



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

EDUCACIÓN INICIAL

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

**TÍTULO:
PROMOCIÓN DE DESAYUNOS SALUDABLES MEDIANTE
TALLERES PRÁCTICOS DE COCINA EN VIVO EN EL CNH
WAWA KUSHILLA**

**AUTOR:
JENNY ELIZABETH TELLO GAVILANES**

**TUTOR:
DR: HERMAN BILLY LOJÁN MALDONADO PhD**

CHONE - MANABÍ – ECUADOR

2025-2

CERTIFICACIÓN DE TUTOR

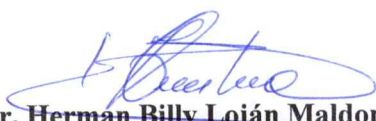
Dr. Herman Billy Loján Maldonado PhD, en calidad de docente de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Extensión Chone y tutor del trabajo de Sistematización de Experiencias.

CERTIFICO:

Que, el presente trabajo de Sistematización de Experiencias, titulado: "Promoción de Desayunos Saludables Mediante Talleres Prácticos de Cocina en Vivo en el CNH: Wawa Kushilla" 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 Jenny Elizabeth Tello Gavilanes, está listo para la presentación previa a la titulación como Licenciado/a en Ciencias de la Educación Inicial.

Chone, marzo de 2026

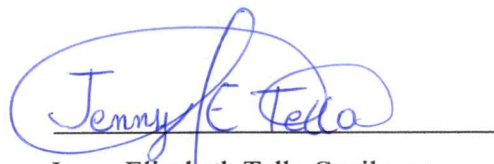

Dr. Herman Billy Loján Maldonado PhD
TUTOR

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: Jenny Elizabeth Tello Gavilanes, estudiante de la carrera de Educación Inicial, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: “Promoción de Desayunos Saludables Mediante Talleres Prácticos de Cocina en Vivo en el CNH: Wawa Kushilla”, 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



Jenny Elizabeth Tello Gavilanes
C.I 0502829112

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN INICIAL

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre "Promoción de Desayunos Saludables Mediante Talleres Prácticos de Cocina en Vivo en el CNH: Wawa Kushilla" del Periodo Académico 2025 - 2, elaborado por la estudiante Jenny Elizabeth Tello Gavilanes.



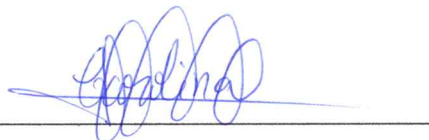
Lcda. Lila del Rocio Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana



Dr. Herman Billy Loján Maldonado, PhD

Tutor



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaría

Chone, junio de 2026

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a Dios por regalarme la vida, la fortaleza y la perseverancia necesaria para culminar esta importante etapa de mi formación profesional. Expreso también mi gratitud a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí por abrir espacios de aprendizaje que permiten a los docentes reflexionar sobre su práctica y crecer académicamente. Mi sincero reconocimiento a los docentes y tutores que acompañaron este proceso con orientación, paciencia y compromiso. A las familias del CNH Wawa Kushilla, quienes con su confianza, participación y experiencias hicieron posible el desarrollo de esta valiosa experiencia educativa. Cada aporte, cada palabra de aliento y cada gesto de apoyo fueron fundamentales para llegar hasta este momento. A todos quienes formaron parte de este camino, les expreso mi más profundo agradecimiento.

Chone, 14 de marzo de 2026

DEDICATORIA

Dedico este trabajo con profundo cariño a mi hermano Juan Carlos y a su esposa Tatiana, quienes han sido un apoyo constante en mi vida y una fuente de motivación para seguir adelante. Su confianza, sus palabras de ánimo y su acompañamiento han sido fundamentales durante este proceso. De manera muy especial, dedico este logro a mis amados hijos Michael Roderick y Mathias, quienes representan la razón más grande de mi esfuerzo y superación. Cada paso que doy busca construir un mejor futuro para ustedes y dejarles el ejemplo de que los sueños se alcanzan con dedicación, perseverancia y amor. Este logro también les pertenece, porque son mi mayor bendición y mi fuente de inspiración que impulsa mi vida y mis metas.

Chone, 14 de marzo de 2026

ÍNDICE

1. Introducción.....	9
2. Descripción inicial de la experiencia	11
2.1 Contexto espacial y temporal.....	11
2.2 Actores involucrados	12
3. Recuperación Del Desarrollo Del Proceso.....	13
3.1. MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos	13
3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información.....	13
3.3. MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información	14
3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis	15
4. Análisis y reflexión de la experiencia	15
4.1. Diagnóstico participativo	15
4.2 Transformaciones o mejoras producidas	17
4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos	18
5. Lecciones Aprendidas.....	20
5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias.....	20
5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador.....	21
5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional.....	22
6. Bibliografía	24
7. Anexos.....	25
7.1. Oficio a la Autoridad.	25
7.2. Planificación del Taller Seleccionado.....	25
7.3. Invitación al Taller.....	26
7.4. Registro De Asistencia del Taller.	26

7.5. Presentación o recursos utilizados	27
7.6. Acta de Compromiso Firmada por los padres o representantes.....	28
7.8. Registro Fotográfico	29
7.9. Cuestionario de evaluación Para Padres y Representantes	30
7.10. Tabulación de Evaluación para Padres y Representantes.....	31

1.Introducción

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

La experiencia sistematizada se ejecutó en el CNH: Wawa Kushilla, ubicada en el cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, en el marco del proyecto institucional de la ULEAM, Escuela para Padres, una iniciativa orientada a promover la participación familiar, fortalecer los vínculos entre escuela, familia y comunidad, y generar espacios de formación dirigidos a padres, madres y representantes legales. Como parte de esta propuesta, el docente desarrolló en la institución cuatro talleres formativos: Roles de familia, Salud y estilo de vida, Escuela, familia y sociedad y Educación en sexualidad. Cada uno abordó dimensiones esenciales para el acompañamiento integral de los estudiantes y la corresponsabilidad de la comunidad educativa.

