Tabla 4: Matriz de síntesis

Variables	Aspectos coincidentes	Aspectos no coincidentes	Aspectos aislados	Reflexiones y observaciones
Comunicación familiar	La comunicación es clave para el aprendizaje.	El tiempo y el trabajo que a veces no tienen buena comunicación	Un padre menciona que la buena comunicación no solo debe ser para eso.	La comunicación es importante en todos los aspectos y áreas de desarrollo.
Participación de los padres de familia	Los talleres motivan la asistencia y el compromiso	Los padres tienen jornadas más largas de trabajo.	Propuesta de repetir los talleres constantemente	Los talleres pueden organizarse en espacios de ocio.
Prácticas alimenticias saludables	Acuerdos de mejorar la alimentación de los niños y niñas.	Se menciona el tema económico a veces es un obstáculo para la alimentación saludable.	Se pueden usar frutas de temporada para mitigar gastos.	Los hábitos pueden y deben ser adaptados a las condiciones económicas.
Aprendizaje significativo sobre hábitos saludables en alimentación	Todos coinciden que aprendieron algo nuevo y útil.	Las personas aprenden de formas diferentes.	Los niños manejan el mismo lenguaje de hábitos saludables.	El aprendizaje es significativo cuando logra replicarse en casa.

Fuente: Elaboración propia

4. Análisis y reflexión de la experiencia

4.1. Diagnóstico participativo

El diagnóstico participativo permite evidenciar en qué punto de conocimiento se encuentra el grupo en el cual se va a intervenir, para ellos es necesario aplicar ciertas técnicas o estrategias que permitan evidenciar la forma en la que se van dando las cosas y en función de ello en lo posterior se pueda hacer un proceso de comparación de la funcionalidad o éxito de las prácticas aplicadas para mejorar las diversas situaciones.

Fueron algunas las técnicas aplicadas con el objetivo de identificar o realizar un diagnóstico participativo de las acciones o conocimientos de los padres sobre los hábitos de alimentación saludable, entre estas están:

- Encuesta inicial: permitió tener un bosquejo rápido sobre los conocimientos previo de los padres sobre el tema.
- Observación: esta se realizó sobre los lonches o colaciones que los niños llevan a las clases.
- Registro de actividades diarias: en las que los padres colocaban su apreciación sobre el taller, aspectos a mejorar y contenidos que hayan generado un aprendizaje.
- Listas de asistencia: por medio de las cuales se logró evidenciar el nivel de interés de los mismos sobre los talleres.

Por lo que se establece que el diagnóstico participativo dio como resultado que existe una brecha entre el conocimiento teórico y la práctica de una alimentación saludable, adicionalmente que existen ciertos aspectos como el nivel económico y el factor tiempo que pueden ser o generar una incomodidad para implementar lo aprendido, además, de que pudiera llegar a disminuir el cambio.

4.2. Transformación o mejoras producidas

Antes de mencionar alguna mejora se debe establecer los hallazgos que se evidenciaron al inicio de los talleres tales como un bajo consumo de frutas y alimentos naturales (la alimentación en su mayoría es de productos procesados), marcado por un considerable desconocimiento sobre la importancia de la higiene de las manos y de los alimentos en general. Además de una escasa participación de los padres en el desarrollo de las actividades relacionadas a la educación de los niños y niñas.

Posterior a la ejecución de los talleres se evidencio mejoras significativas como el aumento del consumo de frutas en alrededor de un 75% de las familias, considerando como prioridad el consumo de frutas de temporada para disminuir la brecha de déficit de consumo por factores económicos, se observó también una supervisión y

acompañamiento mayor en el lavado de manos y aseo de los alimentos, acompañado de una participación mayor y activa de los padres hacia los hijos.

Estos cambios muestran que los talleres estuvieron marcados por una predisposición, escucha activa y deseos de mejora que dan como resultado la adquisición de hábitos saludables por parte de las familias, dando un impacto positivo tanto en las familias como en la dinámica educativa con los niños y niñas, evidenciando que la intervención logró trascender el espacio del taller e instalar aprendizajes sostenibles.

