



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE ESTIMULACIÓN TEMPRANA**

**INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:**

**“ENTORNO FAMILIAR EN EL DESARROLLO DE HÁBITOS  
SALUDABLES EN LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Estimulación Temprana

**Autora:** Zambrano Pujos, Cynthia Mabel

**Tutora:** Psc. Cl. Valencia Medina, Paola Silvana

**Ambato – Ecuador**

**Abril 2019**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En calidad de Tutora del Trabajo de Investigación sobre el Tema: **“ENTORNO FAMILIAR EN EL DESARROLLO DE HÁBITOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS”** de Cynthia Mabel Zambrano Pujos, estudiante de la Carrera de Estimulación Temprana, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Enero 2019

**LA TUTORA**

---

Psc. Cl. Valencia Medina, Paola Silvana

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO**

Los créditos emitidos en el Trabajo de Investigación: **“ENTORNO FAMILIAR EN EL DESARROLLO DE HÁBITOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS”** de Cynthia Mabel Zambrano Pujos, como también los contenidos, ideas, análisis, y conclusiones son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, Enero 2019

## **LA AUTORA**

---

Zambrano Pujos, Cynthia Mabel

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Proyecto de Investigación o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y proceso de investigación.

Cedo los derechos de línea patrimoniales de mi Proyecto de Investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este trabajo dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una garantía económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, Enero 2019

## **LA AUTORA**

---

Zambrano Pujos, Cynthia Mabel

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR**

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el informe de Investigación sobre el tema: **“ENTORNO FAMILIAR EN EL DESARROLLO DE HÁBITOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS”** de Cynthia Mabel Zambrano Pujos, estudiante de la Carrera de Estimulación Temprana.

Ambato, Abril 2019

Para Constancia Firman

---

PRESIDENTE/A

---

1er VOCAL

---

2do VOCAL

## DEDICATORIA

*Dedico este trabajo primero a Dios por haberme dado la vida, y ser mi guía durante todo este largo camino, lleno de alegrías, tristezas y dificultades, pero siempre colocando en mí, una luz de Fe y esperanza para llegar al final del camino.*

*A mis padres Guido Zambrano y Valeriana Pujos que son el pilar fundamental de mi vida, quienes depositaron en mí toda su confianza, brindándome día a día su apoyo tanto económico como moral, gracias a ellos pude alcanzar esta meta en mi vida.*

*A mi hermana Lcda. Yazmina Zambrano quien de una u otra manera siempre me motivó para salir adelante a pesar de las dificultades que se me presentaban en el camino, ella sin duda es mi ejemplo a seguir.*

*A mi sobrina Camila Carrillo que con sus ocurrencias y detalles a diario, me saca una sonrisa, ella es mi mayor bendición, desde que la tuve por primera vez en mis brazos me convertí en su segunda madre.*

*A mi novio Ing. José Rumipamba y a toda mi familia ya que siempre estuvieron a mi lado aportando cada uno con su granito de arena para llegar alcanzar esta meta, a ellos les dedico este trabajo,*

*Mabel*

## **AGRADECIMIENTO**

*Agradezco primeramente a Dios por darme la salud y vida para poder cumplir esta gran meta en mi vida profesional.*

*A la Universidad Técnica de Ambato en especial a la Carrera de Estimulación Temprana por abrirme las puertas y así poder continuar con mi preparación académica, y formar parte de tan distinguida institución; agradezco a cada uno de los docentes de la carrera quienes de una u otra manera supieron impartir sus conocimientos a sus estudiantes, con paciencia y amor.*

*A mi tutora Psc. Cl. Paola Valencia quien con su paciencia y dedicación fue mi guía para el desarrollo de esta investigación, brindándome siempre su apoyo y a la vez compartiéndome sus conocimientos para la elaboración de la misma.*

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO .....	iii
DERECHOS DEL AUTOR .....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR .....	v
DEDICATORIA .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
AGRADECIMIENTO .....	vii
RESUMEN .....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I .....	2
EL PROBLEMA.....	2
1.1.    TEMA .....	2
1.2.    PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	2
1.2.1.    Contextualización.....	2
1.2.1.1.    Contextualización macro.....	2
1.2.1.2.    Contextualización meso .....	3
1.2.1.3.    Contextualización micro .....	4
1.2.2.    Formulación del problema .....	5
1.3.    JUSTIFICACIÓN .....	5
1.4.    OBJETIVOS .....	6
1.4.1.    Objetivo General.....	6
1.4.2.    Objetivos Específicos.....	6
CAPÍTULO II.....	7
MARCO TEÓRICO.....	7
1.1.    Estado del arte.....	7
2.2.    FUNDAMENTO TEÓRICO .....	10
2.2.1.    Variable Independiente: Entorno Familiar.....	10
2.2.1.1.    SOCIEDAD .....	10
2.2.1.2.    LA FAMILIA.....	12
2.2.1.3.    ENTORNO FAMILIAR .....	20



2.2.2.	Variable Dependiente: Hábitos Saludables .....	26
2.2.2.1.	SALUD .....	26
2.2.2.2.	HÁBITOS SALUDABLES .....	27
2.2.2.3.	ESTILOS DE VIDA SALUDABLES .....	27
2.2.2.4.	PROMOCIÓN PARA LA SALUD .....	29
2.2.2.5.	FACTORES DE RIESGO .....	29
2.2.2.6.	ENFERMEDADES .....	32
2.2.2.7.	FACTORES PROTECTORES .....	38
2.3.	HIPÓTESIS .....	44
CAPÍTULO III .....		45
MARCO METODOLÓGICO .....		45
3.1.	NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	45
3.2.	SELECCIÓN DEL ÁREA O ÁMBITO DE ESTUDIO .....	45
	Delimitación Espacial .....	45
	Delimitación Temporal .....	45
3.3.	POBLACIÓN .....	45
3.4.	CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN .....	46
	Criterios de Inclusión .....	46
	Criterios de Exclusión .....	46
3.5.	DISEÑO MUESTRAL .....	46
3.6.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....	47
3.6.1.	Variable Independiente: Entorno Familiar .....	47
3.6.2.	Variable Dependiente: Hábitos Saludables .....	48
3.7.	DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN Y PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	49
3.8.	ASPECTOS ÉTICOS .....	49
CAPÍTULO IV .....		51
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....		51
4.1.	ANÁLISIS E INTERPRESACIÓN DE RESULTADOS .....	51
	DISCUSIÓN .....	91
CAPÍTULO V .....		93
CONCLUSIONES .....		93
RECOMENDACIONES .....		94

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	95
LINKOGRAFÍA .....	95
CITAS BIBLIOGRÁFICAS – Base de Datos UTA.....	101
ANEXOS .....	102

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Categorización de la Obesidad.....	35
<b>Tabla 2.</b> Categorización de la obesidad de acuerdo al porcentaje de grasa .....	35
<b>Tabla 3.</b> Categorización de la obesidad en la infancia y la pre-adolescencia .....	36
<b>Tabla 4.</b> Población total de la investigación.....	46
<b>Tabla 5.</b> Operacionalización de las variables: Variable Independiente .....	47
<b>Tabla 6.</b> Operacionalización de las variables: Variable Dependiente .....	48
<b>Tabla 7.</b> Educación del niño.....	51
<b>Tabla 8.</b> Niño obedece normas.....	53
<b>Tabla 9.</b> Formación del niño .....	55
<b>Tabla 10.</b> Motivación al niño .....	57
<b>Tabla 11.</b> Responsabilidades del niño .....	59
<b>Tabla 12.</b> Ayuda solicitada por el niño .....	61
<b>Tabla 13.</b> Respuestas coherentes al niño.....	63
<b>Tabla 14.</b> Utilización del tiempo libre del padre .....	65
<b>Tabla 15.</b> Apoyo familiar a los padres .....	67
<b>Tabla 16.</b> Hábitos familiares .....	69
<b>Tabla 17.</b> Conocimiento sobre hábitos saludables .....	71
<b>Tabla 18.</b> Entorno de aprendizaje sobre hábitos saludables.....	73
<b>Tabla 19.</b> Acceso a los servicios básicos.....	75
<b>Tabla 20.</b> Alimentación del niño .....	77
<b>Tabla 21.</b> Cantidad de comidas diarias del niño.....	79
<b>Tabla 22.</b> Aseo de las manos del niño.....	81
<b>Tabla 23.</b> Persona que prepara los alimentos al niño .....	83
<b>Tabla 24.</b> Actividades del niño en su tiempo libre.....	85
<b>Tabla 25.</b> Cantidad de horas que duerme el niño .....	87
<b>Tabla 26.</b> Frecuencia de control médico del niño sano .....	89

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1.</b> Educación del niño.....	51
<b>Gráfico 2.</b> Niño obedece normas.....	53
<b>Gráfico 3.</b> Formación del niño .....	55
<b>Gráfico 4.</b> Motivación al niño .....	57
<b>Gráfico 5.</b> Responsabilidades del niño.....	59
<b>Gráfico 6.</b> Ayuda solicitada por el niño .....	61
<b>Gráfico 7.</b> Respuestas coherentes al niño.....	63
<b>Gráfico 8.</b> Utilización del tiempo libre del padre.....	65
<b>Gráfico 9.</b> Apoyo familiar a los padres .....	67
<b>Gráfico 10.</b> Hábitos familiares .....	69
<b>Gráfico 11.</b> Conocimiento sobre hábitos saludables .....	71
<b>Gráfico 12.</b> Entorno de aprendizaje sobre hábitos saludables.....	73
<b>Gráfico 13.</b> Acceso a los servicios básicos .....	75
<b>Gráfico 14.</b> Alimentación del niño.....	77
<b>Gráfico 15.</b> Cantidad de comidas diarias del niño .....	79
<b>Gráfico 16.</b> Aseo de las manos del niño.....	81
<b>Gráfico 17.</b> Persona que prepara los alimentos al niño.....	83
<b>Gráfico 18.</b> Actividades del niño en su tiempo libre.....	85
<b>Gráfico 19.</b> Cantidad de horas que duerme el niño .....	87
<b>Gráfico 20.</b> Frecuencia de control médico del niño sano.....	89

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA ESTIMULACIÓN TEMPRANA**  
**“ENTORNO FAMILIAR EN EL DESARROLLO DE HÁBITOS**  
**SALUDABLES EN LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS”**

**Autora:** Zambrano Pujos, Cynthia Mabel

**Tutora:** Psc. Cl. Valencia Medina, Paola Silvana

**Fecha:** Enero 2019

**RESUMEN**

La presente investigación se realizó en base al tema Entorno familiar en el Desarrollo de Hábitos Saludables en niños de 3 a 5 años que asisten diariamente a las Unidades Educativas del Milenio Interculturales y a la Escuela Particular “Los Sauces”, cuyo objetivo general fue determinar cómo influye el entorno familiar en el desarrollo de hábitos saludables en los niños de 3 a 5 años. Se trabajó con una población de 109 padres de familia de los niños antes mencionados, para la recolección de información se aplicó una encuesta que permitió conocer el entorno que le rodea al infante, los resultados obtenidos fueron que en las dos Unidades Educativas en la mayoría de los casos la figura materna se encarga de la educación del niño, seguida de las dos figuras paternas, por lo tanto ellos son los encargados de desarrollar los hábitos saludables en los niños.

**PALABRAS CLAVES\_**ENTORNO FAMILIAR, HABITOS SALUDABLES, DESARROLLO INFANTIL, ENCUESTAS.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO**

**FACULTY OF HEALTH SCIENCES**

**EARLY STIMULATION CAREER**

**"FAMILY ENVIRONMENT IN THE DEVELOPMENT OF HEALTHY  
HABITS IN CHILDREN FROM 3 TO 5 YEARS OLD"**

**Author:** Zambrano Pujos, Cynthia Mabel

**Tutor:** Psc. Cl. Valencia Medina, Paola Silvana

**Date:** January 2019

**ABSTRACT**

The present investigation was carried out based on the theme Family Surroundings in the Development of Healthy Habits in children from 3 to 5 years of age who attend the Intercultural Millennium Educational Units and the "Los Sauces" Private School daily, whose general objective was to determine how it influences the family surroundings in the development of healthy habits in children aged 3 to 5 years, worked with a population of 109 parents of the aforementioned children, for the collection of information from a survey that allowed to know in an surroundings that surrounds the infant, the results obtained were that in the two Educational Units in most cases the mother figure is responsible for the education of the child, followed by the two father figures, therefore they are responsible for developing healthy habits In the kids.

**KEY WORDS**\_FOR FAMILY, HEALTHY HABITS, CHILD DEVELOPMENT, SURVEYS

## INTRODUCCIÓN

En este trabajo se presenta los resultados de realizar una encuesta en cuatro unidades educativas del milenio interculturales y en la escuela particular “Los Sauces” donde se evidencian la influencia de la familia en los hábitos saludables de los niños de 3 a 4 años.