Para efectos del proceso de titulación, y de acuerdo con los lineamientos metodológicos de la ULEAM, se seleccionó para su sistematización el taller “Salud y estilo de vida”, por considerarse un tema clave para comprender la interacción entre los actores educativos y analizar las dinámicas de participación familiar en el contexto institucional. Este taller estuvo inspirado en la conferencia impartida por el Dr. Billy Loján Maldonado PhD la cual enfatizó la importancia de promover a salud y un estilo de vida saludable en la familia, fomentando hábitos alimenticios adecuados y el bienestar integral de los niños y niñas.

La sistematización se plantea como un ejercicio crítico - reflexivo – experiencial que permite reconstruir el proceso vivido, identificar hitos relevantes, analizar dificultades, reconocer aprendizajes y proponer mejoras. Para ello, se adopta la estructura metodológica propuesta por Mendoza y Sacotto (2020), que organiza la experiencia en etapas analíticas: descripción inicial del contexto, recuperación del proceso mediante matrices de análisis, interpretación crítica, lecciones aprendidas y evidencia fotográfica.

La educación no se construye únicamente dentro de las aulas; también se fortalece en los hogares, en las prácticas cotidianas y en las decisiones que las familias toman día a día para el bienestar de sus hijos. En este sentido, la relación entre familia, comunidad e institución educativa se convierte en un pilar fundamental para el desarrollo integral de la niñez.

Durante el desarrollo de los talleres con padres, madres y mujeres gestantes, se evidenció que la alimentación infantil, especialmente el desayuno, constituye un aspecto determinante en la salud, la energía y el rendimiento escolar de los niños. Sin embargo, también se identificaron diversas dificultades relacionadas con el desconocimiento nutricional, la organización del tiempo familiar y las condiciones socioeconómicas propias de comunidades dedicadas principalmente a la actividad agrícola.

Frente a esta realidad, se implementó la experiencia titulada **“Promoción de desayunos saludables mediante talleres prácticos de cocina en vivo en el CNH Wawa Kushilla”**, una propuesta educativa participativa que buscó no solo transmitir información, sino generar espacios de reflexión, aprendizaje práctico y construcción colectiva de conocimientos. A través de demostraciones culinarias con productos locales, económicos y accesibles, las familias pudieron descubrir alternativas sencillas para mejorar la alimentación de sus hijos y fortalecer su rol como primeros educadores.

La sistematización de esta experiencia permite recuperar el proceso vivido, analizar sus resultados, identificar transformaciones y reflexionar sobre los aprendizajes generados tanto en las familias como en el ámbito educativo. Más allá de los cambios observados en las prácticas alimentarias, el proceso evidenció la importancia del diálogo, la participación y el acompañamiento respetuoso para promover transformaciones sostenibles en la comunidad.

En este sentido, el presente informe busca compartir no solo una experiencia educativa, sino también una reflexión sobre cómo pequeñas acciones, construidas de manera colectiva, pueden generar impactos significativos en la vida de los niños, las familias y la comunidad en general.

2.Descripción inicial de la experiencia

2.1 Contexto espacial y temporal

El módulo de Integración Curricular, que incluye el Proyecto Escuela para Padres del Programa de Validación Profesional Docente de la ULEAM Extensión Chone, desarrolló cuatro conferencias entre el 26 de julio y el 23 de agosto de 2025. Los temas abordados fueron: Roles de familia, Escuela, familia y sociedad, Salud y estilo de vida y Sexualidad humana.

Estos talleres al momento de ser replicados a las familias de los usuarios de nuestra unidad de atención nos motivaron a mirar más de cerca la vida de los padres y madres participantes, sus desafíos diarios y sus inquietudes. Nos impulsaron a centrarnos en sus necesidades reales, con el objetivo de sistematizar nuestra experiencia y brindarles herramientas que les permitan acompañar y guiar a sus hijos de manera consciente. La idea principal fue que comprendan que ellos son los primeros educadores y que su involucramiento activo marca una diferencia en el crecimiento y desarrollo de los niños.

El objeto de la sistematización “Promoción de desayunos saludables mediante talleres prácticos de cocina en vivo” se llevó a cabo en la Unidad de Atención Wawa Kushilla, en el cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, en la comunidad de Apahua durante el año lectivo 2025–2026. Participaron padres, madres y mujeres gestantes de familias en situación de vulnerabilidad, cuya principal fuente de ingreso es la actividad agrícola.

Durante la implementación, se evidenció que muchas familias enfrentan retos significativos en la alimentación: desayunos omitidos, dietas poco equilibradas y escaso conocimiento sobre nutrición infantil. Estos factores afectan directamente el desarrollo, la atención y el rendimiento escolar de los niños. Para abordar esta situación, el taller Salud y estilo de vida se diseñó como una estrategia educativa participativa, incluyendo demostraciones de cocina en vivo con productos locales, económicos y nutritivos, buscando que los padres puedan replicar estas prácticas en casa.

La propuesta se alinea con los objetivos del Ministerio de Desarrollo Humano (MDH), que promueve la salud y el bienestar a través de la educación y la adopción de estilos de vida saludables, reconociendo que la participación activa de las familias es fundamental para el desarrollo de la comunidad. Este proyecto no solo educa, sino que también conecta corazones

y fortalece la corresponsabilidad familiar, recordando que cada padre, madre o cuidador es un actor clave en la formación de la próxima generación.

2.2 Actores involucrados

En el proceso de promoción de desayunos saludables a través de talleres prácticos de cocina en vivo, participaron distintos actores clave, cada uno con roles complementarios que hicieron posible el desarrollo exitoso de la iniciativa.

Los padres, madres y representantes legales asumieron un rol protagónico como participantes activos. Su involucramiento no solo consistió en asistir a los talleres, sino en compartir experiencias, expresar necesidades y proponer estrategias para mejorar la alimentación y el acompañamiento de sus hijos desde el hogar. Además, establecieron compromisos concretos para reforzar los aprendizajes en la vida cotidiana, fortaleciendo su rol como primeros educadores.