4.3. Cambios producidos en los agentes comunitarios y/o educativos

Desde la perspectiva de experiencia de todos los actores participantes en los talleres, es así que los padres y madre de familia han manifestado sentir mayor seguridad y compromiso a la hora de tomar decisiones ya que cuentan con mayor información sobre los aspectos relacionados a la alimentación e higiene, han podido interiorizar que la salud empieza no desde el punto médico sino desde los hábitos que se manejen desde casa.

Por otra parte, los niños y niñas muestran autonomía en hábitos de higiene como lavarse las manos, al mismo tiempo que en actividades de aceptación de alimentos saludables ya no muestran una negativa, lo que quiere decir que empiezan a migrar sus gustos a unos más saludables, que, aunque no es a la totalidad, se empiezan a registrar cambios aptitudinales en cuanto a probar nuevos alimentos saludables.

Otro cambio relevante y significativo lo experimenta la educadora y quien redacta el informe ya que se logró romper esa brecha y hasta cierto punto temor de involucrar de manera activa tanto a madres y padres, ya que existe el mito o más bien una brecha de deserción de los padres de familia cuando se los intenta incluir, los talleres permitieron cambiar la perspectiva y comprender que depende de cómo se aborden y que enfoque se le dé a los talleres, ya que los padres son más receptivos a acciones de acompañamiento que de acciones sancionatorias o cuestionables sobre sus estilos de crianza.

Por lo que se puede mencionar que todos los actores de alguna u otra forma han sido o producido cambios, unos más evidentes que otros, pero todos ellos llevan una

parte de este aprendizaje y de esta experiencia, que a largo plazo en unos hogares se reproducirá más que en otros pero que la idea es empezar, con pequeños cambios se logran grandes hábitos.

5. Lecciones aprendidas

Las lecciones aprendidas giran en torno a varios aspectos no solo los de aplicación sino también lo desde la perspectiva de los participantes.

5.1. Lecciones aprendidas desde las perspectivas de la familia

Una de las principales lecciones aprendidas por las familias que participaron en los talleres fue la comprensión de que los hábitos saludables no se construyen únicamente a partir de recomendaciones externas, sino que se forman principalmente a través de las prácticas diarias que se desarrollan dentro del hogar.

Los padres lograron aprender que su rol como modelos de conducta es fundamental en la formación de hábitos en los niños y niñas, que la participación activa en los procesos educativos de sus hijos tiene un impacto significativo en su desarrollo y bienestar. Esto se evidenció en que antes de la realización de los talleres, algunos padres mostraban una participación limitada en las actividades promovidas por el centro infantil; sin embargo, a lo largo del proceso se evidenció un mayor compromiso con las mismas, entre las lecciones más prácticas se evidencia la comprensión por parte de los padres de que el aprendizaje sobre hábitos saludables es un proceso continuo que requiere constancia, compromiso y acompañamiento, además de que lograron comprender que todo esto empieza en casa y que la comunicación que esto produce al querer instaurar buenos hábitos fortalece las relaciones familiares y el desarrollo socioemocional de los niños y niñas.

Finalmente se evidencia como lección aprendida por parte de los padres de familia que los hábitos de higiene, como el lavado adecuado de manos y la limpieza de los alimentos, constituyen prácticas fundamentales para la prevención de enfermedades y que la alimentación saludable es un factor determinante para la salud y el desarrollo infantil, ya que los padres lograron identificar los beneficios de incorporar alimentos naturales, como frutas y productos frescos, en la dieta diaria de los niños.

5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador

Este proceso de capacitación y de elaboración de la sistematización permitió aprender que la planificación suele ser el proceso más tedioso por lo que representa, permitió aprender que todo proyecto de hábitos saludables debe partir de un diagnóstico participativo que reconozca las condiciones reales de las familias y que debe ser aplicado desde la realidad familiar y no desde eufemismos de alimentación perfecta ya que esta no necesita ser perfecta sino saludable, adaptada a las necesidades de cada familia.

Se aprendió también que para toda realización de talleres es necesario la organización adecuada para sacar permisos y tener acceso a los estudiantes y entorno de manera clara y legal, además, se aprendió que es necesario hacer el esfuerzo para la generación de redes entre las familias ya que la corresponsabilidad no es algo que no se pueda lograr, es necesario anexar estas dos áreas porque cuando esto se logra y se fortalece las familias se sienten escuchadas y no juzgadas.

