



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

**EXTENSIÓN CHONE**

**EDUCACIÓN INICIAL**

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS**

**TÍTULO:**

**NUTRICIÓN SALUDABLE PARA POTENCIAR EL  
APRENDIZAJE INICIAL CON APOYO FAMILIAR  
COMPROMETIDO**

**ESTUDIANTE:**

**MARÍA JACQUELINE MUÑOZ ZAMBRANO**

**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: " Nutrición saludable para potenciar el aprendizaje inicial con apoyo familiar comprometido" 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 Jacqueline Muñoz Zambrano, 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: María Jacqueline Muñoz Zambrano, estudiante de la carrera de Educación Inicial, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: " Nutrición saludable para potenciar el aprendizaje inicial con apoyo familiar comprometido", 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

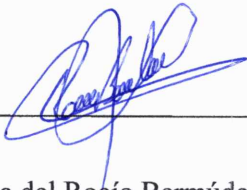


María Jacqueline Muñoz Zambrano

C.I 1312021783

## LICENCIATURA EN EDUCACIÓN INICIAL

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre "Nutrición saludable para potenciar el aprendizaje inicial con apoyo familiar comprometido" del Periodo Académico 2025 - 2, elaborado por el estudiante María Jacqueline Muñoz Zambrano.



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**

A Dios, por ser mi guía, mi fortaleza y el motor que me impulsó a levantarme en cada momento de duda. A la Universidad Laica "ELOY ALFARO", por abrirme sus puertas y brindarme los conocimientos y herramientas necesarias para mi formación profesional y personal. A mi madre, por su amor incondicional y su apoyo constante. Gracias, mamá, por ser mi primer ejemplo de esfuerzo y por creer en mí en cada etapa de mi vida. A mi padre, quien hoy me acompaña desde el cielo. Aunque no estés físicamente para ver este momento, sé que tu luz y tu legado guían mis pasos. Este logro es, en gran parte, un homenaje a tu memoria y al amor que me sembraste. A mis hijos, quienes son mi mayor inspiración y el motivo de mis desvelos. Gracias por su paciencia y por ser la razón por la que busco ser una mejor versión de mí misma cada día.

Chone, 14 de marzo de 2026

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto de titulación primero a Dios, por ser mi guía espiritual, mi fortaleza en los momentos de debilidad y por permitirme llegar a este día con salud y esperanza. Sin su bendición, nada de esto sería posible. A la memoria de mi padre Manuel mi ángel del cielo. Aunque no estás físicamente para abrazarme en este momento, sé que celebras conmigo desde la eternidad. A mi madre Deysi por su amor y ser mi apoyo incondicional. Este título es el fruto de los valores que sembraron en mí. Todo lo que soy se lo debo a su legado. A mis hijos, Jhon y Jhojan, quienes son el motor de mi vida y mi mayor inspiración. Gracias por su paciencia, por sus sonrisas que me recargaban de energía y por ser la razón principal por la que decidí nunca rendirme. Espero que este logro les sirva de ejemplo para que siempre persigan sus propios sueños con valentía.

Este triunfo es por y para ustedes.

Chone, 14 de marzo de 2026

## ÍNDICE

<b>1. Introducción.....</b>	<b>8</b>
2. Descripción inicial de la experiencia. ....	10
2.1 Contexto espacial y temporal.....	10
2.2 Actores involucrados.....	14
3. Recuperación del desarrollo del proceso.....	15
3.1. MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos.....	15
3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información.....	15
3.3. MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información.....	16
3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis.....	17
4. Análisis y reflexión de la experiencia.....	18
4.1 Diagnóstico participativo.....	18
4.2 Transformaciones o mejoras producidas.....	19
4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos.....	21
5. Lecciones Aprendidas.....	22
5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias.....	23
5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador.....	23
5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional.....	24
Bibliografía.....	24
8. Anexos.....	26
8.1. Programa del Taller.....	26
8.2. Planificación del Taller.....	27
8.3. Acta de Compromisos.....	28
8.4. Registro Fotográfico.....	29
.....	29
8.5. Autorización de Uso de Testimonio e Imágenes.....	30
8.6. Testimonio.....	31
8.7. Presentación o recursos utilizados.....	33
8.8. Cuestionario de evaluación Para Padres y Representantes.....	34

## **1.Introducción.**

El objeto de sistematización es el resultado de la organización de mi experiencia de enseñanza llevada a cabo como parte de mi Trabajo de Fin de Carrera del Programa de Validación por Ejercicio Profesional del Amplio Campo de Educación de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). Este proceso educativo me da a mi como maestra en ejercicio la oportunidad de reflexionar sobre mi labor profesional a través de la reconstrucción, el análisis y la evaluación de experiencias pedagógicas y comunitarias importantes, con el objetivo de mejorar mis habilidades profesionales y contribuir al avance de mi institución.

Esta bonita experiencia que Dios me permitió realizar en la Unidad Educativa Eloy Alfaro, ubicada en nuestro hermoso Chone, en la Av. Eloy Alfaro, de la provincia de Manabí, en el contexto del proyecto educativo de la ULEAM, Escuela para Padres, que busca impulsar la implicación familiar, reforzar la conexión entre la escuela, el hogar y la comunidad, y crear espacios de aprendizaje para padres, madres y tutores. Como docentes llevamos a cabo en la institución cuatro talleres de formación: Funciones familiares, Bienestar y hábitos, Relación entre escuela, familia y sociedad, y Educación sexual. Cada taller trató aspectos clave para el apoyo completo de nuestros estudiantes y la corresponsabilidad de la comunidad educativa.

La presente sistematización se orienta a la experiencia educativa titulada “Nutrición saludable para potenciar el aprendizaje inicial con apoyo familiar comprometido”. Esta fue basada en el taller Salud y estilo de vida, impartida por el Dr. Billy Loján, así que este taller busca analizar y ordenar críticamente las acciones realizadas en torno a la promoción de hábitos alimenticios en estudiantes de educación inicial, reconociendo siempre la importancia de la participación activa de las familias como los actores principales en la formación integral de sus hijos.

La etapa en la Educación Inicial constituye a un período muy primordial en el desarrollo integral de nuestros niños y niñas, en el cual debe haber una nutrición adecuada que se convierta en su factor esencial para potenciar sus capacidades cognitivas, físicas y emocionales. Muchos estudios han demostrado que una buena alimentación equilibrada influye directamente en la atención, la memoria y el rendimiento escolar, algo que es muy fundamental para un buen aprendizaje significativo en los primeros años de su vida.

Lamentablemente centros educativos se puede evidenciar dificultades relacionadas con hábitos alimenticios inadecuados, que repercuten en la concentración, la participación activa y el desempeño académico. Esto ha generado un problema que como docente me vi en plantear la necesidad de fortalecer estrategias que promuevan la nutrición saludable como un eje transversal en la formación de mis estudiantes, así que analice y llegue a la conclusión que debía empezar por la familia porque ellos desempeñan el papel protagónico, pues es en el hogar es donde se consolidan los hábitos alimenticios y se refuerzan las prácticas que garantizan el bienestar infantil.

Mi objetivo como docente en este taller fue de centrarme en impartir conocimiento que hable sobre los hábitos de nutrición saludable en mis padres de familia de educación

inicial, porque mi propósito era de favorecer su aprendizaje y desarrollo integral en sus hijos. Mi propuesta se fundamenta en la convicción de que una buena alimentación adecuada durante la primera infancia contribuyera a un buen rendimiento escolar, una buena atención y la construcción de aprendizajes significativos.

La experiencia que viví en este taller con mis padres de familia me permitió evidenciar tanto desafíos como beneficios. Algunos de mis padres mostraron entusiasmo y disposición para aplicar cambios en la dieta de sus pequeños, mientras que otros padres expresaron sus dudas o resistencia frente a los cambios en los hábitos alimenticios ya arraigados. Bueno puedo contar que uno de los retos fue encontrar el tiempo para preparar alimentos nutritivos y la influencia de productos ultra procesados en la dieta cotidiana, pero puedo hablar de los beneficios, unos padres que participaron activamente reconocieron mejoras en la energía, concentración y disposición de sus hijos para aprender.

En el ámbito pedagógico, autores como (Vigotsky, 2019) nos subrayan que el aprendizaje se potencia en interacción con el entorno social, donde la familia cumple un papel esencial como mediadora de hábitos y valores. Por ello, este trabajo reconoce que la participación activa y comprometida de las familias es indispensable para consolidar prácticas alimenticias que trasciendan el espacio escolar y se integren en la vida cotidiana de nuestros estudiantes.

