



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE

EDUCACIÓN INICIAL
SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

TÍTULO:

FOMENTAR HÁBITOS SALUDABLES Y DE AUTOCAUIDADO
INFANTIL PARA UNA VIDA SALUDABLE

AUTOR:

KATIUSCA PIEDAD DUEÑAS VERA

TUTOR:

DR. HERMAN BILLY LOJÁN MALDONADO PhD

CHONE – MANABÍ – ECUADOR

2025-2

CERTIFICACIÓN DE TUTOR

Dr. Herman Billy Loján Maldonado PhD, 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: "Fomentar hábitos saludables y de autocuidado infantil para una vida saludable" 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 Katusca Piedad Dueñas Vera, está listo para la presentación previa a la titulación como Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial.

Chone, marzo de 2026


Dr. Herman Billy Loján Maldonado PhD

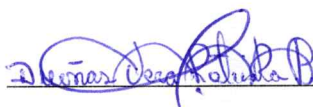
TUTOR

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: Katusca Piedad Dueñas Vera, estudiante de la carrera de Educación Inicial, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: "Fomentar hábitos saludables y de autocuidado infantil para una 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

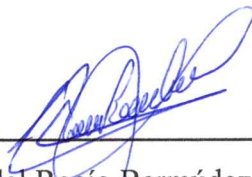


Katusca Piedad Dueñas Vera

C.I 1310518426

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN INICIAL

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre "Fomentar hábitos saludables y de autocuidado infantil para una vida saludable" del Periodo Académico 2025 - 2, elaborado por la estudiante Katusca Piedad Dueñas Vera.



Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana



Dr. Herman Billy Loján Maldonado PhD

Tutor



Miembro del Tribunal



Miembro del Tribunal.



Secretaria

Chone, junio de 2026

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a mi esposo, por ser pilar fundamental a lo largo de este camino académico. Gracias por creer en mí, inclusive cuando yo dudaba, por brindarme tu apoyo incondicional en cada etapa de mi carrera. Tu respaldo constante, tu paciencia y comprensión son esenciales para poder continuar y culminar esta meta y todos mis propósitos que siempre anhelo conseguir por mi bienestar propio y futuro profesional. Gracias por cada esfuerzo compartido, cada palabra de aliento y cada sacrificio, porque todo esto, hizo posible que este logro que hoy celebramos juntos; no es solo mía, también es tuya. Hoy reconozco que este logro no habría sido posible sin tu apoyo, tu entrega y tu confianza en mí. Con todo mi amor, gratitud y admiración, te agradezco por ser parte esencial de este sueño hecho realidad.

Chone, 14 de marzo de 2026

DEDICATORIA

Dedico este logro, en primer lugar, a Dios, por ser mi guía, mi fortaleza y mi protector en cada etapa de mi vida, iluminando mi camino y brindándome la sabiduría necesaria para no rendirme, incluso en los momentos más difíciles que se presentan día a día. A mi madre, con profundo amor y gratitud, por ser mi apoyo emocional incondicional y mi mayor inspiración en este proceso tan importante de mi vida. Siempre llevaré presente que su amor, esfuerzo y entrega, han sido fundamentales para impulsarme a alcanzar cada uno de mis propósitos, más ahora, para hacer posible esta meta tan anhelada. Gracias por cada sacrificio, realizado, por sus consejos y por creer en mí siempre. Porque su ejemplo de lucha, constancia y amor, ha sido el motor que me ha motivado a seguir adelante con fe y determinación.

Chone, 14 de marzo de 2026

ÍNDICE

Contenido

1.	Introducción	8
2.	Descripción inicial de la experiencia	10
2.1.	Contexto espacial y temporal de la sistematización.....	10
2.2.	Actores involucrados.....	11
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 2. Matriz de vaciamiento de la información.....	16
3.4.	MATRIZ 2. Matriz de síntesis.....	17
4.	Análisis y reflexión de la experiencia	19
4.1.	Diagnostico participativo	19
4.2.	Transformaciones o mejoras producidas.....	22
4.3.	Cambios producidos en los Agentes comunitarios/educativos	26
5.	Lecciones aprendidas	29
5.1.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias	29
5.2.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador.....	30
5.3.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional	30
7.	Anexos.....	33
7.1.	Oficio a la Autoridad	33
7.2.	Planificación del taller seleccionado	34
7.3.	Invitación al taller.....	35
7.4.	Registro de asistencia del taller.....	36
7.5.	Materiales o recursos utilizados	38
7.6.	Acta de compromisos firmada por los padres o representantes	41
7.7.	Registro fotográfico.....	43
7.8.	Cuestionario para la evaluación para padres y representante.....	44
7.9.	Tabulación de evaluación para padres y representantes.....	46

1. Introducción

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

La experiencia sistematizada se desarrolló en el CNH “Corazones del Futuro” de la ciudad de Calceta, provincia de Manabí, dentro del proyecto institucional de la ULEAM, Escuela para Padres, orientado al fortalecimiento de la participación familiar y la mejora de la convivencia escolar. Esta iniciativa estuvo enfocada en promover la comunicación efectiva entre docentes, estudiantes, padres y comunidad educativa, generando espacios de reflexión, diálogo y construcción de acuerdos que favorezcan un ambiente escolar armónico e inclusivo.

En la propuesta se desarrollaron diversos espacios formativos, y para el proceso de titulación se sistematizaron cuatro talleres principales: Roles de Familia, Salud y estilo de vida, Familia y Sociedad, y Sexualidad Humana. Cada taller abordó aspectos clave para promover el autocuidado infantil y hábitos saludables, y la responsabilidad de la comunidad educativa en el bienestar de los niños. Estas actividades se basaron en estrategias participativas, fomentando la escucha activa, la resolución pacífica de conflictos y la colaboración entre los diferentes actores educativos, fortaleciendo las relaciones saludables y el clima positivo dentro de la institución.

Para el proceso de titulación y conforme a los lineamientos de la ULEAM, se sistematizó el taller “Experiencia de comunicación efectiva y convivencia escolar en la comunidad educativa”, considerando su importancia para fomentar hábitos saludables y el autocuidado en los niños. El taller promovió estrategias de comunicación respetuosa y colaboración entre docentes, estudiantes y familias, contribuyendo a un ambiente escolar positivo que favorece el bienestar integral y la formación de hábitos de vida saludables.

La sistematización se concibe como un proceso reflexivo y analítico que reconstruye la experiencia vivida, identifica momentos clave, analiza dificultades y reconoce aprendizajes para proponer mejoras. Siguiendo la metodología de Jara (2020), que permite interpretar críticamente las prácticas educativas y sociales para generar conocimiento desde la experiencia, se organizaron las etapas del taller en: contextualización, recuperación de información,

interpretación crítica, identificación de aprendizajes y elaboración de productos para la socialización y mejora institucional.

En este contexto, el proyecto tuvo como objetivo “Sistematizar la importancia de fomentar hábitos saludables y de autocuidado infantil para una vida saludable en niños y niñas del CNH “Corazones del Futuro” con la finalidad de identificar aprendizajes y generar orientaciones replicables”. Entre los objetivos específicos se plantearon: Planificar las actividades educativas sobre hábitos saludables y la importancia en la salud de los niños y niñas del CNH “Corazones del Futuro”; considerando las características del contexto institucional, social y familiar. Analizar los desafíos y ajustes metodológicos realizados durante la experiencia realizada a través del desarrollo de la sistematización, examinando los retos enfrentados y los ajustes metodológicos implementados durante el desarrollo de la experiencia sistematizada, con la finalidad de valorar su incidencia en el proceso formativo. Realizar un informe detallado de las actividades que se han realizado para fortalecer verdaderos hábitos saludables en la salud de los niños y niñas. Estos objetivos aportan a garantizar la sostenibilidad de las acciones implementadas.

En la relación del vínculo entre escuela, familia para una educación integral, se identificaron hitos que guiaron momentos clave para orientar la construcción de una estrategia basada en la corresponsabilidad y la participación activa. El diagnóstico institucional permitió evidenciar una participación limitada de las familias y la comunidad en el acompañamiento de hábitos saludables, lo que sirvió como punto de partida para la implementación de acciones de mejora. A partir del diagnóstico, se diseñó el programa Escuela para Padres; incorporando talleres enfocados en el bienestar integral y la promoción de estilos de vida saludables. Se realizaron procesos de convocatoria y sensibilización con las familias para asegurar su participación. El taller incluyó dinámicas participativas, espacios de diálogo y construcción de compromisos conjuntos, mientras que la evaluación y la sistematización permitieron recopilar evidencias, identificar aprendizajes y fortalecer futuras intervenciones.

Este informe no solo registra el desarrollo de la experiencia formativa, sino que también refleja su contribución al fortalecimiento de la formación docente y al mejoramiento del vínculo entre escuela, familia y sociedad. Así mismo representa un recurso estratégico para la toma de decisiones institucionales, la planificación de nuevas acciones y la consolidación de una cultura escolar basada en la corresponsabilidad, el diálogo y la participación activa de la comunidad educativa.