Para realizar este trabajo se determinaron dos variables de estudio, una independiente y una dependiente. La variable independiente reúne datos del entorno familiar en el que se desarrolla el niño, por otro lado, la variable dependiente reúne datos de los hábitos saludables que adopta el niño en el medio que se desenvuelve.

Después de aplicar la encuesta en las unidades educativas se tabularon los datos para su posterior análisis, luego del cual se obtuvo una interpretación por parte del autor del presente trabajo con la que permitió sacar algunas conclusiones y recomendaciones.

El presente documento está organizado en cinco capítulos de la siguiente manera. En el primer capítulo se presenta el tema y el planteamiento del problema, en el capítulo 2 se redacta el fundamento teórico utilizado en el presente trabajo, en el capítulo 3 se hace referencia al marco metodológico que se usó en la encuesta del presente trabajo, los resultados y el análisis se presenta en el capítulo 4 y se finaliza con algunas conclusiones y recomendaciones en el capítulo 5.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1. TEMA**

“ENTORNO FAMILIAR EN EL DESARROLLO DE HÁBITOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS”

### **1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.2.1. Contextualización**

##### **1.2.1.1.Contextualización macro**

De acuerdo con Esperanza<sup>1</sup> el Instituto Nacional de Estadística señala que en España el 85,8% son parejas casadas, el 14,2% son parejas de hecho; el 99,1% son parejas heterosexuales y el 0,9% son parejas homosexuales. Los hogares monoparentales siguen creciendo en España, en el 2016 aumentaron un 3,6%, la mayoría de estos hogares están conformados por madres con hijos en un 81,0%; el 40,6% son de mujeres viudas, el 35,3% son divorciadas o separadas, el 12,1% son mujeres solteras y el 11,9% son casadas.

Según el EBMPI<sup>2</sup> la Estadística Básica de Medios de Protección de la Infancia (EBMPI) según la base de datos del Registro Unificado de casos de sospecha de Maltrato Infantil (RUMI) informa que en España del 100% de niños estudiados, el 17% de maltratos se da en los niños de 0 a 3 años y el 13% en los niños de 4 a 6 años. El 4% presentan abuso sexual, el 26% maltrato emocional, el 19% maltrato físico y el 51% maltrato por negligencia; teniendo más casos de niños que de niñas.

La Organización Internacional de Trabajo<sup>3</sup> (OIT) informa que a nivel mundial 152 millones de niños se encuentran en el entorno de trabajo infantil, el 48% son niños de 5 a 11 años, el 28% son adolescentes de 12 a 14 años y el 24% son adolescentes de 15 a 17 años; el 58% son hombres y el 42% son mujeres. Según su actividad económica el 70.9% trabajan en la agricultura, el 11.9% trabajan en industrias y el 17,2% trabajan en servicio.



Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura<sup>4</sup> (FAO) según las investigaciones realizadas informa que la prevalencia de desnutrición infantil crónica ha ido disminuyendo en todo el mundo excepto en África, a nivel mundial en el 2005 existía el 29,5% de desnutrición infantil crónica, al 2016 disminuyó al 22,9%. Varias instituciones a nivel mundial están trabajando para seguir disminuyendo la desnutrición infantil, ya que, la nutrición tiene una gran influencia para un correcto desarrollo y crecimiento de los infantes.

De acuerdo con Navarro<sup>5</sup> El estudio de los hábitos deportivos en la población escolar en España señala que el 63% de los escolares realizan al menos una actividad deportiva una vez a la semana. Según la edad el 64% de los escolares de 6 a 7 años realizan actividades deportivas, los varones realizan el 71% y las mujeres el 56 %.

#### **1.2.1.2.Contextualización meso**

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía<sup>6</sup> según la Encuesta Intercensal 2015 señala que en México el 69,7% son familias nucleares, el 27,9% son familias ampliadas y el 1,0% son familias compuestas. Del total de familias mexicanas el 73,0% el hombre es el jefe del hogar y el 27,0% la mujer es la jefa del hogar; la mujer ocupa el puesto de jefa cuando existe una separación o viudez, estos hogares tienen mayor vulnerabilidad de sufrir carencias o de caer en la pobreza. Las mujeres destinaron 25,5 y los hombres 14,2 horas promedio a la semana para el cuidado de los integrantes del hogar.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía<sup>6</sup> según la Encuesta de Cohesión Social para la prevención de la Violencia y la Delincuencia (ECOPRED) informa que en México el 47,8% de los niños, niñas y adolescentes de 12 a 17 años fueron víctimas de al menos un delito o acto de maltrato. El 49,9% de casos eran de varones y el 50,1% eran de mujeres.

Según INEGI<sup>6</sup> El Módulo de Trabajo Infantil (MIT) de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo informa que en México el año 2015 el 8,4% de los niños, niñas y adolescentes ejecutan alguna actividad económica; el 69,8% son hombres y el

30,2% son mujeres, según la edad el 14,0% son de 5 a 11 años, el 21,8% son adolescentes de 12 a 14 años y el 64,2% son adolescentes de 15 a 17 años, de ellos el 40% no cumplen la edad mínima para trabajar y el 60% trabajan en actividades que son peligrosas para su salud.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía<sup>6</sup> según la Encuesta Intercensal 2015 señala que en México 6 de cada 10 hogares tiene niños y adolescente de 0 a 17 años. Del total de hogares analizados el 66% cuenta con una seguridad alimentaria y el 34% presenta una inseguridad alimentaria; el 34% está compuesto por el 16,9% con una inseguridad alimentaria leve; el 9,5% moderada y el 7,6% severa. Los miembros de cada hogar informaron la causa de la inseguridad alimentaria mucho de ellos manifestaron que no comen por falta de dinero, sus niños se acuestan a dormir teniendo hambre, por lo tanto no tienen una vida sana y activa.

De acuerdo con Medina, et al<sup>7</sup> la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino (Ensanut MC) informa que en México el año 2016; el 82,8% de escolares están físicamente inactivos y el 17,2% de escolares están activos; de los escolares inactivos el 87,3% son mujeres y el 78,2% son hombres; de los escolares activos el 12,7% son mujeres y el 21,8% son varones.

### **1.2.1.3.Contextualización micro**

Según Ruiz y Rodriguez<sup>8</sup> la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) informa que en Ecuador el 55,6% son hogares nucleares, el 26,0% son hogares extensos y el 3,4% son hogares compuestos.

El Consejo Nacional para la Igualdad Intergeneracional<sup>9</sup> (CNII) señala que a nivel del Ecuador el 44% de niños entre 5 y 17 años están expuestos a castigos violentos como golpes, insultos hasta incluso encierros, estos castigos lo viven los niños día a día en cada uno de sus hogares.

El Furio<sup>10</sup> el Informe Nacional Interagencial indica que en Ecuador el total de trabajo infantil en el grupo de 5 a 17 años es de 6,5%, en hombres es el 7,4%, en mujeres el

5,5%. Según el sector el 2,0% en la zona urbana y el 14,6% en la zona rural; el 26,8% en sectores de personas indígenas y el 4,2% en sectores de personas que no son indígenas.

Según Mariana Oleas<sup>11</sup>, Profesora en Alimentación y Nutrición de la universidad San Carlos de Guatemala menciona que en Ecuador en la provincia de Imbabura el sobrepeso y la obesidad alcanzó al 13,6% de lo cual, el 10% correspondió a sobrepeso y el 3,6% a la obesidad, también manifestó que mayor riesgo de sobrepeso y obesidad se da en los niños que prefieren el consumo de gaseosas, los niños de padres que se ausentan del hogar por cuestiones laborales y delegan la responsabilidad de la alimentación a los hermanos mayores y en los niños menos activos.

### **1.2.2. Formulación del problema**

¿Cómo influye el entorno familiar en el desarrollo de hábitos saludables en los niños de 3 a 5 años?

## **1.3. JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación trata sobre el entorno familiar y los hábitos saludables en los niños de 3 a 5 años, se considera importante debido a que éstas rutinas permiten al niño tener un estilo de vida saludable, un desarrollo y crecimiento adecuado; por lo tanto es necesario que se desarrollen en la familia ya que es el primer lugar donde se desenvuelve el niño.

El impacto del presente trabajo radica en conocer el nivel de influencia del entorno familiar en el desarrollo de los hábitos saludables de los niños y niñas de 3 a 5 años y su incidencia a posterior.

La factibilidad de este proyecto es absoluta, puesto que se cuenta con los recursos humanos, materiales, información necesaria sobre el tema y con la apertura del MIES del cantón Ambato donde se realizará el presente estudio, de igual forma se encuentra articulado al proyecto de investigación “Estrategias de aprendizaje con pertinencia

social para la prevención de Enfermedades Infantiles” el mismo que fue aprobado por el Consejo Universitario de la Universidad Técnica de Ambato.

Los beneficiarios de la presente investigación serán directamente los niños y niñas de 3 a 5 años, los padres de familia que están involucrados en el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas que asisten al Ministerio de Inclusión Económica y Social del Cantón Ambato.

## **1.4. OBJETIVOS**

### **1.4.1. Objetivo General**

- Determinar cómo influye el entorno familiar en el desarrollo de hábitos saludables en los niños de 3 a 5 años que asisten a las Unidades Educativas del Milenio Interculturales y a la Escuela Particular “Los Sauces”.

### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Evaluar el nivel de los hábitos saludables de los niños de 3 a 5 años que asisten a las Unidades Educativas del Milenio Interculturales y a la Escuela Particular “Los Sauces”.
- Analizar el Entorno Familiar de los niños de 3 a 5 años que asisten a las Unidades Educativas del Milenio Interculturales y a la Escuela Particular “Los Sauces”.
- Proponer una guía de actividades para un adecuado desarrollo de hábitos saludables en los niños de 3 a 5 años que asisten a las Unidades Educativas del Milenio Interculturales y a la Escuela Particular “Los Sauces”.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **1.1. Estado del arte**

En la investigación realizada por Tonato Delgado, Mariela Elizabeth de la Universidad Técnica de Ambato en el año 2017 con el tema: “EL ENTORNO FAMILIAR EN EL DESARROLLO DEL LENGUAJE ORAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 3 AÑOS”, se plantea como objetivo indagar de qué manera afecta el entorno familiar en el desarrollo del lenguaje oral de los niños de 2 a 3 años en el Centro de Salud Tipo “B” Totoras, para la obtención de los datos aplicó un cuestionario dirigido a los padres de familia, el mismo que evaluó el entorno familiar, consta de tres dimensiones: formación, equilibrio y convivencia. Para la evaluación del lenguaje oral de los niños aplicó el test Zimmerman que consta de dos áreas: comprensión auditiva y habilidad verbal, según los resultados obtenidos concluyó que el ambiente familiar no afecta en el desarrollo del lenguaje oral de los niños

La investigación realizada por Tonato Cedeño, Yajaira Alejandra de la Universidad Técnica de Ambato en el año 2015 con el tema “EL ENTORNO FAMILIAR Y SU RELACIÓN EN EL RETRASO SIMPLE DEL LENGUAJE EN NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS EN EL CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL “MELITAS GARDEN” DE LA CIUDAD DE AMBATO” con el objetivo de determinar cómo el entorno familiar se relaciona en el retraso simple del lenguaje en los niños, para ello utilizó una encuesta con preguntas cerradas a los padres, la aplicación de un pre test y un pos test a los niños y niñas las cuales permitieron observar que existe retraso en el desarrollo del lenguaje, arrojando también como punto fundamental la implicación directa de la familia en este proceso. Se evidenció también que muchos padres tienen información poco precisa sobre el buen manejo de la estimulación del lenguaje, así como el poco tiempo que dedican a sus hijos a la realización de actividades; estos factores hacen que no exista contacto suficiente o refuerzos significativos en relación al lenguaje de los niños, generando baja autoestima e inseguridad, manifiesta en el

momento de relacionarse con su entorno. Al aplicar el pos test a los niños menores de tres años se pudo evidenciar que los padres presentaban más estímulos, haciendo que mejoren notablemente su lenguaje, la capacidad de aprendizaje y mayor desenvolvimiento ante los demás; esto pone en evidencia que al brindar mayor información y motivación a los padres, van a mostrarse más responsivos a las necesidades lingüísticas de sus hijos, al conocer sobre los factores que van a ayudar al desarrollo del lenguaje de los mismos se proveerán de estímulos que logren mantener mayor fluidez y un vocabulario adecuado para la edad del niño y sobre todo se logrará que cada uno cree su propia personalidad basada en la cultura y las costumbre que cada familia tenga.

