

## APRENDIENDO A CUIDARSE



## JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Tras recibir, el año pasado, a nuestras alumnas y alumnos de tres años nos dimos cuenta de que era necesario fomentar en ellas y ellos la autonomía en los hábitos saludables.

Creemos imprescindible que en estas edades le den importancia a tener una buena alimentación, a hacer ejercicio físico y a tener hábitos de higiene saludables. Así mismo, dentro de estos hábitos, es también fundamental, que demos a los más pequeños una educación afectivo-sexual ya que es una de las puertas a través de las cuales se desarrolla la personalidad y las relaciones con la afectividad.

Sabemos que estos son temas que están incorporados en el currículo y que se trabajan de forma transversal. No obstante, pensamos que es vital darles una entidad propia.

Así fue como, tras muchas conversaciones, intercambios de opiniones e inquietudes, surgió la necesidad y el deseo de afrontar el reto que nos suponía desarrollar este proyecto de innovación.

## OBJETIVOS

- Fomentar en nuestro alumnado hábitos de higiene, salud y alimentación.
- Reflexionar con las familias sobre los hábitos de salud, higiene y alimentación que desarrollan en el día a día.
- Involucrar a todas las familias de Infantil en la reflexión y transformación de los hábitos de alimentación que llevan a cabo.
- Mostrar otras formas de alimentación más saludables.

- Fomentar en nuestro alumnado la autonomía en su propia higiene y alimentación.
- Fomentar en nuestro alumnado hábitos de higiene y alimentación más sanos.
- Promover la incorporación de conocimientos, actitudes y hábitos positivos para la salud infantil, en las familias y en el alumnado.
- Reflexionar con las familias sobre una educación sexual infantil saludable desde una perspectiva de género.
- Concienciar sobre la importancia del medio natural en nuestra salud, cuidarlo y disfrutarlo.
- Realizar juegos y actividades con nuestro alumnado y familias relacionadas con el deporte para que experimenten acciones más saludables y que introduzcan cambios en su día a día.



*Actividad de deporte en familia a cargo de Cristobalina Ronda, maestra de Primaria y experta en zumba.*

## **DESTINATARIOS, DESTINATARIAS Y PROFESORADO PARTICIPANTE**

Las personas destinatarias del proyecto fueron las familias, el alumnado y los docentes del Colegio Montserrat, protagonistas de las acciones formativas y de las actividades realizadas.

El profesorado participante en el desarrollo del proyecto ha sido: Pablo Alonso Escribano, Laura Bernardos de Frutos y Silvia Gallego Parra.

## **DESARROLLO DEL PROYECTO**

Decidimos estructurar todo lo llevado a cabo en el proyecto en torno a tres grandes bloques de contenido:

- Alimentación
- Hábitos saludables
- Higiene y sexualidad infantil

Diferenciamos, asimismo, entre actividades realizadas en el aula y aquellas que compartimos entre alumnado y familias.

## **ACTIVIDADES REALIZADAS ENTRE FAMILIAS Y ALUMNADO**

### **Alimentación**

- Charla formativa sobre alimentación saludable impartida por una profesional del mundo de la nutrición. (2 sesiones)
- “Show-cooking”. Consistió en la preparación en directo, por parte de un cocinero profesional, de diferentes platos sanos y saludables que el alumnado

de menor edad se pudiese comer con facilidad. Esta actividad estuvo destinada a las familias y al profesorado.

- Talleres de género para alumnado de 3 años. Cuentacuentos sobre género a cargo del profesorado tutor de 3 años.

### **Hábitos saludables**

- “Master class” de zumba para el alumnado, las familias de Educación Infantil y profesorado del centro.
- Sábado de senderismo en la sierra de Madrid para el alumnado, familias y profesorado de Educación Infantil.
- Curso de primeros auxilios para profesorado y familias del Colegio Montserrat. (2 sesiones, una teórica y otra práctica)

### **Higiene y sexualidad infantil**

- Charla sobre sexualidad infantil a cargo de una sexóloga.
- Toma de conciencia sobre el lenguaje que utilizamos diariamente para dirigirnos a nuestras niñas y niños como intervención en el aula desde una perspectiva de género.

### **ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL AULA**

Para trabajar los hábitos relacionados con la alimentación saludable de nuestro alumnado les propusimos trabajar en el aula el proyecto “Yo me lo guiso, yo me lo como” que los motivó sobremedida y cuyo objetivo principal fue que nuestras niñas y niños tomaran contacto con la cocina, y que descubrieran, y probaran alimentos nuevos. También, investigamos acerca de lo que consume nuestro alumnado asiduamente, hicimos una visita al mercado así como a varios talleres de cocina. Este proyecto se realizó durante un mes.

