



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

EDUCACIÓN INICIAL

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

TÍTULO:

**LA FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EVITA EL
CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS**

AUTORA:

CINDY GABRIELA ROSADO LOOR

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: "La Formación de Hábitos Saludables evita el consumo de alimentos procesados" 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 Cindy Gabriela Rosado Loor, está listo para la presentación previa a la titulación como Licenciado/a en Ciencias de la Educación Inicial.

Chone, marzo de 2026

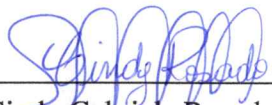

Dr. Herman Billy Loján Maldonado PhD,
TUTOR

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: Cindy Gabriela Rosado Loor, estudiante de la carrera de Educación Inicial, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: "La Formación de Hábitos Saludables evita el consumo de alimentos procesados", 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

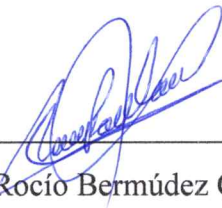


Cindy Gabriela Rosado Loor

C.I. 1314793314

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN INICIAL

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre " La Formación de Hábitos Saludables evita el consumo de alimentos procesados" del Periodo Académico 2025 - 2, elaborado por el estudiante Cindy Gabriela Rosado Loor.



Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana

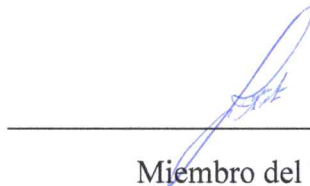


Dr. Herman Billy Loján Maldonado PhD.

Tutor



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaria

Chone, junio de 2026

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más profundo y sincero agradecimiento a mis padres, seres ejemplares que con su cariño, cuidados y educación han fortalecido en mí los valores fundamentales que hoy me permiten ser una persona de bien en la sociedad. Su guía constante y su fe en mis capacidades fueron la brújula que orientó mi camino durante los momentos de mayor esfuerzo en esta formación profesional. A mis amigos, colegas y mentores que compartieron esta trayectoria, les agradezco por su confianza y por haber sido parte de este crecimiento intelectual y humano. Finalmente, agradezco a quienes creyeron en este propósito desde el inicio, pues su motivación fue el impulso necesario para convertir este anhelo en una realidad tangible que hoy comparto con profunda satisfacción y alegría.

Chone, 14 de marzo de 2026

DEDICATORIA

Dedico con todo mi amor y devoción este trabajo de sistematización primeramente a Dios, el ser supremo que me ha dado el milagro de la vida y me ha permitido estar hoy frente a ustedes cumpliendo esta meta. A mi amada hija, mi niña vestida de ternura y llena de dulzura, quien con su luz constante me hace inmensamente feliz; eres la razón de mi superación y el motor que impulsa cada uno de mis pasos hacia un futuro mejor. De igual manera, dedico este fruto de mi esfuerzo a mi esposo, quien ha sido mi apoyo incondicional y el soporte fundamental en cada etapa de este exigente proceso académico. A ellos, que son el centro de mi universo y mi mayor inspiración, les entrego este logro como un testimonio de gratitud y compromiso eterno por ser el pilar que sostiene mis sueños.

Chone, 14 de marzo de 2026

ÍNDICE

1. Introducción	9
2. Descripción inicial de la experiencia	12
2.1 Contexto espacial y temporal	12
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.....	16
3.3. MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información	17
3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis	18
4. Análisis y reflexión de la experiencia	18
4.1 Diagnóstico participativo	18
4.2 Transformaciones o mejoras producidas	21
4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos.....	22
5. Lecciones Aprendidas	25
5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias	26
5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador.....	27
5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional.....	28
6. Bibliografía	30
7. Anexos	31
7.1 Programa del Taller	32
7.2. Planificación del Taller.....	32
7.3. Acta de Compromisos.....	34
7.4. Registro Fotográfico.....	35
7.5. Autorización de Uso de Testimonio e Imágenes	35
7.6. Testimonio	36

7.7. Presentación o recursos utilizados.....	37
7.8. Cuestionario de evaluación Para Padres y Representantes.....	38

1. Introducción

El presente informe de sistematización tiene como objeto analizar la experiencia del taller “La formación de hábitos saludables evita el consumo de alimentos procesados”, desarrollado en la Unidad Educativa “Dr. Carlos Romo Dávila”, en el cantón Flavio Alfaro, provincia de Manabí, en el marco del Proyecto Escuela para Padres. Esta actividad formativa se orientó a sensibilizar a las familias sobre la relevancia de la alimentación saludable y la formación de hábitos alimenticios adecuados, particularmente en relación con el consumo del desayuno y su influencia en el bienestar y desempeño académico de los estudiantes.

La pertinencia de esta experiencia radica en la necesidad de abordar problemáticas vinculadas con la alimentación cotidiana de los escolares, especialmente la omisión del desayuno o el consumo frecuente de alimentos procesados antes de asistir a clases. Estas prácticas alimenticias pueden afectar la energía, la concentración y el rendimiento escolar de los estudiantes. En este sentido, la sistematización permite recuperar y analizar los aprendizajes generados durante la experiencia del taller, reconociendo tanto los avances como las dificultades que surgen al promover cambios en los hábitos familiares relacionados con la alimentación.

Desde una perspectiva teórica, el proceso se sustenta en el enfoque de sistematización de experiencias educativas, entendido como un proceso reflexivo que permite reconstruir de manera crítica una práctica para comprender sus resultados, aprendizajes y aportes a la mejora de la acción educativa (Mendoza & Sacoto, 2020). Asimismo, se articula con el enfoque de aprendizaje experiencial propuesto por Kolb (1984), el cual plantea que el conocimiento se construye a partir de la experiencia, la reflexión y la aplicación práctica de los aprendizajes en la vida cotidiana.

En el ámbito normativo, la iniciativa se encuentra respaldada por la Constitución de la República del Ecuador (2008), que establece que la educación es una responsabilidad compartida entre el Estado, la sociedad y la familia. De igual manera, la Ley Orgánica de Educación Intercultural (2011) reconoce la participación activa de las familias en los procesos educativos y promueve acciones que fortalezcan la corresponsabilidad entre la escuela y el hogar. Además, el Acuerdo Ministerial MINEDUC-ME-2016-00020-A impulsa la implementación de programas de Escuela para Padres como estrategias orientadas a fortalecer la convivencia escolar, el acompañamiento familiar y el bienestar integral de los estudiantes.

De igual forma, diversos organismos internacionales destacan la importancia de la alimentación saludable durante la etapa escolar. La Organización Mundial de la Salud (2015) señala que una dieta equilibrada, acompañada de hábitos adecuados de descanso y actividad física, constituye un factor determinante para el desarrollo físico y cognitivo de los niños y adolescentes. En esta misma línea, la UNESCO (2022) subraya que la participación de la familia en la formación de hábitos saludables contribuye significativamente a mejorar las condiciones de aprendizaje y el desarrollo integral del estudiantado.