Esta experiencia este taller busco, analizar y ordenar críticamente el proceso vivido en torno a la implementación de estrategias participativas de nutrición saludable, identificando aprendizajes, desafíos y aportes que puedan servir de referencia para futuras iniciativas educativas en contextos similares. Debemos recordar que la nutrición en la primera infancia es un factor decisivo para el desarrollo integral de nuestros niños, ya que influye directamente en sus capacidades cognitivas, emocionales y físicas. Lamentablemente en ciertos lugares de Chone, los hábitos alimenticios de los estudiantes se ven afectados por la economía y las malas costumbres de las familias y su falta de conocimiento en el tema de la nutrición, lo que ha generado prácticas poco saludables que repercuten en su desempeño escolar.

Investigaciones latinoamericanas han demostrado que los programas de alimentación escolar con participación familiar mejoran la concentración y la disposición al aprendizaje. Desde la perspectiva pedagógica y el taller impartido por el Dr. Billy Loján subrayan que el aprendizaje se potencia en interacción con el entorno social, donde la familia cumple un papel esencial como mediadora en los hábitos saludables y en una buena nutrición saludable como estrategia para potenciar el aprendizaje inicial, resaltando el papel de la familia como actor comprometido en la formación de hábitos que trascienden el espacio escolar y se integran en la vida cotidiana de nuestros hijitos.

Se puede evidenciar a simple vista que las dificultades relacionadas con hábitos alimenticios inadecuados, siempre van a repercutir en la concentración, la participación activa y el desempeño académico de nuestros niños, fue por eso que me planteé la necesidad de fortalecer estrategias que promuevan la nutrición saludable como un eje

transversal en la formación de mis estudiantes. Como dice (García, 2017) la memoria y el rendimiento escolar son aspectos fundamentales para el aprendizaje significativo en los primeros años de la vida de nuestros pequeños, futuros adultos.

Como maestra, vi necesario implementar estrategias de acompañamiento, tales como la elaboración de menús sencillos y accesibles, la organización de dinámicas participativas y la creación de espacios de diálogo que permitieran a mis padres de familia despejar inquietudes y llegar a fortalecer el compromiso familiar. Esto contribuyó a un ambiente de confianza y colaboración, donde la escuela y sus hogares trabajaron de manera conjunta en favor del bienestar de sus hijos e hijas. De esta manera, aportamos a la construcción de estrategias replicables que fortalezcan la relación entre escuela y hogar.

De esta experiencia se desprenden valiosas lecciones aprendidas: la importancia de la comunicación clara con las familias, la necesidad de adaptar las propuestas nutricionales a las posibilidades reales de cada hogar y el impacto positivo que tiene que haber entre mis padres y yo como docente en el desarrollo integral de los niños y niñas. La nutrición en la primera etapa de la vida de un niño contribuirá al desarrollo integral de los niños y niñas, una buena alimentación equilibrada no solo garantizará bienestar y salud a los niños, sino que también una excelente memoria y un buen rendimiento escolar, elementos esenciales para el aprendizaje significativo en la etapa de Educación Inicial.

En conclusión, como docente y mis padres de familia somos un factor clave para lograr cambios sostenibles en una buena alimentación para un excelente aprendizaje nuestros hijos. Implemente estrategias de acompañamiento que facilitaran la práctica de lo aprendido, tales como la elaboración de menús sencillos y accesibles, la organización de dinámicas participativas y la creación de espacios de diálogo que fortalecieran la confianza y el compromiso familiar. Estas acciones permitieron que la escuela y el hogar trabajaran de manera conjunta, generando un impacto positivo en el bienestar y el rendimiento escolar de los niños y niñas. Si queremos ver bien a nuestros hijos obedeceremos o seguiremos las intrusiones que realizamos en los talleres.

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

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

La propuesta que origina la presente sistematización se fundamenta en diversas fuentes académicas, institucionales y normativas que orientan la práctica docente y la vinculación con las familias:

Programa de Validación Profesional Docente ofertado por la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), Extensión Chone, el cual constituye un espacio de formación y actualización para los docentes en ejercicio, garantizando el cumplimiento de los requisitos profesionales y fortaleciendo sus competencias pedagógicas.

Módulo de Integración Curricular, dentro del cual se incluye el Proyecto “Escuela para Padres”, que presentó cuatro conferencias y sus respectivos talleres. El objetivo general de este proyecto es recordar a las familias su corresponsabilidad en la educación de los

hijos, promoviendo la toma de conciencia sobre la importancia de su rol como primeros educadores y el compromiso de asumir dicha tarea de manera activa y responsable.

La conferencia Salud y estilo de vida, en cuyo desarrollo se enmarca la experiencia titulada Nutrición saludable para potenciar el aprendizaje inicial con apoyo familiar comprometido, que constituye el eje central de la presente sistematización.

El taller Salud y estilo de vida, impartido por él (LOJAN, 2025) se realizó como réplica en la Unidad Educativa Eloy Alfaro, cantón Chone, provincia de Manabí, con la participación de padres de familia del nivel inicial 2, quienes fueron convocados para reflexionar y asumir compromisos en torno al acompañamiento escolar y la formación en valores.

Finalmente, se reconoce como antecedente la exigencia establecida en la (LOEI, 2025), que determina la obligatoriedad de contar con un título de tercer nivel para acceder al sistema de ascensos de categoría en el escalafón docente. Este aspecto, aún pendiente de cumplimiento por parte de algunos profesionales, constituye un incentivo adicional para la participación en programas de validación y proyectos de vinculación que fortalezcan la práctica educativa.

#### Breve historia

La Unidad Educativa Eloy Alfaro, ubicada en el cantón Chone, provincia de Manabí, fue creada el 13 de marzo de 1975 mediante decreto presidencial, iniciando sus labores el 5 de mayo del mismo año como Instituto Normal Superior N.º 4, con la misión de formar profesores de Educación Primaria. Durante sus primeros años, se destacó por la calidad de sus docentes y estudiantes, llegando a incorporar más de 2.600 maestros en 15 promociones, y alcanzando reconocimiento nacional e internacional, incluso por la UNESCO.

En 1976 se creó la Escuela de Demostración Wilfrido Viteri Medranda para fortalecer las prácticas pedagógicas de los futuros maestros. Posteriormente, en 1991, por disposición ministerial, la institución se transformó en Unidad Educativa Experimental “General Eloy Alfaro”, ampliando su oferta académica y adaptándose a nuevas modalidades.

Con el paso del tiempo, la institución continuó evolucionando, y en el período 2014–2015 adoptó la modalidad de Bachillerato General Unificado, consolidándose como referente educativo en la región. Su trayectoria refleja el compromiso de docentes, autoridades y comunidad en la formación integral de generaciones de estudiantes, manteniendo viva la identidad y el prestigio que la caracterizan.

La institución se encuentra en el cantón Chone, provincia de Manabí. Para ubicarla mentalmente, se puede señalar que Chone es una ciudad reconocida por su dinamismo comercial y agrícola, situada en la zona central de Manabí, con fácil acceso desde Portoviejo y Santo Domingo.

Es una institución pública de carácter fiscal, que atiende a estudiantes de educación básica y bachillerato, con modalidad presencial y cobertura amplia en la comunidad.

Actualmente cuenta con aproximadamente 70 docentes y 1652 estudiantes, distribuidos en los diferentes niveles de Educación General Básica y Bachillerato.

La Unidad Educativa Eloy Alfaro logra abarcar desde la educación básica elemental hasta el bachillerato, atendiendo a una población estudiantil diversa en condiciones socioeconómicas y culturales.

La institución dispone de aulas equipadas, espacios recreativos, laboratorios básicos y áreas administrativas. Aunque enfrenta limitaciones en recursos tecnológicos, se han implementado estrategias para suplir estas carencias mediante el uso de materiales didácticos tradicionales y la gestión comunitaria.

La participación de los padres de familia ha sido históricamente irregular, lo que constituye una razón suficiente para la implementación del proyecto "Escuela para Padres" y la sistematización de esta experiencia.

Ejes fundacionales

• Visión institucional:

La Unidad Educativa General Eloy Alfaro, tiene como finalidad alcanzar educación de calidad y calidez, formadora de niños y niñas y adolescentes que desarrollen destrezas que se evidencien a través de los criterios de desempeño y Bachilleres eficientes con un enfoque de competencias, conocimientos teóricos y prácticos, que puedan servir a la sociedad y así enfrentarse a los problemas de la vida con seguridad y confianza, transformando a la institución en un laboratorio de aprendizaje.

• Misión institucional:

La Unidad Educativa General Eloy Alfaro, es una institución creada para formar educandos capaces de enfrentar nuevos desafíos de la educación actual, y predisponer a la comunidad alfarina en la formación de ciudadanos (as) a través del desarrollo de destrezas con criterios de desempeño para el perfeccionamiento de una vida social y Buen Vivir.

• Filosofía institucional:

La Unidad Educativa "Gral. Eloy Alfaro" es una institución fiscal que imparte educación con los niveles de educación básica preparatoria, básica elemental, básica media, básica superior y bachillerato Unificado.