Los docentes facilitadores planificaron y desarrollaron las actividades, promoviendo el diálogo, la reflexión y la construcción de acuerdos con las familias. Su papel fue clave para guiar los talleres de manera participativa, asegurando que cada actividad tuviera un propósito educativo y práctico, y fomentando la aplicación de los conocimientos en el hogar.

Los docentes tutores del Programa de Validación Profesional por Ejercicio de la ULEAM, Extensión Chone, brindaron apoyo académico y metodológico, orientando la estructura de los talleres, la elaboración de instrumentos y la recuperación de evidencias, Su intervención garantizó que el proceso fuera riguroso, sistemático y alineado con los objetivos del programa.

Por su parte, las autoridades de la comunidad respaldaron la iniciativa, facilitando la logística, fortaleciendo la convocatoria y garantizando las condiciones necesarias para la ejecución del proyecto. Su participación permitió crear un entorno seguro y propicio para el aprendizaje y la interacción familiar.

Como resultado, los beneficiarios indirectos, principalmente los niños, se vieron favorecidos por un mayor acompañamiento familiar, con acuerdos coherentes entre lo aprendido en los talleres y lo reforzado en casa.

En conjunto, la articulación de estos actores permitió consolidar una experiencia participativa y colaborativa, caracterizada por la corresponsabilidad compartida, que promueve la convivencia, el bienestar y la continuidad de acciones sostenibles dentro de la comunidad.

3. Recuperación del Desarrollo del Proceso

3.1. MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
Desarrollo de talleres prácticos de cocina en vivo	No sabía que con lo que tenemos en casa se puede preparar un desayuno más completo para mis hijos” (madre participante)	. Fotografías de los talleres, listas de asistencia.	Se evidenció una buena participación e interés de las familias, quienes se sintieron valoradas al compartir de sus saberes y productos locales.
Participación activa de padres y madres	“Ahora entiendo que mi ejemplo influye en lo que comen mis hijos” (padre participante).	Fichas de observación y registros de intervención oral de los participantes.	. Los padres asumieron un rol más consciente como primeros educadores, mostrando apertura al cambio.
Compromisos familiares adquiridos	. “Voy a intentar no tener a mi hijo en la siembra sin desayuno” (madre gestante).	Compromisos escritos y acuerdos grupales.	Se generó reflexión sobre la importancia de pequeños cambios sostenidos en el hogar.

Fuente: Elaboración propia

3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
Planificación del taller	. Planificación y guía metodológica	Documentos impresos y digitales	Facilitador y observadores.

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
Comunicación escuela–familia	Espacios de diálogo y acuerdos conjuntos	Actas, registros.	Padres, madres y facilitadores
Cambios percibidos tras el taller	Mejora en la preparación de desayunos y mayor acompañamiento familiar	Testimonios y observación directa	Familias participantes
Aprendizajes del facilitador	Reflexiones pedagógicas y ajustes metodológicos	Cuaderno de campo.	Facilitador.

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 el nivel de corresponsabilidad de los padres?	Inicialmente medio, fortaleciéndose durante el proceso.	La corresponsabilidad se construye cuando los padres se sienten acompañados y no juzgados.	Organización del tiempo familiar.
¿Cuáles son las principales dificultades de comunicación?	Falta de espacios de diálogo y desconocimiento del rol educativo del hogar.	Es necesario fortalecer la comunicación empática entre escuela y familia.	Estrés económico y laboral.
¿Cómo impactó la metodología del taller en los padres?	Alta aceptación por su carácter práctico y contextualizado.	Aprender haciendo genera mayor apropiación del conocimiento.	Interés por más talleres similares.
¿Qué aprendizajes significativos emergieron?	Importancia del desayuno saludable y del ejemplo familiar.	Pequeños cambios pueden generar grandes impactos en el desarrollo infantil.	Salud emocional y autocuidado.

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
Corresponsabilidad educativa	Reconocimiento del rol de la familia en el desarrollo integral del niño.	Diferentes niveles de compromiso inicial.	Casos de poca asistencia.	La motivación crece cuando las familias se sienten parte del proceso.
Comunicación escuela-familia	Mayor apertura al diálogo	Dificultad para mantener comunicación constante.	Uso limitado de medios digitales.	Es clave sostener canales de comunicación cercanos y accesibles.
Metodología del taller	Aprendizaje práctico y participativo.	Ritmos de aprendizaje diversos.	Preferencias personales por recetas.	La metodología vivencial fortalece la confianza y el aprendizaje significativo
Cambios tras el taller	Mayor conciencia sobre alimentación saludable.	Cambios graduales según la realidad económica.	Resistencia al cambio en algunos hogares.	El acompañamiento continuo es fundamental para consolidar hábitos saludables.

Fuente: (Sacoto y Mendoza, 2018)

4. Análisis y Reflexión de la Experiencia

4.1 Diagnóstico Participativo

El diagnóstico participativo no fue entendido como un simple levantamiento de datos, sino como un espacio de encuentro y escucha genuina. Más que identificar problemas, se buscó

comprender realidades. Desde el inicio se generaron ambientes de confianza donde madres, padres y mujeres gestantes pudieron expresar, sin temor a ser juzgados, cómo organizaban la alimentación en sus hogares y qué dificultades enfrentaban diariamente.

A través de dinámicas grupales, lluvias de ideas, y debates guiados, se evidenció que muchos niños asistían a la Unidad de Atención sin desayunar o consumiendo alimentos con bajo aporte nutricional. Las razones no respondían únicamente a la falta de recursos económicos, aunque esta es una realidad latente en familias cuya principal actividad es la agricultura sino también al desconocimiento sobre combinaciones saludables, organización del tiempo y priorización de ciertos hábitos.

En los testimonios recogidos durante los talleres se pudo percibir algo más profundo que una carencia alimentaria: existía una limitada conciencia sobre el impacto del desayuno en el desarrollo cognitivo, la concentración y la energía de los niños. Algunas prácticas estaban fuertemente ligadas a costumbres culturales o a la idea de que “cualquier alimento llena”, sin considerar su valor nutricional.