En este contexto, el objetivo general de la presente sistematización consiste en recuperar y analizar críticamente la experiencia del taller “La formación de hábitos saludables evita el consumo de alimentos procesados”, desarrollado en el marco del Proyecto Escuela para Padres en la Unidad Educativa “Dr. Carlos Romo Dávila”, con el fin de reflexionar sobre la formación de hábitos saludables y su relación con el rendimiento escolar de los estudiantes. La sistematización busca organizar los aprendizajes generados durante la experiencia, identificar logros y limitaciones, y aportar orientaciones que puedan fortalecer futuras intervenciones educativas orientadas a la promoción de estilos de vida saludables.

Para alcanzar este propósito, el trabajo contempla varios objetivos específicos. En primer lugar, describir el contexto institucional y social en el que se desarrolló la experiencia, lo que permite comprender las condiciones que influyen en los hábitos alimenticios de las familias y en la dinámica educativa de la institución. Asimismo, se propone analizar la participación de los padres y representantes durante el desarrollo del taller, identificando las percepciones, dificultades y aprendizajes relacionados con la formación de hábitos alimenticios saludables.

De igual manera, se busca reflexionar sobre la formación de hábitos saludables evita el consumo de alimentos procesados y la alimentación equilibrada en el proceso de aprendizaje, reconociendo que factores como la energía, la atención y la concentración de los estudiantes pueden verse afectados por prácticas alimenticias inadecuadas. Finalmente, el trabajo pretende identificar los aprendizajes, logros y desafíos que surgieron durante la implementación del taller, con el fin de generar orientaciones que contribuyan a fortalecer la corresponsabilidad entre la familia y la escuela en la promoción de hábitos saludables.

En relación con la metodología de sistematización, el trabajo adopta un enfoque reflexivo y analítico, orientado a comprender el significado de la experiencia vivida por los actores participantes y a identificar los cambios generados a partir del proceso formativo. Este enfoque permite recuperar las percepciones de los padres de familia, los aportes del docente facilitador y las evidencias registradas durante el desarrollo del taller, integrando la práctica educativa con el análisis crítico de sus resultados.

Los hitos de la experiencia se estructuran en una secuencia de momentos clave que permiten comprender el desarrollo del proceso. Entre estos se incluyen la convocatoria a los padres de familia, el diagnóstico inicial sobre los hábitos de desayuno de los estudiantes, la exposición sobre la formación de hábitos saludables como el desayuno influye en el rendimiento escolar, el trabajo grupal para la elaboración de propuestas de desayunos saludables y la socialización de compromisos familiares orientados a mejorar las prácticas alimenticias en el hogar.

El trabajo de campo se desarrolló mediante la recopilación de información a través de diferentes instrumentos, tales como encuestas diagnósticas, registros de asistencia, fotografías del desarrollo del taller, actas de compromisos y notas del docente facilitador. Estas herramientas permitieron documentar la participación de los actores, registrar las percepciones de los padres y analizar los resultados de la experiencia. La información recopilada fue organizada y analizada posteriormente para elaborar el proceso de sistematización.

El presente informe se encuentra estructurado en varios apartados. En primer lugar, se presenta la descripción inicial de la propuesta, donde se expone el contexto institucional, los actores participantes y el objeto de la sistematización. Posteriormente, se desarrolla la recuperación del proceso, en la cual se reconstruye la experiencia mediante el análisis de los hitos y la información recopilada durante el taller.

A continuación, se presenta el apartado de análisis y reflexión de la experiencia, donde se examinan los resultados obtenidos, el diagnóstico participativo, las transformaciones generadas y los cambios observados en los actores educativos y comunitarios. Finalmente, se incluyen las lecciones aprendidas, que recogen los principales aprendizajes derivados del proceso y que pueden servir como orientaciones para futuras acciones orientadas a promover hábitos saludables y fortalecer la relación entre la escuela y la familia.

En conjunto, la sistematización de esta experiencia permite reconocer el valor de los espacios formativos dirigidos a las familias, evidenciando que la promoción de hábitos saludables constituye una estrategia fundamental para mejorar el bienestar y el rendimiento escolar de los estudiantes. Asimismo, pone de manifiesto la importancia de fortalecer la corresponsabilidad entre escuela y familia como un elemento clave para la formación integral de la niñez y la adolescencia.

2. Descripción inicial de la experiencia

Objeto de la sistematización

El objeto de la presente sistematización lo constituye el taller “Salud y Estilo de Vida: La formación de hábitos saludables evita el consumo de alimentos procesados” como estrategia para prevenir el consumo de alimentos procesados”, implementado en el marco del Proyecto Escuela para Padres en la Unidad Educativa “Dr. Carlos Romo Dávila”, ubicada en el cantón Flavio Alfaro. En esta experiencia participaron padres, madres y representantes legales, junto con docentes y directivos de la institución.

La intervención se orientó a generar un espacio de análisis y sensibilización en torno a la alimentación saludable, destacando la relevancia del consumo de alimentos naturales y del desayuno como elementos clave para favorecer el aprendizaje, el bienestar físico y el desarrollo integral del estudiantado. A través del proceso formativo se buscó fortalecer la conciencia familiar y promover prácticas cotidianas que contribuyan a la construcción de hábitos alimenticios más saludables dentro del hogar.

2.1 Contexto espacial y temporal

El proyecto que sustenta la presente sistematización se orienta al fortalecimiento del vínculo escuela–familia–salud, en el marco del Programa Escuela para Padres, entendido como un espacio de formación y participación destinado a acompañar el desarrollo integral del estudiantado. Esta propuesta surge a partir de la necesidad de fomentar estilos de vida saludables desde el entorno familiar, especialmente en lo relacionado con la alimentación

cotidiana, reconociendo que el hogar constituye el primer espacio donde se consolidan hábitos que inciden directamente en el desempeño académico.

En este escenario, el taller “Salud y Estilo de Vida” se llevó a cabo en la Unidad Educativa “Dr. Carlos Romo Dávila”, durante el año lectivo 2025–2026, contando con la participación de padres y representantes legales de Educación General Inicial. La experiencia se desarrolló en un contexto caracterizado por la diversidad social, económica y cultural de las familias, condiciones que influyen en la organización de las rutinas diarias y, particularmente, en prácticas como el consumo del desayuno antes de iniciar la jornada escolar.

El análisis del contexto institucional pone en evidencia la necesidad de consolidar la participación activa de las familias como un factor determinante para mejorar tanto la salud como el rendimiento académico de los estudiantes. En diversos hogares se identifican prácticas como la omisión del desayuno o el consumo frecuente de productos con bajo valor nutricional, situaciones asociadas a limitaciones de tiempo, desconocimiento sobre alimentación equilibrada o restricciones económicas. Ante esta problemática, el taller se concibió como una estrategia preventiva y formativa sustentada en metodologías participativas, diálogo de saberes y reflexión orientada a la construcción de compromisos familiares que favorezcan una alimentación más consciente, equilibrada y sostenible.