La investigación realizada por Constante Paredes, Bertha Sandra de la Universidad Técnica de Ambato en el año 2015 con el tema:” EL ENTORNO FAMILIAR Y EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 1 A 3 AÑOS DE LA PARROQUIA RURAL SAN ANDRÉS, SECTOR EL BARATILLO DEL CANTÓN PÍLLARO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, se plantea como objetivo determinar la influencia del entorno familiar en el desarrollo de la motricidad de los niños de 1 a 3 años de la parroquia rural de San Andrés sector Baratillo, del cantón Píllaro, provincia de Tungurahua, elabora los instrumentos adecuados para hacer el análisis cualitativo y cuantitativo de las variables investigadas, procediéndose a analizar estadísticamente los datos obtenidos, existen niños/as con retraso en la motricidad, los cuales responden a la falta de estimulación o información por parte de los padres y/o de las personas que se encuentran a su cuidado. Concluyendo que el Entorno Familiar es fundamental para el desarrollo de los niños y niñas en edades tempranas ya que les permite comunicarse y/o desenvolverse dentro y fuera de su medio sin problemas.

Según la investigación realizada en el año 2014 por Bustamante Aguirre, Selene de la Universidad de Salamanca con el tema: “PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL”, con el objetivo de promover hábitos que favorezcan un estilo de vida saludable en la

comunidad escolar, para la obtención de los datos aplicó un cuestionario dirigido a los niños de primero a cuarto grado, el mismo que evaluó los hábitos de alimentación y la actividad física; según los resultados obtenidos concluyó que existe una mala alimentación en los escolares y que la actividad física solo la realizan en la escuela, especialmente en el receso y en las horas asignadas para Educación Física.

Otra de las investigaciones realizada por Rojas Infante, Diana Milena de la Pontificia Universidad Javeriana en el año 2011 con el tema “PERCEPCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, HÁBITOS ALIMENTARIOS ESTADO NUTRICIONAL Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN POBLACIÓN DE 9-11 AÑOS DEL COLEGIO CEDID CIUDAD BOLÍVAR, BOGOTÁ” tiene como objetivo determinar los hábitos alimentarios, el estado nutricional, los niveles de actividad física, y la percepción de alimentación saludable, en el grupo de escolares de 9-11 años del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, Bogotá. Para la recolección de información realizó una entrevista personalizada, aplicando una encuesta de tipo semi-estructurada dirigida a los estudiantes de 9 a 11 años. Concluyendo que el estado nutricional de los niños no estuvo asociado al consumo frecuente de alimentos como carnes, lácteos, huevos, verduras, leguminosas, bebidas azucaradas, comidas rápidas y snack.

La investigación realizada en el año 2014 - 2015 por Álvarez Gutama, Gabriela Margarita y Andaluz Vengas Jeimmy Pamela de la Universidad de Guayaquil de la escuela de Enfermería con el tema “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL 2014 – 2015” tiene como objetivo determinar el estilo de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014 - 2015, para la obtención de datos aplicaron encuestas con respuestas cerradas. Según los resultados obtenidos concluyeron que los hábitos de alimentación en los estudiantes internos de enfermería se asocian mayormente en el consumo de comida chatarra y gaseosas, con una dieta escasa de nutrientes.

## **2.2. FUNDAMENTO TEÓRICO**

### **2.2.1. Variable Independiente: Entorno Familiar**

#### **2.2.1.1. SOCIEDAD**

##### **Definición**

Según Ortiz Mónica<sup>17</sup>, define a la sociedad como el conjunto de individuos con una cultura común, poco diferenciables, que cohabitan bajo un grupo de leyes o estatutos, el hombre es un ser comunitario, el cual está relacionado con la sociedad desde que nace hasta que muere, es decir la mayoría de personas cumplen todas las etapas del desarrollo humano. Hasta adaptarse, cada individuo mira a sus semejantes y a la sociedad de forma diferente, buscando como objetivo acostumbrarse a la comunidad en la que van a habitar.

León Blanca<sup>18</sup> define a la sociedad como un grupo de individuos que comparten cosas en común y conviven bajo un mismo criterio que les permite llegar a consensos y leyes que cada miembro acata con la finalidad de vivir en armonía. En base a este hecho se crea una cultura que define a la comunidad y a los aspectos comunes y creencias compartidas. Se menciona además, que si la comunidad se organiza en base a determinados aspectos comunes permite formar acuerdos políticos y económicos que dan paso a un modelo jerárquico y democrático donde las decisiones las toma una persona representante. En base a lo dicho anteriormente, el autor se refiere a la sociedad como la reunión de personas dentro de una zona geográfica común que conviven y se relacionan bajo unas mismas leyes con el fin de cumplir normas y una cooperación mutua.

##### **Funciones de la sociedad**

Según Torres Alicia<sup>19</sup>, la sociedad desempeña varias funciones para buscar el bien común y la satisfacción de cada habitante. Entre las funciones principales se detallan las siguientes:



- Reunir a sus habitantes en el mismo tiempo y en el mismo espacio para obtener una relación humana armoniosa.
- Proporciona medios de comunicación adecuados para que los individuos puedan entenderse correctamente.
- Fomentar el cumplimiento de las normas establecidas en la sociedad, para respaldar el bienestar físico y psicológico de cada ser humano.
- Procurar el correcto mantenimiento de los recursos comunitarios para tenerlos disponibles a cualquier momento evitando el mal uso de los mismos.

### **Clases de sociedades**

Según León Blanca<sup>18</sup> se puede clasificar a la sociedad en tres clases dependiendo de su economía y el entorno en el que se desenvuelve, influye también, el nivel de estudios de los jefes de hogar y las condiciones en las que habitan. Estas clases son:

- **Clase alta:** Según León Blanca<sup>18</sup> esta clase se define por el nivel económico y la sociedad donde se encuentran, por lo general son personas que no sufren de pobreza monetaria y cuentan con los recursos suficientes para mantener un alto estilo de vida económicamente hablando.
- **Clase media:** León Blanca<sup>18</sup> define este grupo de personas como aquellas que tienen posibilidades económicas limitadas pero no sufren de pobreza, en la mayoría de los casos los jefes de familia tienen un nivel de estudio de primaria y viven en sectores donde sus posibilidades económicas les permite adquirir con préstamos bancarios.
- **Clase social baja:** De acuerdo con León Blanca<sup>18</sup> estas personas son aquellas que padecen de recursos económicos y que viven el día a día con los pocos recursos que poseen, además, en muchos de los casos los jefes de familia no completaron los estudios de nivel primario, sus viviendas no son propias y son compartidas con por varias familias de las mismas condiciones.

### 2.2.1.2. LA FAMILIA

#### **Definición**

Para Méndez Sebastian<sup>20</sup> la familia es un grupo compacto “unidas por parentesco o relaciones de afecto”. Estos grupos son parte principal e importante de una sociedad, es decir, que cada familia aporta con la cultura, costumbres y creencias para definir una determinada comunidad. En ocasiones lo que define una sociedad y cultura empieza en el núcleo de cada familia, pero en otras, las costumbres que tiene una sociedad afectan directamente el entorno familiar.

Salazar Irma<sup>21</sup>, define a la familia como el principal lugar de la sociedad donde el niño adquiere costumbres y actitudes, siendo éste el centro social de cada individuo, en este lugar los padres deben cumplir una función muy importante la cual es transmitir a los infantes conductas socioculturales, económicas y religiosas, por lo tanto los jefes del hogar deben desempeñar dichos aspectos correctamente ya que ellos son de modelo a seguir de sus hijos.

Rodríguez María<sup>22</sup> comenta que la familia es un conjunto de personas unidas por lazos de parentesco, matrimonio o adopción. Es la unidad básica de la sociedad donde el ser humano satisface sus necesidades elementales por un período de tiempo indefinido, además, de la misma manera aprende afectos como el amor, el cariño y la protección que le ayudan en su desarrollo y le preparan para ser un buen elemento de la sociedad.

Gervilla Ángeles<sup>23</sup> por otro lado, define a la familia como una organización social que se adapta a cada sociedad y época, su nombre es proveniente de la raíz latina *famulus* que significa sirviente o esclavo doméstico y en el pasado una familia la conformaban los esclavos y criados de un solo patrón. También, se menciona que en el pasado una familia era un grupo de personas de experiencias compartidas que viven juntas y bajo la autoridad de una de ellas.

## **Funciones de la familia**

Según Arias Nelson<sup>24</sup>, establece que todos los comportamientos que realice el hogar serán siempre aprendidos por los más pequeños, por lo tanto la familia cumple varias funciones, entre ellas tenemos:

- 1. Función educadora:** Es la encargada de proporcionar a los hijos una formación apropiada, dándoles a los mismos reglas las cuales deben ser cumplidas para obtener un resultado positivo, una buena formación de la personalidad, es decir, en la familia debe existir una correcta disciplina, siempre llena de amor y cariño. En esta función también se les enseña las costumbres del lugar donde habitan y los roles que desempeñan cada uno de los miembros de la familia.
- 2. Función de alimentar:** La familia es la responsable de proporcionar a los miembros una adecuada ingesta de alimentos con un alto valor nutricional para brindarles los elementos necesarios que garantice la supervivencia de cada uno de ellos.
- 3. Función de desarrollo:** Brinda a los integrantes un correcto crecimiento físico para que puedan realizar cada una de sus destrezas sin ningún inconveniente, esta función proporciona a cada ser humano las estrategias necesarias para lograr la formación de una autoestima positiva, logrando en ellos un correcto bienestar tanto físico como psicológico.
- 4. Función de apoyo:** Se encarga de facilitar al individuo los elementos necesarios para lograr una adaptación positiva cuando se le presente una nueva circunstancia en el entorno social donde se desarrolla.

La familia es el primer lugar donde se desenvuelve un niño, por lo tanto cumple varias funciones, las cuales favorecen al ser humano a obtener un desarrollo sano tanto personal como social, esto también le ayuda al individuo a conseguir un bienestar psicológico para que pueda sobrellevar conflictos o disgustos que se le presenten a lo largo de su vida.

## **Tipos de familia**

En este apartado se presenta los tipos de familias que Gervilla Ángeles<sup>23</sup> menciona en su libro. Los primeros tres tipos de familias que menciona dependen de la naturaleza y de los criterios de los miembros y son: *familia extensa*, *familia troncal* y la *familia conyugal o nuclear*. Cada una de ellas se detalla a continuación:

- **La familia extensa**

Es una estructura definida en un árbol de generaciones que parte desde un matrimonio principal que encabeza el mismo y se despliega con la descendencia de cada miembro, lo cual, forma dos ejes uno *vertical* y otro *horizontal*. El eje *vertical* lo define las “generaciones” y el eje *horizontal* los miembros familiares de una generación en particular.

- **La familia conyugal o nuclear**

Define este tipo de familia como aquella que se conforma con la esposa el marido y todos sus hijos no adultos. Este tipo de estructura es considerado como modelo de las familias de la actualidad donde se observa que la reducción de miembros familiares es progresiva y lleva a la finalización donde el grupo se ve conformado por sólo la pareja que inicialmente formo el grupo familiar.

Según Gervilla Ángeles<sup>23</sup> los tipos de familias también se pueden clasificar de acuerdo al lugar donde residen dando pasó a las definiciones de familias *patrilocal*, *matrilocal* y *neolocal*.

- **La familia patrilocal**

Es aquella que después de casarse la pareja se quedan a vivir en el domicilio del padre del esposo.

- **La familia matrilocal**

Es aquella que después de casarse la pareja se quedan a vivir en el domicilio del padre de la esposa.

- **La familia neolocal**

Es aquella que después de casarse la pareja consiguen un nuevo lugar de residencia que no sea el domicilio ni del padre de la esposa ni del padre de la esposa.

Por otro lado, Gervilla Ángeles<sup>23</sup> menciona que a las familias también se las puede clasificar de acuerdo a las características de comportamiento de los padres como: *Democráticas, Autoritarias, Negligentes, e Indiferentes.*

- **Familias Democráticas**

Son aquellas donde el control paterno es duro pero flexible, implica afectividad calurosa, son tolerantes, respetuosos comprensivos y liberales. De acuerdo a esto en la mayoría de los casos se observa que los hijos son coherentes, positivos, tienen un autoconcepto realista, autoestima, autonomía personal, son creativos, presentan alta responsabilidad y fidelidad a compromisos personales.

- **Familias Autoritarias**

Son aquellas donde el control paterno es rígido, se utiliza el castigo como instrumento para educar, es estricto, exigente e injusto. Con esto los hijos en la mayoría de los casos tienen baja autoestima, baja confianza, son poco creativos, poco competentes y conformistas.

- **Familias Negligentes**

En estas familias el control de los padres es muy permisivo, presenta escasos valores positivos, utiliza regalos materiales como instrumento, es

despreocupado y desinteresado. Los hijos presentan características de autoconcepto negativo, bajos logros escolares, baja autocorresponsabilidad y baja creatividad.

- **Familias Indiferentes**

En este tipo de familias el padre le permite al niño que actúe de acuerdo a sus impulsos y no muestra interés por ayudarlo a adquirir hábitos u otras conductas disciplinarias. Además, en este tipo de hogares no se observa que existan normas lo que provoca que los niños sean pasivos, desobedientes e indecisos.