También emergieron otras problemáticas que influyen indirectamente en la alimentación infantil:

1. **Limitada participación familiar debido a condiciones laborales y socioeconómicas.**

Muchas madres y padres deben iniciar sus labores agrícolas desde muy temprano, lo que reduce el tiempo disponible para preparar alimentos más elaborados.

2. **Desconocimiento del rol formativo de la familia.**

Algunos representantes no se reconocían plenamente como primeros educadores, delegando a la educadora responsabilidades que también corresponden al hogar.

3. **Comunicación débil o esporádica entre la institución y las familias.**

Aunque existía disposición al diálogo, no siempre se mantenían canales constantes y accesibles.

El valor del diagnóstico dentro de la sistematización radica en que permitió pasar de suposiciones a comprensiones reales. No se trató de señalar errores, sino de construir conciencia colectiva. Cuando las familias identificaron por sí mismas las dificultades, el

cambio dejó de ser una imposición externa y se convirtió en un compromiso personal y comunitario.

Como resultado del proceso diagnóstico se concluyó que:

- Es imprescindible fortalecer la educación alimentaria desde un enfoque práctico y contextualizado.
- La metodología de cocina en vivo facilita la apropiación del aprendizaje porque conecta con la experiencia cotidiana.
- La corresponsabilidad familiar no se impone, se construye mediante el acompañamiento respetuoso.
- Pequeños cambios sostenidos pueden generar transformaciones significativas en el bienestar infantil.

4.2 Transformaciones o mejoras producidas

Las transformaciones observadas no fueron inmediatas ni uniformes, pero sí significativas. El cambio más evidente se produjo en la conciencia de las familias. Muchos padres expresaron que nunca habían reflexionado sobre la importancia del desayuno como base del rendimiento escolar. Después de los talleres, comenzaron a reorganizar horarios, aprovechar productos locales y combinar alimentos de manera más equilibrada.

En varios hogares se incorporaron prácticas sencillas pero valiosas: incluir hortalizas disponibles en la comunidad, añadir proteínas accesibles como huevo o leguminosas, y evitar que los niños salieran de casa únicamente con bebidas azucaradas. Estas acciones, aunque aparentemente pequeñas, marcaron una diferencia en la energía y disposición de los niños durante la jornada.

En el ámbito profesional

La experiencia fortaleció competencias pedagógicas relacionadas con el trabajo comunitario y la educación para la salud. Se reafirmó que el aprendizaje significativo ocurre cuando las personas participan activamente. La metodología vivencial aprender haciendo demostró ser más efectiva que una exposición tradicional, pues permitió que los participantes tocaran, prepararan y degustaran los alimentos.

Asimismo, se desarrolló una mirada más empática hacia las realidades familiares. Comprender sus dinámicas laborales y económicas permitió ajustar el enfoque metodológico, evitando discursos idealizados y proponiendo soluciones viables.

A nivel institucional

El taller dejó de ser una actividad aislada para convertirse en una estrategia formativa pertinente y replicable. Se propuso integrar espacios permanentes de consejería en salud y nutrición dentro de la planificación anual, fortaleciendo la articulación entre familia y el ministerio.

Además, se reconoció que la comunicación escuela familia debe ser constante, cercana y adaptada al contexto comunitario, priorizando encuentros presenciales y mecanismos accesibles.

4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos

a) Cambios actitudinales

En los padres y representantes se evidenció una reconfiguración progresiva de actitudes. Pasaron de una postura pasiva a una más participativa y reflexiva. Comenzaron a reconocer que su ejemplo influye directamente en los hábitos de sus hijos. La frase “ahora entiendo que mi ejemplo influye en lo que comen mis hijos” refleja esta toma de conciencia.

En el personal docente también se fortaleció una actitud de escucha activa y acompañamiento respetuoso, comprendiendo que el cambio sostenible requiere paciencia y coherencia.

b) Cambios procedimentales

Se establecieron compromisos concretos relacionados con la preparación diaria del desayuno. Algunas familias organizaron rutinas nocturnas para adelantar ciertos alimentos y así optimizar el tiempo en la mañana. También se acordó reforzar en casa lo aprendido en los talleres.

A nivel docente, se mejoró la planificación participativa y el registro sistemático de evidencias para dar seguimiento a los acuerdos.

c) Cambios estructurales e institucionales

Se propuso incluir talleres de salud y nutrición dentro de la programación anual, así como fortalecer espacios periódicos de diálogo con las familias. Aunque no se modificó la estructura organizativa formal, sí se consolidó una cultura institucional más orientada a la corresponsabilidad.

d) Cambios en los estudiantes

Los niños fueron los beneficiarios indirectos más importantes. Se observó mayor energía, mejor disposición y participación en actividades. Aunque los cambios académicos requieren seguimiento a largo plazo, se percibieron mejoras en la atención y asistencia.

e) Evidencias y límites

Las evidencias incluyen:

- Testimonios directos de los participantes.
- Compromisos escritos.
- Registros fotográficos y listas de asistencia.
- Observación directa de cambios en la preparación de alimentos.

Sin embargo, también se identificaron límites:

- Cambios graduales condicionados por la situación económica.
- Casos de asistencia irregular.
- Resistencia al cambio en algunos hogares.
- Dificultades para sostener comunicación constante.

Estos límites no invalidan el proceso; más bien orientan futuras acciones.

f) Recomendaciones para consolidación y seguimiento

Para fortalecer y dar sostenibilidad a la experiencia, se proponen los siguientes indicadores de seguimiento:

- **Asistencia de representantes a actividades familiares:**
Meta sugerida: al menos 75% de participación promedio.
- **Índice de cumplimiento de compromisos firmados:**
(Actas cumplidas / actas totales) × 100.
- **Frecuencia de comunicación bidireccional docente–familia:**
Mínimo 2 contactos formales por mes.
- **Mejoras en indicadores escolares:**
Seguimiento semestral en los IDII indicadores de desarrollo.