Nuestro método educativo ha sido probado con éxito en Colegios de gran prestigio pedagógico y social. Para ello nos basamos en unas premisas de vital importancia y efectividad como son:

Estructura pedagógica basada en el constructivismo y en las experiencias de las Escuelas Eficaces, en donde el educador debe buscar de forma activa y utilizar de manera eficaz el procedimiento que mejor facilite el proceso de aprendizaje del estudiante. En la institución el proceso educativo está dirigido por docentes de alto nivel profesional y

elevada solvencia académica. Necesidades individuales de nuestros estudiantes, con la figura del tutor, personal asignado en función de sus características psicopedagógicas con la finalidad de desarrollar al máximo sus capacidades.

Potenciar las relaciones respetuosas, basamos nuestra educación en que nuestros estudiantes sean defensores de la libertad individual y colectiva y, sobre todo, exquisitamente respetuosos con los demás. Evitar efectos masificados. La Unidad Educativa está construida en un entorno abierto, amplio y natural, con aulas no sobrepobladas.

Ambiente agradable de enseñanza y aprendizaje con énfasis en la calidad y calidez. Proporcionar un nivel de seguridad gracias a la unidad administrativa de talento humano, consejería estudiantil que realizan seguimientos continuos en el desarrollo de los servicios educativos y complementarios.

Altas expectativas hacia nuestro estudiante en cuanto al desarrollo de sus capacidades, aprendizaje y comportamiento. Garantizar aprendizajes significativos, promover la convivencia armónica y preparar a los estudiantes para la vida y el trabajo. La Unidad Educativa Eloy Alfaro se organiza bajo un esquema pluridocente, con equipos directivos, docentes, personal administrativo y de apoyo (DECE, inspección, representantes estudiantiles). El trabajo en aula se caracteriza por metodologías participativas, aunque con limitaciones tecnológicas que se suplen mediante recursos impresos, dinámicas grupales y apoyo comunitario.

La participación de los padres de familia, aunque no siempre activa, constituye un eje fundamental para la mejora de la convivencia y el acompañamiento escolar, razón por la cual se implementa la experiencia sistematizada en el marco del proyecto "Escuela para Padres".

La sistematización se desarrolla en la Unidad Educativa Eloy Alfaro, ubicada en el cantón Chone, provincia de Manabí, Ecuador, dentro de una zona urbana marginal que combina dinámicas propias de ciudad intermedia con rasgos rurales en sus prácticas productivas y culturales. La comunidad que rodea a la institución se caracteriza por una población diversa, conformada por familias nucleares, extensas y en algunos casos monoparentales, cuya participación en la vida escolar ha sido históricamente irregular. Los factores socioeconómicos predominantes están vinculados a la agricultura, la ganadería y el comercio local, actividades en las que los padres de familia participan activamente como principal fuente de ingresos, lo que condiciona la disponibilidad de tiempo para acompañar a sus hijos en el proceso educativo. El nivel de vida de la población es medio-bajo, con limitaciones en el acceso a servicios básicos y recursos tecnológicos, situación que repercute en la calidad del acompañamiento escolar.

En el plano cultural, el nivel educativo de los padres es heterogéneo: algunos alcanzaron la secundaria, mientras otros apenas completaron la primaria. Antes de la experiencia sistematizada, el acompañamiento familiar se centraba más en aspectos disciplinarios que en apoyo académico, lo que evidenciaba la necesidad de fortalecer la corresponsabilidad en la educación. Las expectativas de los padres hacia sus hijos se orientan principalmente

a que culminen la educación básica y, en algunos casos, el bachillerato, aunque persiste la visión de que los jóvenes deben integrarse tempranamente a las actividades productivas o al comercio familiar. En la comunidad es común que las uniones libres y matrimonios se den a edades tempranas, lo que influye en la proyección educativa de los adolescentes y en la continuidad de sus estudios.

La experiencia se desarrolló desde la implementación del taller en el marco del proyecto “Escuela para Padres” hasta el momento de su sistematización, abarcando las fases de diagnóstico, planificación, convocatoria, ejecución, evaluación y redacción final. El periodo seleccionado coincide con momentos clave del calendario escolar en los que se incrementa la necesidad de acompañamiento familiar, como los de mayor carga académica y convivencia, lo que facilitó la convocatoria de los padres en reuniones ya establecidas. Este espacio de tiempo fue considerado el más adecuado, pues permitió planificar y ejecutar la experiencia, establecer compromisos familiares, monitorear su cumplimiento y validar los resultados obtenidos en términos de participación y corresponsabilidad. De este modo, el contexto comunitario y temporal ofrece evidencia suficiente para comprender los logros, dificultades y aprendizajes transferibles a futuras acciones de vinculación entre escuela, familia y sociedad.

## **2.2 Actores involucrados**

El proceso de fortalecimiento de la nutrición saludable como estrategia para potenciar el aprendizaje inicial contó con la participación de diversos actores que asumieron roles complementarios y fundamentales.

- Padres, madres y representantes legales: desempeñaron un papel protagónico al comprometerse con la implementación de hábitos alimenticios adecuados en el hogar. Su participación se reflejó en la preparación de alimentos nutritivos, en la transmisión de valores relacionados con la salud y en el acompañamiento constante de sus hijos en la práctica de estilos de vida saludables.
- Niños y niñas de Educación Inicial: como beneficiarios directos, fueron quienes recibieron el impacto de las acciones emprendidas. La incorporación de una alimentación balanceada favoreció su desarrollo físico, cognitivo y emocional, generando condiciones óptimas para el aprendizaje y la participación activa en las actividades escolares.
- La docente Jacquelin Muñoz de Educación Inicial: actuó como mediadora pedagógica, integrando contenidos sobre nutrición en las actividades educativas y promoviendo la reflexión sobre la importancia de una alimentación saludable. Además, facilitaron espacios de diálogo con las familias para articular estrategias que reforzaran lo aprendido en el aula.
- Autoridades de la institución Unidad Educativa Eloy Alfaro: respaldaron la iniciativa, garantizando la logística y los recursos necesarios para la ejecución de talleres, charlas y actividades relacionadas con la nutrición. Su apoyo institucional permitió legitimar el proceso y proyectarlo hacia la sostenibilidad.

- Comunidad y profesionales de la salud: aportaron conocimientos técnicos y experiencias que enriquecieron la propuesta. La participación de nutricionistas, médicos y líderes comunitarios fortaleció la sensibilización sobre la relación entre alimentación y aprendizaje, ampliando la visión de corresponsabilidad social.

La articulación de estos actores permitió consolidar una experiencia participativa, en la que la familia, la escuela y la comunidad compartieron responsabilidades para garantizar el bienestar integral de los niños y niñas. Este trabajo conjunto evidenció que la nutrición saludable, acompañada de un compromiso familiar, constituye un factor decisivo para potenciar el aprendizaje inicial y promover una educación de calidad.

- **3. Recuperación del desarrollo del proceso**

- **3.1. MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos**

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
Implementación de desayunos nutritivos en casa	Padres comentan que los niños muestran más energía y concentración	Fotografías de desayunos, listas de menú familiar	Se observa mejora en la atención y disposición para aprender
Taller de nutrición con familias	Madres y padres expresan interés en aprender recetas saludables	Actas de talleres, fichas de asistencia	La capacitación fortalece hábitos alimenticios y compromiso familiar
Observación de hábitos alimenticios en la escuela Unidad Educativa Eloy Alfaro	Docentes señalan que los niños que traen refrigerios saludables participan más activamente	Registros de observación en aula, informes de docentes	La alimentación equilibrada influye en el rendimiento escolar
Actividades conjuntas escuela-familia sobre nutrición	Padres destacan la importancia de cocinar juntos	Fotografías de actividades, guías entregadas	Se refuerza el vínculo afectivo y se consolidan hábitos saludables
Evaluación del impacto en el aprendizaje	Niños expresan sentirse más motivados y con mayor energía	Informes académicos, entrevistas	La nutrición saludable, acompañada de apoyo familiar, potencia el aprendizaje inicial

Elaboración propia

- **3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información**

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
-------------------------	----------	------------------------	---------

Hábitos alimenticios familiares	Informe descriptivo de prácticas de alimentación en el hogar	Encuestas a padres, registros fotográficos de menús	Padres, madres, niños
Impacto de la nutrición en el aprendizaje	Análisis de rendimiento académico y socioemocional	Informes de progreso escolar, observaciones docentes	Docentes, registros institucionales
Estrategias de apoyo familiar	Narrativa de experiencias de acompañamiento en hábitos saludables	Actas de talleres, entrevistas a padres	Familias, docentes
Participación en talleres de nutrición	Reporte de asistencia y aprendizajes adquiridos	Listas de asistencia, materiales entregados	Padres, madres, institución educativa
Comunicación escuela-familia sobre alimentación	Documento de estrategias de interacción	Actas de reuniones, encuestas de satisfacción	Directivos, docentes, familias