La Unidad Educativa “Dr. Carlos Romo Dávila”, cuya misión se orienta a la formación integral basada en valores, competencias y responsabilidad social, y cuya visión proyecta una comunidad educativa comprometida con el bienestar de sus estudiantes, dispone de una estructura organizativa que articula al equipo directivo, docentes, DECE/inspección y familias. Este entramado institucional posibilitó la implementación del taller en condiciones favorables, promoviendo espacios de encuentro y diálogo enfocados en la corresponsabilidad entre escuela y hogar en temas vinculados a la salud y el aprendizaje.

La delimitación temporal de la experiencia respondió a la intención de abarcar el proceso completo: diagnóstico inicial, planificación, convocatoria, ejecución del taller, evaluación y sistematización. Además, el periodo seleccionado coincidió con etapas del calendario escolar caracterizadas por mayores exigencias cognitivas, lo que permitió analizar con mayor claridad la relación entre el hábito del desayuno, los niveles de atención en el aula y el desempeño académico. En consecuencia, el marco temporal definido proporcionó insumos

suficientes para identificar avances, limitaciones y aprendizajes aplicables a futuras estrategias de promoción de hábitos saludables.

2.2 Actores involucrados

En la ejecución del taller y en el proceso de sistematización intervinieron diversos actores de la comunidad educativa, cuyos roles se complementaron de manera articulada. Los padres, madres y representantes legales desempeñaron un papel central como participantes activos, al compartir experiencias, prácticas habituales y dificultades vinculadas con la alimentación de sus hijos. A partir de este intercambio, asumieron compromisos orientados a fortalecer el hábito del desayuno y promover decisiones más conscientes en el entorno familiar.

El docente facilitador, en su condición de estudiante del Programa de Validación por Ejercicio Profesional, tuvo a su cargo la planificación, desarrollo y conducción del taller. Su intervención se enfocó en generar espacios de diálogo y análisis crítico sobre la relación entre alimentación y rendimiento escolar, favoreciendo la construcción colectiva de aprendizajes y acompañando el proceso de sensibilización de las familias frente a la importancia de establecer rutinas saludables.

Por su parte, los docentes tutores del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la ULEAM, Extensión Chone, Campus Pichincha, brindaron asesoría académica y metodológica durante todo el proceso. Su acompañamiento permitió estructurar adecuadamente la sistematización, diseñar los instrumentos de recolección de información, organizar las evidencias y elaborar el producto educomunicacional, asegurando rigor teórico y coherencia metodológica.

Las autoridades de la Unidad Educativa “Dr. Carlos Romo Dávila” ofrecieron respaldo institucional, facilitaron los aspectos logísticos y apoyaron la convocatoria a las familias, creando condiciones favorables para el desarrollo del taller y su proyección dentro de la planificación institucional. Finalmente, aunque los estudiantes no participaron directamente en la jornada formativa, constituyeron los principales beneficiarios, al verse favorecidos por un mayor acompañamiento familiar y por mejoras progresivas en sus rutinas alimenticias antes del inicio de clases.

La interacción coordinada de estos actores hizo posible una experiencia formativa basada en la corresponsabilidad, orientada a la promoción de hábitos saludables y al fortalecimiento del vínculo entre escuela y familia, con impacto en el bienestar y desempeño académico del estudiantado.

3. Recuperación del desarrollo del proceso

3.1. MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
Convocatoria inicial a padres de familia para el taller “Salud y Estilo de Vida”.	Algunos padres manifestaron que recibieron la invitación mediante comunicado escrito y grupo institucional, señalando que el tema del desayuno les llamó la atención, aunque varios indicaron dificultad para asistir por horarios laborales.	Convocatoria escrita, mensaje difundido en grupo institucional, cronograma, listado de padres convocados.	La convocatoria generó interés por el tema de alimentación; sin embargo, las condiciones laborales influyen en la asistencia.
Diagnóstico inicial sobre hábitos de desayuno.	Durante la actividad diagnóstica, varios representantes expresaron que nunca habían reflexionado formalmente sobre si sus hijos desayunan adecuadamente antes de clases. Otros reconocieron públicamente que, por falta de tiempo, a veces los envían sin desayunar.	Encuestas aplicadas, fichas diagnósticas, registro de respuestas en papelógrafos, notas del facilitador.	El momento diagnóstico permitió visibilizar prácticas naturalizadas y evidenció apertura para reconocer situaciones reales del hogar.
Exposición central: “Importancia del desayuno en el rendimiento escolar”.	Padres comentaron que desconocían que la falta de desayuno pudiera afectar procesos como la memoria y la concentración; algunos expresaron frases como: “No sabía que eso influía tanto en las notas”.	Presentación digital, diapositivas impresas, registro fotográfico, guía temática del taller.	La exposición cumplió una función informativa y sensibilizadora, generando comprensión conceptual del problema.
Trabajo grupal: elaboración de propuestas de	En los grupos de trabajo, los participantes intercambiaron recetas	Hojas de trabajo grupales, propuestas	El trabajo colaborativo facilitó la construcción de soluciones

desayunos saludables y accesibles.	económicas y opciones rápidas para las mañanas, destacando que necesitaban alternativas prácticas acordes a su realidad.	escritas, compromisos preliminares, fotografías del trabajo colaborativo.	contextualizadas y realistas.
Socialización de compromisos y cierre del taller.	Al finalizar, varios padres manifestaron su disposición a organizar mejor el tiempo en casa y priorizar alimentos naturales en el desayuno; algunos solicitaron continuidad en talleres similares.	Acta de compromisos firmada, lista de asistencia, registro fotográfico del cierre.	El cierre consolidó acuerdos concretos y fortaleció la corresponsabilidad en la formación de hábitos saludables.

Fuente: Elaboración propia

3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
Hábitos de desayuno en el hogar	Diagnóstico sobre frecuencia y calidad del desayuno estudiantil.	Encuestas, testimonios, fichas de registro.	Padres, estudiantes, docente facilitador.
Metodología del taller	Análisis de pertinencia de dinámicas participativas y exposición temática.	Planificación, guía metodológica, fotografías, observaciones.	Facilitador y equipo directivo.
Relación desayuno- rendimiento escolar	Identificación de percepciones sobre concentración, energía y desempeño académico.	Entrevistas informales, observaciones docentes, reflexión colectiva.	Padres y docentes.
Cambios percibidos tras el taller	Informe de compromisos y modificaciones en rutinas familiares.	Testimonios escritos, acta de compromisos, seguimiento inicial.	Padres y docente facilitador.