Finalmente, esta experiencia confirma que educar no es solo transmitir conocimientos, sino acompañar procesos humanos. Cuando la familia se siente escuchada y valorada, el cambio deja de ser una exigencia externa y se convierte en una convicción interna. Y es allí donde verdaderamente comienza la transformación.

5. Lecciones Aprendidas

El proceso de sistematización de la experiencia **“Promoción de desayunos saludables mediante talleres prácticos de cocina en vivo en el CNH Wawa Kushilla”** permitió identificar aprendizajes profundos que trascienden la preparación de alimentos. Las lecciones aprendidas no se limitan a resultados visibles, sino que recogen transformaciones internas, cambios de percepción y nuevas formas de comprender la corresponsabilidad educativa.

Estas lecciones se construyen a partir del diagnóstico participativo, las matrices de análisis, los testimonios recogidos y las reflexiones surgidas durante el desarrollo de la experiencia. Constituyen orientaciones valiosas para futuras intervenciones en contextos similares.

5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias

Desde la mirada de madres, padres y mujeres gestantes, el proceso dejó enseñanzas significativas que impactan directamente en su vida cotidiana:

1. La corresponsabilidad educativa se consolida como un proceso progresivo y consciente.

Al inicio, varios representantes asumían que la alimentación y la formación integral eran tareas principalmente institucionales. Sin embargo, a través del diálogo y la práctica,

comprendieron que su rol como primeros educadores es insustituible. La toma de conciencia no fue inmediata, pero se fortaleció al sentirse escuchados y no juzgados.

2. El aprendizaje práctico genera mayor apropiación.

Las demostraciones de cocina en vivo demostraron que “aprender haciendo” facilita la comprensión. Las familias descubrieron que con productos locales y accesibles podían preparar desayunos nutritivos sin aumentar significativamente sus gastos. Esta experiencia reforzó la idea de que el conocimiento útil es aquel que puede aplicarse de inmediato en el hogar.

3. Pequeños cambios sostenidos producen grandes resultados.

Reorganizar horarios, dejar adelantados ciertos alimentos desde la noche anterior o incorporar proteína y frutas disponibles en la comunidad fueron acciones sencillas que marcaron diferencia. Las familias comprendieron que no se trata de cambios drásticos, sino de ajustes constantes y realistas.

4. El diálogo transforma percepciones y fortalece vínculos.

Los espacios de conversación permitieron reconocer que muchas prácticas no respondían a descuido, sino a desconocimiento o limitaciones de tiempo. Al compartir experiencias, las familias se sintieron acompañadas y fortalecieron la relación con la institución.

5. El vínculo emocional influye en el bienestar infantil.

Más allá del alimento físico, surgió la conciencia de que el desayuno es también un momento de encuentro afectivo. Compartir ese espacio antes de iniciar la jornada agrícola o escolar refuerza la seguridad y estabilidad emocional de los niños.

5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador

Para el docente facilitador, la experiencia representó un crecimiento profesional y humano significativo:

1. El rol docente trasciende la enseñanza académica.

La experiencia confirmó que educar implica acompañar procesos familiares, mediar conflictos cotidianos y promover cambios culturales. El docente se convierte en orientador comunitario, promoviendo reflexión más que imposición.

2. La planificación debe ser flexible y contextualizada.

Comprender la realidad agrícola y las condiciones socioeconómicas de la comunidad permitió ajustar horarios, ejemplos y propuestas. Una planificación rígida habría limitado la participación; en cambio, la flexibilidad favoreció la pertinencia.

3. El trabajo con adultos requiere metodologías dialógicas.

A diferencia del trabajo con niños, la educación con familias exige respeto por la experiencia previa. Las estrategias participativas debates, demostraciones y construcción de acuerdos generaron mayor compromiso que una exposición magistral.

4. La empatía es clave para lograr cambios sostenibles.

Evitar discursos moralizantes permitió que los participantes asumieran compromisos desde la convicción y no desde la presión. Cuando las personas se sienten comprendidas, el cambio se vuelve genuino.

5. La sistematización fortalece la práctica profesional.

Registrar, analizar y reflexionar sobre lo vivido permitió identificar aciertos y límites. Este proceso consolidó competencias investigativas y reafirmó la importancia de evaluar continuamente las intervenciones educativas.

5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional

A nivel institucional, la experiencia dejó orientaciones estratégicas para el fortalecimiento del trabajo comunitario:

1. La participación familiar debe ser un eje permanente.

Los talleres evidenciaron que la vinculación escuela-familia no puede reducirse a reuniones ocasionales. Debe integrarse de manera estructural dentro de la planificación anual como una línea estratégica sostenida.

2. La comunicación cercana y accesible es fundamental.

Se comprobó que los encuentros presenciales, el lenguaje claro y la empatía fortalecen la confianza. La comunicación constante previene malentendidos y promueve mayor involucramiento.

3. La articulación interinstitucional aporta calidad al proceso.

El acompañamiento académico brindado por la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Extensión Chone, permitió estructurar la experiencia con rigurosidad metodológica. Esta colaboración evidenció que la relación entre universidad y comunidad genera aprendizajes mutuos y fortalece la práctica educativa.

4. La educación para la salud es parte del desarrollo integral.

Promover desayunos saludables no es solo una acción nutricional, sino una estrategia preventiva que impacta en el desarrollo cognitivo, emocional y social del niño. Por tanto, la educación alimentaria debe asumirse como componente transversal del proyecto institucional.

5. El cambio cultural requiere acompañamiento continuo.

Si bien se lograron avances, también se identificaron límites relacionados con la economía y la disponibilidad de tiempo. Esto reafirma que los procesos comunitarios deben mantenerse en el tiempo para consolidar hábitos.