Elaboración propia

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

<b>Variables / Preguntas orientadoras</b>	<b>Datos relevantes</b>	<b>Puntos de reflexión</b>	<b>Otros temas planteados</b>
¿Qué hábitos alimenticios predominan en las familias?	Consumo frecuente de arroz, pan y jugos artificiales; menor presencia de frutas y verduras	La dieta cotidiana refleja costumbres culturales, pero limita nutrientes esenciales	Necesidad de promover huertos familiares y acceso a alimentos frescos
¿Cómo influye la nutrición en el rendimiento escolar?	Niños con desayunos nutritivos muestran mayor atención y participación	La alimentación equilibrada potencia memoria y concentración	Relación entre alimentación y conducta en el aula
¿Qué estrategias familiares fortalecen hábitos saludables?	Padres que cocinan con sus hijos y promueven meriendas naturales	El acompañamiento familiar genera motivación y aprendizaje de hábitos	Importancia de talleres prácticos de cocina saludable
¿Qué dificultades enfrentan las familias para mantener una dieta equilibrada?	Limitaciones económicas y falta de tiempo	La desigualdad social condiciona la calidad de la alimentación	Propuesta de apoyo institucional y programas de alimentación escolar

¿Qué papel juega la escuela en la formación de hábitos alimenticios?	Docentes promueven refrigerios saludables y charlas de nutrición	La escuela es un agente clave para sensibilizar y educar	Necesidad de políticas escolares más estrictas sobre alimentos ultra procesados
--	--	--	---

### 3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis

<b>Variables</b>	<b>Aspectos coincidentes</b>	<b>Aspectos no coincidentes</b>	<b>Aspectos aislados</b>	<b>Reflexiones y observaciones</b>
Hábitos alimenticios familiares	Coinciden en la importancia de desayunos nutritivos y meriendas naturales	Algunos padres consideran suficiente la alimentación básica sin variedad	Familias que promueven huertos caseros	La cultura alimenticia influye en la calidad de la dieta; se requiere sensibilización sobre diversidad nutricional
Impacto de la nutrición en el aprendizaje	Docentes y padres reconocen que una dieta equilibrada mejora atención y rendimiento	Algunos padres no perciben relación directa entre alimentación y aprendizaje	Casos de niños con buen rendimiento pese a dietas poco saludables	La nutrición es un factor determinante, aunque no exclusivo; debe articularse con otros elementos pedagógicos
Estrategias familiares de apoyo	Coinciden en cocinar juntos y promover hábitos saludables	No todas las familias tienen tiempo o recursos para hacerlo	Familias que usan recursos digitales para enseñar recetas	El acompañamiento familiar fortalece hábitos y vínculos afectivos; se necesitan estrategias adaptadas a cada contexto
Participación en talleres de nutrición	Padres valoran los talleres como espacios de aprendizaje	Algunos padres no asisten por falta de tiempo o interés	Casos de familias que replican talleres en la comunidad	Los talleres son clave para sensibilizar, pero deben ser flexibles y prácticos
Comunicación escuela-familia	Coinciden en que reuniones y charlas fortalecen vínculos	Algunos padres consideran que la escuela no debe intervenir en hábitos alimenticios	Familias que proponen canales digitales de comunicación	La escuela es un agente clave en la formación de hábitos; se requiere mayor articulación con las familias

		para tener un estilo de vida saludable.		
--	--	---	--	--

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

##### 4.1 Diagnóstico participativo

El diagnóstico participativo desarrollado en el taller “Salud y estilo de vida” permitió comprender, desde las voces de los propios actores educativos, la situación real del vínculo entre la comunidad familiar y la Unidad Educativa Eloy Alfaro. Este proceso fue fundamental porque no se limitó a una observación externa, sino que integró percepciones, emociones, necesidades y expectativas de padres y docentes, convirtiéndose en un insumo clave para orientar la intervención pedagógica en torno a la nutrición saludable y el aprendizaje inicial.

Durante la primera fase del taller Salud y estilo de vida se aplicaron dinámicas de sensibilización, preguntas detonantes, lluvia de ideas y espacios de diálogo abierto. Estas estrategias favorecieron que los padres expresaran de forma espontánea las razones que dificultan su involucramiento en la vida escolar y, en particular, en la promoción de hábitos alimenticios adecuados.

Escasa implicación de las familias por factores laborales y económicos

Se constató que muchas familias enfrentan condiciones de trabajo extensas y limitaciones socioeconómicas que reducen el tiempo y la energía disponibles para participar activamente en la vida escolar de sus hijos.

Falta de claridad sobre la función educativa del hogar

Se evidenció que algunos padres y madres no reconocen plenamente el papel formativo que desempeña la familia en el desarrollo integral de los niños, lo que genera vacíos en la construcción de hábitos y valores relacionados con la nutrición y el aprendizaje.

Comunicación insuficiente entre institución y familias

El vínculo entre la escuela y los hogares se caracteriza por ser intermitente y poco sistemático, lo que dificulta la coordinación de esfuerzos y la consolidación de un compromiso compartido en torno al bienestar y rendimiento académico de los estudiantes.

El diagnóstico participativo no se concibió como una evaluación técnica, sino como una construcción conjunta entre los distintos actores educativos. Por ello se recurrió a diversas estrategias de interacción, tales como:

- Dinámicas de sensibilización
- Preguntas orientadoras que estimularon la reflexión,
- Ejercicios colectivos de lluvia de ideas y espacios de diálogo abierto.

Estas herramientas facilitaron que las familias compartieran de manera espontánea sus experiencias, preocupaciones y expectativas, generando un ambiente de confianza que

permitió identificar las principales dificultades en torno a la nutrición y el acompañamiento escolar.

#### Resultados del diagnóstico participativo

El proceso de diagnóstico participativo permitió identificar aspectos clave que limitan la relación entre las familias y la Unidad Educativa Eloy Alfaro. Entre los principales resultados se destacan:

##### 1. Participación restringida de las familias por condiciones laborales y económicas

Se evidenció que muchos padres y madres, debido a sus extensas jornadas de trabajo y a las dificultades económicas que enfrentan, no logran involucrarse de manera constante en las actividades escolares de sus hijos.

##### 2. Escaso reconocimiento del papel educativo del hogar

Se observó que algunos miembros de la comunidad familiar no tienen claridad sobre la importancia de su rol formativo en el desarrollo integral de los niños, lo que genera vacíos en la construcción de hábitos saludables y en el acompañamiento al aprendizaje inicial.

##### 3. Comunicación limitada entre institución y familias

El vínculo entre la escuela y los hogares se caracteriza por ser ocasional y poco sistemático, lo que dificulta la coordinación de esfuerzos y la consolidación de un compromiso compartido en torno al bienestar y rendimiento académico de los estudiantes.

El diagnóstico participativo realizado en el taller “Salud y estilo de vida” no se limitó a recopilar información, sino que se transformó en un punto de partida esencial para la sistematización de la experiencia. Su valor radica en que permitió reconocer, desde la perspectiva de las familias y docentes, las condiciones que influyen en la nutrición y el aprendizaje inicial.

Al integrar voces diversas, el diagnóstico aportó una visión integral que facilita comprender las dinámicas sociales, económicas y culturales que condicionan la participación familiar. De esta manera, se convierte en una herramienta que orienta la reflexión crítica y la toma de decisiones pedagógicas, al evidenciar tanto las fortalezas como las debilidades del vínculo entre escuela y hogar.

En el marco de la sistematización, este proceso adquiere relevancia porque ofrece insumos concretos para ordenar la experiencia, identificar patrones y generar aprendizajes colectivos. Además, legitima la intervención al basarse en la realidad vivida por los actores educativos, garantizando que las propuestas posteriores respondan a necesidades auténticas y no a supuestos externos.

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

La ejecución del taller “Salud y estilo de vida” generó cambios significativos que se reflejaron en la dinámica institucional, en las prácticas pedagógicas y en la participación comunitaria. A partir de este proceso, la escuela logró fortalecer sus canales de comunicación con las familias, creando espacios más frecuentes de encuentro y diálogo

que favorecieron la corresponsabilidad educativa. Al mismo tiempo, los docentes incorporaron nuevas estrategias que vinculan la nutrición con el aprendizaje, integrando actividades prácticas y reflexivas que enriquecieron la experiencia en el aula y motivaron a los estudiantes.

Por su parte, las familias empezaron a reconocer con mayor claridad su papel formativo en la vida escolar, mostrando disposición para involucrarse en iniciativas relacionadas con la alimentación saludable y el bienestar de los niños. Este conjunto de transformaciones permitió consolidar un ambiente más colaborativo, donde escuela y hogar trabajan de manera articulada en beneficio del desarrollo integral de los estudiantes.