## VALORACIÓN DE LOGROS Y POSIBILIDADES FUTURAS

A la finalización de nuestro proyecto, nos dimos cuenta de que habíamos conseguido los objetivos marcados.

Gracias a la colaboración de las ponentes y a la implicación de las familias que asistieron, conseguimos generar debates enriquecedores que permitieron intercambiar formas de hacer diversas, inquietudes y dudas en relación a la alimentación, la educación afectivo-sexual y los primeros auxilios.

De ello derivó un visible cambio en los hábitos de las familias de Infantil. Así, fuimos testigos de cómo las niñas y los niños incluían en su dieta nuevos alimentos y sabores. Esto implica una transformación en las dietas, puesto que incluso los desayunos que traen diariamente a las aulas son variados, saludables y caseros.

Las actividades que programamos relacionadas con el ejercicio físico sentaron la base para que algunas de las familias de nuestras aulas hayan continuado realizando salidas periódicas al campo en grupo.

En relación a las prácticas que desarrollamos en torno a los primeros auxilios, fuimos conscientes de la importancia de que tanto niños y niñas como personas adultas, supiéramos responder ante situaciones de peligro, ya que estas prácticas pueden salvar vidas.

De la mano de la ponente que nos habló a familias y profesorado sobre cómo llevar a cabo una buena educación afectivo-sexual en Infantil, hemos podido tomar conciencia del lenguaje que utilizamos diariamente para hablar sobre cuestiones relacionadas con la sexualidad Infantil.

Pensamos que este proyecto debe tener continuidad, por lo que nos parece imprescindible continuar movilizándolo a las familias de cara a que se impliquen como generadores de cambio.

Para ello, tendríamos que realizar habitualmente actividades informativas y prácticas sobre primeros auxilios y coloquios sobre la educación afectivo-sexual. Además, nos parece igualmente importante dar cabida a las inquietudes deportivas de las familias creando encuentros donde desarrollemos diferentes actividades físicas.

Tenemos que seguir fomentando, desde nuestras aulas, el consumo de alimentos que nos aporten beneficios, desechando aquellos que, a la larga, son perjudiciales o no aportan nutrientes. Este proceso es mucho más fácil cuando se hace en grupo y dentro de nuestra comunidad educativa.

Creemos enriquecedor continuar con la colaboración entre los tres centros para llevar a cabo acciones relacionadas con la alimentación y los otros hábitos saludables que son pilares en nuestro proyecto, tal y como hicimos con el profesor del departamento de Hostelería del Colegio Hipatia. De esta manera, proponemos realizar actividades como desayunos compartidos entre el alumnado de infantil de los tres centros de FUHEM, así como encuentros para elaborar recetas que, posteriormente, incorporemos en el menú de nuestros comedores. En definitiva, consideramos que ha sido un éxito, tanto por las valoraciones positivas que hemos recibido de las familias, como por los importantes cambios en las costumbres y hábitos de nuestras alumnas y alumnos.



## SUGERENCIAS PARA SU APLICACIÓN

### Libros de cocina

Título: *Las recetas molonas*

Autoras: Varias

Editorial: Espasa

Título: *Te cuento en la cocina*

Autor: Ferrán Adriá

Editorial: Disney

Título: *De la maceta al plato*

Autoras: Varias

Editorial: DK

### Libros con perspectiva de género

Título: *Una caperucita roja*

Autora: Marjolaine Leray

Editorial: Océano Travesía

Título: *Pequeña en la jungla*

Autora: Marta Altés

Editorial: Blackie Books

Título: *¿Hay algo más aburrido que ser una princesa rosa?*

Autora: Raquel Díaz Reguera

Editorial: Thule Ediciones

Título: *Elenita*

Autora: Campbell Geeslin

Ilustradora: Ana Juan

Editorial: Kókinos

Título: *María*

Autoras: Eva Mejuto y Mafalda Milhoes

Editorial: OQO editora

Título: *¿Quién ayuda en casa?*

Autores: Ricardo Alcántara / Gusti

Editorial: Edelvives



## Webs de juegos pirámide alimentaria

[https://www.cerebriti.com/juegos-de-ciencias/piramide-alimenticia#.WnA\\_MKjibIU](https://www.cerebriti.com/juegos-de-ciencias/piramide-alimenticia#.WnA_MKjibIU)

[http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/juegos/piramide\\_alimentaria/index.html](http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/juegos/piramide_alimentaria/index.html)

<http://www.cokitos.com/juego-de-la-piramide-alimenticia/>

## RECURSOS MATERIALES

- Adquisición de dispensadores de gel antibacteriano en todas las aulas de Infantil.
- Adquisición de 3 panificadoras.
- Adquisición de 3 placas de inducción y utensilios de cocina.
- Tabla curva (<https://www.alupe.es/tabla-curva>).