2. Descripción inicial de la experiencia

2.1. Contexto espacial y temporal de la sistematización

El proyecto que da lugar la presente sistematización se enmarca en el fortalecimiento de la relación entre escuela, la familia y la sociedad, a través del Programa “Escuela para Padres”, dentro del Módulo de Integración Curricular del Programa de Licenciatura en Educación, proceso de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí extensión Chone. Este trabajo se apoya en una experiencia educativa previa enfocada en promover hábitos saludables y el autocuidado infantil, mediante una propuesta formativa destinada a las familias.

La propuesta sistematizadora nace a partir de la necesidad de crear espacios educativos donde la familia sea un agente externo y participante activo en el proceso formativo, sobre todo en lo relacionado con el fomento de hábitos saludables y de autocuidado infantil. Mediante actividades planificadas conjuntamente, se busca generar una interacción constante entre docentes, estudiantes y representantes legales, promoviendo el desarrollo académico, social y emocional de los niños y niñas, al mismo tiempo que se refuerzan conductas saludables. Con esta iniciativa se buscó fortalecer la corresponsabilidad entre la escuela y el hogar, sensibilizando a padres y cuidadores sobre la importancia de prácticas como la higiene, la alimentación equilibrada y la actividad física para el bienestar y el aprendizaje de los niños y niñas.

La intervención tuvo lugar en el Centro de Atención Infantil CNH “Corazones del Futuro” de la ciudad de Calceta, perteneciente al Distrito 13D07 Chone-Flavio Alfaro, ubicado en la Zona 4; el mismo que constituye el espacio donde la trabajadora comunitaria en proceso de validación, desarrolla su labor profesional, atendiendo a una población estudiantil que tiene la necesidad de fortalecer prácticas relacionadas con la alimentación equilibrada y el descanso adecuado, factores que inciden de manera directa en el desempeño académico y el bienestar infantil. La situación sustenta su accionar en principios orientados al desarrollo integral de los estudiantes, lo que facilitó la disposición organizativa y el acompañamiento necesario para la puesta en marcha de iniciativas educativas con enfoque preventivo y formativo.

El proceso de sistematización se ejecutó durante el año lectivo 2025-2026, periodo que permitió registrar y analizar de manera oportuna la aplicación del taller en un ciclo escolar activo. Esta temporalidad resultó pertinente para valorar cambios iniciales en las dinámicas familiares y escolares, así como para articular la experiencia con las fases propias del proceso

de titulación. Asimismo, el desarrollo de la propuesta respondió a los lineamientos actuales establecidos por el Ministerio de Educación y la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, extensión Chone, garantizando la actualización y coherencia de las acciones de vinculación con la comunidad.

La selección de estos espacios responde a la lógica de que la infancia constituye un periodo crítico de consolidación de hábitos que determinaran la salud y la calidad de vida a lo largo de la vida adulta. Durante esta etapa, los niños y niñas interiorizan rutinas y valores mediante experiencias cotidianas y ejemplos directos de su entorno educativo y familiar, lo cual crea condiciones propicias para promover estilos de vida saludables y el ejercicio de autocuidado desde edades tempranas.

En este aspecto se expone lo relacionado al CNH “Corazones del Futuro”, que se encuentra ubicado en la vía Canuto – Las Mercedes, Escuela Carrizal de Oro, zona urbana de la ciudad de Calceta, donde predominan sectores dedicados a diferentes actividades laborales. La mayoría de los padres y madres de familia trabajan arduamente para sostener a sus hogares; algunos se desempeñan como agricultores, comerciantes u otro tipo de labor; mientras que muchas madres combinan el trabajo doméstico con las labores del hogar o se desempeñan como empleadas domésticas.

Debido a estas demandas laborales, los padres tienen poco tiempo para compartir con sus hijos, motivo por el cual confían en el CNH “Corazones del Futuro” para poderles brindar cuidado, educación y acompañamiento integral durante su ausencia. En este contexto, el centro no solo cumple un rol educativo, sino también social y afectivo, convirtiéndose en un espacio seguro donde los niños reciben atención, apoyo y oportunidades para su desarrollo integral mientras sus familias cumplen con sus responsabilidades laborales.

2.2. Actores involucrados

La implementación de procesos dirigidos a fomentar hábitos saludables y el autocuidado en la infancia exige la participación activa de múltiples actores sociales y educativos, cada uno con roles específicos que contribuyen al logro de los objetivos propuestos. Esta diversidad de actores reconoce que la salud infantil no es una responsabilidad exclusiva de un solo sector, sino un esfuerzo que integra: saberes, prácticas, entornos y redes de apoyo.

Las familias y cuidadores primarios constituyen el primer espacio de socialización y desarrollo de los niños, donde se construyen rutinas, valores y comportamientos asociados a la

higiene, alimentación y el juego activo. Su influencia es determinante, ya que refuerzan o modelan hábitos adquiridos en la familia y otros entornos educativos y comunitarios.

En este punto la propuesta de sistematización se centra en el análisis exhaustivo de cómo los hábitos y valores familiares contribuyen al desarrollo integral de los niños y niñas, especialmente en su interacción con otros entornos educativos y comunitarios. Tratando de organizar y analizar datos sobre las prácticas familiares, los hábitos que se modelan en casa y cómo estos se refuerzan o modifican en otros contextos, con la finalidad de generar una comprensión profunda que permita diseñar intervenciones más efectivas para apoyar el desarrollo infantil.

La trabajadora comunitaria desempeña un rol central en la promoción de estilos de vida saludables dentro de los CNH. Su labor trasciende la transmisión de conocimientos para incluir la integración de contenidos sobre nutrición, higiene, actividad física y autocuidado en las experiencias de aprendizaje diarias.

La trabajadora comunitaria es la clave en la promoción de hábitos saludables dentro del CNH, ya que transmite conocimientos e integra prácticas de nutrición, higiene, actividad física y autocuidado en las rutinas diarias de los niños. Su rol es fundamental para que los pequeños adopten estos hábitos desde temprana edad, generando un impacto duradero en su bienestar. Su influencia fomenta una vida saludable, promoviendo un desarrollo integral que fortalece su salud física y emocional.

Los profesionales sanitarios, tales como médicos, enfermeras comunitarias y nutricionistas, aportan conocimientos especializados y apoyo técnico para orientar programas de promoción de salud dirigidos a la infancia. La enfermería comunitaria, por ejemplo, enfatiza la promoción de conductas saludables y el fortalecimiento del autocuidado en el marco de la atención primaria de salud, facilitando estrategias educativas adaptadas a las necesidades de la comunidad.

Las autoridades locales, nacionales y sectoriales (salud, educación, bienestar social) son fundamentales para el diseño, financiamiento y sostenibilidad de políticas públicas orientadas a fomentar hábitos saludables desde edades tempranas. Las alianzas orientadas a fomentar hábitos saludables desde edades tempranas, las alianzas interinstitucionales entre ministerios y organismos sectoriales permiten articular estrategias integrales y normativas que promuevan entornos saludables, lo cual ha sido evidenciado en experiencias de colaboración en salud y educación.

Cada actor juega un papel indispensable dentro del proceso de sistematización; ya que los profesionales sanitarios brindan conocimiento y apoyo técnico directo, las autoridades públicas crean el marco normativo y financiero necesario y las alianzas interinstitucionales garantizan que los programas sean coherentes, sostenibles y de largo plazo; siendo su labor crucial para garantizar que los programas de salud sean prácticos y efectivos; adaptando los mensajes a los contextos locales para que los niños y sus familias puedan implementarlos fácilmente.

Desde esta perspectiva, se establece que, mediante la colaboración de cada uno de estos actores, se puede lograr un impacto real en la promoción de hábitos saludables en los niños y en la construcción de una sociedad más saludable en su conjunto.

El CNH “Corazones del Futuro” establece en su misión, la dedicación a formar y empoderar a niños y niñas, promoviendo su desarrollo físico, emocional, cognitivo y social en un entorno seguro y estimulante. Esta misión se basa en programas educativos innovadores, actividades lúdicas y el fomento de valores esenciales como el respeto, la solidaridad y la empatía, buscando proporcionarles las herramientas necesarias para que crezcan sanos, felices y preparados para enfrentar los retos de su futuro y sentar las bases de un desarrollo infantil sólido, promoviendo la igualdad de oportunidades y el bienestar desde la primera infancia.

Por otro lado, su visión es ser un referente a nivel nacional en el cuidado y desarrollo infantil en la primera infancia, destacándose por la capacidad para ofrecer un entorno de aprendizaje integral que valore la diversidad, la inclusión y el bienestar emocional de cada niño y niña. Con esta visión, se aspira que el CNH “Corazones del Futuro”, sea un espacio donde los pequeños y sus familias encuentren apoyo, herramientas educativas y valores que les permitan formar una base sólida para un futuro lleno de oportunidades.