La ejecución del taller “Salud y estilo de vida” generó transformaciones relevantes que se reflejaron en la dinámica institucional, pedagógica y comunitaria. La escuela fortaleció sus canales de comunicación con las familias, creando espacios más frecuentes de encuentro y diálogo que favorecieron la corresponsabilidad educativa. Los docentes, por su parte, integraron nuevas estrategias que vinculan la nutrición con el aprendizaje, enriqueciendo la práctica pedagógica y motivando a los estudiantes.

Asimismo, se observó un aumento notorio en la participación de los padres en las actividades escolares, evidenciado en su mayor asistencia a reuniones, talleres y espacios de orientación familiar. Este cambio refleja un reconocimiento más claro en la salud y estilo de vida formativo de la familia y una disposición creciente para involucrarse en iniciativas relacionadas con la alimentación saludable y el bienestar de los niños.

En conjunto, estas mejoras consolidaron un ambiente más colaborativo, donde escuela y hogar trabajan de manera articulada en beneficio del desarrollo integral de los estudiantes, fortaleciendo la cohesión comunitaria y la calidad del proceso educativo.

La ejecución del taller “Salud y estilo de vida” generó transformaciones significativas que se reflejaron en la dinámica institucional, pedagógica y familiar. La escuela fortaleció sus canales de comunicación con los hogares, creando espacios más frecuentes de encuentro y diálogo que favorecieron la corresponsabilidad educativa. Los docentes, por su parte, incorporaron nuevas estrategias que vinculan la nutrición con el aprendizaje, enriqueciendo la práctica pedagógica y motivando a los estudiantes.

Desde el ámbito familiar, se identificaron avances en las prácticas de crianza, en la supervisión y en el acompañamiento educativo dentro del hogar. Asimismo, se evidenció un incremento en la participación de los padres en las actividades escolares, expresado en una mayor asistencia a reuniones, talleres y espacios de orientación. Este cambio refleja un reconocimiento más claro del rol formativo de la familia y una disposición creciente para involucrarse en iniciativas relacionadas con la alimentación saludable y el bienestar de los niños.

En conjunto, estas mejoras consolidaron un ambiente más colaborativo, donde escuela y hogar trabajan de manera articulada en beneficio del desarrollo integral de los estudiantes, fortaleciendo la cohesión comunitaria y la calidad del proceso educativo.

La implementación del taller “Salud y estilo de vida” trajo consigo transformaciones significativas que se reflejaron en la dinámica institucional, pedagógica, familiar y profesional. La institución educativa logró propiciar nuevos espacios de comunicación con las familias, favoreciendo encuentros más frecuentes y un clima de corresponsabilidad. Los docentes, a su vez, pusieron en práctica estrategias innovadoras que vinculan la nutrición con el aprendizaje, enriqueciendo la experiencia pedagógica y motivando a los estudiantes.

En el ámbito familiar se observaron avances en las prácticas de crianza, en la supervisión y en el acompañamiento educativo dentro del hogar. También se evidenció una mayor participación de los padres en actividades escolares, expresada en su asistencia a reuniones, talleres y espacios de orientación.

Desde la dimensión profesional, los educadores fortalecieron sus competencias al reflexionar sobre la relación entre hábitos alimenticios y rendimiento académico, lo que les permitió enriquecer su práctica docente con enfoques más integrales y contextualizados.

En conjunto, estas transformaciones consolidaron un ambiente colaborativo donde escuela, familia y profesionales de la educación trabajan de manera articulada en beneficio del desarrollo integral de los estudiantes, fortaleciendo la cohesión.

La implementación del taller “Salud y estilo de vida” trajo consigo transformaciones relevantes que se reflejaron en la dinámica institucional, pedagógica, familiar y profesional. La institución educativa logró favorecer nuevos espacios de comunicación con las familias, promoviendo encuentros más constantes y un clima de corresponsabilidad. Los docentes, a su vez, adoptaron estrategias innovadoras que vinculan la nutrición con el aprendizaje, enriqueciendo la práctica pedagógica y motivando a los estudiantes.

En el ámbito familiar se observaron cambios positivos en las prácticas de crianza, en la supervisión y en el acompañamiento educativo dentro del hogar. También se evidenció una mayor implicación de los padres en actividades escolares, expresada en su asistencia a reuniones, talleres y espacios de orientación.

Desde la dimensión profesional, los educadores fortalecieron sus capacidades al reflexionar sobre la relación entre hábitos alimenticios y rendimiento académico, lo que les permitió enriquecer su práctica docente con enfoques más integrales y contextualizados. Finalmente, en el plano institucional, se consolidó una cultura de apertura y diálogo, donde la escuela no solo transmite información, sino que escucha y recoge las inquietudes de las familias. Este cambio fortaleció la cohesión comunitaria y la calidad del proceso educativo, creando un ambiente más colaborativo en beneficio del desarrollo integral de los estudiantes.

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

El taller “Salud y estilo de vida” permitió identificar diversas transformaciones en los actores involucrados, que se manifestaron en actitudes, procedimientos, estructuras

institucionales y en los propios estudiantes. A continuación, se detallan los principales cambios:

a) Cambios actitudinales

Se evidenció una modificación en la manera en que padres y docentes perciben su rol dentro del proceso educativo. Las familias mostraron mayor disposición para participar y colaborar, mientras que los docentes adoptaron una postura más abierta y reflexiva frente al acompañamiento familiar.

b) Cambios procedimentales

Se introdujeron nuevas formas de trabajo entre escuela y hogar, como reuniones periódicas, talleres de orientación y mecanismos de seguimiento más organizados. Estas prácticas facilitaron la coordinación y dieron lugar a procesos más sistemáticos de apoyo a los estudiantes.

c) Cambios estructurales e institucionales

La institución educativa fortaleció sus canales de comunicación y estableció espacios permanentes de diálogo con las familias. Esto permitió consolidar una cultura institucional más participativa, en la que las decisiones se construyen de manera conjunta.

d) Cambios en los estudiantes

Los niños y niñas mostraron mejoras en su motivación, concentración y hábitos alimenticios. La integración de contenidos sobre salud y nutrición en el aula favoreció un aprendizaje más activo y consciente, reflejándose en un mejor desempeño académico.

e) Evidencias y límites

Entre las evidencias más claras se destacan la mayor asistencia de los padres a reuniones y talleres, el compromiso docente en la planificación de actividades relacionadas con la nutrición y la participación activa de los estudiantes. Sin embargo, persisten limitaciones vinculadas a las condiciones socioeconómicas de las familias y a la necesidad de mantener la continuidad de estos espacios de encuentro. Prácticas facilitaron la coordinación y dieron lugar a procesos más sistemáticos de apoyo a los estudiantes.

f) Recomendaciones para consolidación y seguimiento

Se recomienda institucionalizar los talleres de salud y nutrición dentro del calendario escolar, fortalecer la capacitación docente en temas de alimentación y aprendizaje, y establecer mecanismos de evaluación periódica que permitan medir avances y ajustar estrategias. Asimismo, se sugiere promover alianzas con entidades locales de salud y nutrición para ampliar el alcance de las acciones y garantizar su sostenibilidad.

### **5. Lecciones Aprendidas**

La ejecución del proyecto sobre nutrición saludable para potenciar el aprendizaje inicial con apoyo familiar comprometido permitió identificar aprendizajes significativos derivados de la interacción entre docentes, estudiantes y familias. Se evidenció que la

participación activa de los padres fortalece la adquisición de hábitos alimenticios adecuados y repercute positivamente en el rendimiento escolar. Asimismo, se comprendió la importancia de integrar la educación nutricional dentro de la planificación pedagógica, generando espacios de corresponsabilidad entre escuela y familia. Estas lecciones constituyen insumos valiosos para la mejora continua de la gestión educativa y para consolidar prácticas institucionales orientadas al bienestar integral de los niños y niñas.

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

La participación familiar requiere acompañamiento, orientación y un clima de confianza.

Esto significa que las familias no pueden ser simplemente invitadas a participar, sino que necesitan apoyo constante de la institución. El acompañamiento y la orientación les brindan seguridad, mientras que el clima de confianza motiva su implicación real en los procesos educativos.

La corresponsabilidad educativa se consolida como un proceso progresivo y continuo.

La idea de corresponsabilidad no se logra de inmediato; es un camino que se construye poco a poco. Las familias aprenden a compartir responsabilidades con la escuela en la medida en que se involucran en actividades y ven resultados en sus hijos.

El diálogo reflexivo transforma percepciones y reconstruye la relación escuela-familia.