Por último Gervilla Ángeles<sup>23</sup> presenta otros tipos de familias que están fuera de los contextos anteriores y se los expone a continuación:

- **Familia Sobreprotectora**

Se caracterizan por tener padres que se preocupan demasiado y sobreprotegen a sus hijos de manera desproporcionada, lo cual impide que el niño desarrolle y gane autonomía. Los infantes en este caso presentan problemas a la larga ya que no saben cómo superarse personalmente por si solos y siempre encuentran excusas para todo.

- **Familia con un solo padre**

Los hijos en éste caso particular, en la mayoría de los casos los hijos más edad, suelen verse obligados a tomar los roles del padre faltante y asumen responsabilidades que no les corresponde. Debido a lo dicho anteriormente, los hijos no comparten ni sociabilizan con otros chicos de su edad lo que provoca que pierdan etapas muy importantes de su vida.

Por otro lado, a continuación se presentan definiciones de tipos de familia en la actualidad según Valdés Ángel<sup>31</sup> que expresa dichos conceptos desde otro punto de

vista. El autor clasifica los tipos de familia según su forma de **organización** a las *tradicionales, transición y contraculturales*. Por otro lado, los tipos de familias según su **estructura** a la *nuclear, la monoparental, la reconstituida* y la de *unión libre*.

### **Familias según su organización**

Según Valdés Ángel<sup>31</sup> en los países latinoamericanos se describen tres tipos comunes de familias de acuerdo a su forma de dirigir el hogar, estas son:

- **Familias tradicionales**

En este tipo de familias predomina la autoridad masculina, es decir, las decisiones las toma el jefe del hogar. Al padre se lo considera como proveedor principal de los recursos del hogar y a la madre se la considera para el papel de labores domésticas y crianza de los niños. En determinados casos se observa este tipo de hogar con una madre que también trabaja y aporta con el sustento económico de la casa pero no es bien visto por el padre. Los hijos por otro lado crecen con esa mentalidad y hacen la diferencia entre sexos masculino y femenino.

- **Familias en transición**

En este tipo de hogares se rompe un poco con la tradición, ya que el padre comparte el rol de proveedor del sustento de la familia con su esposa. En este caso el jefe de familia ya comparte y apoya en las tareas del hogar y la crianza de los hijos. Cabe recalcar que el apoyo en tareas domésticas por parte del padre comúnmente es en el cuidado de los hijos y no en la cocina o la lavandería. La toma de decisiones respecto al hogar es compartida por los dos jefes de familia, así como la educación a sus hijos que lo hacen usualmente con palabras y eventualmente con castigos físicos. Los padres buscan una mejor relación con sus hijos basada en la confianza pero sin perder la autoridad sobre los mismos.

- **Familias no convencionales**

En este caso las mujeres desempeñan un rol importante en el sustento del hogar en iguales proporciones económicas o más que el padre. Las esposas dedican poco tiempo a las labores del hogar y al cuidado de los hijos ya que lo encargan a otras personas.

### **Familias según su estructura**

Según Valdés Ángel<sup>31</sup> en los países latinoamericanos se describen otros tres tipos comunes de familias según su estructura que son:

- **Familias monoparentales**

El autor menciona que las familias monoparentales son aquellas que cuentan con la presencia de un solo jefe de familia, es decir que solo cuentan con la presencia de la madre o del padre. Se mencionan diferentes tipos de causas por las que se pueden crear este tipo de familias, por ejemplo, por la muerte de uno de los padres, por el divorcio de los jefes de familia, por la adopción que la realiza una madre o un padre solteros y por causas sociales que obligan al conyugue estar lejos de su familia debidas al trabajo o privaciones de libertad. Los hijos de este tipo de hogares sufren de desventajas económicas, emocionales, actitudinales, entre otros.

- **Familias reconstituidas**

De acuerdo con el autor se considera que una familia reconstituida es aquella que junta dos familias diferentes para intentar formar una nueva. Suelen ser provocadas por diferentes causas pero con la finalidad de suplir los vacíos y obligaciones dejados por la ausencia de uno de los conyugues. Se dice que no siempre funcionan bien las familias reconstruidas ya que las diferencias en las costumbres y reglas son en muchas ocasiones causantes de discordia y discusiones. Los niños que crecen en este tipo de familias a menudo presentan



problemas conductuales y psicosociales, pero en la mayoría de las ocasiones se superan con el paso del tiempo.

- **Familia de unión libre**

El autor se refiere a familias de unión libre cuando la pareja jefe de hogar han decidido convivir juntos pero no lo han formalizado a través del matrimonio. En los últimos tiempos este tipo de relaciones se han incrementado en un porcentaje importante comparado con anteriores épocas. Los motivos por los cuales se crean este tipo de hogares son diversos, pero entre ellos se pueden mencionar las creencias culturales y sociales de los miembros de dicha unión. En muchos de los casos en los niños no se evidencian problemas económicos, psicosociales ni de otra índole ya que el hogar se asemeja a un tipo nuclear.

### **Roles de la familia**

De acuerdo con Eliseo Tapia<sup>25</sup> un rol dentro de la familia es importante y necesario para promover reglas dependiendo la función que debe cumplir cada miembro. Entre los roles que destacan están el *rol materno*, *rol paterno* y *rol de hijo*.

#### **Rol Materno**

Este rol es fundamental en el desarrollo del niño ya que su aporte en el crecimiento de éste es esencial desde el punto de vista físico, afectivo y emocional. Además, este rol supe con afecto las funciones que los hijos no pueden realizar por si mismos como son la alimentación, vestido, higiene y transporte. Una madre en varias ocasiones cumplen dos roles al mismo tiempo, por ejemplo esposa-madre, esposa-compañera y esposa-colaborada. Su ejemplo de feminidad aporta mucho al comportamiento que presenta los hijos con el género femenino.

#### **Rol Paterno**

Dicho rol interviene directamente en el comportamiento disciplinario del niño, además, influye en la adopción de hábitos que le impulsan a ser un una persona

competente en la edad adulta. Este rol por lo general es el encargado de proveer alimentos y vestido a las personas de su entorno familiar y en especial a los infantes a su cargo. Por lo general este rol es un ejemplo de trabajo y responsabilidad e influye mucho en la manera de comportarse de un hombre en la sociedad.

### **Rol de los Hijos**

Entre sus principales funciones está la de ser obedientes con sus padres y ayudarlos en la realización de sus actividades diarias. Los hijos deben aprender a ser comprensivos para lograr ser receptores del amor, la disciplina, la confianza, la espiritualidad, etc.

### **Nivel socioeconómico**

Según Arciniega Ma. Del Rosario<sup>30</sup> El nivel socioeconómico depende directamente de la cantidad de ingresos monetarios de los jefes de hogar. Suele sacarse en base al estudio de la cantidad de dinero que reciben mensualmente los padres de los hogares de una región específica. Dependiendo del nivel más bajo y del nivel más alto de ingresos económicos que se percibe en la región se obtienen los datos para denominar las clases de familias según sea. Una de las formas más comunes de clasificar las familias son: *clase alta* (ingresos económicos mensuales en el rango más alto de la región), *clase media* (ingresos económicos mensuales en el rango medio de la región) y *clase baja* (ingresos económicos mensuales en el rango más de la región o padres sin ingresos económicos).

#### **2.2.1.3. ENTORNO FAMILIAR**

Según Fuertes Patricia<sup>26</sup>, menciona al entorno familiar como el lugar más importante donde un niño se desarrolla personal y socialmente, este sitio ayuda al infante adquirir varias habilidades para que pueda incorporarse al mundo en el cual habita de una manera más rápida. También señala que el ambiente familiar proporciona al niño vínculos socio-emocionales los cuales le brindan la seguridad necesaria para

examinar el mundo que gira a su alrededor, buscando en ellos una buena relación interpersonal.

De acuerdo con Gómez Inalvis<sup>27</sup> el entorno familiar constituye una institución social donde la persona transcurre gran parte de su vida. En este entorno el individuo adquiere experiencias emocionales y educativas. El adecuado funcionamiento del entorno familiar conlleva a la seguridad y estabilidad necesarias para que los niños desarrollen todo su potencial desde tempranas edades. En dicho entorno los padres son considerados los primeros maestros que enseñan al niño a relacionarse con el entorno social y con el legado histórico y cultural de la humanidad.

Bravo Humberto<sup>29</sup> se refiere al entorno familiar como el ambiente físico donde el niño se desarrolla intercultural y socioemocional, por lo tanto, menciona que debe ser estable y seguro para facilitar la concentración y la motivación del infante. Si en este ambiente se procura el equilibrio, el niño desarrolla la confianza personal y hacia las demás personas. Se podría decir que si el entorno es estable junto con la manera de educar de los padres el niño será seguro de sí mismo y del resto del mundo.

### **Importancia del clima emocional en el hogar**

Moran Roberto<sup>28</sup>, manifiesta que el desarrollo de un infante depende del tipo de clima que reciba en su hogar, teniendo siempre presente que el niño absorbe todas las actitudes, comportamientos que se encuentra en su exterior, por lo tanto el ambiente que le rodea debe ser saludable es decir lleno de respeto, cariño, amor, afecto. Por lo contrario cuando existe en el clima familiar tensión, infelicidad, ansiedad. El niño refleja en su conducta todo lo aprendido en su hogar, ya que los padres son el modelo a seguir de sus hijos. Con este tipo de clima familiar se puede llegar a obtener resultados negativos en los jóvenes como es la delincuencia, alcoholismo, etc.

En base a lo mencionado anteriormente, cabe recalcar la importancia de un clima emocional positivo dentro del hogar, donde los padres como eje principal de la familia deben proporcionarle al niño una seguridad emocional absoluta, brindándoles

apoyo en todo momento, aceptándolos tal y cual son, sin realizar ninguna comparación con otros niños.

### **Tipos de entorno familiar**

- **Entorno Familiar Positivo**

De acuerdo con Bravo Humberto<sup>29</sup> se dice que un entorno familiar positivo es aquel que ayuda al niño a desarrollarse con valores positivos. Si el ambiente en el que crece el niño es agradable, acogedor y lleno de amor el infante se siente aceptado y querido lo que favorece de manera directa a la autoestima y reduce los riesgos de tener dificultades en el proceso de crecimiento como persona. Las conductas positivas y estables de los padres en este tipo de entorno reflejan positivamente en la adopción de conductas positivas de entre las cuales se puede mencionar la seguridad, el esfuerzo, la solidaridad, la responsabilidad y el respeto. Es preciso que en la denominada primera infancia del niño se marquen de forma positiva los valores y conductas antes mencionados, ya que de ser así, el niño contará con los recursos adecuados para ser una persona de bien en su futuro de edad adulta. Cabe mencionar que los padres que fungen como educadores deben tener presente que el ejemplo es lo que les ayudará de forma positiva en el desarrollo positivo de los niños, ya que ellos aprenden por imitación. Con todo esto se entiende que si el niño se siente querido y valorado de la misma manera valorará a las demás personas que lo rodean. Es importante también para favorecer este entorno que los padres expresen su cariño a través de gestos, caricias, miradas, abrazos y estímulos verbales para generar un impacto positivo en el desarrollo psicosocial y físico del niño.

- **Entorno Familiar Negativo**

En este contexto Bravo Humberto<sup>29</sup> se refiere al entorno familiar negativo como algo opuesto a la definición antes expuesta. Empezando por la falta de afecto este entorno se vuelve un ambiente donde se evidencian trastornos psicológicos de los adolescentes, jóvenes y adultos. Se han sabido de casos

donde niños prematuros han muerto por la falta de estimulación física y psicológica. La falta de afecto aumenta las probabilidades de que los niños desarrollen enfermedades psicomáticas como asma, úlcera, cefalea, anorexia, colon irritable o enfermedades psiquiátricas como trastornos de personalidad antisocial. En un entorno inestable e inseguro el niño pierde la confianza en sí mismo y con ello en las demás personas. En este tipo de ambiente se la falta de límites genera malas relaciones interpersonales, conductas de trasgresión de normas de convivencia y se evidencia egoísmo. Las peleas, las discusiones generan en el niño inseguridad y miedo que alteran su desarrollo psicosocial. El desarrollo infantil también se ve afectado por la violencia verbal, destacar sólo los errores y comparar despectivamente genera inseguridad en el niño y lo lleva pensar como si lo hiciera todo mal y a perder su autoestima que en muchas ocasiones lleva a suicidios.

## **Entorno familiar y su influencia en los hijos**

### **Hábitos de la Familia**

Los hábitos se pueden definir según APOCLAM<sup>32</sup> como actividades rutinarias que si se ejecutan de forma repetida por un período largo de tiempo se convierten en rutinas que las personas pueden desarrollar automáticamente sin esfuerzo. El autor menciona que por lo general se comienza en los primeros años de vida, se desarrollan en la primera infancia y se fijan durante el transcurso de la vida de una persona. Por las razones antes comentadas es importante que los padres y madres ayuden a crear buenos hábitos de vida para que los niños cuando crezcan puedan tomar decisiones adecuadas. Por esto, se puede decir que los responsables directos de la formación de los hábitos de los hijos son los padres, ya que, al imponer reglas acostumbran a los jóvenes a acatarlas y a la larga se establecen como rutinas habituales. Es imperativo que para la formación de buenos hábitos exista una buena comunicación entre padres e hijos.