3. Recuperación del desarrollo del proceso

3.1. MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos

Hitos de la experiencia	Testimonios (Voz de los actores)	Registros (Evidencias)	Apreciaciones (Reflexión del docente)
Hito 1: Reconocimiento de la realidad inicial Identificación de prácticas de alimentación e higiene infantil.	“En ocasiones los niños y niñas llegan sin haber desayunado o consumen productos poco nutritivos” (Padre de familia)	<ul style="list-style-type: none"> • Instrumento diagnóstico inicial. • Escalas de observación sobre hábitos de aseo. • Registro fotográfico de loncheras escolares 	Se constató una distancia entre lo que las familias saben sobre el cuidado infantil y lo que logran aplicar, influida por limitaciones económicas rutinas laborales y falta de acompañamiento.
Hito 2: Organización y sensibilización comunitaria Socialización del taller con los actores educativos	“Es importante que la escuela también se preocupe por la salud y no solo por el rendimiento académico” (Madre de familia).	<ul style="list-style-type: none"> • Circular de convocatoria. • Diseño del taller validado. • Listado de participantes asistentes. 	El respaldo institucional facilitó el proceso; sin embargo, persistieron dudas respecto a la participación familiar debido a horarios laborales extensos.
Hito 3: Implementación del taller Salud y autocuidado infantil Desarrollo de contenidos y actividades prácticas	“No imaginaba que hábitos simples como lavarse las manos previenen tantas enfermedades” (Participantes):	<ul style="list-style-type: none"> • Evidencia fotográfica de las sesiones. • Recursos pedagógicos (afiches, láminas nutricionales). • Compromisos escritos por las familias. 	Las estrategias activas favorecieron la participación y el diálogo. Las familias asumieron un rol activo, fortaleciendo su aprendizaje y compromiso con el bienestar infantil.
Hito 4: Acompañamiento y cambios observados	“Mi hijo ahora prefiere llevar frutas y agua en su lonchera” (Madre de familia).	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática durante recreos. 	Se evidenció una mejora progresiva en la calidad de las loncheras y en las rutinas de higiene. Aunque el cambio es

Aplicación de hábitos saludables en casa y escuela		<ul style="list-style-type: none"> • Encuestas sobre cambios de hábitos. • Registro anecdótico docente. 	gradual, los avances fueron significativos.
Hito 5: Valoración final y cierre del proceso Reflexión y aprendizajes construidos	“Comprendí que como docente debo modelar hábitos saludables con mi propio comportamiento” (Katty Dueñas).	<ul style="list-style-type: none"> • Informe de cierre. • Matriz de sistematización. • Productos educomunicativo elaborado. 	La sistematización confirmó que el trabajo con familias es clave para fortalecer el autocuidado infantil. La Escuela para Padres se consolida como una estrategia esencial para la formación integral en educación inicial.

Fuente: Katty Dueñas (2026).

3.2.MATRIZ 2. Matriz de recogida de información

Dimensiones / Elementos	Producto (¿Qué resultado se espera obtener?)	Medios de Verificación (¿Cómo se comprueba?)	Fuentes (¿De dónde proviene la información?)
Dimensión 1: Organización y diseño de la intervención	Plan estructurado de la propuesta formativa para familias, con actividades orientadas al cuidado integral infantil.	<ul style="list-style-type: none"> • Documento de planificación. • Calendario de actividades. • Autorizaciones institucionales. 	Lineamientos del programa ULEAM y documentación interna del CNH “Corazones del Futuro”.
Dimensión 2: Desarrollo de acciones educativas	Implementación del taller sobre hábitos saludables y autocuidado infantil, con recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Registro fotográfico de las sesiones. • Materiales educativos elaborados 	Docente en proceso de validación profesional y observación directa durante la ejecución del taller.

	pedagógicos contextualizados.	<ul style="list-style-type: none"> • Guías de trabajo empleadas 	
Dimensión 3: Vinculación y corresponsabilidad familiar	Evidencias de participación activa y compromisos asumidos por las familias en favor del bienestar infantil.	<ul style="list-style-type: none"> • Listado de asistencia. • Actas de acuerdos. • Registros de interacción durante las actividades. 	Padres, madres y representantes de los niños y niñas que asisten al CNH “Corazones del Futuro”.
Dimensión 4: Impacto y cambios observables	Manifestaciones de mejora en las prácticas de higiene, alimentación y autocuidado de los niños y niñas.	<ul style="list-style-type: none"> • Instrumentos de observación de loncheras. • Encuestas de percepción. • Registro anecdótico docente. 	Niños y niñas que asisten al CNH “Corazones del Futuro” y relatos de las familias participantes.
Dimensión 5: Análisis reflexivo de la experiencia (Eje transversal)	Documento de sistematización y recurso educomunicativo para la difusión de aprendizajes significativos.	<ul style="list-style-type: none"> • Reconstrucción de la experiencia. • Matrices analíticas. • Producto comunicacional final elaborado. 	Análisis crítico de la docente autora y acompañamiento del tutor académico.

Fuente: Katty Dueñas (2026).

3.3. MATRIZ 2. Matriz de vaciamiento de la información

Variables / Preguntas Orientadoras	Datos Relevantes (Hallazgos de la práctica)	Puntos de Reflexión (Análisis crítico)	Otros temas planteados (Emergentes)
Pertinencia de las estrategias aplicadas ¿De qué manera las actividades participativas favorecieron la comprensión de los	Las familias se involucraron con mayor entusiasmo en las actividades prácticas como la clasificación de alimentos, mostrando	Las metodologías activas facilitan la apropiación del conocimiento al promover la participación horizontal y el	Importancia de emplear un vocabulario cercano a la realidad sociocultural de las familias del contexto local.

contenidos sobre salud infantil?	menor interés en exposiciones extensas.	aprendizaje significativo.	
Repercusión en la dinámica del hogar ¿Qué modificaciones se evidenciaron en las rutinas de alimentación e higiene familiar?	La mayoría de los representantes asumió compromisos relacionados con el envío de alimentos más nutritivos y se redujo el consumo de productos ultraprocesados durante la jornada escolar.	La adopción de prácticas saludables está condicionada por factores económicos y sociales, lo que evidencia que el autocuidado infantil trasciende lo individual.	Influencia de los medios de comunicación y la publicidad en las preferencias alimentarias de los niños y niñas.
Desempeño del rol docente ¿Cómo fue valorada la intervención de la facilitadora durante el proceso formativo?	Los participantes destacaron la claridad, cercanía y actitud comprensiva de la docente al relacionar la salud con el aprendizaje.	El análisis de la experiencia reafirma que el rol del docente implica acompañar procesos de bienestar integral, más allá del cumplimiento curricular.	Retos asociados a la gestión del tiempo ante la apertura emocional de las familias durante los encuentros.
Proyección y continuidad de la propuesta ¿Qué condiciones favorecen la permanencia de los hábitos promovidos?	Las familias manifestaron interés en la repetición periódica de los espacios formativos para reforzar lo aprendido.	La consolidación de hábitos saludables requiere seguimiento institucional sostenido para evitar retrocesos en las prácticas adquiridas.	Sugerencia comunitaria de implementar iniciativas complementarias como huertos escolares para reforzar la educación alimentaria.

Fuente: Katty Dueñas (2026).

3.4. MATRIZ 2. Matriz de síntesis

Variables (Hitos/Actividades)	Aspectos Coincidentes (Acuerdos entre actores)	Aspectos No Coincidentes (Tensiones o versiones distintas)	Aspectos Aislados (Sucesos únicos o particulares)	Reflexiones y Observaciones (Interpretación de la autora)
-------------------------------	--	--	---	---

<p>Momento 1: Reconocimiento de prácticas cotidianas</p>	<p>Los actores educativos coinciden en señalar la presencia de hábitos alimentarios poco equilibrado y rutinas de autocuidado insuficientes en la infancia.</p>	<p>Desde la perspectiva docente la causa principal se relaciona con la falta de orientación; las familias en cambio, enfatizan las limitaciones derivadas de sus jornadas laborales.</p>	<p>Un representante manifestó dificultades para sostener prácticas de higiene debido a la intermitencia del servicio de agua en su sector.</p>	<p>La diversidad de voces evidencia que el bienestar infantil, está atravesando por condiciones estructurales que exceden el ámbito pedagógico.</p>
<p>Momento 2: Desarrollo del espacio formativo para las familias</p>	<p>Existe consenso en que las actividades participativas facilitaron la interacción y generaron un clima de confianza entre los asistentes.</p>	<p>Mientras el acompañamiento académico resaltó la fundamentación teórica, las familias priorizaron las orientaciones prácticas aplicables a su economía doméstica.</p>	<p>Una madre de familia compartió saberes culinarios tradicionales del contexto local, no contemplados inicialmente en la propuesta.</p>	<p>El dialogo entre conocimientos comunitarios y enfoques científicos enriquece la construcción colectiva de aprendizajes sobre salud.</p>
<p>Momento 3: Puesta en práctica de acuerdos familiares</p>	<p>se reconoce que la implicación de los adultos influyó positivamente en el interés de los niños por mejorar sus rutinas de</p>	<p>La docente identificó avances sostenidos en el entorno escolar: algunas familias señalaron dificultades para mantener los</p>	<p>Un pequeño grupo de estudiantes transformó la selección de colaciones en una actividad motivadora y colaborativa.</p>	<p>Las experiencias aisladas confirman que el modelaje familiar constituye un factor decisivo en la adquisición</p>

	higiene y alimentación.	acuerdos durante los fines de semana.		de hábitos en la educación inicia.
Momento 4: Valoración global del proceso	Autoridades y familias coincide en la necesidad de dar continuidad a estos espacios formativos para consolidar aprendizajes.	Las familias sugieren más acciones prácticas; la institución prioriza la sistematización y cumplimiento de los procesos administrativos.	Un padre expresó que los aprendizajes adquiridos impactaron positivamente en su propio estilo de vida.	La multiplicidad de miradas demuestra que la sistematización genera transformaciones tanto en quienes acompañan como en quienes participan del proceso educativo.