Cuando se generan espacios de diálogo sincero, las familias pueden cambiar su visión sobre la educación y comprender mejor el rol de la escuela. Esto ayuda a reconstruir vínculos que quizá estaban debilitados y fortalece la cooperación mutua.

El fortalecimiento del vínculo emocional en el hogar impacta positivamente en el rendimiento y bienestar estudiantil.

Un hogar con relaciones afectivas sólidas favorece que los niños se sientan seguros y motivados. Ese bienestar emocional se refleja directamente en su rendimiento académico y en su disposición para aprender.

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

El rol docente trasciende la enseñanza académica e implica mediación, acompañamiento y liderazgo comunitario

El docente no solo transmite conocimientos, sino que se convierte en mediador entre la escuela y la familia, acompañando procesos y asumiendo un liderazgo que fortalece la comunidad educativa.

La planificación flexible y contextualizada potencia la participación

Cuando la planificación se adapta a las necesidades reales de los estudiantes y familias, se logra mayor implicación. La flexibilidad permite responder a situaciones imprevistas y mantener la pertinencia del proceso educativo.

El trabajo con adultos demanda metodologías dialógicas y centradas en la construcción colectiva de saberes

Los padres y madres aprenden mejor cuando se utilizan metodologías participativas, basadas en el diálogo y en la construcción conjunta de conocimientos, lo que genera mayor compromiso y apropiación de los aprendizajes.

La sistematización fortalece las competencias investigativas, reflexivas y profesionales

El proceso de sistematizar experiencias permite al docente analizar críticamente su práctica, desarrollar habilidades investigativas y consolidar su formación profesional, aportando a la mejora continua de la gestión educativa.

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

La participación familiar debe ser asumida como un eje estratégico y permanente, no como una acción puntual

La institución reconoce que la implicación de las familias no puede limitarse a actividades aisladas, sino que debe integrarse como parte esencial y continua de la gestión educativa.

La institución educativa necesita fortalecer canales de comunicación accesibles, oportunos y empáticos

Se aprendió que la comunicación efectiva es clave para mantener la confianza y la colaboración. Los canales deben ser fáciles de usar, brindar información en el momento adecuado y reflejar empatía hacia las necesidades de las familias.

La colaboración entre universidad y escuela genera aprendizajes mutuos y aporta valor al proceso formativo.

La experiencia mostró que el trabajo conjunto entre la universidad y la institución escolar enriquece a ambas partes: la universidad aporta teoría y acompañamiento, mientras que la escuela ofrece práctica y contexto real.

El fortalecimiento del vínculo escuela-familia contribuye al cumplimiento de la misión institucional y al desarrollo integral del estudiantado

Se evidenció que cuando la relación con las familias es sólida, la institución logra avanzar en su misión educativa y garantizar un desarrollo integral en los niños, que abarca lo académico, lo emocional y lo social.

### **Bibliografía**

García, M. (2017). Obtenido de

<https://www.bing.com/search?pglt=299&q=La+etapa+de+Educaci%C3%B3n+Inicial+constituye+un+per%C3%ADodo+decisivo+en+el+desarrollo+integral+de+los+ni%C3%B1os+y+ni%C3%B1as%2C+en+el+cual+la+nutrici%C3%B3n+adecuada+se+convierte+en+un+factor+esencial+para+potenci>

LOEI. (2025). LEY ORGANICA DEL ECUADOR. Obtenido de

<https://www.bing.com/search?q=loei+2025&qs=HS&pq=loei&sc=12-4&cvid=80A7E59B69C14B1E880B74D5E7A31CB9&FORM=QBRE&sp=1&ghc=1&lq=0>

LOJÁN MALDONADO. B. (2025, agosto 2). Salud y estilos de vida. Conferencia impartida en escuela para padres, Universida Laica Eloy Alfaro de Manabí, Chone, Ecuador (referencia)

VIGOSKY. (1979). Obtenido de <https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-sociocultural-lev-vygotsky>

## 8. Anexos

### 8.1. Programa del Taller

#### Informe Contextualizado del Taller: Salud y Estilo de Vida Familiar

##### 1. Contexto General

Este taller se desarrolló como parte de las acciones formativas orientadas a fortalecer el vínculo entre familia y escuela, reconociendo que el bienestar físico, emocional y social de los niños y niñas está profundamente influenciado por los hábitos cotidianos que se cultivan en el hogar. En el contexto de Chone, Manabí, donde las dinámicas familiares están marcadas por realidades diversas, se priorizó un enfoque cálido, participativo y adaptado a las vivencias locales.

##### 2. Propósito del Taller

**Objetivo general:** Fortalecer la conciencia y el compromiso de las familias en el cuidado de la salud y el desarrollo de un estilo de vida saludable, mediante actividades reflexivas y simbólicas que promuevan el bienestar integral de sus hijos e hijas.

##### Objetivos específicos:

Reconocer la influencia de los hábitos familiares en el bienestar físico y emocional de los niños.

Reflexionar sobre prácticas cotidianas relacionadas con alimentación, descanso, higiene y uso de pantallas.

Motivar a las familias a asumir compromisos concretos para mejorar su estilo de vida y fortalecer el vínculo con la escuela.

##### 3. Ejes Temáticos Abordados

Escuela, Familia y Sociedad: Corresponsabilidad educativa y construcción de alianzas.

Desarrollo emocional y vínculos familiares: Acompañamiento afectivo como base del bienestar.

Salud y estilo de vida: Hábitos cotidianos que impactan en el desarrollo integral.

##### 4. Estrategias Metodológicas

**Aprendizaje vivencial:** Actividades simbólicas como el "hilo invisible" y el mural de compromisos.

**Trabajo colaborativo:** Reflexión grupal sobre hábitos familiares y su impacto.

**Diálogo abierto:** Espacios para compartir experiencias, inquietudes y aprendizajes.

**Reflexión guiada:** Preguntas clave que conectan el contenido con la realidad de cada familia.

##### 5. Desarrollo del Taller

**Apertura:** Dinámica simbólica con hilo de lana para representar los vínculos y valores familiares.

**Actividad central:** Lluvia de ideas sobre "¿Qué significa acompañar?", agrupación de hábitos saludables, y reflexión sobre prácticas cotidianas.

**Cierre:** Compromisos escritos en tarjetas decoradas, colocadas en un mural colectivo titulado "Nuestra alianza educativa".

##### 6. Adaptaciones según el contexto

##### 6. Adaptaciones según el contexto

Lenguaje accesible y emocionalmente resonante.

Ejemplos vinculados a la realidad local.

Flexibilidad en tiempos y dinámicas según la participación espontánea.

Inclusión de elementos simbólicos para facilitar la conexión emocional.

##### 7. Participación e Intervenciones

Los asistentes compartieron experiencias personales, reflexiones sobre el acompañamiento emocional, y estrategias para mejorar hábitos familiares. Se evidenció apertura, escucha activa y deseo de cambio.

##### 8. Logros alcanzados

Reconocimiento del rol activo de la familia en la salud y educación.

Generación de compromisos concretos para mejorar el estilo de vida.

Fortalecimiento del vínculo escuela-familia desde la corresponsabilidad.

Creación de un mural colectivo como símbolo de alianza y transformación.

##### 9. Retroalimentación recibida

Valoración positiva del ambiente emocional y las dinámicas vivenciales.

Sugerencias para ampliar el tiempo de reflexión y entregar materiales impresos.

Propuesta de realizar un segundo encuentro de seguimiento.

##### 10. Compromisos de los participantes

Establecer rutinas de descanso.

Mejorar hábitos alimenticios.

Escuchar con mayor empatía.

Limitar el uso de pantallas.

Participar activamente en la vida escolar.

##### 11. Reflexión de la facilitadora

Este taller reafirmó que el cambio comienza en lo cotidiano, y que las familias, cuando se sienten acompañadas y respetadas, se convierten en agentes transformadores. Las emociones compartidas, los compromisos asumidos y el deseo de mejorar son señales claras de que el espacio fue vivido con profundidad y propósito.

##### 12. Recomendaciones

Continuar promoviendo espacios emocionalmente seguros para la reflexión familiar.

Diseñar materiales visuales que refuercen los aprendizajes del taller.