5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional.

Desde la perspectiva institucional, la experiencia desarrollada a través de los talleres permitió identificar aprendizajes relevantes relacionados con la manera en que se diseñan e implementan las estrategias de acompañamiento a las familias. Una de las principales lecciones fue comprender que la participación de los padres puede fortalecerse significativamente cuando las actividades se desarrollan desde un enfoque participativo, cercano y respetuoso de las realidades familiares, por lo que se reconoce la necesidad de generar espacios formativos que respondan a las necesidades reales de las familias.

Por último, la institución tiene como aprendizaje que la sistematización de experiencias constituye una herramienta valiosa para reflexionar sobre la práctica educativa y mejorar los procesos de intervención. Ya que por medio de esta se logran analizar los resultados obtenidos, identificar los logros alcanzados y reconocer los desafíos encontrados permite generar aprendizajes que pueden orientar futuras acciones formativas. De esta manera, la sistematización no solo permite documentar la experiencia, sino que también contribuye a fortalecer las estrategias de trabajo con las familias y a promover procesos educativos más efectivos y pertinentes.

6. Referencias bibliográficas

- Aguirre, J., Llamatumbi, W., Pintag, Z., & Guachamín, D. (2025). Teorías del aprendizaje y su vigencia en la educación del siglo XXI: Un enfoque comparativo. *593 Digital Publisher CEIT*, 10(5), 589–604.
https://www.593dp.com/index.php/593_Digital_Publisher/article/view/3543
- Barragán, D. (2023). Sistematización de experiencias educativas: entre teoría y metodología. *Revista Internacional de Pedagogía e Innovación Educativa*, 2023, 3 (1), pp.155-180. <https://shs.hal.science/halshs-03923844/file/2023%20Sistematizaci%C3%B3n%20de%20experiencias%20educativas%20entre%20teor%C3%ADa%20y%20metodolog%C3%ADa.pdf>
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). Registro Oficial No. 449.
https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Ley Orgánica de Educación Intercultural del Ecuador. (2011). Registro Oficial No. 417.
https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/02/Ley_Organica_de_Educacion_Intercultural_LOEI_codificado.pdf
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). *Ley Orgánica de Educación Intercultural*.
https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/02/Ley_Organica_de_Educacion_Intercultural_LOEI_codificado.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la Organización Mundial de la Salud para 2020 sobre la actividad física y el sedentarismo.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/>
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, (50), 357-392.
<https://dx.doi.org/10.31619/caledu.n50.728>
- UNICEF. (2021). *La nutrición en la primera infancia*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://www.unicef.org/es/nutricion-primera-infancia>

7. Anexos

7.1. Oficio a la autoridad



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

Chone, julio 28 del 2025.

Lcda. Aracely Jaqueline Vera Molina.
COORDINADORA TERRITORIAL MIES
Presente.

Estimada directora:

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 las 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.

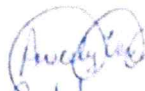
El objetivo de este programa es fortalecer las capacidades de madres, padres y representantes legales a través de un proceso formativo que promueva la reflexión sobre los roles familiares, la corresponsabilidad entre escuela, familia y sociedad, la adopción de estilos de vida saludables y la educación 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 CNH Mis pequeños Gigantes.

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

Cordialmente,


MARIA ISABEL ANDRADE
Docente del PROGRAMA DE VALIDACION
POR EL EJERCICIO PROFESIONAL
mias25@hotmail.com
0998531313