Fuente: Katty Dueñas (2026).

4. Análisis y reflexión de la experiencia

4.1. Diagnostico participativo

El diagnostico participativo es un enfoque metodológico que busca involucrar activamente a los protagonistas del contexto de estudio, en este caso niñas y niños, familias, docentes y otros actores educativos y comunitarios, para identificar colectivamente las necesidades, percepciones y prioridades relacionadas con los hábitos saludables y el autocuidado. Esta estrategia no solo recopila información sobre la realidad existente, sino que también fomenta el compromiso de los participantes en el diseño de soluciones que respondan a sus propias necesidades y prioridades.

Este tipo de diagnóstico se distingue por su carácter colaborativo y dialogante, ya que las personas involucradas no son meros sujetos observados, sino agentes activos en la construcción de conocimiento. El proceso implica escuchar las voces de cada grupo de interés, analizar las condiciones actuales y priorizar problemas reales, lo que permite orientar con mayor precisión las acciones de intervención.

En el contexto de este proyecto, el diagnostico participativo se desarrolló mediante la aplicación de técnicas cualitativas y participativas como encuestas, entrevistas semiestructuradas, grupos focales y observación directa, donde los niños, docentes y familias

expresaron sus percepciones sobre las rutinas de alimentación, higiene, autocuidado, etc., que realizan cotidianamente. La recolección de esta información priorizó la comprensión de las barreras, motivadores y oportunidades reales para adoptar prácticas saludables en la vida diaria de los estudiantes y su entorno.

El valor central de este enfoque radica en que promueven la apropiación de los problemas por parte de la comunidad educativa, generando resultados más genuinos y contextualizados. Investigaciones en promoción de la salud señala que cuando las personas participan en la identificación de sus propias necesidades y en la elaboración de propuestas de acción, se fortalece el sentido de pertinencia al proceso y aumenta la probabilidad de que las soluciones implementadas sean sostenibles.

Por ejemplo, estudios sobre diagnósticos participativos en salud evidencian que esta metodología permite no solo identificar problemas reales, como la falta de hábitos alimentarios saludables o de prácticas de higiene, sino también comprender las causas subyacentes desde la perspectiva de los participantes, lo cual es fundamental para diseñar estrategias efectivas que promuevan cambios de comportamiento duraderos.

Además, la inclusión de los estudiantes en el análisis favorece que sus propias experiencias y reflexiones alimenten el diseño de acciones educativas y comunitarias, posibilitando medidas acertadas y significativas para mejorar sus prácticas autocuidado. Esto se alinea con enfoques que promueven la participación infantil como contribuyente activo en procesos de investigación y transformación social, superando las tradicionales prácticas de investigación “desde afuera”.

a. Problemática desde la mirada de los actores

El proceso diagnóstico permitió recoger diferentes perspectivas que, al integrarse, ofrecieron una visión amplia y contextualizada sobre la situación relacionada con los hábitos saludables y el autocuidado infantil.

Desde la docente orientadora del proceso educativo:

Se observó que varios niños presentaban signos de fatiga, poca concentración y escasa iniciativa para participar en actividades lúdicas y de autocuidado. Estas manifestaciones no respondían a dificultades cognitivas o madurativas, sino a la ausencia de hábitos consolidados en el hogar, principalmente en lo referente a la higiene personal, alimentación balanceada, descanso adecuado y actividad física regular.

Desde las familias:

Padres y madres manifestaron que las responsabilidades laborales, la falta de tiempo y, en algunos casos, el desconocimiento sobre prácticas saludables dificultaba el establecimiento de rutinas constante de autocuidado. Asimismo, expresaron dudas sobre como enseñar a sus hijos hábitos básicos como el lavado de manos, el cuidado del cuerpo y la adopción de conductas preventivas para la salud.

Reflexión crítica:

Del análisis realizado surge una idea clave: las prácticas poco saludables no se originan en la falta de compromiso familiar, sino en contextos sociales y económicos que condicionan el acceso a información, tiempo y recursos. El diagnóstico permitió resignificar esta realidad, pasando de una mirada centrada en la carencia a una perspectiva formativa, donde la educación y el acompañamiento docente se constituyen en herramientas fundamentales para promover hábitos de vida saludables desde la infancia.

En síntesis, el diagnóstico participativo representó la base para comprender en profundidad las percepciones, limitaciones y necesidades reales de los actores implicados en relación con los hábitos saludables, constituyendo un punto de partida sólido para la planificación y ejecución de las acciones de intervención posteriores.

b. Categorías emergentes identificadas

Durante el diagnóstico se identificaron categorías relevantes que no habían sido previstas inicialmente, pero que resultaron esenciales para comprender la problemática.

El autocuidado como aprendizaje cotidiano:

Se evidenció que muchas familias no reconocían qué acciones diarias como la higiene personal, la alimentación saludable y el cuidado del cuerpo son procesos educativos que se aprenden desde los primeros años y requieren orientación constante.

La salud infantil entendida solo como ausencia de enfermedad

Se identificó una visión reducida de la salud, asociada únicamente a no estar enfermo, sin considerar dimensiones como el bienestar emocional, la actividad física y los hábitos preventivos.

La rutina como base del bienestar integral

La falta de horarios estables para comer, dormir y realizar actividades de autocuidado influyó negativamente en el comportamiento y el estado emocional de los niños, sin que las familias relacionaran directamente estas prácticas con la salud integral.

c. Interpretación crítica del momento diagnóstico

El diagnóstico participativo cumplió un rol formativo y reflexivo, ya que permitió que las familias tomen conciencia de la importancia de su papel en la formación de hábitos saludables y de autocuidado en sus hijos. Al involucrarlas activamente en el análisis de sus prácticas cotidianas, se fortaleció el compromiso y se generó una actitud más receptiva hacia el proceso educativo.

Uno de los principales desafíos identificados fue la distancia entre las orientaciones pedagógicas y las condiciones reales de las familias. Esta situación condujo a la necesidad de plantear estrategias de promoción de hábitos saludables desde un enfoque flexible, práctico y contextualizado, priorizando acciones simples, realistas y sostenibles que puedan mantener en el tiempo.

d. Cuadro de hallazgos del diagnóstico

Categoría de análisis	Hallazgo relevante	Reflexión pedagógica
Hábitos de autocuidado	Escasa constancia en prácticas de higiene y cuidado personal.	El autocuidado se aprende desde la infancia mediante la práctica diaria.
Alimentación y salud	Dificultades para mantener una alimentación equilibrada	La nutrición adecuada es la clave para el desarrollo físico y cognitivo.
Descanso	Horarios de sueño irregulares.	El descanso favorece el equilibrio emocional y el bienestar infantil.
Rol familia	Inseguridad de los padres para enseñar hábitos saludables.	El docente actúa como mediador y orientador del proceso formativo.

Fuente: Katty Dueñas (2026).

4.2. Transformaciones o mejoras producidas

El proceso de sistematización permitió comparar la situación inicial de la comunidad educativa con los resultados alcanzados tras la implementación de acciones orientadas al

fortalecimiento de hábitos saludables y prácticas de autocuidado infantil, evidenciando cambios progresivos en las dinámicas escolares, familiares y personales de los estudiantes.

Uno de los principales logros se reflejó en el fortalecimiento de la autonomía infantil, observable en la capacidad de los niños y niñas para reconocer acciones favorables para su bienestar y aplicarlas de manera espontánea en su rutina diaria. La literatura especializada sostiene que cuando los procesos educativos promueven la toma de decisiones sencillas guiadas, se favorece el desarrollo progresivo de la responsabilidad personal desde edades tempranas.

Previo al inicio de la intervención, la comunidad de aprendizaje presenta un escenario caracterizado por prácticas poco sistematizadas y una comprensión limitada de autocuidado infantil como eje del desarrollo integral. El diagnóstico inicial permitió identificar las siguientes condiciones:

Separación entre salud y educación: Los padres y cuidadores consideraban los temas de bienestar físico y alimentación como responsabilidades exclusivas del ámbito familiar, sin vinculación directa con el aprendizaje escolar.

Rutinas alimentarias poco saludables: Predominaba el envío de colaciones con alto contenido de azúcares y productos industrializados, asociados a la practicidad y a la falta de planificación diaria.

Cuidado personal dependiente: Las acciones relacionadas con la higiene infantil eran realizadas bajo supervisión constante, sin procesos de explicación que fomentaran comprensión o autonomía.

Participación pasiva de las familias: La asistencia a espacios formativos era limitada y se centraba en la recepción de información, sin generar reflexión crítica ni cuestionamiento de las prácticas cotidianas.