Aprendizajes del facilitador	Registro reflexivo sobre la experiencia y su impacto pedagógico.	Diario de campo, notas de análisis, instrumentos aplicados.	Docente del programa de validación.
-------------------------------------	--	---	-------------------------------------

Fuente: Elaboración propia

3.3. MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información

Variables / Preguntas orientadoras	Datos relevantes	Puntos de reflexión	Otros temas planteados
¿Cuál es la frecuencia con la que los estudiantes desayunan antes de ir a clases?	Se evidenció que un porcentaje significativo omite el desayuno o consume alimentos procesados.	El desconocimiento sobre la importancia del desayuno influye en esta práctica.	Limitaciones económicas y falta de tiempo en las mañanas.
¿Qué percepción tienen los padres sobre la relación entre desayuno y rendimiento escolar?	Inicialmente limitada; luego del taller reconocen su impacto en atención y memoria.	La sensibilización transforma percepciones y motiva cambios.	Interés en recibir más orientación nutricional.
¿Cómo impactó la metodología participativa en los asistentes?	Las dinámicas generaron diálogo y propuestas prácticas.	La participación activa facilita la apropiación de aprendizajes.	Necesidad de materiales visuales más didácticos.
¿Qué compromisos emergieron tras el taller?	Padres se comprometieron a organizar horarios y priorizar alimentos naturales.	El cambio requiere seguimiento y acompañamiento institucional.	Solicitud de continuidad en talleres sobre salud.

Fuente: (Basada en Sacoto y Mendoza, 2018)

3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis

Variables	Aspectos coincidentes	Aspectos no coincidentes	Aspectos aislados	Reflexiones y observaciones
Importancia del desayuno	Padres y docentes reconocen su impacto en el rendimiento escolar.	Algunos padres aún minimizan su relevancia frente a la falta de tiempo.	Casos de estudiantes con horarios muy tempranos.	Se requiere reforzar la educación nutricional con ejemplos prácticos.
Participación familiar	Interés general por mejorar hábitos alimenticios.	Asistencia irregular por razones laborales.	Padres que propusieron recetas comunitarias.	Implementar estrategias flexibles para mayor participación.
Metodología del taller	Dinámicas y trabajo grupal valorados positivamente.	Algunos solicitaron mayor brevedad en la exposición teórica.	Diferencias en niveles de conocimiento previo.	Mantener enfoque participativo y contextualizado.
Cambios posteriores	Mayor conciencia y disposición a preparar desayunos saludables.	Aún no se evidencian cambios sostenidos en todos los hogares.	Padres que sugirieron integrar a estudiantes en próximos talleres.	Se recomienda seguimiento institucional periódico.

Fuente: (Sacoto y Mendoza, 2018)

4. Análisis y reflexión de la experiencia

4.1 Diagnóstico participativo

El diagnóstico participativo desarrollado en el taller “Salud y Estilo de Vida”, en la Unidad Educativa “Dr. Carlos Romo Dávila”, tuvo como propósito identificar no solo la frecuencia con la que los estudiantes desayunan antes de asistir a clases, sino principalmente las causas que explican la omisión o inadecuada calidad del desayuno.

A través de preguntas orientadoras, lluvia de ideas y diálogo abierto, se solicitó a los padres que describieran cómo organizan el desayuno en casa, qué alimentos consumen sus hijos antes de salir y cuáles son las razones que influyen en esa práctica.

Los datos obtenidos evidenciaron que una parte significativa de los estudiantes no desayuna diariamente o consume alimentos de bajo valor nutricional. Sin embargo, el elemento central del diagnóstico fue comprender las explicaciones proporcionadas por las propias familias.

Del análisis surgieron tres causas principales:

1. Organización del tiempo y dinámicas familiares matutinas

Varios representantes manifestaron que las jornadas laborales inician muy temprano, lo que reduce el tiempo disponible para preparar alimentos antes de la salida a clases. En algunos casos señalaron que los estudiantes se levantan con poco margen de tiempo y priorizan llegar puntuales a la institución antes que desayunar adecuadamente.

En hogares monoparentales o donde ambos padres trabajan, los niños y adolescentes suelen prepararse solos, optando por productos rápidos o, en algunos casos, omitiendo completamente el desayuno. Esto revela que la omisión no responde necesariamente a desinterés, sino a dificultades organizativas y presión de tiempo.

2. Factores económicos y percepción de costo

Algunos padres indicaron que consideran más práctico y económico comprar productos procesados (galletas, bebidas azucaradas, snacks) que preparar opciones naturales. También expresaron la creencia de que un desayuno saludable requiere mayor inversión económica, lo cual influye en la elección de alimentos rápidos y de menor calidad nutricional.

Este hallazgo muestra que existe una percepción limitada sobre alternativas accesibles y nutritivas que podrían incorporarse sin elevar significativamente el gasto familiar.

3. Desconocimiento de la relación entre desayuno y rendimiento escolar

Un grupo de padres reconoció que no asociaba directamente el desayuno con procesos cognitivos como la atención, memoria o participación en clase. Algunos señalaron que atribuían el bajo rendimiento únicamente a la falta de estudio, disciplina o interés del estudiante.

Durante el diálogo, varios participantes expresaron que no habían recibido orientación previa sobre cómo la ausencia de alimento en las primeras horas del día puede provocar cansancio, irritabilidad o dificultad para concentrarse. Esto permitió identificar que una de las causas centrales del problema es la falta de información específica y contextualizada.

Metodología aplicada en el diagnóstico

El diagnóstico se desarrolló mediante:

- Preguntas abiertas sobre frecuencia y tipo de desayuno consumido.
- Registro de alimentos más habituales en las mañanas.
- Identificación colectiva de causas que dificultan un desayuno equilibrado.
- Sistematización de testimonios y argumentos expresados por los participantes.

Este enfoque permitió pasar de una descripción superficial a una comprensión más profunda de las condiciones familiares que influyen en la alimentación estudiantil.

Resultados del diagnóstico participativo

El proceso permitió establecer que la omisión o baja calidad del desayuno no responde a una única causa, sino a la combinación de:

1. Limitaciones de tiempo y organización familiar.
2. Percepciones económicas sobre el costo de alimentos saludables.
3. Escasa información sobre la incidencia del desayuno en el rendimiento académico.

Estos hallazgos orientaron la planificación del taller hacia estrategias prácticas, accesibles y contextualizadas, priorizando soluciones viables para la realidad de las familias.

Valor del diagnóstico para la sistematización

El diagnóstico participativo constituyó el punto de partida del análisis crítico, ya que permitió:

- Identificar causas reales desde la experiencia de los padres.
- Comprender que el problema es multifactorial y contextual.
- Ajustar la intervención hacia la educación preventiva y no solo informativa.
- Promover una toma de conciencia fundamentada en la realidad cotidiana de las familias.

En síntesis, el diagnóstico no se limitó a señalar que algunos estudiantes no desayunan, sino que permitió comprender por qué ocurre esta situación y qué condiciones deben transformarse para promover hábitos saludables sostenibles en la Unidad Educativa “Dr. Carlos Romo Dávila”.