Las lecciones aprendidas evidencian que la transformación no surge únicamente de la transmisión de información, sino del encuentro humano. Cuando las familias participan activamente, cuando el docente escucha y orienta con respeto, y cuando la institución asume su rol articulador, se construye una comunidad educativa corresponsable.

Esta experiencia demuestra que incluso acciones aparentemente simples como mejorar el desayuno diario pueden convertirse en motores de cambio profundo. La clave está en la participación consciente, el acompañamiento constante y la convicción de que educar es un acto compartido.

6. Bibliografía

Ministerio de Educación del Ecuador. (2014). *Currículo de Educación Inicial*.

<https://educacion.gob.ec>

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2018). *Guías alimentarias basadas en alimentos*.

<https://www.salud.gob.ec>

Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2020). *Normativa técnica CNH*.

<https://www.inclusion.gob.ec>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Alimentación saludable*. <https://www.who.int>

Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Recomendaciones sobre alimentación infantil*. <https://www.paho.org>

UNICEF. (2021). *Nutrición en la primera infancia*. <https://www.unicef.org>

Jara Holliday, O. (2012). *La sistematización de experiencias*. CEP Alforja.

Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI.

Vygotsky, L. (1978). *Mind in Society*. Harvard University Press.

Piaget, J. (1972). *Psicología del niño*. Morata.

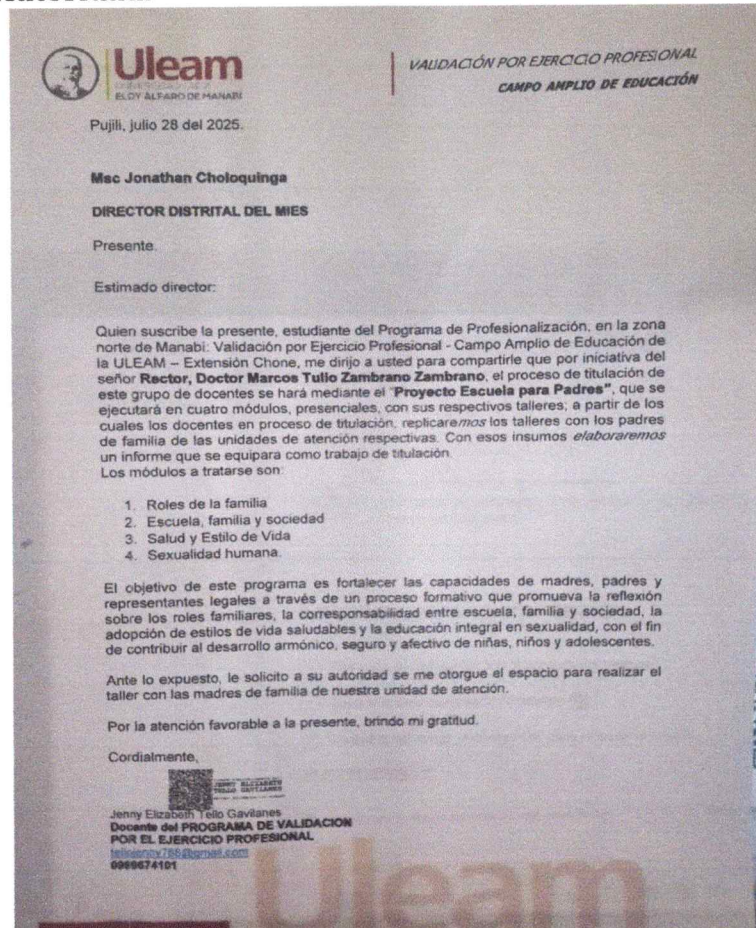
Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Paidós.

Sacoto, M., & Mendoza, L. (2018). *Guía para la sistematización de experiencias educativas*.

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. (2024). *Lineamientos para sistematización de experiencias*. <https://www.uleam.edu.ec>

7. Anexos

7.1. Oficio a la Autoridad.



7.2. Planificación del Taller Seleccionado

Uleam
EL ODY ALFARO DE MANABÍ

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO
PLANIFICACIÓN PARA TALLER PARA PADRES DE FAMILIA
TEMÁTICA: "SALUD Y ESTILO DE VIDA"

INFORMACIÓN GENERAL			
INSTITUCIÓN: MIES CNH WAWA KUSHILLA		GRADO:	
TIEMPO: 30 MINUTOS		FECHA: 6/8/2025	
OBJETIVO:			
TEMA	ACTIVIDADES.	RECURSOS /INSUMOS	EVALUACIÓN
SALU Y ESTILO DE VIDA	Replica de taller SALUD Y ESTILO DE VIDA con padres del <u>cnh wawa kushilla</u> .	Espacio Físico, carteles <u>marcadores</u> <u>alimentos</u>	