La línea base permitió establecer un punto de partida claro para orientar las acciones posteriores y evaluar, de manera objetiva, las mejoras alcanzadas a lo largo del proceso.

Como resultado de la acción desarrollada, la comunidad de aprendizaje evidenció un nuevo escenario caracterizado por una mayor integración del bienestar infantil dentro de las prácticas educativas y familiares, así como por una comprensión más amplia del autocuidado como parte del desarrollo integral de los niños y niñas. Este estado transformado refleja un

avance significativo respecto a la situación inicial, al consolidarse cambios tanto en las actitudes como en las dinámicas cotidianas.

En el aspecto de los niños y niñas, se observó una mayor interiorización de conductas favorables para su salud, manifestando en la adopción consciente de rutinas relacionadas con la higiene, la alimentación equilibrada y el cuidado del propio cuerpo. Estas prácticas dejaron de ser acciones impuestas para convertirse en comportamientos asumidos con mayor naturalidad y sentido.

En el ámbito educativo, la institución fortaleció su rol como espacio promotor de estilos de vida saludables, incorporando de manera intencionada orientaciones, actividades y normas que favorecen el bienestar físico y emocional, la acción emprendida contribuyó a que el cuidado personal y colectivo sea percibido como un eje transversal del proceso formativo, y no como un contenido aislado o circunstancial.

Desde la perspectiva familiar, se evidenció un mayor compromiso en el acompañamiento de los aprendizajes relacionados con el autocuidado, generándose una articulación más coherente entre el hogar y la escuela. Las familias comenzaron a asumir una participación más activa en la construcción de rutinas saludables, reforzando los mensajes trabajados en el espacio educativo.

En conjunto, el estado producido por la intervención se traduce en una comunidad más consciente, participativa y corresponsable, donde el bienestar infantil se reconoce como una tarea compartida y sostenida en el tiempo. Esta transformación sienta bases sólidas para la continuidad de acciones orientadas a la promoción de una vida saludable desde la infancia.

Evidencia del Cambio:

Contingencia de Hábitos

Criterios de seguimiento	Estado Inicial (Frecuencia de práctica baja)	Estado Final (Frecuencia de práctica alta)	Progreso evidenciado
Incorporación de alimentos frescos en la dieta infantil	Aproximadamente un tercio de los hogares incluía frutas y verduras de forma regular.	Más de dos tercios de las familias integran productos naturales en la alimentación diaria.	Incremento significativo del hábito alimentario saludable.

Rutina de higiene de manos con acompañamiento adulto	Menos de la mitad de los niños realizaba el lavado de manos bajo supervisión.	La gran mayoría de los niños practica el lavado de manos con orientación permanente.	Mejora notable en prácticas de prevención y autocuidado.
Participación familiar en espacios formativos	Asistencia reducida a las actividades dirigidas a representantes.	Alta implicación y compromiso activo de las familias en los talleres.	Fortalecimiento del vínculo escuela-familia.
Comprensión de principios básicos de alimentación saludable	Conocimiento limitado sobre organización de una dieta equilibrada.	Amplio reconocimiento de los grupos alimenticios y su función nutricional.	Avance considerable en la educación alimentaria familiar.

Fuente: Katty Dueñas (2026).

Análisis de la Mejora Producida

El examen reflexivo de los resultados alcanzados permite identificar que la intervención desarrollada generó avances sostenidos en la forma en que la comunidad educativa comprende y gestiona el bienestar infantil. Estos avances no responden a cambios aislados, sino a un proceso gradual de resignificación de prácticas cotidianas, influenciado por la articulación entre acciones pedagógicas, acompañamiento familiar y participación comunitaria.

Desde una perspectiva cualitativa, la mejora se evidencia en la consolidación de conductas preventivas, observadas en la regularidad con la que los niños y niñas aplican acciones vinculadas al cuidado personal y a la convivencia saludable. Este comportamiento sugiere que las estrategias empleadas lograron trascender el plano informativo, generando aprendizajes internalizados y funcionales.

Asimismo, el análisis revela un fortalecimiento del enfoque educativo integral, donde el cuidado de la salud se integra como componente transversal del proceso formativo. La mejora producida se sustenta en la coherencia entre los objetivos planteados, las actividades ejecutadas y los cambios observados, lo cual demuestra la pertinencia de la acción emprendida en relación con las necesidades detectadas inicialmente.

De igual forma, se reconoce que los resultados alcanzados están asociados a la participación activa de los actores involucrados, factores que incidieron directamente en la apropiación del proceso y en la sostenibilidad de las prácticas incorporadas, este análisis

permite afirmar que la mejora producida responde a un proceso colectivo, contextualizado y progresivo.

4.3. Cambios producidos en los Agentes comunitarios/educativos

La acción desarrollada generó transformaciones significativas en los distintos agentes comunitarios y educativos, evidenciando ajustes en sus roles, percepciones y formas de intervención en relación con el cuidado infantil.

Transformaciones en las familias:

En las familias, se identificó una modificación en el nivel de involucramiento, pasando de una participación principalmente receptiva a una actitud más reflexiva y colaborativa. Los cuidadores comenzaron a reconocer su influencia directa en la formación de hábitos, ajustando rutinas y promoviendo prácticas coherentes con los aprendizajes escolares.

Cambios observados en los niños y niñas

Los niños y niñas fueron se constituyeron en los principales actores y beneficiarios de proceso, evidenciándose avances significativos en su conducta, bienestar emocional y actitud frente a las actividades cotidianas:

- A partir de la incorporación progresiva de hábitos saludables y prácticas de autocuidado en el entorno familiar, se registró una mayor estabilidad emocional, una participación más activa en el juego y una mejor adaptación a las rutinas diarias previamente establecidas.
- Según los registros de observación sistemática realizados por la docente, Katty Dueñas, los niños manifestaron mayores niveles de seguridad, calma y autonomía en sus acciones, lo cual contribuyó positivamente a su desarrollo integral acorde a su etapa evolutiva. Estos cambios evidencian que la articulación entre las orientaciones pedagógicas y las prácticas familiares resulta determinante para fortalecer los procesos de desarrollo infantil temprano.

Desde la perspectiva docente:

Se observó una evolución en la práctica integral de los estudiantes y caracterizada por una mayor sensibilidad hacia el bienestar integral de los estudiantes y por la incorporación intencionada de orientaciones vinculadas al autocuidado en las actividades diarias. Este cambio se tradujo en una enseñanza más contextualizada y consciente de las necesidades reales de la

infancia; ya que experiencia significó un espacio de análisis crítico de su labor pedagógica. Katty Dueñas, fortaleció su rol como mediadora educativa, integrando el trabajo escolar con las dinámicas familiares de los niños y niñas. Por lo tanto, se puede manifestar que, la sistematización realizada, aportó al fortalecimiento de su identidad profesional, destacando el valor del acompañamiento a las familias en el desarrollo infantil y reafirmando su compromiso con una educación e integral, contextualizada y orientada a la mejora permanente de la práctica docente.

Impacto a nivel institucional y comunitario

Por su parte, los actores comunitarios vinculados al entorno educativo asumieron un rol más activo en la promoción del bienestar, fortaleciendo redes de apoyo y generando espacios de diálogo en torno a la salud infantil. Este cambio favoreció la construcción de una visión compartida, donde el cuidado de los niños y niñas se entiende como una responsabilidad colectiva.

Las intervenciones observadas en este periodo buscan fomentar no solo conocimientos, sino también actitudes y comportamientos que se traduzcan en una vida saludable, teniendo como referente que las rutinas diarias y la cultura familiar son pilares esenciales para que los hábitos de autocuidado perduren en el tiempo. En síntesis, los cambios producidos en los agendes involucrados reflejan una transformación en la manera de concebir, acompañar y sostener practicas orientadas a una vida saludable desde la infancia.

Perspectivas ante los cambios producidos

Agente comunitario / educativo	Percepción del cambio generado	Evidencias observadas	Sentimiento predominante
Familias	Reconocen la relevancia de promover hábitos de higiene, alimentación equilibrada y autocuidado como base para una vida saludable desde la infancia.	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de rutinas saludables en el hogar. • Participación en espacios formativos y comunicación constante con la docente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto • Honestidad • Confianza • Compromiso • Afectividad
Niños y niñas	Demuestran mayor bienestar físico y	<ul style="list-style-type: none"> • Registros de observación mejoras en 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienestar • Compromiso

	emocional, autonomía progresiva y disposición para participar en actividades de autocuidado y juego.	la interacción social y adaptación positiva a rutinas saludables.	<ul style="list-style-type: none"> • Tranquilidad • Confianza
Docente (Katty Dueñas)	Fortalece su rol como mediadora educativa en la promoción de hábitos saludables y el autocuidado infantil.	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis reflexivo de la práctica. • Sistematización de la experiencia. • Seguimiento familiar 	Cumplimiento de forma profesional en sus actividades y compromisos.
Institución (CNH)	Valora a educación en hábitos saludables como eje preventivo y formativo par garantizar una vida saludable en la primera infancia.	<ul style="list-style-type: none"> • Informes institucionales. • Evidencias de seguimiento. • Fortalecimiento del vínculo con la comunidad. 	Apoyo institucional

Fuente: Katty Dueñas (2026).