4.2 Transformaciones o mejoras producidas

La ejecución del taller “**Salud y Estilo de Vida: La formación de hábitos saludables evita el consumo de alimentos procesados**”, desarrollado en la Unidad Educativa “Dr. Carlos Romo Dávila”, generó transformaciones significativas en los ámbitos familiar, pedagógico e institucional, evidenciando que la educación en hábitos saludables puede producir cambios concretos cuando se aborda desde la reflexión y la corresponsabilidad.

En primer lugar, se observó una **mayor conciencia en las familias sobre la importancia del desayuno como factor clave en el rendimiento escolar**. Muchos padres manifestaron que antes del taller no relacionaban directamente la alimentación matutina con la concentración, la energía y la participación en clases. Después del proceso formativo, reconocieron que enviar a sus hijos sin desayunar o con productos procesados influía negativamente en su desempeño académico.

En el ámbito familiar, se identificaron **mejoras en la organización de las rutinas matutinas**. Algunos representantes expresaron que comenzaron a planificar con anticipación el desayuno, priorizando alimentos naturales como frutas, cereales, lácteos y preparaciones caseras sencillas. También se evidenció una disminución progresiva en el envío de productos ultraprocesados como primera opción alimenticia antes de la jornada escolar. Estos cambios, aunque iniciales, reflejan una transformación en la toma de decisiones cotidianas relacionadas con la salud.

Desde la perspectiva estudiantil, los docentes reportaron **mejoras en la atención, participación y disposición en el aula**, especialmente en las primeras horas de clase. Si bien estas transformaciones requieren seguimiento a mediano plazo, los indicios observados permiten establecer una relación positiva entre la sensibilización familiar y el bienestar escolar.

En el ámbito pedagógico, la experiencia fortaleció la práctica del docente facilitador, quien desarrolló mayores competencias en educación preventiva y promoción de la salud. Se consolidó una visión más integral del proceso educativo, comprendiendo que el aprendizaje no depende únicamente de estrategias didácticas, sino también de condiciones básicas como la alimentación adecuada. Esta experiencia amplió la perspectiva del rol docente hacia una mediación formativa que integra salud y educación.

A nivel institucional, el taller se posicionó como una estrategia preventiva pertinente dentro del trabajo con familias, reforzando la necesidad de incluir la educación alimentaria como parte de los procesos formativos permanentes. La experiencia permitió reconocer que la promoción de hábitos saludables no debe limitarse a campañas aisladas, sino incorporarse como eje transversal en la vida escolar.

En síntesis, las transformaciones producidas no se limitaron a cambios informativos, sino que promovieron una toma de conciencia práctica en las familias, mejoras iniciales en los hábitos alimenticios y un fortalecimiento del compromiso compartido entre escuela y hogar. Esto confirma que la formación en salud y estilo de vida constituye una inversión directa en el rendimiento escolar y en el bienestar integral de los estudiantes.

4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos

La intervención desarrollada a través del taller “**Salud y Estilo de Vida: La formación de hábitos saludables evita el consumo de alimentos procesados**”, ejecutado en la Unidad Educativa “Dr. Carlos Romo Dávila”, generó transformaciones observables en distintos actores de la comunidad educativa. Estos cambios pueden agruparse en tres niveles: actitudinales, procedimentales e institucionales, además de efectos indirectos en los estudiantes.

a) Cambios actitudinales

En los padres y madres de familia se evidenció una transformación en la percepción sobre la alimentación y su relación con el aprendizaje. Antes del taller, el desayuno era considerado una práctica opcional o secundaria frente a otras responsabilidades diarias. Posteriormente, emergió una mayor conciencia sobre su papel determinante en la energía, concentración y rendimiento académico de sus hijos.

Los representantes comenzaron a reconocer que la preparación de un desayuno equilibrado no es solo un acto doméstico, sino una acción formativa que incide en el bienestar físico y emocional del estudiante. Este cambio se manifestó en intervenciones durante el taller, en compromisos asumidos voluntariamente y en la disposición a modificar rutinas matutinas.

En el personal docente también se observó un ajuste en la mirada pedagógica. Se fortaleció la comprensión de que las dificultades de atención o bajo rendimiento en las primeras horas de clase pueden estar asociadas a factores nutricionales. Esto generó una actitud más comprensiva y preventiva, promoviendo el diálogo con las familias en lugar de atribuir el problema exclusivamente al desinterés del estudiante.

b) Cambios procedimentales

A nivel operativo se implementaron acciones concretas que evidencian la apropiación de lo trabajado en el taller:

- Elaboración de compromisos familiares orientados a garantizar el desayuno antes de la jornada escolar.
- Socialización de pautas sencillas sobre desayunos nutritivos y accesibles, priorizando alimentos naturales y reduciendo productos ultraprocesados.

- Inclusión del tema de alimentación saludable en reuniones de padres y espacios tutoriales.
- Seguimiento informal por parte de docentes respecto a cambios observados en energía, atención y participación estudiantil en las primeras horas de clase.

Estos procedimientos contribuyen a que el impacto del taller no quede únicamente en la sensibilización, sino que se traduzca en prácticas concretas y sostenibles.

c) Cambios estructurales e institucionales

La experiencia permitió visibilizar la necesidad de integrar la educación alimentaria dentro de la planificación institucional. Se propuso incorporar temáticas de salud preventiva — especialmente nutrición y desayuno saludable— en futuras jornadas formativas con familias, así como articular estas acciones con el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) o áreas afines.

Aunque estos cambios aún se encuentran en fase inicial, representan un paso hacia la institucionalización de la promoción de hábitos saludables como parte del proyecto educativo.

d) Cambios en los estudiantes

Si bien el taller estuvo dirigido principalmente a padres y representantes, se identificaron efectos indirectos en el estudiantado. Algunos docentes reportaron mejoras en la disposición para participar, mayor nivel de atención en las primeras horas y una actitud más activa en clase.

Estos indicios sugieren que una alimentación adecuada antes de iniciar la jornada escolar favorece condiciones básicas para el aprendizaje, fortaleciendo el vínculo entre salud y rendimiento académico.

e) Evidencias y límites

Las evidencias recopiladas —listas de asistencia, compromisos escritos, testimonios de padres y observaciones docentes— respaldan la existencia de transformaciones iniciales. Sin embargo, se reconoce que los cambios son progresivos y no homogéneos.

No todas las familias lograron modificar sus rutinas de inmediato, debido a limitaciones económicas, falta de tiempo o hábitos previamente arraigados. Asimismo, el impacto en el rendimiento académico requiere seguimiento a mediano plazo para establecer correlaciones más consistentes.

f) Recomendaciones para consolidación y seguimiento

Para fortalecer la sostenibilidad de los cambios se recomienda implementar un sistema de monitoreo con indicadores claros, tales como:

- Porcentaje de estudiantes que asisten regularmente habiendo desayunado.
- Nivel de asistencia de padres a talleres sobre salud y alimentación.
- Cumplimiento de compromisos familiares relacionados con hábitos saludables.
- Variación en indicadores de rendimiento en las primeras horas de clase (atención, participación, cumplimiento de tareas).
- Encuestas semestrales sobre percepción de la relación entre alimentación y aprendizaje.