## **Tipos de hábitos**

Según APOCLAM<sup>32</sup> de entre los hábitos importantes se pueden mencionar los siguientes:

- **Personales:** Hace referencia a las actitudes que la persona adopta para vivir, como por ejemplo: autonomía personal, alimentación, aseo personal, etc.
- **Escolares:** Se refiere a la forma en la que la persona actúa y se expresa en un aula de clase, como por ejemplo: prestar atención, cuidar sus implementos de trabajo, aplicar sus propios métodos de estudio, etc.
- **Sociales:** Por otro lado, este tema enmarca la forma de comunicarse e interrelacionarse con los demás, como por ejemplo: saludar a la gente, utilizar una comunicación verbal respetuosa, pedir ayuda, etc.

## **Elementos del entorno familiar**

El entorno familiar según Lahoz José<sup>33</sup> es muy importante en el desarrollo de hijos ya que van adquiriendo costumbres de acuerdo a la forma de convivencia en el hogar. Se considera además que la primera escuela es la vida en familia y que la educación formal del niño la complementarán las instituciones educativas. En un ambiente familiar se practican las relaciones entre todos los miembros de la familia de manera particular y desarrollan sus propias peculiaridades. Para que un entorno familiar sea adecuado e influya de manera positiva en los niños, de acuerdo con el autor debe contar como mínimo con los elementos que a continuación se detallan:

### **1. Amor**

Dentro del ambiente familiar en la relación entre padres e hijos es importante que no se descuide la parte afectiva, es decir, los niños deben sentirse amados para crear en ellos un alto autoestima y seguridad. Se dice que con simples acciones hacia los hijos se consigue demostrar amor y afecto, como por ejemplo, ponerles atención, mostrar interés en sus cosas, felicitarles cuando han alcanzado algún logro importante, entre otras.

## **2. Autoridad Participativa**

Según el autor la autoridad participativa es un aspecto importante dentro del ambiente familiar ya que existen muchas maneras de ejercerla para conseguir el cometido de educar a los hijos. Se menciona que la autoridad persuasiva funciona bien en los hijos cuando son pequeños y la autoridad participativa cuando ya son mayores.

## **3. Intención de Servicio**

El autor menciona que la autoridad en muchas ocasiones es mal utilizada por parte de los padres para sacar ventaja y utilizarla para beneficio propio a través de los hijos. Es por eso que se recuerda que se debe buscar la felicidad y el bienestar de los hijos y ayudarles para hacer de su vida más llevadera a pesar de los conflictos que suelen ocurrir en el diario vivir y no pensar de forma egoísta como padres.

## **4. Trato Positivo**

El trato según el autor es otro de los elementos importantes que se deben trabajar en la familia, esto se refiere a tratar bien al conyugue y a los hijos. Es bien conocido que los hijos aprenden del ejemplo de los padres y el trato entre los padres es fiel reflejo de la actitud que toman los hijos. Es importante tener en cuenta que se debe tener mucho cuidado al momento de corregir a los hijos, ya que es necesario hablar sobre cosas negativas que el niño haga para corregirlas pero se debe hacerlo sin ofender y sin dañar su autoestima, y de la misma manera, es necesario señalar las cosas positivas que el niño hace ya que se influye sobre él de forma positiva y se ayuda a su autoestima.

## **5. Tiempo de Convivencia**

En este apartado se habla acerca del tiempo que se dedica para compartir en familia, a veces es difícil lograrlo según el autor ya que se sabe que en algunos hogares uno de los padres trabaja lejos de la zona donde se encuentra su hogar. Pero de ser posible es importante que se comparta tiempo con la familia para conocer de mejor manera los gustos y las preocupaciones de cada miembro. En ocasiones el tiempo libre que se dedica a los hijos no es bien

aprovechado ya que en muchas ocasiones el padre o la madre no le ponen la atención adecuada a los hijos ya sea por diferentes razones o distractores como la televisión, el celular, realizar dos actividades al mismo tiempo, entre otras.

## **2.2.2. Variable Dependiente: Hábitos Saludables**

### **2.2.2.1. SALUD**

Según Cañizares y Carbonero<sup>51</sup>, la salud es “el estado en el que el ser orgánico ejerce habitualmente todas sus funciones de forma eficaz”, es decir, es capaz de realizar actividades físicas, sociales y psicológicas.

Por otro lado, Cañizares y Carbonero<sup>51</sup> mencionan en la misma obra que a la salud se la puede considerar como "un estado de bienestar físico, mental y social y no necesariamente es sólo la ausencia de afecciones o enfermedades". Lo anterior es importante ya que “la sociedad demanda una educación física escolar que fomente la salud, que dote de los conocimientos y actitudes necesarios para una adecuada práctica de actividad física, y que consiga la incorporación de ésta a la vida cotidiana”.

Según esta obra de Cañizares y Carbonero<sup>51</sup> “las condiciones y recursos fundamentales para la salud entre los más importantes son: paz, vivienda, educación, alimentación, ingresos, entre otros”.

Con lo dicho en los párrafos anteriores se entiende por salud al estado que proporciona al individuo una condición plena con buena calidad de vida. En la educación y en la familia se busca mantener un estado de salud que permita llevar a cabo el proceso de enseñanza y aprendizaje, por lo tanto, es importante de acuerdo con los conceptos antes mencionados precautelar el bienestar de los niños.



Como se sabe las actividades que se utilizan para educar a los niños requieren de concentración, esfuerzo físico, relacionarse con el entorno y las personas del medio. Por lo tanto, en base a los criterios antes mencionados es necesario la adopción de hábitos saludables para mantener un buen estado de salud. Se sabe también que la falta de concentración, la ausencia de ánimo y la baja relación social pueden ser provocadas por una mala condición de salubridad.

#### **2.2.2.2. HÁBITOS SALUDABLES**

Velásquez Suhail<sup>52</sup> menciona que los hábitos saludables “son aquellas conductas que se tienen asumidas como propias en la vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada”.

#### **2.2.2.3. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

Los estilos de vida según Acuña y Cortes<sup>53</sup> son definidos a causa de factores de riesgo y/o factores protectores de salud. Por lo cual, se muestran como un proceso cambiante que depende de labores de naturaleza social y no sólo de acciones o comportamientos individuales.

Se pueden listar los factores protectores de la calidad de vida en:

- “Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como: Obesidad, sedentarismo, diabetes, desnutrición e hipertensión arterial” Acuña y Cortes<sup>53</sup>.
- “Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales y recreativos” Acuña y Cortes<sup>53</sup>.

Un estilo de vida saludable es “tener un conjunto de patrones de conducta relativamente estables que son beneficiosos para la salud, es decir, adoptar una serie de rutinas de comportamiento, entre ellas las relacionadas con la práctica metódica de la actividad física” Acuña y Cortes<sup>53</sup>.

Los hábitos se definen como “disposiciones que tenemos para actuar de un modo concreto bajo determinadas circunstancias; son patrones de conducta compuestos por las habilidades y conocimientos que tenemos, así como la actitud” Cañizares y Carbonero<sup>51</sup>.

De acuerdo con la definición de hábitos se busca fomentar en los alumnos prácticas diarias para que las realicen y les ayuden a aprovechar su tiempo y conseguir un estado de salud deseable. “Se busca que el alumnado domine una serie de juegos para hacer en su tiempo de ocio y vacacional y, por tanto, crear hábitos y estilos saludables” Cañizares y Carbonero<sup>51</sup>.

Uno de los hábitos saludables que puede adoptar un niño tiene que ver con la realización de ejercicios que le mantengan activo y con la mente enfocada en objetivos concretos. En base a esto, la realización de eventos regulares tales como competencias deportivas impulsadas por las dependencias públicas siempre son bien vistos por las comunidades. También, en base a este mismo concepto las escuelas han incorporado programas de cultura física dentro de sus mallas curriculares, y junto a esto, también se realizan campañas para promover la alimentación saludable que descarta la comida rápida.

Todas estas opciones buscan inculcar en los alumnos hábitos saludables desde edades tempranas para mantener un estilo de vida pleno. “Los hábitos de seguridad y práctica en la actividad física, alimentación, higiene corporal y postural, relajación, respiración, creación de hábitos saludables... son temas de actualidad que se encuentran frecuentemente en la opinión pública” Cañizares y Carbonero<sup>51</sup>.

El estilo de vida saludable depende de aspectos como “características individuales, entorno microsociales (vivienda, familia, amigos, ambiente, etc.), factores macrosociales (sistema social, cultura, instituciones oficiales, medios de comunicación, etc.), y medio físico geográfico” Cañizares y Carbonero<sup>51</sup>.

Además, los mismos autores anteriores menciona que “los cambios sociales, políticos y económicos marcan las variaciones en el estilo de vida, sobre todo en los jóvenes, ya que su personalidad, valores y hábitos tienden a formarse durante su proceso de maduración y socialización” Cañizares y Carbonero<sup>51</sup>.

#### **2.2.2.4. PROMOCIÓN PARA LA SALUD**

Según la Carta de Ottawa<sup>54</sup>, la promoción de la salud se entiende como un proceso que conlleva al acrecentamiento del control de la salubridad para mejorar la calidad de vida de las personas.

Según las declaraciones realizadas en el documento de la Organización mundial de la salud<sup>54</sup> en Ottawa Canadá se celebró la primera conferencia internacional de la promoción de la salud donde se creó la carta de Ottawa para promocionar ésta. Este documento define como promoción de la salud al proceso que permite brindar a la población los recursos necesarios para mejorar su calidad de vida. Para que el individuo pueda alcanzar dicho objetivo y pueda obtener un adecuado bienestar físico, mental o social debe satisfacer sus necesidades y adaptarse o cambiar con respecto al entorno donde habita.

“La promoción de la salud no sólo es responsabilidad del sector sanitario, sino que va más allá de los estilos de vida que son saludables para el bienestar” Carta de Ottawa<sup>54</sup>.

De acuerdo con lo expuesto anteriormente para promocionar la salud es necesario que los actores que intervienen en dicha acción se comprometan a crear entornos de apoyo, políticas públicas e incluso desarrollar actitudes personales que aporten a este objetivo.

#### **2.2.2.5. FACTORES DE RIESGO**

Según la OMS<sup>55</sup> los factores de riesgo son características o rasgos de una persona para aumentar su probabilidad de contraer una enfermedad o lesión.

- **Mal nutrición**

Rodríguez Perla<sup>56</sup> menciona que es necesario conocer los conceptos básicos de nutrición, bioquímica, metabolismo intermedio y fisiología digestiva para comprender la desnutrición y obesidad. Y debido que la malnutrición puede acarrear a problemas de desnutrición y obesidad se deben tener claros dichos conceptos.

Según el sitio web de la nación<sup>45</sup> manifiesta que la alimentación inadecuada está presente en todas las edades, obteniendo una mayor prevalencia en los jóvenes, la cual resta al individuo varios años de vida. Hoy en día se da un alto consumo de alimentos poco nutricionales como son las grasas, alimentos altos en sal, bebidas azucaradas, etc. y un bajo consumo de frutas, verduras, carbohidratos, etc. Por lo tanto, con lo manifestado anteriormente la mayoría de gente tiene una mala nutrición.

- **Efectos del consumo de refrescos gaseosos**

“La Ley General de Salud define a las bebidas no alcohólicas (refrescos) como cualquier líquido, natural o transformado, que proporcione al organismo elementos para su nutrición”<sup>46</sup>.

Según el sitio web de la CEVECE<sup>46</sup> menciona que el alto consumo de bebidas con calorías puede llegar a ocasionar varias molestias en el ser humano como son las caries dentales, enfermedades crónicas por ejemplo la diabetes tipo 2 y la obesidad. Desde hace algunos atrás este tema se ha convertido en una problemática para lograr una adecuada alimentación, ya que año tras año el consumo de estos refrescos va aumentando a nivel mundial, por lo tanto el ingerir con mucha frecuencia estas bebidas, superan el valor nutricional de alimentos esenciales como son la leche, verduras, frutas, carnes, etc. Las industrias refresqueras señalan que los productos que ellas fabrican no llevan al individuo adquirir enfermedades crónicas como las antes mencionadas ya que depende mucho de la cantidad de refrescos que la persona consuma diariamente.

Según Dicata Marcela<sup>57</sup> los componentes de las gaseosas son los siguientes:

- Agua
- Azúcar
- Edulcorantes artificiales
- Ácidos
- Cafeína
- Dióxido de carbono
- Conservantes
- Saborizantes
- Colorantes
- Sodios

Donde de acuerdo con Dicata Marcela<sup>57</sup> el agua es el ingrediente que mayor porcentaje ocupa con el 90% de la gaseosa y es uno de los elementos que no perjudican a la salud de la persona. Por otro lado, los demás componentes son perjudiciales y afectan el bienestar del ser humano, por ejemplo, el alto consumo de azúcar produce problemas dentales, diabetes, obesidad y sobrepeso; los edulcorantes artificiales producen problemas en los riñones y pueden provocar cáncer; los saborizantes provocan asma, erupciones en la piel e hiperactividad; entre otros problemas.