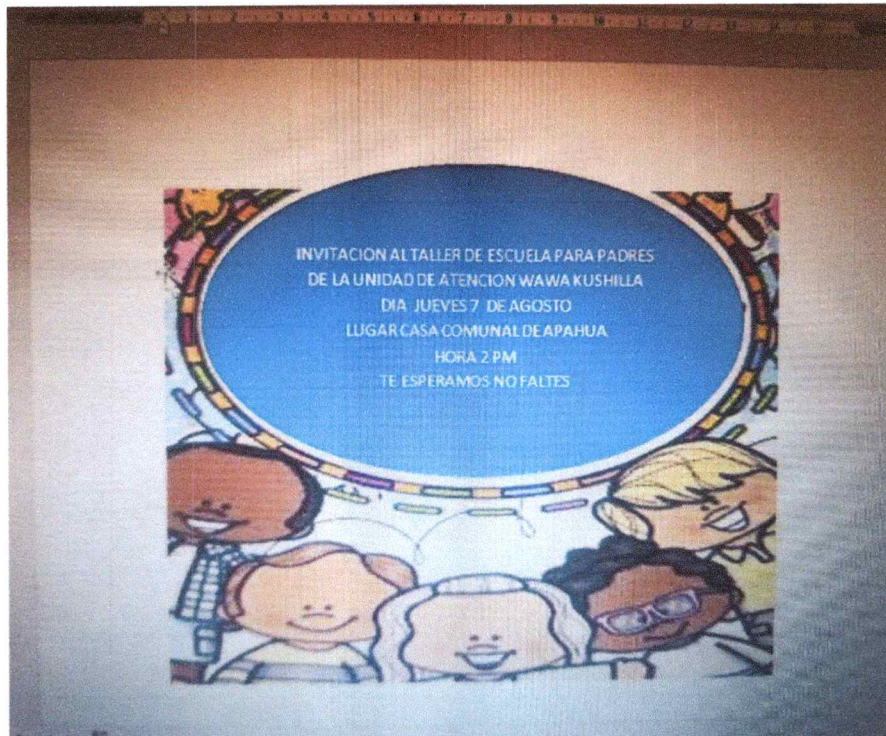
<p>PRESENTACIÓN: La escuela de familias es un espacio de aprendizaje y reflexión para los padres donde se abordan temas relevantes de cuidado y salud para mejorar el estilo de vida de nuestros usuarios y sus padres.</p> <p>DESARROLLO DEL TALLER: En la réplica del taller de salud y nutrición de escuela para padres dio a conocer a los representantes de los niños como mantener una alimentación saludable y equilibrada para contribuir en el desarrollo de sus niños. Recordándoles la importancia del primer alimento que es el desayuno, al igual que el resto de ingestas alimentarias completándose en los niños 5 ingestas diarias compuestas de frutas verduras lácteos cereales proteína, adicional a esto mantener un buen horario para el descanso.</p>	<p>APLICACION: INDICADORES DE EVALUACIÓN:</p>
<p>CIERRE: El taller se culminó mostrando la pirámide alimentaria y mostrando los alimentos como tal con sus beneficios, como la mayoría de los padres de familia son agricultores se les concientiza consumir sus productos que son alimentos ricos en vitaminas y minerales.</p>	
<p>MARCO TEÓRICO. La adopción de hábitos saludables y estilos de vida positivos pueden mejorar significativamente la calidad de vida de las familias, el hogar la escuela y la sociedad son claves para <u>promover</u> la salud física, mental y para <u>prevenir</u> enfermedades.</p>	

RESPONSABLES
(FIRMAS)



DESARROLLO DEL TALLER
JERRY ELISABETH TELLO GONZALEZ
Trabaja con nosotros en México

7.3. Invitación al Taller



7.4. Registro de Asistencia del Taller.

Uleam
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCADORES

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
FACULTAD: EXTENSIÓN CHONE
INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO
TALLER PARA PADRES DE FAMILIA
TEMÁTICA: SALUD Y ESTILO DE VIDA

REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS PARTICIPANTES

Institución Educativa: San Antonio Balleza
Fecha: 07-08-2024


Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO CÉDULA	FIRMA
1	Diego Mena Cordero	0100218001	[Firma]
2	Maria Yolanda Tumbaco Sotelo	0100218001	[Firma]
3	Maria Elena Chiriboga	0100218001	[Firma]
4	Patricia Escobar	0100218001	[Firma]
5	Maria Elena Patricia Escobar	0100218001	[Firma]
6	Andrés Meléndez	0100218001	[Firma]
7	Yara Patricia Chiriboga	0100218001	[Firma]
8	Estela Patricia Echeverría	0100218001	[Firma]
9	Clara Estela Patricia Escobar	0100218001	[Firma]
10	Maria Patricia Chiriboga	0100218001	[Firma]
11	Maria Patricia Echeverría	0100218001	[Firma]
12	Dolly Soames	0100218001	[Firma]
13	Yolanda Yolanda Tumbaco Sotelo	0100218001	[Firma]
14	Sandra Patricia Chiriboga	0100218001	[Firma]
15	Maria Patricia Chiriboga	0100218001	[Firma]
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			

CNEE
WWW.BUSQUILLA
Ejca. Jenny Tola
DOCENTE RESPONSABLE

7.5. Presentación o Recursos Utilizados



7.6. Acta de Compromiso Firmada por los Padres o Representantes.


Uleam
UNIVERSIDAD LUIS ALFARO DE MANABI


INTEGRACIÓN CURRICULAR:
 FASE DE DISEÑO / EDUCACIÓN BÁSICA 2025 - CHONE-20251-1

**ESCUELA PARA PADRES
 RÉPLICA DEL TALLER**

Nombre del taller: *Salud y Estilo de Vida Uleam*
 Fecha de ejecución: *07/10/2025*
 Institución donde se replicó: *Unidad de Atención Básica Cuchilla*

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

NOMBRES Y APELLIDOS DEL PARTICIPANTE	COMPROMISOS ESTABLECIDOS
<i>María Klonda Lalo Cholepala</i>	<i>Realizar desayunos nutritivos.</i>
<i>Gladya Marlene Ushay Chintipe</i>	<i>Consumir verduras y legumbres.</i>
<i>Mrs. Lucía Chulaza Arduazo</i>	<i>Consumir los ingresos de alimentos.</i>
<i>Mrs. María Chulaza Candelaga</i>	<i>Comprar los platos económicos saludables.</i>
<i>María Virginia Pichamba</i>	<i>No comer dulces y comida chatarra.</i>
<i>Elsa María Ushay Ushay</i>	<i>Disminuir las horas completas.</i>

CNH
WAWA KUSHILLA
Tiara Jenny Tello


7.7. Testimonio de Padre de Familia (opcional)

Mi nombre es Martha Ayala, soy usuaria del CNH Wawa Kushilla y representante del niño Aimar Sigcha.

Recuerdo cuando nos invitaron a participar en el taller de salud y estilo de vida, donde aprendimos sobre la preparación de desayunos saludables. Durante la actividad la educadora nos enseñó la importancia de ofrecer a nuestros hijos alimentos nutritivos para su crecimiento y bienestar.

Esta experiencia fue muy importante para mí, porque comprendí que un buen desayuno ayuda a que los niños tengan más energía para aprender y desarrollarse mejor.