Aracely Vera Molina
28.07.25

7.2. Planificación del taller seleccionado

**PLANIFICACIÓN PARA TALLER PARA PADRES DE FAMILIA
TEMÁTICA: “SALUD Y ESTILO DE VIDA”**

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN:	CNH MIS PEQUEÑOS GIGANTES	GRADO: EDUCACION INICIAL
TIEMPO: 2 HORAS		FECHA: 25 DE AGOSTO DEL 2025
OBJETIVO: Concientizar a las familias sobre la importancia de mantener hábitos saludables y estilos de vida equilibrados, motivando la práctica diaria de acciones sencillas que promuevan bienestar físico y emocional en la niñez.		
TEMA	ACTIVIDADES.	RECURSOS /INSUMOS
SALUD Y ESTILO DE VIDA	<p>PRESENTACIÓN: Bienvenida y explicación del propósito del taller. Dinámica rompehielos: En donde cantamos la frase “La energía que me da salud” en que cada participante menciona un hábito que considera saludable como, por ejemplo: caminar, dormir bien, comer frutas. Presentación con papelógrafo sobre cuatro pilares de la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Alimentación balanceada. – Actividad física diaria. – Descanso adecuado. 	<p>Papelógrafo Marcadores de colores</p>
		<p>APLICACIÓN: INDICADORES DE EVALUACIÓN: Participación en dinámicas y actividades grupales.</p>

<p>– Manejo de emociones.</p> <p>Preguntas abiertas para que los padres relacionen los temas con la vida cotidiana de sus hijos.</p>	<p>– Manejo de emociones.</p> <p>Preguntas abiertas para que los padres relacionen los temas con la vida cotidiana de sus hijos.</p> <p>DESARROLLO DEL TALLER:</p> <p>Juego “El semáforo de la salud”:</p> <p>Se entrega a cada grupo tarjetas rojas, amarillas y verdes.</p> <p>Se leen ejemplos de hábitos como: “comer verduras”, “dormir 4 horas”, “tomar gaseosas a diario”.</p> <p>Los participantes levantan el color que corresponda: verde (saludable), amarillo (moderado), rojo (no saludable).</p> <p>Breve diálogo sobre por qué se clasificaron de esa manera y cómo mejorarlos en casa.</p> <p>CIERRE:</p> <p>Cada familia escribe en una cartulina un “compromiso saludable” para aplicar en el hogar.</p> <p>Lectura voluntaria de compromisos y pegado en el mural del aula.</p>	<p>Tarjetas de colores (rojo, amarillo y verde)</p> <p>Cinta adhesiva</p> <p>Cartulinas</p>	<p>Identificación correcta de hábitos saludables.</p> <p>Presentación de compromisos familiares escritos.</p>
--	---	---	---

7.3. Invitación al taller



The poster features a yellow header with the Uleam logo (a portrait in a circle) and the text "Uleam UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ". Below this, on a green background, is the text "VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN" and "TALLER: ESCUELA PARA PADRES". To the right is an illustration of a family. The details are listed in light green boxes: "TEMA: SALUD Y ESTILO DE VIDA", "INSTITUCIÓN: CNH MIS PEQUEÑOS GIGANTES", "DIA: 23 DE AGOSTO DEL 2025", and "HORA: 9:00 AM".

Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

TALLER: ESCUELA PARA PADRES

TEMA: SALUD Y ESTILO DE VIDA

INSTITUCIÓN: CNH MIS PEQUEÑOS GIGANTES

DIA: 23 DE AGOSTO DEL 2025 **HORA:** 9:00 AM

7.4.Registro de asistencia al taller



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
FACULTAD: EXTENSIÓN CHONE

INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO
TALLER PARA PADRES DE FAMILIA:
"Salud y Estilo de Vida"

REGISTRO GENERAL DE PARTICIPANTES NÓMINA DE PARTICIPANTES

Nº	NOMBRES APELLIDOS	CÉDULA	CANTÓN	PROVINCIA	TALLER	GÉNERO	
						F	M
	Hermine Beatriz Zuhuro	1316974863	Chone	Manabí		✓	
	Angela Cecilia Zuhuro	1314033630	Chone	Manabí		✓	
	Fernando Lomeloy Ibarrera	1316746463	Chone	Manabí		✓	
	María Auxiliadora Rivas	13132458612	Chone	Manabí		✓	
	Enika Alejandra Rosales R.	1314553572	Chone	Manabí		✓	
	Ketty Nayely Rivas Soló	1316740022	Chone	Manabí		✓	
	Virginia Victoria Ullalera P.	1314800879	Chone	Manabí		✓	
	Daniela Lucía Romero R.	1316477031	Chone	Manabí		✓	
	Jennyfer Geomara Rivas R.	1314962943	Chone	Manabí		✓	
	Betty Marilyn Rivas P.	1312760505	Chone	Manabí		✓	
	María Dolores Ibarra R.	1315214850	Chone	Manabí		✓	
	María Virginia Calderón P.	1314643485	Chone	Manabí		✓	
	Marilyn Nicolée Amadorín	1313433904	Chone	Manabí		✓	
	Kenia Jesus Melina R.	1350620140	Chone	Manabí		✓	
	Cintya Domais Rivas R.	1314069525	Chone	Manabí		✓	
			cl				
TOTAL							