La medición periódica de estos indicadores permitirá evaluar el impacto real de la intervención y ajustar estrategias, asegurando que la promoción del desayuno saludable se consolide como una práctica estable dentro de la cultura educativa de la Unidad Educativa “Dr. Carlos Romo Dávila”.

5. Lecciones Aprendidas

La ejecución del taller “Salud y Estilo de Vida”, desarrollado en la Unidad Educativa “Dr. Carlos Romo Dávila” como parte del proceso de sistematización de la experiencia profesional, permitió identificar aprendizajes relevantes derivados del trabajo conjunto entre institución y familias.

Más allá de los contenidos abordados sobre alimentación saludable, la experiencia evidenció elementos clave relacionados con la participación familiar, la construcción de corresponsabilidad y la necesidad de fortalecer procesos formativos preventivos.

Las lecciones aprendidas constituyen orientaciones importantes para futuras intervenciones institucionales orientadas al bienestar integral y al mejoramiento del rendimiento académico estudiantil.

5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias

La participación familiar se fortalece cuando existe un ambiente de confianza y respeto

Durante el desarrollo del taller se observó que los padres se mostraron más dispuestos a intervenir cuando percibieron un espacio libre de críticas y juicios. La metodología participativa y el diálogo abierto facilitaron que compartieran experiencias reales sobre las dificultades que enfrentan en la organización del desayuno.

Esta experiencia permitió comprender que la participación activa no surge automáticamente; requiere un clima institucional acogedor que valore la palabra de las familias y legitime sus vivencias cotidianas.

La corresponsabilidad en los hábitos de salud se construye progresivamente

Al inicio del proceso, varios representantes no establecían una relación directa entre la alimentación en el hogar y el desempeño escolar. Sin embargo, a través del análisis compartido, reconocieron que el desayuno es una responsabilidad familiar que incide directamente en la concentración, energía y disposición para el aprendizaje.

Se evidenció que asumir la corresponsabilidad es un proceso gradual que implica información clara, reflexión guiada y compromiso consciente.

El diálogo reflexivo permite transformar creencias naturalizadas

Muchos padres manifestaron que consideraban normal que sus hijos consumieran productos rápidos o que, en ocasiones, asistieran sin desayunar debido a la rutina diaria. El intercambio de experiencias y la información brindada durante el taller favorecieron una revisión crítica de estas prácticas.

El proceso demostró que cuando las familias analizan colectivamente sus hábitos, pueden cuestionar conductas que antes eran vistas como inevitables y abrirse a alternativas más saludables y viables.

Pequeños cambios organizativos pueden generar impactos significativos

Una de las principales reflexiones surgidas fue que mejorar el desayuno no necesariamente implica mayores gastos económicos, sino reorganización del tiempo y mejor selección de alimentos.

Los compromisos asumidos evidenciaron que ajustes simples —como preparar alimentos con anticipación o priorizar productos naturales— pueden contribuir de manera directa al bienestar físico y al rendimiento escolar de los estudiantes.

5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador

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

La experiencia permitió constatar que el docente debe actuar como puente entre la institución y las familias, promoviendo espacios de escucha activa y orientando el proceso hacia una colaboración efectiva. Esta mediación exige competencias socioemocionales, manejo de grupos de adultos y una postura ética basada en el respeto y la empatía.

La planificación flexible y contextualizada potencia la participación.

El diseño del taller requirió adaptar las estrategias metodológicas a la diversidad sociocultural de los participantes, lo que evidenció la importancia de una planificación abierta, sensible a las necesidades del grupo y orientada a promover la interacción significativa.

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

Se constató que los padres participan con mayor disposición cuando las actividades integran sus experiencias, permiten expresarse libremente y reconocen sus conocimientos previos. La educación popular, el aprendizaje experiencial y el enfoque socioformativo se revelaron como enfoques pedagógicos pertinentes.

La sistematización fortalece las competencias investigativas, reflexivas y profesionales.

Desarrollar este proceso como parte del trabajo de titulación permitió al docente integrar teoría y práctica, analizar críticamente su intervención, identificar problemáticas contextuales y proponer acciones de mejora. Esta reflexión sistemática se convierte en una herramienta profesional que debe ser sostenida en la labor docente.

5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional

El rol del docente como mediador entre escuela y familia

La experiencia evidenció que la función del docente no se limita al ámbito curricular, sino que incluye la mediación entre la institución y las familias en temas vinculados al bienestar estudiantil. En el desarrollo del taller, el docente asumió un papel de orientador y facilitador del diálogo, promoviendo un espacio de escucha activa y respeto mutuo.

Este proceso puso de manifiesto la necesidad de fortalecer habilidades socioemocionales, manejo de grupos de adultos y comunicación asertiva, ya que trabajar con padres implica dinámicas distintas a las del aula tradicional. La postura ética basada en la empatía y la comprensión fue determinante para generar confianza y participación.

La planificación contextualizada favorece la efectividad de la intervención

El diseño del taller requirió ajustar contenidos y estrategias a la realidad socioeconómica y cultural de las familias. Durante el proceso se comprendió que una planificación rígida limita la interacción, mientras que una estructura flexible permite responder a inquietudes emergentes y profundizar en aspectos relevantes para los participantes.

Adaptar ejemplos, proponer alternativas alimenticias accesibles y considerar los horarios laborales fueron decisiones metodológicas que fortalecieron la pertinencia de la intervención.

El trabajo formativo con adultos exige metodologías participativas

Se constató que los padres se involucran con mayor disposición cuando las actividades reconocen sus experiencias y saberes previos. Las dinámicas de diálogo, análisis de casos y construcción colectiva de propuestas permitieron que los asistentes no se sintieran receptores pasivos de información, sino protagonistas del proceso reflexivo.

Esta experiencia reafirmó la importancia de enfoques pedagógicos centrados en la participación activa, el aprendizaje basado en la experiencia y la construcción compartida de soluciones prácticas.

La sistematización como herramienta de crecimiento profesional

El desarrollo de la sistematización permitió integrar la práctica con el análisis crítico, identificando no solo resultados, sino también limitaciones y oportunidades de mejora. Reflexionar sobre cada fase —diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación— fortaleció competencias investigativas y consolidó una mirada más analítica sobre la intervención educativa.

Este proceso evidenció que documentar y analizar la experiencia no es un requisito formal, sino una herramienta profesional que contribuye a mejorar futuras acciones y a consolidar una práctica docente más consciente y fundamentada.

En conclusión, desde la perspectiva del docente facilitador, la experiencia desarrollada en la Unidad Educativa “Dr. Carlos Romo Dávila” permitió reafirmar que la promoción de hábitos saludables requiere liderazgo pedagógico, sensibilidad social y capacidad reflexiva. Estas lecciones se proyectan como referentes para futuras intervenciones orientadas al fortalecimiento de la corresponsabilidad entre escuela y familia.