Agradezco al CNH Wawa Kushilla y a la profe Jenny por brindarnos estos espacios de aprendizaje que contribuyen al cuidado de la salud de nuestros hijos.

7.8. Registro Fotográfico

FOTOGRAFIAS

DESCRIPCIÓN



Docente Impartiendo Charla Previa al Taller



Padres y Madres de familia Participando del Taller.



Presentación de los Alimentos Saludables



Elaboración del Desayuno



Cocina en Vivo con Usuarios y Miembros de la Comunidad.

7.9. Cuestionario de evaluación Para Padres y Representantes

Cuestionario de evaluación Para Padres y Representantes

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

1. ¿Cómo se enteró del taller?
 - Por el docente de mi hijo/a
 - Por otro padre o madre
 - Por carteles o invitación escrita
 - No recuerdo

2. ¿Cómo califica la organización del taller?
 - Muy buena
 - Buena
 - Regular
 - Mala

3. ¿Los temas tratados fueron fáciles de entender?
 - Sí, totalmente
 - En parte
 - No mucho
 - No entendí

4. ¿Cree que los temas del taller son importantes para la familia?
 - Sí, muy importantes
 - Algo importantes
 - Poco importantes
 - No son importantes

5. ¿Participó activamente durante el taller?
 - Sí, participe en las actividades

Escuché, pero no hablé mucho
 Solo observé
 No participé

6. ¿El facilitador explicó con claridad los temas?

Sí, con claridad
 Más o menos
 No mucho
 No entendí su explicación

7. ¿Qué aprendió principalmente en este taller?

La importancia de comunicarse con los hijos
 Que la familia debe apoyar a la escuela
 Que la educación se forma entre todos
 Otro: comida saludable

8. ¿Después del taller, piensa involucrarse más en la educación de su hijo/a?

Sí, definitivamente
 Tal vez
 No estoy seguro/a
 No

9. ¿Recomendaría que se sigan realizando talleres como este?

Sí
 No
 No sé

10. ¿Cómo se sintió durante el taller?

A gusto y escuchado/a
 Interesado/a
 Indiferente
 Incómodo/a

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

Comunicación familiar
 Uso responsable de la tecnología
 Normas y límites en el hogar
 Salud emocional y convivencia

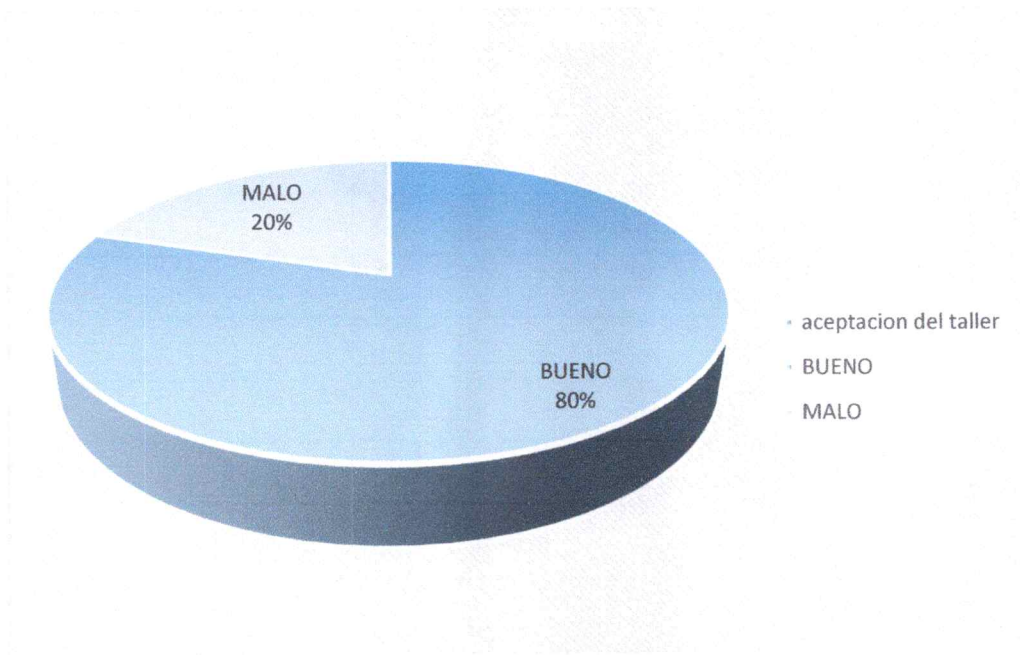
12. ¿Qué tan útil considera el taller para mejorar la relación entre escuela y familia?

Muy útil
 Algo útil
 Poco útil
 Nada útil

7.10. Tabulación de Evaluación para Padres y Representantes.

Tabla de tabulación de resultados

Nº	Aspecto evaluado	Respuesta predominante	Porcentaje
1	Medio por el que conoció el taller	Por el docente	100%
2	Organización del taller	Muy buena	90%
3	Comprensión de los temas	Sí, totalmente	85%
4	Importancia del tema para la familia	Muy importante	95%
5	Participación durante el taller	Escuchó y participó	70%
6	Claridad del facilitador	Explicación clara	95%
7	Aprendizaje principal	Alimentación saludable	100%
8	Mayor involucramiento en la educación del hijo	Sí, definitivamente	90%
9	Recomendación de talleres similares	Sí	100%
10	Percepción durante el taller	A gusto y escuchado	90%
11	Tema sugerido para próximos talleres	Salud emocional y convivencia	75%
12	Utilidad para mejorar la relación familia-escuela	Muy útil	95%



Interpretación de resultados:

Los resultados evidencian una valoración favorable por parte de los padres y representantes respecto al desarrollo del taller. La mayoría de los participantes destacó la claridad de la explicación, la organización de la actividad y la importancia del tema tratado para el bienestar familiar. Asimismo, los asistentes manifestaron sentirse motivados a aplicar los conocimientos adquiridos sobre alimentación saludable en el hogar, lo que demuestra la pertinencia de la metodología participativa utilizada