- **Sedentarismo**

Según Rodríguez, et al<sup>34</sup> el sedentarismo es considerado como un problema de salud caracterizado por la inactividad física que provoca efectos perjudiciales en las personas. Se dice, además, que en la mayor parte de casos no causa molestias corporales. En esta obra se menciona que se puede prevenir este problema si se realizan actividades físicas que requieren de movimientos corporales con los cuales el individuo desgasta energía.

Roberto Pendeza<sup>35</sup> define al sedentarismo como la combinación de una mala dieta con una vida sedentaria, es decir, donde la persona no realiza ningún esfuerzo físico. Lo cual puede llevar a una serie de enfermedades como obesidad, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc. En esta obra se menciona además que el sedentarismo es una de las mayores causas de mortalidad a nivel mundial que no depende de la edad sino del estilo de vida que cada persona lleva.

Por otro lado, Ansorena y Martínez<sup>36</sup> hablan en su trabajo que no realizar actividades físicas conlleva al ser humano a estar dentro de una de las diez causas principales de mortalidad y discapacidad. Una de las formas para prevenir este tipo de enfermedad es incentivar a la población a realizar actividad física en su tiempo libre.

De acuerdo con Cañizares y Carbonero<sup>51</sup> “el sedentarismo es uno de los problemas de la actualidad, apoyado por el “boom” que supone la utilización de las TIC como contenido del tiempo libre del alumnado”.

Con lo dicho anteriormente se puede decir que hoy en la actualidad la mayor parte de los niños, jóvenes, adolescentes y adultos; utilizan los accesorios tecnológicos como la TV, celulares, tabletas, computadoras, para realizar actividades en su tiempo libre dejando a un lado la actividad física, ocasionando más casos de sedentarismo.

#### **2.2.2.6. ENFERMEDADES**

- **Desnutrición**

Roggiero y Di Sanso<sup>37</sup> dan una breve introducción histórica de la desnutrición en la cual se menciona que ésta es un problema que la humanidad acarrea desde hace cinco siglos antes de cristo. Se dice también, que en la actualidad pese a los avances tecnológicos no se ha logrado erradicar dicho problema. En el transcurso del tiempo el cuadro clínico se ha ido conociendo con varios nombres atrepsia, hipotrepsia, distrofia, atrofia del lactante, descomposición corporal y desnutrición. Por último, los autores atribuyen el origen de la enfermedad a la falta de proteínas en la dieta, y pese

al conocimiento de las causas que provocan este conflicto es difícil erradicarla por completo.

Ponciano del Pino et al<sup>38</sup> mencionan en su trabajo que la desnutrición no es un tema ajeno a las familias en la comunidad de Hercomarca – Perú. Debido a que es un tema ampliamente abordado, instituciones públicas y privadas junto con la misma comunidad han formado proyectos de intervención para disminuir la desnutrición. Los autores mencionan que uno de los productos de los proyectos de intervención ha generado maneras de comunicar públicamente en base a afiches a la comunidad sobre las medidas de prevención que se deben tener presentes sobre nutrición e higiene en la desnutrición. Se menciona además que gracias a las charlas informativas que se llevan a cabo se han adoptado hábitos de alimentación natural frente a la química. De este estudio se ha dejado claro que la situación nutricional concreta de las familias está directamente ligada con el problema de la desnutrición.

Paraje<sup>39</sup> explica en su trabajo que la desnutrición infantil tiene realicen directa con la economía y la sociedad. Se relaciona con resultados de mala salud y en varias ocasiones casos de mortalidad. El autor menciona que una de las razones de la desnutrición es la economía de la región en la que crece un individuo. Específicamente en este trabajo se habla sobre regiones de América Latina y Central en las que los niveles de pobreza son muy elevados. La cultura de la región también juega un rol importante en el nivel de la pobreza de la región por que influye de forma directa en este problema. En resumen, el aporte del trabajo de Paraje fue identificar y cuantificar el efecto que han tenido las variables socioeconómicas distribuidas en 8 países de América Latina y Central.

En base a<sup>40</sup> lo anterior se puede definir en que la desnutrición es una enfermedad que se produce por la falta de energía y nutrientes, que tiene como características bajo peso corporal y en los niños especialmente se presenta un retraso en el crecimiento y desarrollo psicomotor. Las personas que presentan desnutrición tienen incapacidad

para defenderse contra enfermedades infecciosas y se produce un mayor índice de mortalidad.

Entre las principales causas de la desnutrición se pueden describir las siguientes:

- Falta de recursos económicos en el hogar
- Pocos conocimientos sobre la alimentación y nutrición
- Carencia de servicios básicos (agua potable, alcantarillado)
- Inapropiado proceso de eliminación de basura
- Incorrecta manipulación de los alimentos
- Inadecuados hábitos de higiene personal
- Enfermedades infecciosas donde el individuo pierde sus nutrientes (diarrea)<sup>40</sup>

- **Obesidad**

Heredia, et al<sup>41</sup> mencionan que la obesidad se define como enfermedad cuando la gran acumulación de grasa en el individuo puede afectar su salud. Para diagnosticar dicho problema se puede tomar como referencia el índice de masa corporal (IMC), el cual es el resultado de la división del peso por la altura al cuadrado. Se menciona en el trabajo de dichos autores que se puede considerar obesidad cuando el IMC es igual o superior a 30 kg/m<sup>2</sup>, y en base a este criterio se ha presentado una tabla en la cual se detalla la categoría de obesidad en grados, ver tabla 1. Los autores también mencionan que la obesidad se puede determinar al observar el porcentaje de grasa corporal o la distribución de la grasa en el abdomen, de este criterio se expone la tabla 2. Por último, en dicha obra se explica que la obesidad en los niños no se puede calcular de la misma manera que se hace con un adulto, por lo tanto, en la infancia y la pre-adolescencia se utiliza percentiles como se observan en la tabla 3.



**Tabla 1.** Categorización de la Obesidad

<b>Categoría de obesidad</b>	<b>IMC (Kg/m<sup>2</sup>)</b>
Peso insuficiente	< 18,5
Normo peso	18,5 – 24,9
Sobrepeso grado I	25,0 – 26,9
Sobrepeso grado II (preobesidad)	27,0 – 29,9
Obesidad tipo I	30,0 – 34,9
Obesidad tipo II	35,0 – 39,9
Obesidad tipo III (mórbida)	40,0 – 49,9
Obesidad tipo IV (extrema)	50

**Fuente:** Categorización de la obesidad en grados según Heredia, et al<sup>41</sup>

**Tabla 2.** Categorización de la obesidad de acuerdo al porcentaje de grasa

<b>Clasificación</b>	<b>Porcentaje de grasa</b>	
	<b>Mujeres</b>	<b>Hombres</b>
Grasa esencial	11 – 14	3 – 5
Deportistas	14 – 16	5 – 13
Estado saludable	16 – 25	13 – 18
Riesgo potencial	25 – 31	18 – 24
Obesidad	>= 35	>= 25

**Fuente:** Categorización de la obesidad de acuerdo al porcentaje de grasa según Heredia, et al<sup>41</sup>

**Tabla 3.** Categorización de la obesidad en la infancia y la pre-adolescencia

<b>Valores de IMC – percentil</b>	<b>Estatus</b>
5 – 85	IMC normal
85 – 95	Sobrepeso
>95	Obesidad

**Fuente:** Categorización de la obesidad en la infancia y la pre-adolescencia de acuerdo al percentil según Heredia, et al<sup>41</sup>

Según<sup>40</sup> el sobrepeso y la obesidad son enfermedades caracterizadas por una excesiva cantidad de grasa corporal. Esto incurre en un alto riesgo de contraer altos niveles de lípidos sanguíneos, hipertensión, enfermedades al corazón, diabetes y algunos tipos de cánceres. Esta epidemia afecta a las personas de todas las edades sin importar el nivel socioeconómico de cada uno.

De acuerdo con<sup>40</sup> la causa principal de la obesidad es el consumo de energía (calorías) superior al gasto energético. El exceso de energía ingerida se transforma en partículas de grasa debido a la baja actividad física.

- **Hipertensión Arterial**

Según la OMS<sup>42</sup> la hipertensión o tensión arterial alta es un trastorno en el que los vasos sanguíneos poseen una alta presión que en ocasiones puede provocar la ruptura de los mismos. Es decir, “La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear”<sup>42</sup>.

Lo síntomas que podrían presentar las personas con hipertensión arterial son:

- Cefalea (dolor de cabeza)
- Dificultad respiratoria
- Dolor torácico
- Palpitaciones del corazón
- Hemorragias nasales pero no en todos los casos<sup>42</sup>

Según el modulo<sup>40</sup> las causas pueden ser:

- Antecedentes familiares
- Excesivo consumo de alimentos salados y ricos en grasa
- Poca ingesta de calcio y vitaminas
- Tabaquismo y alcoholismo
- Obesidad
- Falta de actividad física
- Tensiones emocionales fuertes

- **Diabetes**

“La diabetes mellitus es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce”<sup>43</sup>.

Cuando la diabetes no es controlada a tiempo de forma eficaz se produce la hiperglucemia definiéndola como el “aumento de azúcar en la sangre”<sup>43</sup>.

Según la OMS<sup>43</sup> existen dos tipos de diabetes mellitus:

- Diabetes de tipo 1.- Se da cuando el páncreas no produce la cantidad suficiente de insulina que el cuerpo necesita.
- Diabetes de tipo 2.- El organismo no puede utilizar de forma adecuada la insulina que produce.

Según los datos expresados en el documento de la diabetes infantil y juvenil<sup>58</sup>, se clasifica a la diabetes en dos tipos:

- **Diabetes infantil:** Se presenta en la primera infancia (0 - 2 años), segunda infancia (2 – 7 años) y tercera infancia (7 años - pubertad)
- **Diabetes juvenil:** Aparece en la pubertad y adolescencia del ser humano, en las mujeres desde los 11 hasta los 17 años y en los varones desde los 12 hasta los 18 años.

#### **2.2.2.7. FACTORES PROTECTORES**

- **Alimentación adecuada**

De acuerdo con Rodríguez<sup>44</sup> la nutrición depende de una alimentación adecuada que vaya de acuerdo con cada persona. En dicha obra se presentan las leyes universales de la alimentación que una persona debería acatar para aportar de nutrimentos necesarios a su cuerpo. Estas leyes son:

- Ley de la cantidad
- Ley de la calidad
- Ley del equilibrio
- Ley de la adecuación
- Ley de la pureza
- Ley de la presentación

Donde según Rodríguez<sup>44</sup> la ley de la cantidad se refiere a los requerimientos mínimos que debe ingerir una persona dependiendo de su edad, actividad y desarrollo. La ley de la calidad se refiere a la cantidad necesaria de nutrientes que necesita una persona. La ley del equilibrio hace referencia a la proporción adecuada de nutrientes. La ley de la adecuación menciona la alimentación adecuada dependiendo edad, sexo y condiciones de cada individuo. La ley de la pureza se refiere a la higiene en la alimentación, y por último la ley de la presentación va de la mano con la apariencia de los alimentos para que sean apetitosos al paladar.

Según la Clínica Alemana<sup>59</sup> manifiesta que durante el proceso de la infancia la alimentación del niño va cambiando de acuerdo con su edad como se detalla a continuación:

- **0 – 6 meses:** Leche materna exclusiva.
- **6 – 12 meses:** Inicio de la ablactación, incluida la lactancia materna, frutas en papillas
- **1 – 5 años:** Deben tener un alto consumo de hidratos de carbono (pan, cereales, arroz); un consumo medio de lácteos y carnes, y un consumo bajo de azúcares y grasas; estos alimentos deben ser preparados de acuerdo con la edad del niño primero en papillas, luego triturados y finalmente en trozos.
- **Mayores de 5 años:** Se incorporan a la dieta familiar.

Además de las recomendaciones anteriores es preciso recalcar que la alimentación infantil debe contener una cantidad mínima de dulces y grasas para evitar enfermedades posteriores como es la obesidad, diabetes y parásitos en los niños. Por lo tanto, se aconseja a los padres de familia mantener una dieta equilibrada en su hogar para que los infantes adopten dichos hábitos.

#### ➤ **Ejercicio Físico**

Según Ansorena y Martínez<sup>36</sup>, definen que la actividad física son los movimientos corporales donde intervienen los músculos del cuerpo, obteniendo como resultado un gasto de energía. Dichos autores mencionan que no es lo mismo ejercicio físico que actividad física, entendiendo como ejercicio físico a la actividad física planificada, estructurada y repetitiva teniendo como objetivo el mantenimiento o mejora de los elementos de forma física que están relacionados con la salud.