6. Bibliografía

- Padre Fabricio Alaña S. J. **conferencista**, Escuela, familia y sociedad. Conferencia impartida el 10 de agosto de 2025.
- Freire, P. (2000). Pedagogía del oprimido. Siglo XXI.
- Tedesco, J. (2003). La escuela y la comunidad. UNESCO.
- Aldaña, F. (2024). Escuela, familia y sociedad (Conferencia). Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí – Extensión Chone
- Bronfenbrenner, U. (1987). La ecología del desarrollo humano: Experimentos en entornos naturales y diseñados. Recuperado de **URI:** <https://hdl.handle.net/20.500.12365/18032>
- Comellas, M. J. (2009). Familia y escuela: Compartir la educación [Libro en línea]. Graó. Recuperado de <https://elibro.net/es/lc/biblioteca-virtual>
- Epstein, J. L. (2018). School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools (2nd ed.) [E-book]. Westview Press. Recuperado de <https://www.routledge.com>

- González, M., & Hernández, L. (2021). La corresponsabilidad educativa entre familia y escuela: Retos y oportunidades en contextos diversos. *Revista Iberoamericana de Educación*, 85(2), 45–62. <https://doi.org/10.35362/rie8524309>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). Lineamientos para el fortalecimiento del vínculo escuela-familia-comunidad [Documento digital]. Dirección Nacional de Familias y Comunidad Educativa. Recuperado de <https://educacion.gob.ec/>
- UNESCO. (2022). Replantear la educación: Hacia un bien común mundial [Informe digital]. UNESCO Publishing. Recuperado de <https://unesdoc.unesco.org>
- Vygotsky, L. S. (1979). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores [Versión digital]. Crítica. Recuperado de <https://www.academia.edu/>

7. Anexos

7.1 Programa del Taller

PLANIFICACIÓN PARA TALLER PARA PADRES DE FAMILIA TEMATICA: "SALUD Y ESTILO DE VIDA"

INFORMACION GENERAL			
INSTITUCION: UNIDAD EDUCATIVA "DR. CARLOS ROMO DAVILA		GRADO:	
TIEMPO: 60 minutos		FECHA: 06 agosto 2025	
OBJETIVO: Concientiar a los padres de familia sobre la importancia de promover hábitos de salud, higiene, alimentación equilibrada y actividad física en el hogar, para fortalecer el bienestar y rendimiento escolar de sus hijos.			
TEMA	ACTIVIDADES.	RECURSOS INSUMOS	EVALUACIÓN
Salud y Estilo de Vida	<p>PRESENTACIÓN: <i>Bienvenida e introducción</i> El taller iniciará con un saludo de bienvenida y la presentación del objetivo. Se invitará a reflexionar sobre cómo los hábitos familiares impactan directamente en la salud y el aprendizaje de los niños y adolescentes.</p> <p>DESARROLLO DEL TALLER: <i>Se expondrán los conceptos básicos de salud integral y estilo de vida, ilustrando con ejemplos de la vida cotidiana. Se realizarán dinámicas participativas para que los padres reconozcan hábitos positivos y detecten aspectos a mejorar en su hogar.</i></p> <p><i>Concepto de salud integral y estilo de vida</i> Presentación teórica con diapositivas sobre salud física, mental y social</p> <p><i>Higiene personal y prevención de enfermedades</i> Dinámica grupal "Cadena de la higiene" (simulación de lavado de manos y cuidado dental)</p>	<p>Proyector, computadora, presentación en PowerPoint</p> <p>Agua, jabón, cepillo dental, afiches ilustrativos</p> <p>Hojas impresas con menús, marcadores, pizarra</p>	<p>Participación activa y respuestas en preguntas orales</p> <p>Observación de la práctica y retroalimentación</p>



VALIDACIÓN POR EL EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

	<p>Alimentación saludable en casa</p> <p>Análisis de ejemplos de menús nutritivos y comparación con la alimentación actual de los hijos</p> <p>Actividad física y bienestar emocional Pausa activa guiada y reflexión sobre su impacto</p>	Música, espacio libre	<p>Registro de compromisos escritos de los padres</p> <p>Participación en la actividad y opiniones en plenaria</p>
	<p>CIERRE: <i>Cada padre de familia elaborará un compromiso escrito con acciones concretas para mejorar la salud y el estilo de vida de su familia. Se realizará un breve repaso de lo aprendido y se entregará material informativo para reforzar en casa.</i></p>		

7.2. Planificación del Taller

PRESENTACIÓN:***Bienvenida e introducción***

El taller iniciará con un saludo de bienvenida y la presentación del objetivo. Se invitará a reflexionar sobre cómo los hábitos familiares impactan directamente en la salud y el aprendizaje de los niños y adolescentes.

DESARROLLO DEL TALLER:

Se expondrán los conceptos básicos de salud integral y estilo de vida, ilustrando con ejemplos de la vida cotidiana. Se realizarán dinámicas participativas para que los padres reconozcan hábitos positivos y detecten aspectos a mejorar en su hogar.

Concepto de salud integral y estilo de vida

Presentación teórica con diapositivas sobre salud física, mental y social

Higiene personal y prevención de enfermedades

Dinámica grupal “Cadena de la higiene” (simulación de lavado de manos y cuidado dental)

Alimentación saludable en casa

Análisis de ejemplos de menús nutritivos y comparación con la alimentación actual de los hijos

Actividad física y bienestar emocional

Pausa activa guiada y reflexión sobre su impacto

CIERRE:

Cada padre de familia elaborará un compromiso escrito con acciones concretas para mejorar la salud y el estilo de vida de su familia. Se realizará un breve repaso de lo aprendido y se entregará material informativo para reforzar en casa.