La recopilación de estas perspectivas evidencia que el proceso de fomento de hábitos saludables y autocuidado, fue asumido de manera activa por los diferentes actores educativos y comunitarios. Cuando las familias comprendan la importancia de estas prácticas, dejan de percibir las como indicaciones aisladas y las integran a su vida cotidiana como parte de una crianza consciente y saludable.

5. Lecciones aprendidas

La implementación del taller “Salud y autocuidado infantil”, sobre el tema: “Fomentar Hábitos saludables y de autocuidado infantil para una vida saludable” desarrollado en el marco del Programa Escuela para padres del CNH “Corazones del Futuro”, como parte del proceso de titulación del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, extensión Chone, permitió identificar aprendizajes significativos derivados de la interacción entre familias, docente facilitadora y comunidad educativa, así como del análisis crítico de la experiencia sistematizada. Estas lecciones se constituyen en partes fundamentales para la mejora continua de la práctica pedagógica y para el fortalecimiento de acciones institucionales orientadas a la corresponsabilidad entre escuela y familia en la promoción de hábitos saludables y el autocuidado infantil desde la primera infancia.

5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias

La experiencia realizada permitió a las familias reconocer que el autocuidado infantil no es un proceso espontáneo, sino más bien, una construcción diaria que requiere orientación, constancia y ejemplo. Una de las principales lecciones aprendidas fue comprender que la salud no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que integra alimentación equilibrada, higiene, descanso adecuado, bienestar emocional y actividad física.

Desde su asistencia a la conferencia y taller realizado, los padres y representantes manifestaron que inicialmente percibían estos espacios como instancias informativas tradicionales. Sin embargo, durante la organización y ejecución de los talleres, descubrieron que se trataba de un proceso participativo donde su voz era escuchada y valorada. Esta experiencia les permitió resignificar su rol, pasando de receptores de recomendaciones a actores corresponsables del bienestar infantil.

La respuesta inicial estuvo marcada por cierta reserva y dudas relacionadas con el tiempo disponible y la aplicación de las orientaciones. No obstante, el proceso de escucha activa generó confianza, permitiendo que compartieran sus preocupaciones reales como: limitaciones económicas, jornadas laborales extensas y desconocimiento sobre cómo instaurar rutinas saludables.

Una lección clave fue que pequeñas acciones sostenidas como incluir frutas en la lonchera, establecer horarios de sueño o acompañar el lavado de manos, pueden producir cambios significativos en el comportamiento y bienestar de los niños. Asimismo,

comprendieron que el ejemplo adulto constituye el principal medio de enseñanza de hábitos.

5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador

Desde la práctica profesional de la docente, Katty Dueñas, el proceso representó una oportunidad de crecimiento pedagógico y humano. La asistencia a la conferencia y taller desarrollado, fortaleció la comprensión teórica sobre promoción de la salud y sistematización de experiencias, pero fue en la ejecución del proyecto donde se consolidaron los aprendizajes más significativos.

Una de las principales lecciones fue comprender que la educación en hábitos saludables debe abordarse desde un enfoque integral y transversal, integrando el autocuidado en las actividades diarias y no tratándolo como contenido aislado. Asimismo, se reafirmó que el rol docente trasciende la transmisión de conocimientos académicos, convirtiéndose en mediador entre la escuela y la familia.

El proceso de escucha activa a padres y representantes evidenció la importancia de adoptar una postura empática y libre de juicios. En lugar de atribuir la problemática a falta de interés familiar, se comprendió que muchos hábitos poco saludables están condicionados por factores estructurales. Esta reflexión permitió replantear las estrategias, haciéndolas más flexibles, realistas y adaptadas al contexto. La organización y ejecución de los talleres, enseñó que las metodologías participativas generan mayor apropiación del aprendizaje que las exposiciones tradicionales. Las dinámicas prácticas, el diálogo horizontal y el reconocimiento de saberes comunitarios fortalecieron el compromiso colectivo.

Otro aprendizaje fundamental en este proceso, fue reconocer el valor de la sistematización como herramienta profesional. Registrar, analizar y reflexionar sobre la experiencia permitió evidenciar avances, identificar desafíos y proyectar mejoras. Esta práctica fortalece la identidad docente y consolida una cultura de mejora continua. Para situaciones futuras, la experiencia demuestra que la articulación sostenida entre diagnóstico participativo, intervención formativa y seguimiento reflexivo es clave para generar transformaciones reales en la comunidad educativa.

5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional

A nivel institucional, el proceso permitió reafirmar que la promoción de hábitos saludables en la primera infancia constituye un eje preventivo y formativo esencial. La experiencia desarrollada en el CNH “Corazones del Futuro” determinó que la relación entre

escuela y familia fortalece el desarrollo integral infantil.

Una lección relevante fue reconocer que los espacios de Escuela para Padres no deben concebirse como eventos aislados, sino como procesos continuos que requieren planificación, acompañamiento y evaluación. La alta participación lograda demuestra que cuando existe respaldo institucional y coherencia organizativa, las familias responden positivamente.

También se comprobó la importancia de integrar el bienestar infantil dentro del proyecto educativo institucional, promoviendo acciones articuladas con actores comunitarios y sanitarios. Esta experiencia confirma que la salud y la educación son dimensiones inseparables en la formación de la primera infancia.

Desde la comunidad y autoridades, se comprendió que brindar apertura para procesos participativos fortalece la cultura institucional y genera confianza comunitaria. El acompañamiento al proceso de sistematización permitió consolidar evidencias que respaldan la pertinencia de continuar implementando estrategias formativas que sean dirigidas a las familias del CNH “Corazones del Futuro”.

Como proyección futura, la experiencia refiere institucionalizar espacios periódicos de formación, promover alianzas intersectoriales y mantener mecanismos de seguimiento que garanticen la sostenibilidad de los hábitos promovidos.

Cabe destacar que, mediante estas lecciones aprendidas, demuestran que la promoción de hábitos saludables y el autocuidado infantil es un proceso colectivo, progresivo y contextualizado. La articulación entre universidad, institución educativa, familias y comunidad permitió transformar percepciones, fortalecer compromisos y generar cambios observables en el bienestar infantil. Por lo tanto, esta experiencia sistematizada, constituye un referente replicable en otras instituciones educativas, evidenciando que cuando el diálogo, la participación y la corresponsabilidad orientan la acción pedagógica, se construyen bases sólidas para una educación integral y sostenible en el tiempo.

6. Bibliografía

Jara, O. (2020). *La sistematización de experiencias: Práctica y teoría para otros mundos posibles*. CEP Alforja.
[https://doi.org/https://www.unc.edu.ar/sites/default/files/La%20sistematizaci%C3%B3n%20de%20experiencias%20-%20Oscar%20Jara%20\(edicion%20colombiana\).pdf](https://doi.org/https://www.unc.edu.ar/sites/default/files/La%20sistematizaci%C3%B3n%20de%20experiencias%20-%20Oscar%20Jara%20(edicion%20colombiana).pdf)

7. Anexos

7.1. Oficio a la Autoridad

Este documento es la solicitud formal presentada a la Líder Educativa para obtener la autorización y el espacio necesario para ejecutar el proyecto "Escuela para Padres" en el Centro de Educación Inicial.



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

Chone, 28 de Julio del 2025

Lcda: MERLY MENDOZA CALDERON
CORDINADORA TERRITORIAL MIES

Presente.

Estimada:

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**, 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 CORAZONES DEL FUTURO

Por la atención favorable a la presente, brindo mi gratitud

Cordialmente,

KATIUSCA PIEDAD DUEÑAS VERA
C.I 1310518426
Docente del PROGRAMA DE VALIDACION
POR EL EJERCICIO PROFESIONALIZACION
Katiuskapdv@hotmail.com
0985839817

7.2. Planificación del taller seleccionado

Corresponde al diseño pedagógico y organizativo del taller salud y estilo de vida, donde se detallan los objetivos, actividades de nutrición saludable y metodologías de evaluación dirigidas a las familias de Subnivel 1.



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

**TERCER MÓDULO:
INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO
TALLER PARA DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA
TEMÁTICA: ROLES DE LA FAMILIA**

Objetivo general	Objetivos específicos	Actividad	Desarrollo	Recursos	Responsable
Reflexionar con los docentes sobre los roles fundamentales de la familia y las consecuencias en el desarrollo integral de los estudiantes cuando dichos roles no se cumplen adecuadamente.	Reconocer los principales roles que debe cumplir la familia en la formación de los hijos.	Bienvenida e introducción Dinámica "Mi familia ideal"	Damos la bienvenida a los participantes. Juego de presentación con el balón (lanzamos un balón al azar y cada uno se va presentando y, expone lo que espera del taller) Dinámica "Mi familia ideal": En parejas los docentes describen (dibujando o escribiendo) cómo sería una familia ideal. Establecer un resumen acerca de los roles que tiene cada miembro de la familia en la formación de los hijos.	Diapositivas Papelógrafo. Marcadores.	Docente Estudiantes

7.3. Invitación al taller

Este documento constituye la convocatoria oficial enviada a los representantes legales del CNH "Corazones del Futuro". En ella se detallan la fecha, hora y los temas de salud y autocuidado que se abordaron para asegurar la asistencia y participación de la comunidad.