[Firma]
DOCENTE RESPONSABLE

7.5. Materiales o recursos utilizados

- Papelógrafo
- Marcadores de colores
- Tarjetas de colores (rojo, amarillo y verde)
- Cinta adhesiva
- Cartulinas

7.6. Actas de compromiso firmada por los padres y madres de familia



ESCUELA PARA PADRES
RÉPLICA DEL TALLER

Nombre del taller: Salud y Estilo de Vida.
Fecha de ejecución: 25 agosto 2025.
Institución donde se replicó: Unidad de Atención
CNH Mis Pequeños Gigantes.

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

NOMBRES Y APELLIDOS DEL PARTICIPANTE	COMPROMISOS ESTABLECIDOS
Herminia Beatriz Zambano	Promover una alimentación saludable.
Angela Geroldina Zambano	Evitar el estrés físico diario.
Fernanda Yonsey Ibarra.	Reducir el tiempo frente a pantallas.
Maria Auxiliadora Rivas	Mantener horarios de sueño regulares.
Enke Alejandra Rosado Rivas	Fortalecer la higiene personal y del hogar.
Ketty Nayely Rivas Solto.	Análisis puntualmente a los controles médicos.
Virginia Victoria Villalva P.	Reducir el consumo de alcohol y en familia.
Daniela Liceth Romero R.	Practicar el autocuidado emocional.
Jennifer Geomera Rivas R.	Dar ejemplos de hábitos saludables.
Betty Marilyn Rivas Paraga	Participar activamente en futuras capacitaciones.
Maria Dolores Ibarra R.	Mantener una alimentación saludable y balanceada.
Maria Virginia Caceres P.	Beber suficiente agua durante el día.
Marilyn Nicole Anchucio	Reducir el consumo de azúcar y frituras.
Kenia Xesús Dolina Romero	Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
Cynthia Damesis Rivas R.	Participar en actividades como rutinas de salud.

7.7.Registro fotográfico



Réplica del taller Salud y Estilo de Vida



Réplica del taller Salud y Estilo de Vida

7.8. Cuestionario para la Evaluación para Padres y Representantes

Área	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Aspectos generales				
Participo en todas las actividades de manera activa				
Asistió a todos los talleres				
Después del taller, ¿comprende mejor la importancia de los hábitos saludables en la infancia?				
¿Aprendió algo nuevo durante el taller?				
Comunicación familiar				
Converso con mi hijo/a sobre la importancia de alimentarse bien				
Explico a mi hijo/a por qué es importante comer frutas y verduras				
Dialogamos en casa sobre cómo cuidar nuestra salud				
Prácticas alimenticias saludables				
En casa incluimos frutas en la alimentación diaria				
Procuró ofrecer alimentos naturales en lugar de productos procesados				
Intento mejorar la alimentación de mi hijo/a				
Hábitos de higiene y autocuidado				
Enseño a mi hijo a lavarse las manos antes de comer				
Converso con mi hijo/a sobre la importancia de la higiene				
Participación de los padres en la educación de los hijos				
Participo en actividades organizadas por el centro educativo				
Considero importante asistir a talleres para padre				
Aplico en casa lo aprendido en los talleres				

7.9.Tabulación de Evaluación para Padres y Representantes

Área	Porcentaje de cambio positivo
Aspectos generales	Se evidencia gran participación asciendo de un 90%.
Comunicación familiar	La comunicación familiar rodea el 85% de mejora después de los talleres.
Prácticas alimenticias saludables	Aumento de consumo de frutas en un 30%
Hábitos de higiene y autocuidado	El 85% de los padres comprende la relación entre hábitos saludables y desarrollo infantil.
Participación de los padres en la educación de los hijos	Los padres asumen compromisos de participar de manera mas activa y presente en las actividades de sus hijos en un 75%.