## 8.2. Planificación del Taller

10:37

81 %

### 1. PLANIFIC...O DE VIDA

INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO PLANIFICACIÓN PARA TALLER PARA PADRES DE FAMILIA TEMÁTICA: "SALUD Y ESTILO DE VIDA"			
INFORMACIÓN GENERAL			
INSTITUCIÓN: UNIDAD EDUCATIVA ELOY ALFARO		FECHA: 06-08-2025	
GRADO: BÁSICA 1 Y 2		TIEMPO: 1 HORA	
OBJETIVO: Promover en las familias la adopción de hábitos saludables que fortalezcan el bienestar físico, emocional y relacional dentro del hogar.			
TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS / RECURSOS	EVALUACIÓN

INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO PLANIFICACIÓN PARA TALLER PARA PADRES DE FAMILIA TEMÁTICA: "SALUD Y ESTILO DE VIDA"			
INFORMACIÓN GENERAL			
INSTITUCIÓN: UNIDAD EDUCATIVA ELOY ALFARO		FECHA: 06-08-2025	
GRADO: BÁSICA 1 Y 2		TIEMPO: 1 HORA	
OBJETIVO: Promover en las familias la adopción de hábitos saludables que fortalezcan el bienestar físico, emocional y relacional dentro del hogar.			
TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS / RECURSOS	EVALUACIÓN
Salud y Estilo de Vida Familiar	<p><b>PRESENTACIÓN:</b></p> <p>Dinámica simbólica "El termómetro del bienestar" → Cada participante muestra cómo se siente física y emocionalmente hoy, usando colores o pegatinas.</p> <p>Breve presentación del propósito del taller.</p> <p><b>DESARROLLO DEL TALLER:</b></p> <p>Exploración de hábitos saludables</p> <p>Objetivo: Identificar y reflexionar sobre los hábitos que influyen en la salud familiar.</p> <p><b>ACTIVIDAD:</b></p> <p>Mesa de participación con apoyo visual: Alimentación, descanso, actividad física, gestión emocional, vínculos.</p> <p>Ejercicio "Mi día típico": En parejas, los participantes describen su rutina diaria y detectan hábitos que favorecen o dificultan el bienestar.</p> <p>Facilitación</p> <p>Preguntas guía: ¿Qué hábitos están presentes en mi familia? ¿Qué hábitos estamos transmitiendo?</p> <p>Trabajo en grupos pequeños: ¿Qué hábitos queremos fortalecer? ¿Qué obstáculos enfrentamos? ¿Qué recursos tenemos como familia?</p> <p>Socialización en plenaria con folla de ideas.</p>	<p>Cartulinas de colores (para murales, recetas simbólicas, compromisos)</p> <p>Tarjetas decorativas (papel kraft, goma cartulina)</p> <p>Pilones, lápices de colores, crayones</p> <p>Stickers o pegatinas (para el "Termómetro emocional" o evaluación tipo semáforo)</p> <p>Fideos, goma, cinta adhesiva</p> <p>Repetilógrafo o Rotafolio</p> <p>Foja impresa con la "Receta de familia saludable" (se debe incluir dibujos de ingredientes simbólicos)</p>	<p><b>APLICACIÓN:</b></p> <p>Asistencia y permanencia durante todo el taller.</p> <p>Nivel de involucramiento en las dinámicas grupales</p> <p>Calidad del intercambio en plenaria (escucha activa, respeto, aportes)</p> <p><b>INDICADORES DE EVALUACIÓN:</b></p>

INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO PLANIFICACIÓN PARA TALLER PARA PADRES DE FAMILIA TEMÁTICA: "SALUD Y ESTILO DE VIDA"			
INFORMACIÓN GENERAL			
INSTITUCIÓN: UNIDAD EDUCATIVA ELOY ALFARO		FECHA: 06-08-2025	
GRADO: BÁSICA 1 Y 2		TIEMPO: 1 HORA	
OBJETIVO: Promover en las familias la adopción de hábitos saludables que fortalezcan el bienestar físico, emocional y relacional dentro del hogar.			
TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS / RECURSOS	EVALUACIÓN
	<p>Facilitación</p> <p>Validar experiencias diversas</p> <p>Resolver dudas familiares</p> <p><b>CIERRE:</b></p> <p>1. Ronda de palabras: "Mi Receta"</p> <p>Invita a cada participante (o a dos) a compartir brevemente que se lleva del taller.</p> <p>Una idea</p> <p>Una emoción</p> <p>Un compromiso: Pueden usar una pelota suave o un objeto simbólico que pase de mano en mano para marcar el punto de palabras.</p>		



UNIDAD EDUCATIVA ELOY ALFARO  
UNIDAD BÁSICA DE EDUCACIÓN

#### MARCO TEÓRICO:

Concepto de salud integral  
La salud no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que se concibe como un estado de completo bienestar físico, mental, emocional y social (OMS, 1976). En el contexto familiar, este bienestar se construye y modela a través de las rutinas, valores y decisiones cotidianas.

"La salud comienza en casa, en los hábitos que se repiten, en las palabras que se dicen, en los silencios que se respetan."

Estilo de vida y su impacto en la familia  
El estilo de vida familiar está compuesto por patrones de conducta, rutinas, valores y decisiones que influyen directamente en la salud de sus miembros. Esto incluye:

- Alimentación
- Actividad física
- Descanso
- Manejo emocional
- Uso del tiempo y tecnología



UNIDAD EDUCATIVA ELOY ALFARO  
UNIDAD BÁSICA DE EDUCACIÓN

#### Calidad de los vínculos

Los padres y cuidadores actúan como modelos, y sus elecciones cotidianas configuran el entorno emocional y físico de los niños.

La familia como agente formador de salud  
Desde una perspectiva educativa y afectiva, la familia cumple roles clave:

- Formativo: transmite valores y hábitos saludables.
- Afectivo: sostiene emocionalmente a sus miembros.
- Protector: cuida y previene riesgos.
- Socializador: enseña normas y virtudes.
- Identitario: fortalece el sentido de pertenencia y autoestima.

Estos roles se entrelazan en la construcción de un estilo de vida que puede ser saludable o perjudicial, según cómo se ejercen.

Educación emocional y hábitos saludables  
La educación emocional es fundamental para el bienestar familiar. Reconocer, expresar y regular emociones permite:



UNIDAD EDUCATIVA ELOY ALFARO  
UNIDAD BÁSICA DE EDUCACIÓN

#### Tomar decisiones más conscientes

- Fortalecer vínculos
- Prevenir conflictos
- Promover hábitos sostenibles

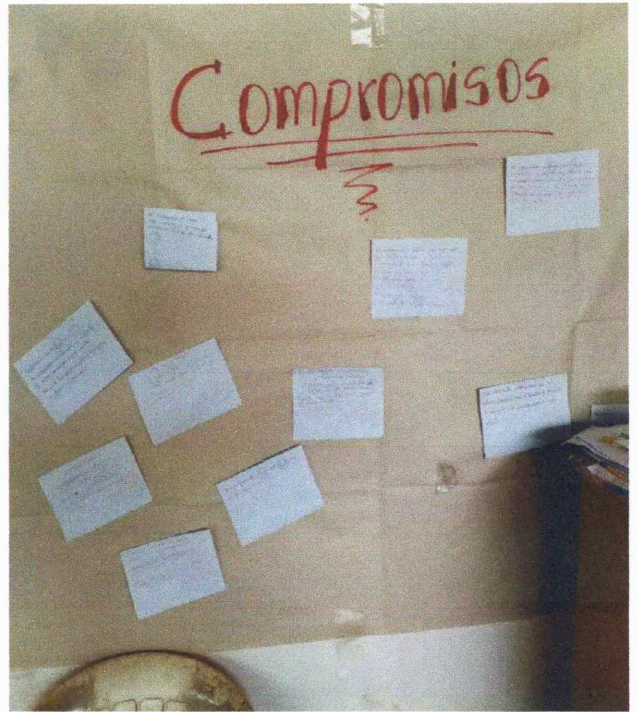
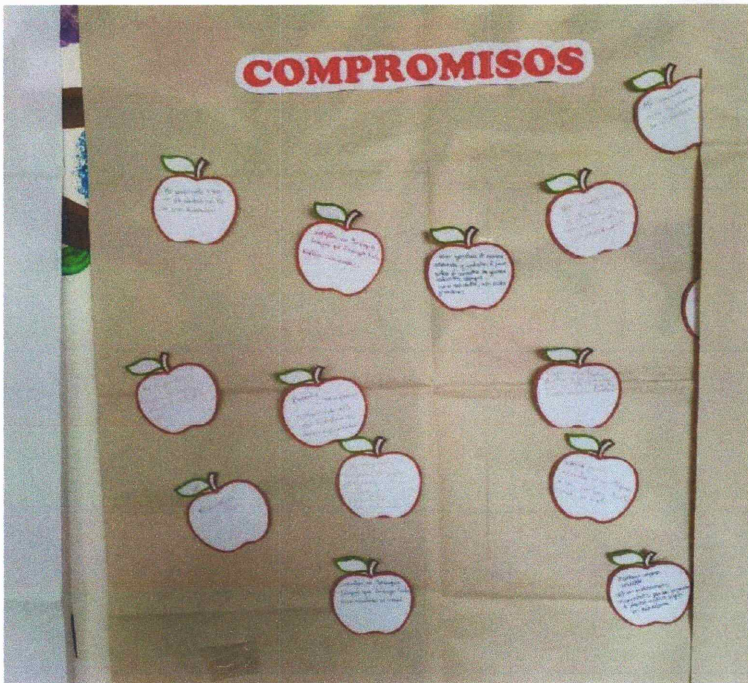
El taller se basa en principios de la educación emocional, la programación neurolingüística (PNL) y el aprendizaje experiencial, integrando dinámicas simbólicas que facilitan la reflexión y el compromiso.