7.3. Acta de Compromisos



ESCUELA PARA PADRES RÉPLICA DEL TALLER

Nombre del taller: Salud y Estilo de Vida

Fecha de ejecución: 06 agosto 2025

Institución donde se replicó: Unidad Educativa "Dr. Carlos Romo Dávila

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

NOMBRES Y APELLIDOS DEL PARTICIPANTE	COMPROMISOS ESTABLECIDOS
Edgar Eudaldo Cedeño Bowen	Promover en el hogar una alimentación saludable y variada para mis hijos.
Kenia Lourdes García Loor	Fomentar el lavado de manos y la higiene personal diaria en la familia.
Lourdes Mirley Barre Marcillo	Evitar el consumo frecuente de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas.
Gema Marisol Loor Conforme	Organizar tiempo para realizar actividad física en familia al menos tres veces por semana.
Mónica Esperanza García Loor	Asegurar que mis hijos tomen un desayuno nutritivo antes de ir a clases.
Jennifer Muñoz Molina	Supervisar y promover hábitos de higiene bucal diaria en casa.
Bertha Amelia Loor Vilela	Limitar el uso excesivo de dispositivos electrónicos y fomentar juegos activos.
Nelly María Mejía Olmedo	Velar porque mis hijos duerman las horas necesarias para su edad.
Sandy Conforme Triviño	Participar activamente en las actividades escolares relacionadas con salud y bienestar.
Karina Rosado Alcívar	Mantener en el hogar un ambiente limpio y seguro para prevenir enfermedades.
Alexandra Lizbeth Alcívar Calderón	Reforzar la importancia de la hidratación diaria en mis hijos.
Jairo Leonardo Delgado Zamora	Ser ejemplo de hábitos saludables para mi familia.
Jamileth Arteaga Caicedo	Ser ejemplo de hábitos saludables para mi familia.
Jean Pierre Cedeño Mendoza	Ser ejemplo de hábitos saludables para mi familia.
María Esther Baluarte Zambrano	Reducir el consumo de comida rápida y priorizar preparaciones caseras.
Jarol Miller Alvarado Valenzuela	Reducir el consumo de comida rápida y priorizar preparaciones caseras.
Daniela Agustina Mera Santana	Supervisar y promover hábitos de higiene bucal diaria en casa.
Nora Teresa Santana Esmeralda	Limitar el uso excesivo de dispositivos electrónicos y fomentar juegos activos.
Tatiana Julexy Zambrano Arteaga	Supervisar y promover hábitos de higiene bucal diaria en casa.

7.4. Registro Fotográfico

FOTOGRAFIAS



DESCRIPCIÓN

Docente impartiendo charla, previa al taller



Padres y madres de familia participando del taller

7.5. Autorización de Uso de Testimonio e Imágenes

Yo _____, portadora) de la cédula de identidad N° _____, en calidad de representante legal del estudiante _____ que cursa el año _____ de Educación General Básica en la Unidad Educativa Eugenio Espejo, del cantón Chone, provincia de Manabí,

AUTORIZO de manera libre, voluntaria e informada a la Universidad Latacunga Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) y a _____ docente de la Unidad Educativa Eugenio Espejo, para que el testimonio personal brindado en el marco de la sistematización de la experiencia del taller “Escuela, familia y sociedad”, 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 informada 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 anónimos.

Lugar y fecha: _____ de _____ de 2025.

Firma del representante legal: _____

Nombres y apellidos: _____

Cédula de identidad: _____

Firma del responsable del proyecto: _____

Magni Guisacelly Andrade Palacios

Docente – Unidad Educativa Eugenio Espejo

Programa de Validación por Ejercicio Profesional – Campos Amplios de Educación

Universidad Latacunga Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM)

7.6. Testimonio

Mi nombre es Loor Conforme Gema Marisol, madre de familia de un estudiante de la Unidad Educativa “Dr. Carlos Romo Dávila”, del cantón Flavio Alfaro. Recuerdo que cuando nos invitaron a participar en el taller “Salud y Estilo de Vida: la formación de hábitos saludables

como estrategia para evitar el consumo de alimentos procesados”, pensé que sería una charla informativa más. Sin embargo, decidí asistir porque me pareció importante aprender un poco más sobre cómo mejorar la alimentación y el bienestar de mi hijo.

Durante el desarrollo del taller comprendí que muchas veces, por las ocupaciones diarias o por la falta de información, en el hogar se adoptan hábitos que no siempre son los más saludables. A través de las explicaciones y las actividades realizadas, reflexionamos sobre la importancia de consumir alimentos naturales, evitar en lo posible los productos procesados y fomentar el desayuno como una práctica fundamental para el desarrollo y el aprendizaje de los estudiantes.

También fue muy valioso poder compartir experiencias con otros padres y madres de familia. En esos espacios de diálogo nos dimos cuenta de que muchas familias enfrentamos situaciones similares, como el poco tiempo para preparar alimentos saludables o la costumbre de comprar productos rápidos y procesados. Escuchar las experiencias de otros representantes nos ayudó a reflexionar y a considerar pequeños cambios que podemos aplicar en casa.

Después de una de las sesiones del taller, conversé con mi hijo sobre lo que habíamos aprendido. Le comenté que era importante tratar de mejorar nuestra alimentación y consumir más frutas, verduras y alimentos preparados en casa. Él me respondió:

“Mamá, entonces podemos tratar de desayunar juntos antes de ir a la escuela”.

Ese comentario me hizo comprender que los cambios pueden empezar con acciones sencillas dentro del hogar, pero que tienen un impacto importante en la salud y en la convivencia familiar.

Considero que este taller fue una experiencia muy positiva, ya que nos permitió tomar conciencia sobre la importancia de promover hábitos de vida saludables en la familia. Además, fortaleció la relación entre la escuela y los padres de familia, porque sentimos que la institución educativa se preocupa no solo por la formación académica de los estudiantes, sino también por su bienestar integral.

7.7. Presentación o recursos utilizados



7.8. Cuestionario de evaluación Para Padres y Representantes

Taller: Salud y Estilo de Vida Saludable en la Familia

Proyecto: Escuela para Padres

Institución: Unidad Educativa Eugenio Espejo – Chone

Fecha:

Facilitador:

Instrucciones:

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

(Si el cuestionario se aplica de forma oral, el facilitador puede leer las preguntas y registrar las respuestas).

1. ¿Cómo se enteró del taller?

- Por el docente de mi hijo/a
- Por otro padre o madre
- Por invitación o comunicado de la escuela
- No recuerdo

2. ¿Cómo califica la organización del taller?

- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

3. ¿Los temas tratados sobre salud y estilo de vida fueron fáciles de entender?

- Sí, totalmente
- En parte
- No mucho
- No entendí

4. ¿Considera importante promover hábitos saludables dentro de la familia?

- Sí, muy importante
- Algo importante
- Poco importante
- No es importante

5. ¿Participó activamente durante el taller?

- Sí, participé en las actividades
- Escuché, pero no hablé mucho

Solo observé

No participé

6. ¿El facilitador explicó con claridad los temas relacionados con la salud y el estilo de vida?

Sí, con claridad

Más o menos

No mucho

No entendí su explicación

7. ¿Qué aprendió principalmente en este taller?

La importancia de una alimentación saludable

La importancia de realizar actividad física

Cómo mejorar los hábitos de salud en la familia

Otro: _____

8. ¿Después del taller, piensa aplicar en su hogar algunos hábitos saludables aprendidos?

Sí, definitivamente

Tal vez

No estoy seguro/a

No

9. ¿Recomendaría que se sigan realizando talleres sobre salud y bienestar familiar?

Sí

No

No sé

10. ¿Cómo se sintió durante el taller?

A gusto y escuchado/a

Interesado/a

Indiferente

Incómodo/a

11. ¿Qué tema le gustaría para un próximo taller?

- Alimentación saludable para la familia
- Actividad física y recreación
- Salud emocional y manejo del estrés
- Prevención de enfermedades

12. ¿Qué tan útil considera el taller para mejorar los hábitos de salud en su familia?

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