Por otro lado, Ansorena y Martínez<sup>36</sup> mencionan que la forma física es el resultado de la actividad física donde las actividades o ejercicios son desarrolladas con rapidez y firmeza, las cuales no poseen cansancio indebido, y por lo tanto los individuos disfrutan al realizar las actividades en el tiempo libre.

Según Educaguía<sup>60</sup> los niños deben realizar ciertas actividades físicas dependiendo de su edad:

- **0 – 6 meses:** Control cefálico, sedestación
  - **6 – 12 meses:** Arrastre, gateo, bipedestación
  - **1 – 3 años:** Caminar solo, sube gradas, correr
  - **3 – 5 años:** Camina en puntillas, pedalea un triciclo, sube y baja escaleras alternando los pies, camina en una tabla manteniendo el equilibrio, se mantiene sin ayuda en un solo pie por 4 – 8 segundos, marcha, coge una pelota con las dos manos y lanza, salta la cuerda de 5cm de altura, salta con los pies juntos.
- **Sueño adecuado**

De acuerdo con Sonia Esquinas<sup>47</sup> el sueño es un proceso fisiológico fundamental para regenerar el cerebro y es considerado una necesidad básica del ser humano. La falta de sueño puede provocar serios trastornos psicológicos y cognitivos que deben ser tratados para evitar complicaciones futuras. Dicho autor menciona también que los ronquidos o apneas están relacionadas directamente con la falta de sueño y si no se tratan a tiempo en los niños o adolescentes se aumenta el riesgo de contraer problemas cardiovasculares. También se menciona que la falta de sueño puede causar problemas en el sistema metabólico que influyen en la aparición de diabetes mellitus y obesidad, en otros casos también puede afectar al crecimiento normal haciéndolo más lento de lo común. En dicha obra se habla además que el sueño es una necesidad básica ubicada en el escalón más bajo de la pirámide de Maslow, la cual indica que es pilar fundamental para llegar al nivel más alto de auto realización de una persona.

Según Charles Morin<sup>49</sup> señala que el sueño es un estado de profunda relajación donde el cuerpo se recarga física y psicológicamente, la calidad y duración del sueño tiene una variación de acuerdo a la edad, salud, estilos de vida de cada ser humano, por lo general el ser humano debe dormir 8 horas diarias, pero la duración del sueño está determinada biológicamente según la edad:

- **Recién nacido (RN):** Duermen 16 a 18 horas al día.
- **Niños de 1 a 4 años:** Duermen 10 a 12 horas nocturnas y tienen una siesta de 1 o 2 horas.
- **Niños mayores de 5 años:** Duermen entre 9 a 10 horas y su siesta es menos frecuente.
- **Adolescentes:** Descansan nocturnamente 9,5 horas.
- **Adultos:** Duermen entre 7 a 8,5 horas.

Charles Morin<sup>49</sup> manifiesta que varios científicos han determinado que en el cerebro se encuentra una pequeña estructura que es la encargada de regular el ciclo sueño – vigilia, a esta estructura se la denomina núcleo supraquiasmático, el cual contiene más de 100.000 neuronas y está ubicado en el hipocampo, en la base del cerebro.

- **Control del niño sano**

Según Casassas<sup>48</sup> cuidar a un niño sano es ofrecerle protección dentro de un ambiente cálido y seguro para que crezca alcanzando todo su potencial y se desarrolle su autoestima y su afectividad, contribuyendo con su bienestar y su salud.

Roser Casassas<sup>48</sup> define al cuidado como el proceso el cual busca conservar con esmero la salud y la vida del ser humano. Según dicho autor existen dos tipos de cuidados: uno brindado por los familiares que estiman mucho al niño y el otro brindado por profesionales, pero a parte de estos dos tipos de cuidados también se menciona el auto cuidado personal, que se refiere a toda actividad que el individuo realice para mantenerse con salud y bienestar. El autor define que el cuidado en los niños se realiza desde antes de que el niño nazca y en el transcurso de su desarrollo y crecimiento, es decir, se precautela su salud con un adecuado afecto y cariño para prevenir problemas físicos y emocionales. Se dice que durante el primer año de vida dichos cuidados son continuos. Según el autor los cuidados del niño son necesarios para reducir la tasa de mortalidad infantil que comprende el fallecimiento de los niños en su primer año de vida, tasa que según el mismo autor de acuerdo con los datos de la OMS de 2006 en América Latina se mantenía en ese entonces entre 17 y 19 por mil

nacidos vivos. Por eso, es importante los programas de vacunación, control de salud, saneamiento ambiental y educación para los padres. Según el mismo autor las principales causas de muerte son: afecciones causadas en el periodo prenatal, anomalías congénitas, enfermedades debido al aparato respiratorio, accidentes y agresiones físicas.

Northshore<sup>61</sup> recomienda a los padres de familia llevar un calendario sobre el control de visitas del niño sano:

- ✓ 3 a 5 días de edad
- ✓ 1 mes
- ✓ 2 mes
- ✓ 4 mes
- ✓ 6 mes
- ✓ 9 mes
- ✓ 1 año
- ✓ 15 meses
- ✓ 18 meses
- ✓ 2 años
- ✓ 30 meses
- ✓ 3 años

A partir de los 3 años los controles de visita se pueden registrar anualmente hasta cumplir la adolescencia, es decir, hasta los 21 años. Es importante que los padres asistan a todas estas citas, para que el médico lleve un control del desarrollo del niño y así detectar a temprana edad alguna complicación y poderle brindar el tratamiento adecuado y sobre todo a tiempo al niño.

- **Control del niño por en enfermedad**

Según Casassas<sup>48</sup> cuidar a un niño enfermo implica tratarlo con mucho cuidado y cariño anticipándose a sus necesidades como si se estuviera en su lugar, esto con la



finalidad de evitar que la enfermedad se agrave o complique y pueda recuperar su autonomía ayudándolo a ser responsable en sus cuidados de salud.

De acuerdo con Roser Casassas<sup>48</sup> se sabe que el cuidado del niño comienza antes que nazca, sin embargo, en muchas de las ocasiones el riesgo de enfermarse es alto y es mayor la probabilidad cuando menor edad tiene el niño. En caso de presentarse problemas de salud según el autor dice que se recurre mayormente a centros de atención ambulatorios o se los trata en el hogar y no todos los casos precisan de cuidados de hospitalización. Algunas de las principales enfermedades entre las que provocan problemas de salud infantil están la mal nutrición, problemas respiratorios e infecciones. El autor menciona que se pueden prevenir muchas de las enfermedades en la infancia si se realizan cuidados respectivos y tempranos al niño, para esto los padres deben capacitarse con profesionales de la salud para estar prestos a brindar ayuda cuando sea necesario hacerlo de manera oportuna.

- **Dieta e ingesta líquida**

Según Vaquero y Toxqui<sup>50</sup>, definen al agua como el componente principal del cuerpo humano siendo una sustancia líquida que no tiene olor, color ni sabor, la cual está compuesta por tres pequeños átomos; 2 de hidrógeno (H<sub>2</sub>) y 1 de oxígeno (O), dando origen a su fórmula H<sub>2</sub>O; el agua es el responsable de realizar las funciones vitales del organismo entre ellas tenemos:

- ✓ Responsable del sistema termorregulador, es decir mantiene la temperatura corporal del organismo sin depender del entorno y de las actividades metabólicas
- ✓ Transporta las sustancias
- ✓ Elimina los desechos y toxinas del ser humano a través de la orina

Vaquero y Toxqui<sup>50</sup>, mencionan que durante la infancia es importante tener una hidratación adecuada para obtener un correcto desarrollo corporal y psicomotor en los niños. Uno de los riesgos que se puede dar en la infancia es la deshidratación

voluntaria, es decir, donde el niño pierde líquido al momento de realizar actividades físicas como por ejemplo gatear, caminar, correr, subir gradas, habitan en lugares muy calurosos, entre otras.

- **Acceso a servicios básicos en la vivienda**

Según la UCLG<sup>62</sup> (Organización Mundial de Ciudades y Gobiernos Locales Unidos) estos organismos son los encargados de proporcionar a los ciudadanos el acceso a todos los servicios básicos como es el agua, saneamiento, salud, transporte, etc. Dichos servicios básicos son necesarios para que las personas cuenten con un estilo de vida digno. La CGLU cubre estas necesidades si se disponen de los recursos técnicos, humanos y principalmente los financieros.

Según el gobierno parroquial Salasaka<sup>62</sup> una comunidad rural tiene acceso a los servicios básicos sin mayor dificultad dependiendo del apoyo de los moradores y del gobierno de la zona. Por ejemplo, el acceso a la energía eléctrica en la obra del autor antes mencionado es de aproximadamente de 94%, el acceso al agua potable desde la red pública es de un 50%, el acceso al agua desde un río, vertiente o canal es de 39%, el acceso al agua a través de agua de lluvia es de 9%, el acceso al agua por medio de un pozo es de 2% y el acceso al agua por medio de un carro repartidor es de 0.2%. Con esto se puede observar que son muy pocas las personas que carecen de necesidades en cuanto a los recursos básicos de energía eléctrica y agua potable.

### **2.3. HIPÓTESIS**

¿El entorno familiar influirá en el desarrollo de hábitos saludables en los niños de 3 a 5 años?

- ✓ **Variable Independiente:** Entorno Familiar
- ✓ **Variable Dependiente:** Hábitos Saludables
- ✓ **Termino de relación:** Influirá

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1. NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Este proyecto tiene un enfoque descriptivo debido a que se pudo evaluar las características de la población estudiada, a través de la aplicación de una encuesta. Y transversal ya que se basa en buscar la relación entre las dos variables, se estudiará el comportamiento de la primera variable en función de la segunda, planteadas dentro de esta investigación: entorno familiar, desarrollo de hábitos saludables.

#### **3.2. SELECCIÓN DEL ÁREA O ÁMBITO DE ESTUDIO**

##### **Delimitación Espacial**

- **Área:** Iniciales
- **Aspecto:** Hábitos saludables
- **Espacio:** Unidades Educativas del Milenio Interculturales – Escuela Particular “Los Sauces”

##### **Delimitación Temporal**

El proceso de la presente investigación se lo desarrollará en el periodo académico Septiembre 2018 – Marzo 2019.

#### **3.3. POBLACIÓN**

La población que se utilizará en la investigación es de 85 padres de familia de niños y niñas que asisten a las Unidades Educativas del Milenio Interculturales, de la misma manera trabajaremos con 24 padres de familia de niños y niñas que asisten a la Escuela Particular “Los Sauces”.

**Tabla 4.** Población total de la investigación

<b>Unidad Educativa</b>	<b>Número de Padres de Familia</b>
Unidades Educativas del Milenio Interculturales	85
Escuela Particular “Los Sauces”	24
<b>Total</b>	<b>109</b>

**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

### **3.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN**

#### **Criterios de Inclusión**

- Padres de familia de niños y niñas de 3 a 5 años que asistan diariamente a las Unidades Educativas.

#### **Criterios de Exclusión**

- Padres de familia de niños y niñas cuya edad este fuera del rango establecido.
- Padres de familia de niños y niñas que presenten algún tipo de discapacidad.

### **3.5. DISEÑO MUESTRAL**

La presente investigación se trabajó con 109 padres de familia de niños y niñas que asisten diariamente a las Unidades Educativas del Milenio Interculturales y a la Escuela Particular “Los Sauces”. Para realizar las encuestas se consideró el universo a la totalidad de los padres de las instituciones antes mencionadas, y por esta razón no se ocuparon fórmulas para obtener la muestra.

### 3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

#### 3.6.1. Variable Independiente: Entorno Familiar

Tabla 5. Operacionalización de las variables: Variable Independiente

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnica	Instrumentos
El entorno familiar es el lugar donde los padres se encargan de la educación de sus hijos, asignándoles reglas, responsabilidades las cuales deben ser cumplidas para que el niño tenga un desarrollo adecuado tanto personal como social.	Educación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento</li> <li>• Formación</li> <li>• Orden</li> </ul>	¿Quién se encarga de la educación de su hijo?	Encuesta	Encuesta validada por tres expertos enfocada para valorar el Entorno Familiar del niño.
	Responsabilidades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplimiento</li> <li>• Obligaciones</li> <li>• Normas</li> </ul>	¿Tiene su hijo alguna responsabilidad aunque sea pequeña? ¿Le dan normas a su hijo y las obedece?		
	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crecimiento</li> <li>• Capacidades</li> <li>• Aprendizajes</li> </ul>	¿Contesta de forma coherente preguntas simples que le realiza su hijo?		