INVITACIÓN AL TALLER PARA PADRES DE FAMILIA

Estimados padres de familia y representantes legales.

Reciban un cordial saludo.

El CNH Corazones del futuro

“EL ROL DE LA FAMILIA”

Detalles del taller:

Este espacio será de gran importancia para fortalecer el compromiso de la familia, así como cuyo objetivo es fortalecer los vínculos entre el hogar y la escuela, para reflexionar sobre la importancia de la participación activa de la familia en la formación integral de los estudiantes.

Su participación es fundamental para el desarrollo integral de nuestros estudiantes.

Atentamente,

- **Fecha:** JUEVES 31 de julio del 2025
- **Hora:** 10:00 A 11:00
- **Lugar:** CNH
- **Facilitador/a:** Katusca Piedad Dueñas Vera

ESTUDIANTE DE LA CARRERA LICENCIATURA POR VALIDACION

KATIUSCA PIEDAD DUEÑAS VERA

ATENTAMENTE

7.4. Registro de asistencia del taller

Es el instrumento de verificación que certifica la presencia de los padres de familia en el taller "Salud y Estilo de Vida". Este listado es clave para la sistematización, ya que permite cuantificar el alcance de la convocatoria y el interés de las familias por los temas formativos propuestos.



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
TEMÁTICA: ROLES DE LA FAMILIA

REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS PARTICIPANTES

Institución Educativa: NOES UNIV. CORAZONES DEL FUTURO

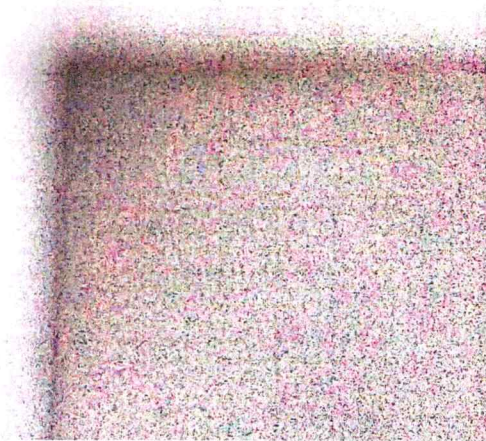
Fecha: 31/7/2025

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO CÉDULA	FIRMA
1	Evelin Lucia Pinargote Loor	0850920357	Evelin P.
29	URSULA YAMILEHH	1350780811	URSULA
3	Tania Pianda Conforme	131418303 7	Tania Pianda.
4	Sandra Valdiviana Mantuola Alvarez	131225129-9	Sandra Mantuola.
5	Daniela Loor Cedeño	1317217071	Daniela Loor L.
6	Denny Pilaso Laguna	1314084730	Denny Pilaso
7	JULETA GONZALEZ PILOSO	1313963033	JULETA GONZALEZ.
8	Aracelly Solórzano Zambrano	0928706654	Aracelly Solórzano
9	Gema elisa Mestas	1317104717	Gema Mestas
10	Mady Zambrano Rendón	1317325043	Mady Zambrano
11	Nahomi Loor Solórzano	1351455835	Nahomi Loor
12	Gregoria Velez Macay	131543357 1	Estefania Velez



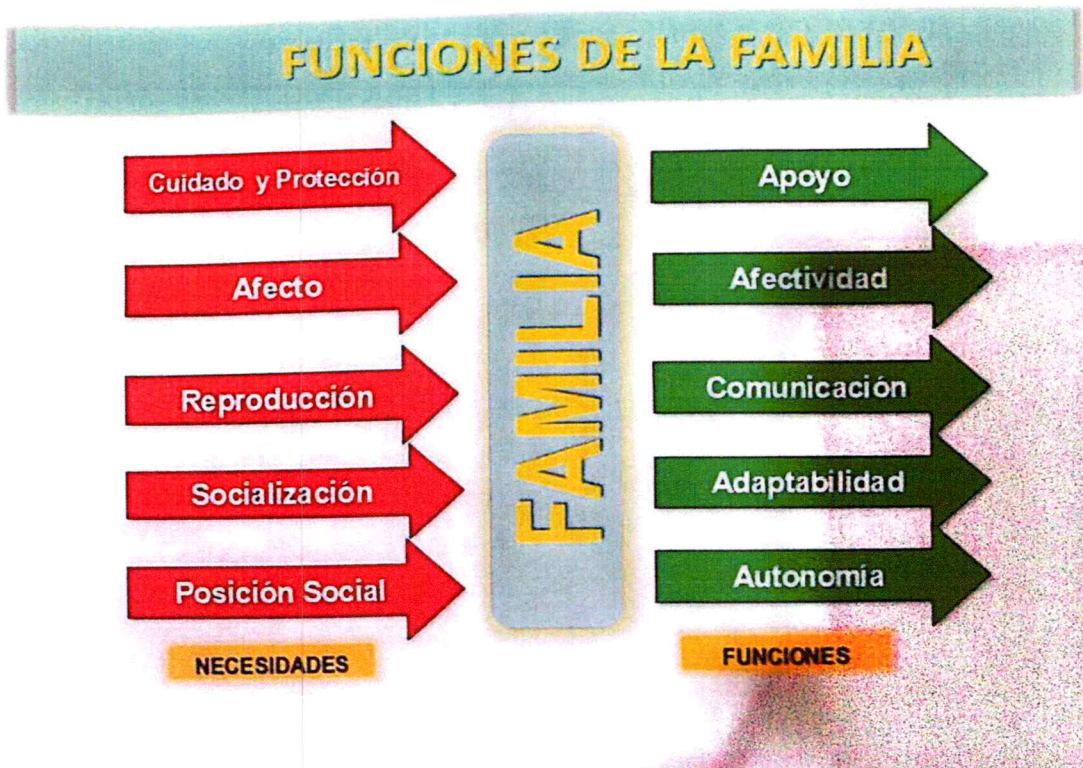
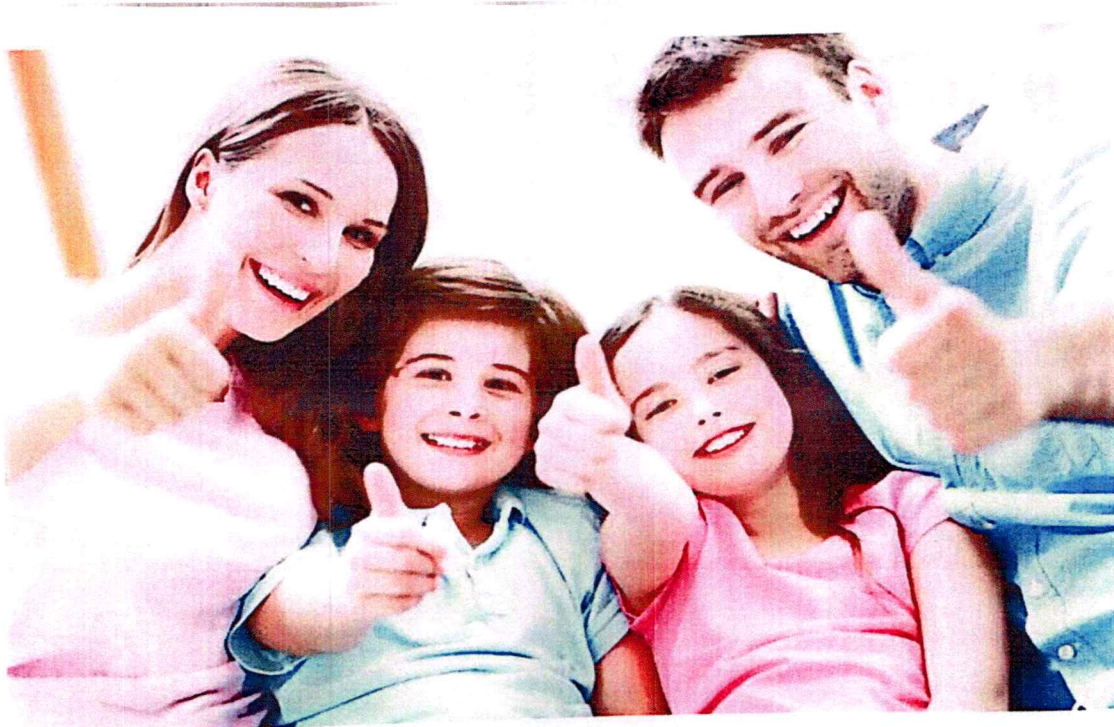
13	Karla Valentina Montenegro Chila	1317941621	Karlamch
14	Daniela Diaz Basulto	1315439420	
15	Samaro Fernando Zambrano Moto	1317347541	
16	Ingrid Xiomara Sabando Macías	1317202226	Ingrid
17	Amparo Maria Hidalgo Cedeño	1313567214	
18	Valentina Astronio Pineda Contreras	1314182278	Valentina Pineda,
19	Angela Lisbeth Loor Bravo	1315706054	
20	Nathaly Santana	1754082087	
21	Liliana Chávez	1313014001	Liliana
22	Domenica Zambiano	1314186188	Domenica

DOCENTE
RESPONSABLE



7.5. Materiales o recursos utilizados

Se presentan los recursos visuales diseñados para el taller, los cuales incluyen un tríptico informativo y un papelógrafo ilustrativo sobre "Salud y Estilo de Vida". Estos materiales sirvieron de apoyo para explicar de forma sencilla temas como la alimentación saludable, higiene personal, descanso y el manejo de las emociones a los padres de familia.