- Participación activa y compromiso familiar
- El enfoque participativo del taller busca:
- Reconectar a los padres con su rol formador
- Fomentar la autoevaluación sin juicio
- Promover compromisos realistas y sostenibles

#### Crear comunidad entre familias

La metodología se apoya en actividades simbólicas, visuales y emocionales que permiten a cada familia construir su propia "receta de bienestar".

### 8.3. Acta de Compromisos



#### 8.4. Registro Fotográfico



Docente, explicando en lo q  
consiste el taller.



Docente, realizando el taller, planificado.



Padres de familia realizando las actividades impartidas  
Por la docente

### 8.5. Autorización de Uso de Testimonio e Imágenes

Yo, .....portador(a) de la cédula de identidad.....en calidad de representante legal del estudiante....., que cursa el año

de Educación General Inicial en la Unidad Educativa Eloy Alfaro",

del cantón Chone, provincia de Manabí, AUTORIZO de manera libre, voluntaria e informada a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) y a María Jacqueline Muñoz Zambrano docente de la Unidad Educativa

"Eloy Alfaro", para que el testimonio personal brindado en el marco de la sistematización de la experiencia del taller "Salud y estilo de vida", pueda ser utilizado total o parcialmente con fines académicos, pedagógicos y de investigación, respetando en todo momento la confidencialidad, dignidad e integridad de las personas involucradas.

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

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

Lugar y fecha: Chone, 31 de julio de 2025.

Firma del representante legal:

Nombres y apellidos:

Cédula de identidad:

Firma del responsable del proyecto:

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

Programa de Validación por Ejercicio Profesional - Campo Amplio de Educación

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM)

## **8.6. Testimonio**

Mi nombre es Carolina López, soy madre de familia de un estudiante de la Unidad Educativa Eloy Alfaro. Cuando recibí la invitación para participar en el Taller “Salud y estilo de vida”, debo reconocer que al inicio pensé que sería una charla más sobre hábitos alimenticios y rutinas escolares. Sin embargo, desde el primer encuentro comprendí que esta experiencia iba mucho más allá de simples recomendaciones: se trataba de reflexionar sobre cómo nuestras decisiones cotidianas influyen directamente en el bienestar físico y emocional de nuestros hijos.

Durante las sesiones entendí que cuidar la salud no significa únicamente prevenir enfermedades, sino también promover un estilo de vida equilibrado que incluya alimentación adecuada, actividad física y un ambiente familiar positivo. Compartir con otros padres me permitió reconocer que muchas veces descuidamos aspectos básicos como el tiempo de descanso, la calidad de los alimentos o la importancia de conversar en familia sobre emociones y preocupaciones. Descubrí que no estoy sola en estos retos, que todos enfrentamos dificultades de tiempo y responsabilidades, pero también que tenemos la capacidad de transformar nuestros hábitos para el beneficio de nuestros hijos.

Este proceso me ayudó a comprender que la salud y el bienestar se construyen en casa, con pequeños gestos de coherencia y presencia. Aprendí que acompañar a nuestros hijos no es imponer reglas rígidas, sino enseñar con el ejemplo, escuchando, dialogando y mostrando empatía. Poco a poco empecé a cambiar mi manera de organizar la rutina familiar, incorporando momentos de actividad física compartida y cuidando más la alimentación diaria.

También cambió mi percepción de la escuela. Dejé de verla únicamente como el lugar donde se transmiten conocimientos académicos y comencé a verla como una aliada en la formación integral de mi hijo. Sentí que los docentes realmente nos valoraban como parte activa del proceso educativo y que nuestras opiniones eran tomadas en cuenta.

Hoy puedo afirmar que este taller no solo fortaleció la relación con mi hijo, sino también mi compromiso como madre y como miembro de la comunidad educativa. Entendí que la formación en salud y valores es una responsabilidad compartida, y que cuando familia y escuela trabajan juntas, los resultados se reflejan en niños más seguros, responsables y felices.

## 8.7. Presentación o recursos utilizados

FUNDACIÓN **CMR** ¡Juega, come y aprende! 

### EL JUEGO Y LA ALIMENTACIÓN

Los juegos no solo son una forma divertida de entretener a los niños y niñas, sino que también pueden ser una herramienta poderosa para fomentar una alimentación saludable.

**Naturaleza**

Pasar tiempo con nuestros pequeños en la naturaleza, como en huertos, granjas o mercados locales, nos permite observar de cerca el origen de nuestros alimentos.

**Colores y texturas**

Jugar mientras conocemos nuestros alimentos nos anima a experimentar nuevos sabores y a ampliar nuestra dieta.

**Experiencias**

A través del juego, los niños asocian los alimentos saludables con experiencias positivas, lo que refuerza la adopción de hábitos alimenticios saludables a largo plazo.

**Conocimientos**

Jugar en la naturaleza abre a nuestros pequeños a una gran variedad de frutas, y verduras que quizás no conocíamos o no habíamos probado antes.

¡Crecer felices y fuertes es muy divertido!



**COEQUILIBRIO EN LA PAÑEA**

### QUE ES LA SALUD ?

Salud es definida por la Constitución de 1946 de la Organización Mundial de la Salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Elaborado por EMILY PALAZO para COEQUILIBRIO EN LA PAÑEA (trabajo)

### DEFINICIÓN DE ESTILO DE VIDA

Los estilos de vida representan los hábitos, prácticas diarias y las actividades que realiza el individuo y que influyen en su salud.

- Son de responsabilidad individual familiar y colectiva.

#### ¿ Que son los hábitos saludables ?

Los hábitos saludables son conductas que realizamos en nuestro día a día y que repercuten de forma positiva en nuestra salud física, emocional y mental.

Estos hábitos, no tan solo implican acciones como llevar una alimentación equilibrada o practicar regularmente ejercicio físico, sino que también pasan por lograr un equilibrio entre el trabajo y el descanso, pudiendo gestionar el estrés y la ansiedad de forma adecuada.



### ¿Cómo cuidar nuestra salud mental?

Disfruta tu tiempo de ocio y realiza actividades que te gusten.

Mueve tu cuerpo.

Cuida tu alimentación.

### 8.8. Cuestionario de evaluación Para Padres y Representantes

**Cuestionario de encuesta para padres de familia**  
Hoja de calificación 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	%
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	✓	6	100			
2	¿Se interesa usted	✓	6	100			
3	¿Controla usted	✓	6	100			
4	¿Le hace sentir	✓	6	100			
5	¿Es usted exigente	✓	6	100			
6	¿Le importa mucho	✓	6	100			

**Recursos familiares que influyen sobre el rendimiento escolar**

Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	¿Tiene su hijo(a) especial	✓	4		✓	2	
2	Dispone su hijo/	✓	6	100			
3	¿Tiene su hijo/a en casa	✓	2		✓	4	
4	Realiza actividades	✓	6	100		0	
5	¿Se considera	✓	6		✓		
6	¿Puede la familia	✓	5		✓	1	
7	¿Acostumbra la familia	✓	3		✓	3	

hblm

**Fortaleza de los vínculos a nivel familiar**

Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	Como padre soy afectuoso	✓	6	100			
2	Como padre soy comprensivo	✓	6	100			
3	Como padre le dedico tiempo	✓	6	100			
4	La dedico tiempo especial	✓	6	100			
5	Conozco bien los problemas	✓	6	100			
6	Como familia nos reunimos	✓	6	100			

**Padres comprometidos con la educación de sus hijos**

Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	Reviso las tareas	✓	6	100			
2	Controlo el contenido	✓	5	83	✓	1	17
3	Controlo uso de redes	✓	6	100			
4	Cuando sale, averiguo	✓	6	100			
5	Logro controlar uso celular	✓	6	100			
6	Conversamos juntos a veces	✓	6	100			
7	Conversamos y conversamos	✓	6	100			
8	Conozco a los amigos	✓	6	100			
9	Vemos juntos películas	✓	6	100			
10	Recomiendo la última película	✓	5	83	✓	1	17

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

Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	Existen reglas	✓	6	100			
2	Hay acuerdo con las reglas	✓	5	83	✓	1	17
3	Recordamos y cumplimos reglas	✓	5	83	✓	1	17
4	Hijos conocen las reglas	✓	6	100			
5	Reglas según la edad	✓	6	100			
6	Castigos adecuados	✓	4	67	✓	2	33

hblm