## PROPUESTAS DE ACTIVIDADES

### ACTIVIDAD 1

“Yo me lo guiso, yo me lo como” (talleres de cocina en el aula)

#### Objetivos específicos/didácticos

- Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales, aumentando el sentimiento de confianza en sí mismo y la capacidad de iniciativa desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.
- Iniciarse en la estimación, comparación y medida de diferentes magnitudes. Distinguir y usar unidades de medidas naturales y convencionales empleando instrumentos de medida.
- Utilizar la lengua como instrumento de aprendizaje, de disfrute y de expresión de ideas y sentimientos.

## Destinatarios

El proyecto está dirigido a los alumnos y alumnas de 3 años (1º de Educación Infantil) y se enmarca dentro del área de Conocimiento del Entorno.

## Competencias y contenidos curriculares a los que contribuye la unidad

Competencias trabajadas en la actividad:

- **Competencia lingüística:** elaboración del rincón lector de alimentación, explicación de los pasos de la receta, búsqueda de diferencias entre los alimentos necesarios en nuestra receta.
- **Competencia matemática:** trabajamos con diferentes medidas, descubrimos las formas de los alimentos.
- **Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:** salimos al mercado del barrio, buscamos los alimentos necesarios para nuestra receta, participación de las familias para llevar a cabo el taller.
- **Competencia artística:** hacemos el mural de la pirámide alimenticia, hacemos la lista de la compra con imágenes de folletos.
- **Competencia de aprender a aprender:** buscamos información de técnicas culinarias, elaboramos las recetas.
- **Competencia social y emocional:** interactuamos con las familias en los talleres de cocina, compartimos recetas de platos que nos gustan, compartimos utensilios y material de cocina.
- **Competencia de autonomía e iniciativa personal:** somos capaces de cocinar, aprendemos técnicas culinarias, cuidamos nuestros utensilios y nuestras creaciones.
- **Competencia digital:** elaboramos de forma digital las recetas que llevamos a cabo y juegos en PDI.

## **Contenidos curriculares trabajados en la actividad:**

### **CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL**

#### **El cuerpo y la propia imagen**

- Los sentidos y sus funciones: sensaciones y percepciones.
- Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo, así como de las posibilidades y limitaciones propias.
- Representación gráfica del esquema corporal. Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias.

#### **Juego y movimiento**

- Iniciativa para aprender habilidades nuevas. Coordinación y control de las habilidades motrices.
- Hábitos elementales de organización, constancia, atención, iniciativa y esfuerzo en la propia actividad.
- Actitud de ayuda y colaboración con los iguales.
- Cuidado y orden con sus pertenencias personales.

#### **La actividad y la vida cotidiana**

- Las actividades de la vida cotidiana. Iniciativa y progresiva autonomía en su realización. Regulación del propio comportamiento, satisfacción por la realización de tareas y conciencia de la propia competencia.
- Normas elementales que regulan la vida cotidiana. Planificación secuenciada de la acción para resolver tareas. Aceptación de las propias posibilidades y limitaciones en su realización.
- Hábitos elementales de organización, constancia, atención, iniciativa y esfuerzo en la propia actividad.
- Habilidades para la interacción y colaboración y actitud positiva para establecer relaciones de afecto con las personas adultas y con los iguales.
- Valoración y gusto por el trabajo bien hecho por uno mismo y, por los demás, reconocimiento de los errores y aceptación de las correcciones para mejorar sus acciones.
- Cuidado y orden con sus pertenencias personales.
- La iniciativa en las tareas y la búsqueda de soluciones a las dificultades que aparecen.

## **El cuidado personal y la salud**

- Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás.
- La higiene personal. Adquisición y práctica de hábitos saludables: higiene corporal, alimentación, ejercicio y descanso.
- Utilización adecuada de espacios, elementos y objetos. Petición y aceptación de ayuda en situaciones que la requieran.
- Mantenimiento de limpieza y orden en el entorno.
- Aceptación de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas, los desplazamientos, el descanso y la higiene.

## **CONOCIMIENTO DEL ENTORNO**

### **Medio físico: elementos, relaciones y medida**

- Atributos de los objetos: color, forma, textura, tamaño, sabor, sonido, plasticidad, dureza.
- Respeto y cuidado de los objetos de uso individual y colectivo.
- Actitud positiva para compartir juguetes y objetos de su entorno familiar y escolar.
- Percepción de atributos y cualidades de objetos y materias. Aproximación a la cuantificación de colecciones.
- Los números, cardinales y ordinales, y las operaciones. Cuantificadores básicos: todo/nada/algo, uno/varios, etcétera y su utilización oral para contar.
- Nociones básicas de medida: grande/mediano/pequeño, largo/corto, alto/bajo, pesado/ligero.
- Utilización de comparaciones: más largo que, más corto que, más grande que, más pequeño que, etcétera.