Roles de la Familia



**ROLES Y PODER EN LA FAMILIA. LA
IMPORTANCIA DE QUE CADA UNO
OCUPE SU LUGAR. CÓMO PONER
LÍMITES**





LAS TAREAS DEL HOGAR son responsabilidad de todos



7.6. Acta de compromisos firmada por los padres o representantes

Este documento formaliza los acuerdos alcanzados entre la institución y las familias al finalizar el taller. En él, los padres se comprometen a incentivar hábitos saludables en sus hijos, como el consumo de frutas y la participación en actividades físicas, asegurando la continuidad de lo aprendido en el hogar.

ESCUELA PARA PADRES

RÉPLICA DEL TALLER

Nombre del taller: Roles de la Familia.

Fecha de ejecución: 31/07/2025

Institución donde se replicó: CNH “Corazones del Futuro”

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

Nombres y Apellidos del Participante	Compromisos Establecidos
Evelin Lucía Pinargote Loor	Fomentar el respeto, la responsabilidad, empatía.
Úrsula Yamileth	Brindar amor comprensión respeto y seguridad a mi familia.
Sandra Mendieta	Estar presente en los momentos clave en el crecimiento y desarrollo de mis hijos.
Daniela Loor Cedeño	Me comprometo más a estar pendiente de la niña a traerla a sus clases y asistir a todo tipo de evento que realice.
Denny Piloso Cagua	Apoyar en el crecimiento desarrollo de cada miembro de mi familia.
Julieta González	Desmostar la importancia de la educación en la vida diaria.
Aracely Solórzano	Celebrar los logros y esfuerzos de mis hijos en su educación.
Gema Elisa Mesías	Como madre me comprometo involucrarme en la educación de mis hijos asistiendo a reuniones,

	revisando las tareas y proyecto y tener más comunicación con los docentes.
Mady Zambrano	Me comprometo a traer a clase y ayudarlo con sus tareas.
Nohamí Loor	Yo como abuela me comprometo a cuidarlo y atenderlo en la enfermedad.
Gregoria Vélez	Yo como madre me comprometo ayudarlo más en las tareas de mi hija.
Valentina Montesdeoca	Me comprometo a mejorar como mamá y esposa me comprometo a cumplir con mis hijos en la escuela.
Daniela Díaz	Me comprometo a cumplir con todas las cosas de mis hijos en el CNH y en la escuela.
Samara Zambrano	Yo me comprometo hacer más responsable con mis hijas venir a lo talleres asistir en todo.
Ingrid Sabando	Me comprometo a velar por la salud física y mental y emocional de todos los integrantes de mi familia.
Amparo Hidrovo	Me comprometo a ser más responsable en las actividades de mi bebe y asistir en las reuniones, participar en las actividades del CNH.
Valentina Pianda	Como mama me comprometo a cuidarlo y protegerlo más en todo lo que necesite.
Ángela Loor	Me comprometo desmostarles a mis hijos la importancia de la educación en la vida diaria.
Nathaly Santana	Me comprometo a mantener una comunicación abierta con los maestros y la escuela.
Liliana Chávez	Me comprometo a estar más pendiente de mis hijos y ser más participativa en reuniones.
Doménica Zambrano	Me comprometo a continuar apoyando a mi hijo en todas las actividades que se realicen en la institución.

7.7. Registro fotográfico

Contiene la evidencia visual de la ejecución del proyecto en el CNH “Corazones del Futuro”. En las imágenes se observa la interacción directa con los padres de familia durante las charlas y el uso de los materiales didácticos (papelógrafos y trípticos) para facilitar el aprendizaje sobre salud y bienestar.



7.8. Cuestionario para la evaluación para padres y representante

Este instrumento de recolección de datos fue aplicado a los representantes legales del CNH "Corazones del Futuro". Su objetivo principal fue diagnosticar la relación actual entre la familia y la escuela, identificando cómo las actitudes y los recursos del hogar influyen en el rendimiento escolar y el acompañamiento educativo de los estudiantes.

Cuestionario de encuesta para padres de familia

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

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

Gracias por su cooperación

DATOS INFORMATIVOS.

Nombre de la Escuela donde estudian sus hijos

Ubicación de la : Distrito Chone- Flavio Alfaro Otro Distrito: Nombre.....

Sector Urbano..... Sector Rural.....

Tipo de Institución Educativa: Un-docente Dos docentes..... De 2 a 5 docentes.....

Un docente por cada grado..... Un docente por asignatura.....

Nro.	Familia y educación	Sí	No
	Actitudes y conductas de los padres que influyen en el aprendizaje de los hijos		
1	¿Le pregunta usted a su hijo/a acerca de la escuela, se interesa por saber lo que pasa en la escuela? (con sus compañeros, profesores, en clases, en recreos.)	/	
2	¿Se interesa usted por lo que su hijo/a está aprendiendo en la escuela o colegio; le pregunta por sus aprendizajes y dificultades?	/	
3	¿Controla usted que su hijo/a cumpla con las tareas y trabajos escolares?	/	
4	¿Le hace sentir a su hijo/a que le va ir bien en la escuela, que tiene capacidades, y que logrará aprender todo lo que quiera?	/	
5	¿Es usted exigente para que su hijo/a se esfuerce por aprender en la escuela?	/	
6	¿Le importa mucho a usted que a su hijo/a le vaya bien en la escuela y en la vida?	/	
	Recursos familiares que influyen sobre el rendimiento escolar		
1	¿Tiene su hijo(a) un espacio adecuado en la casa para hacer sus tareas y estudiar sin ser interrumpido? (escritorio/mesa, luz, pocas posibilidades de distracción- Tv, celulares, equipos de sonido, etc.)		/
2	¿Dispone su hijo/a en su casa de libros, enciclopedias, Internet u otros, que le faciliten obtener la información para hacer sus tareas y trabajos escolares?		/
3	Tiene su hijo/a en su casa revistas (científicas, culturales, deportivas, suplementos del periódico...) que estimulen su curiosidad, inquietudes, intereses, hábito lector?	/	
4	¿Realiza la familia junto a sus hijos actividades recreativas (paseos, viajes...) que les permitan ampliar su "mundo" y aprender de otras realidades?	/	
5	¿Se consideran usted y su pareja buenos modelos que valoran su propio aprendizaje y le dedican tiempo a aprender más? (Su hijo/a los ve continuamente a sus padres: leer, estudiar, aprender)	/	
6	Puede la familia ahorrar algún dinero a lo largo del año para las compras de uniformes, zapatos, útiles escolares y libros de sus hijos/as	/	

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

Material adaptado por el equipo de facilitadores de Escuela para padres de: Documento MINEDUC, elaborado por Valoras UC (2009- actualizado 2024) . "Condiciones familiares para el aprendizaje". Centro Documentación www.valorasuc.cl

Muchas gracias por su cooperación

7.9. Tabulación de evaluación para padres y representantes

Corresponde al procesamiento manual de la información obtenida. En este documento se detallan las frecuencias y porcentajes de cada ítem evaluado, permitiendo identificar las fortalezas y debilidades en los vínculos familiares y la disciplina en casa, lo cual sirve de base para el análisis estadístico de la sistematización.

Cuestionario de encuesta para padres de familia

Hoja de tabulación manual

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

DATOS INFORMATIVOS.

Ubicación de la escuela	Distrito Chone	Número	%	Otro Distrito	Número	%
	13 D 07					
Sector	Urbano			Rural		
Docentes	1 docente			2 o más docentes		
	1 docente por grado			1 docente por asignatura		

Actitudes y conductas de los padres que influyen en la educación

Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	¿Le pregunta	□□□□□	22	100%		0	
2	¿Se interesa usted	□□□□□	22	100%		0	
3	¿Controla usted	□□□□□	22	100%		0	
4	¿Le hace sentir	□□□□□	22	100%		0	
5	¿Es usted exigente	□□□□□	22	100%		0	
6	¿Le importa mucho	□□□□□	22	100%		0	
Recursos familiares que influyen sobre el rendimiento escolar							
1	¿Tiene su hijo(a) espacio	□□□	15	68%	□□	7	32%
2	Dispone su hijo/	□□	9	41%	□□□□	13	59%
3	¿Tiene su hijo/a en casa	□□□□□	22	100%		0	
4	Realiza actividades	□□□□□	22	100%		0	
5	¿Se considera	□□□□□	22	100%		0	
6	¿Puede la familia	□□	10	45%	□□□□	12	55%
7	¿Acostumbra la familia	□□	6	27%	□□□□□	16	73%