### **Acercamiento a la naturaleza**

- Productos elaborados a partir de materias primas procedentes de animales y plantas.

### **Cultura y vida en sociedad**

- Valoración y respeto de las normas que rigen la convivencia en los grupos sociales a los que pertenece el alumno.

## **LENGUAJES DE COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN**

### **Lenguaje verbal**

Escuchar, hablar y conversar:

- Utilización y valoración progresiva de la lengua oral para evocar y relatar hechos, para explorar conocimientos, para expresar y comunicar ideas y sentimientos para regular la propia conducta y la de los demás.
- Expresión oral utilizando oraciones de distinto tipo (afirmativas, negativas e interrogativas).
- Participación y escucha activa en situaciones habituales de comunicación.
- Empleo adecuado de las normas que rigen el intercambio lingüístico, respetando el turno de palabra, escuchando con atención y respeto.
- Exposición clara y organizada de las ideas. Uso progresivo, acorde con la edad, de léxico preciso y variado, estructuración gramatical correcta, entonación adecuada, tono de voz apropiado, ritmo, pronunciación clara y discriminación auditiva.

Aproximación a la lengua escrita:

- Aproximación al uso de la lengua escrita como medio de comunicación, información y disfrute.
- Uso, gradualmente autónomo, de diferentes recursos y soportes de la lengua escrita como libros, revistas, periódicos, carteles, etiquetas, pictogramas, rótulos, folletos, cuentos, tebeos, biblioteca del aula...

Acercamiento a la literatura:

- Manejo y cuidado de los cuentos y los libros.

### **Lenguaje audiovisual y tecnologías de la información y la comunicación**

- Iniciación en el uso de instrumentos tecnológicos.

### **Lenguaje plástico**

- La expresión plástica como medio de comunicación y representación.

### **Lenguaje corporal**

- Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y la comunicación.

- Utilización, con intención comunicativa y expresiva, de las posibilidades motrices del propio cuerpo con relación al espacio y al tiempo: actividad, movimiento, respiración, equilibrio, relajación.

### **Recursos espaciales, materiales y humanos necesarios**

- Recursos espaciales: aula.
- Recursos materiales: cocina de inducción, utensilios de cocina (olla, tabla, cuchillo de plástico para uso infantil, cucharas, espátulas, espumadera, recipientes, *tuppers*), delantal y paño, alimentos necesarios para elaborar la receta.
- Recursos humanos: profesorado, alumnado y sus familiares.

### **Desarrollo: momento del curso, duración y descripción de las tareas**

La actividad se realizó al inicio del primer trimestre. Tuvo una duración de un mes y se llevó a cabo un día a la semana. La actividad consistió en llevar a cabo unos talleres de cocina saludable en el aula con la ayuda de las familias. Durante tres tardes, hicimos tres recetas en las que frutas y verduras eran las protagonistas. Nuestras alumnas y alumnos cortaron y prepararon los alimentos necesarios para realizar la receta, probaron lo que estaban cocinando y se llevaron el plato a casa para comerlo con su familia. En estos talleres pedimos la colaboración a madres y padres de las clases.

Las recetas fueron las siguientes:

- Milhojas Veggie
- Huevomole
- Rollito Delight

Junto a la actividad de cocinar en clase trabajamos previamente otra serie de actividades necesarias entre las que se encuentran:

- Elaboración de un “rincón lector” con libros de cocina, fotos de alimentos, folletos de supermercados, imagen de la pirámide nutricional.
- Salida al mercado del barrio para comprar alguno de los alimentos que necesitamos para nuestro plato.
- Elaboración de pan con diferentes harinas y semillas.
- Preparación de cata y batidos saludables.
- Actividades de PDI.

## Pautas y estrategias de evaluación de la actividad/unidad

La forma de evaluar es global (evaluando el conjunto de capacidades expresadas en los objetivos generales), continua (recogiendo información sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje de la actividad), contextualizada (atendiendo al proceso concreto de enseñanza-aprendizaje de cada niña/o) e individualizada (recogiendo el desarrollo de cada miembro del alumnado atendiendo a sus características y proceso educativo).

Entre los indicadores a tener en cuenta en el registro de evaluación se encuentran los siguientes:

- Se muestra motivado por la actividad.
- Participa en la actividad propuesta.
- Se hace preguntas sobre la actividad que estamos trabajando.
- Anticipa los pasos que habrá que dar para cocinar o realizar la actividad.
- Amplía su conocimiento sobre el tema.
- Incorpora el vocabulario de cocina al lenguaje habitual.
- Transmite a otras personas lo que ha aprendido con esta actividad.
- Muestra autonomía en la situación planteada “de cocina”
- Incorpora nuevos sabores y texturas a su dieta.
- Adopta hábitos de higiene antes y después de comer y de manipular alimentos.



*Salida con las familias a Los Asientos (Segovia).*