Fuente: Zambrano, M. (2019)

### 3.6.2. Variable Dependiente: Hábitos Saludables

**Tabla 6.** Operacionalización de las variables: Variable Dependiente

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnica	Instrumentos
Los hábitos saludables son conductas que el niño adquiere de su entorno para ponerlas en práctica en su vida diaria, teniendo un gran impacto en el bienestar físico, mental y social, entre los hábitos más importantes se encuentra alimentación, descanso y actividad física.	Conductas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportamiento</li> <li>• Actitudes</li> </ul>	¿Qué hábitos se forman en casa?	Encuesta	Encuesta validada por tres expertos enfocada para valorar los Hábitos Saludables del niño.
	Bienestar Físico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deporte</li> <li>• Actividades</li> <li>• Movimiento</li> </ul>	¿Qué actividad realiza su hijo en el tiempo libre?		
	Bienestar Mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descanso</li> <li>• Relajación</li> <li>• Emociones</li> </ul>	¿Cuántas horas duerme su hijo diarias?		
	Bienestar Social	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Costumbres</li> <li>• Tradiciones</li> <li>• Servicios básicos</li> </ul>	¿La vivienda donde usted habita cuenta con todos los servicios básicos?		

**Fuente:** Zambrano, M. (2019)

### **3.7. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN Y PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

Para llevar a cabo la presente investigación, y dar cumplimiento a los objetivos planteados y recolectar la información de la población involucrada se aplicó una encuesta basada en las dos variables planteadas, entorno familiar y hábitos saludables, dicha encuesta fue aplicada a los padres de familia de niños y niñas de 3 a 5 años de las Unidades Educativas del Milenio Interculturales y de la Escuela Particular “Los Sauces”. Primero se realizó los trámites pertinentes a dichas instituciones para obtener el permiso y llevar a cabo la aplicación de las encuestas, así como también la toma de fotografías que servirán como evidencia de la recolección de información.

La encuesta consta de 20 preguntas; 10 de ellas enfocadas en aspectos relativos a la variable independiente que es el Entorno Familiar en las que se destacan: Cuidado y atención del niño, cumplimiento de normas, estilos de crianza, apoyo familiar, responsabilidades del niño, tiempo en familia.

Por otro lado las 10 siguientes preguntas están enfocadas en aspectos relativos a la variable dependiente que son los Hábitos Saludables en las que se destacan los servicios básicos de la vivienda, alimentación y aseo del niño, preparación de la comida, actividades en el tiempo libre, controles médicos, descanso adecuado y conocimientos sobre hábitos saludables.

### **3.8. ASPECTOS ÉTICOS**

1. Se obtuvo la autorización con las Unidades Educativas del Milenio Interculturales y de la Escuela Particular “Los Sauces”, en función que la investigación está articulada al proyecto de investigación ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE CON PERTINENCIA SOCIAL PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES INFANTILES aprobado con Resolución 0417-CU-P-2018.

2. La información es confidencial y solo tiene acceso el investigador para que posteriormente se pueda realizar un planteamiento de estrategias de intervención.



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. ANÁLISIS E INTERPRESACIÓN DE RESULTADOS

**Pregunta 1:** ¿Quién se encarga de la educación de su hijo?

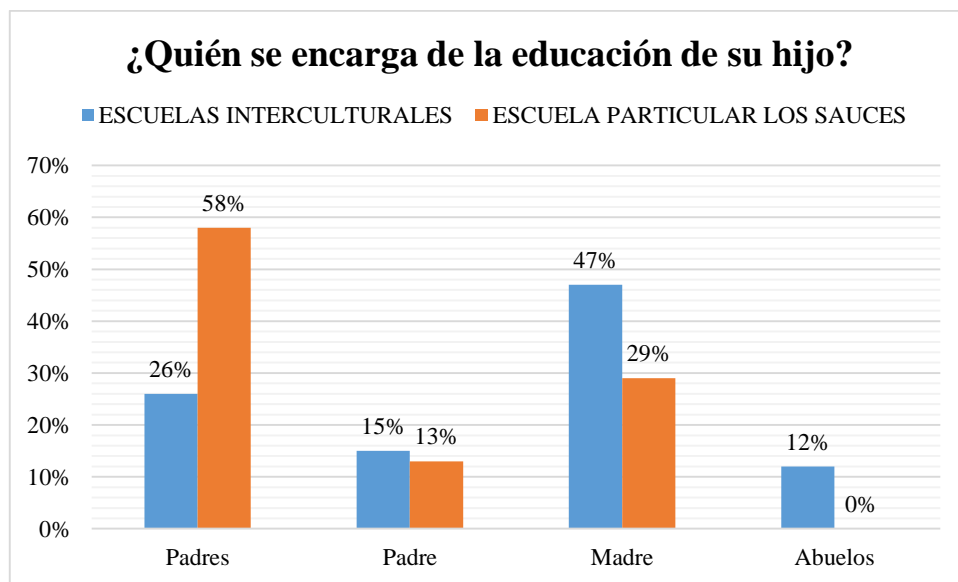
**Tabla 7.** Educación del niño

Ítem	UNIDADES EDUCATIVAS DEL MILENIO INTERCULTURALES		ESCUELA PARTICULAR LOS SAUCES	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Padres	22	26%	14	58%
Padre	13	15%	3	13%
Madre	40	47%	7	29%
Abuelos	10	12%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

**Gráfico 1.** Educación del niño



**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

## **Análisis**

De una muestra de 85 padres de familia encuestados de las Unidades Educativas del Milenio Interculturales que representa al 100%, 22 de ellos que es el 26% refieren que las dos figuras paternas, se encargan de la educación del niño, 13 que es el 15% solo el padre, 40 que es el 47% solo la madre, 10 correspondientes al 12% indican que los abuelos se encargan de educar al infante.

De la misma manera se encuestaron a 24 padres de familia de la Escuela Particular “Los Sauces” correspondientes al 100%, 14 de ellos que es el 58% refieren que las dos figuras paternas se encargan de la educación del niño, 3 que corresponden al 13% solo el padre, 7 que es el 29% respondieron que solo la madre se encarga de la educación de los niños, ninguna de las personas encuestadas manifestaron que los abuelos se encargan de educar al infante.

## **Interpretación**

En las Unidades Educativas del Milenio Interculturales se evidencia mayor comprometimiento de las dos figuras paternas y de la figura materna en la educación de los niños, mientras que en la Escuela Particular “Los Sauces” la figura materna se encarga de la educación de los niños en la mayoría de los casos. En los dos contextos se ve el involucramiento de las dos figuras paternas y la figura materna, esto se puede aducir que nivel cultural la madre se involucra más en el cuidado del niño.

**Pregunta 2:** ¿Le dan normas a su hijo y las obedece?

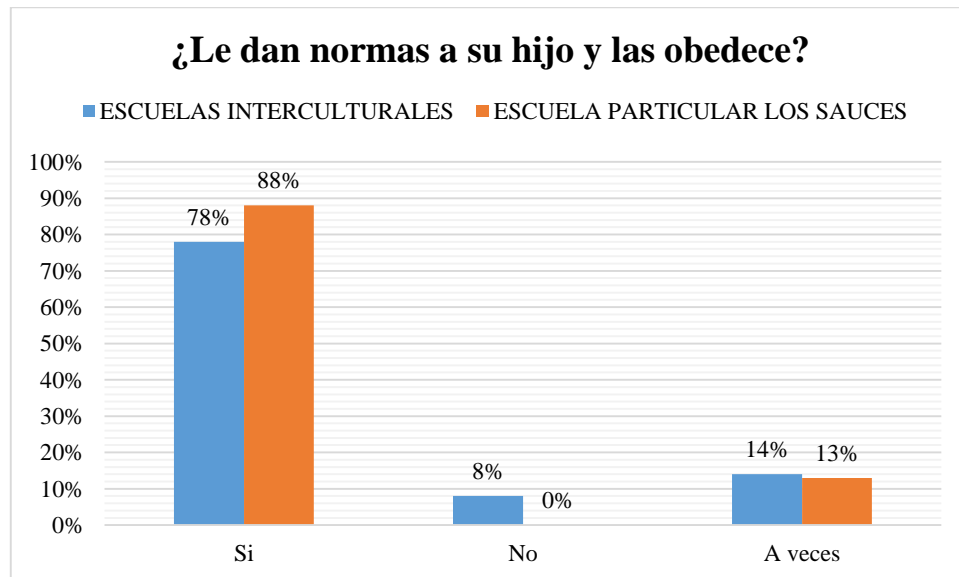
**Tabla 8.** Niño obedece normas

Ítem	UNIDADES EDUCATIVAS DEL MILENIO INTERCULTURALES		ESCUELA PARTICULAR LOS SAUCES	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	66	78%	21	88%
No	7	8%	0	0%
A veces	12	14%	3	13%
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

**Gráfico 2.** Niño obedece normas



**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

### **Análisis**

De una muestra de 85 padres de familia encuestados de las Unidades Educativas del Milenio Interculturales que representa el 100%, 66 de ellos correspondientes al 78% refieren que si dan normas a sus hijos y las obedece, 7 padres de familia que es el 8% indican que no, 12 de ellos correspondientes al 14% manifestaron que a veces.

De la misma manera se encuestaron a 24 padres de familia de la Escuela Particular “Los Sauces” correspondientes al 100%, 21 de ellos que es el 88% afirman que si dan normas a sus hijos y las obedece, 3 de ellos que es el 13% indican que a veces, y ningún padre de familia manifestó que no.

### **Interpretación**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la figura 2 se observa que en las Unidades Educativas del Milenio Interculturales los padres les dan normas a sus hijos y ellos las obedecen en la mayoría de los casos, aunque existe una pequeña cantidad de padres que informaron que sus hijos no obedecen normas.

Por otro lado, en la Escuela Particular “Los Sauces” se observa que la mayoría de los niños obedecen las normas que les dan sus padres y en este caso ninguna persona encuestada notificó que uno de sus hijos desobedezca sus normas. Se podría decir que en ambos sitios encuestados los niños obedecen las normas de sus padres, pero en las comunidades interculturales se evidencia una pequeña cantidad de desobediencia que podría deberse a la falta de conocimiento sobre cómo tratar problemas conductuales en los niños.

**Pregunta 3:** ¿Le reprenden a su hijo cuando hace algo mal?

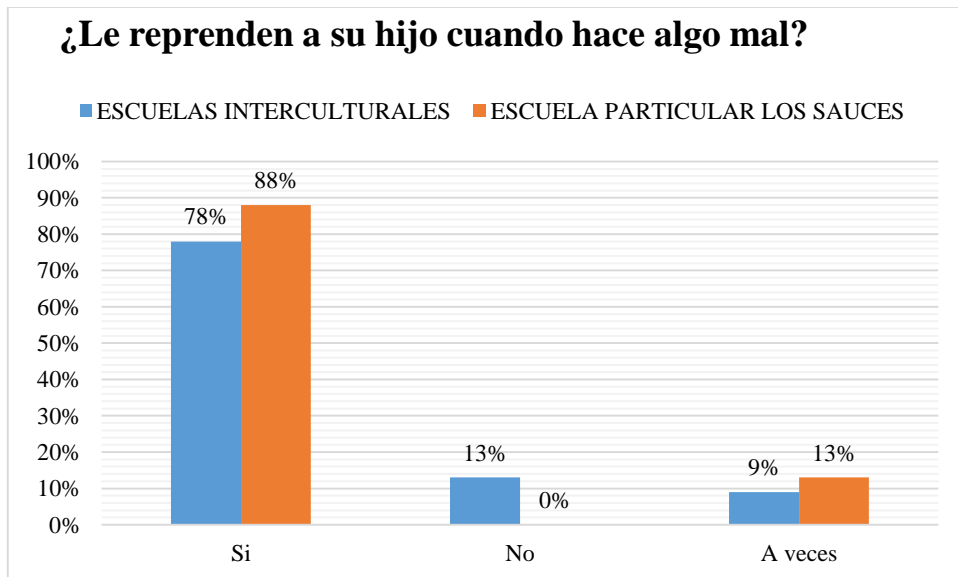
**Tabla 9.** Formación del niño

Ítem	UNIDADES EDUCATIVAS DEL MILENIO INTERCULTURALES		ESCUELA PARTICULAR LOS SAUCES	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	66	78%	21	88%
No	11	13%	0	0%
A veces	8	9%	3	13%
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

**Gráfico 3.** Formación del niño



**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

### **Análisis**

De una muestra de 85 padres de familia encuestados de las Escuelas Interculturales que representa al 100%, 66 de ellos que es el 78% afirman que si reprenden a su hijo cuando hace algo mal, 11 padres de familia que es el 13% indican que no lo hacen, 8 de ellos correspondientes al 9% refieren que a veces.

De la misma manera se encuestaron a 24 padres de familia de la Escuela Particular “Los Sauces” correspondientes al 100%, 21 de ellos que es el 88% indican que si reprenden a su hijo cuando hace algo mal, 3 de ellos que es el 13% refieren que a veces y ningún padre de familia manifiesta que no lo hacen.

### **Interpretación**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la figura 3 se observa que en las dos Unidades Educativas los padres en la mayoría de los casos si reprenden a sus hijos cuando hacen algo mal. Además, también se observa que en las Unidades Educativas del Milenio Interculturales en una pequeña cantidad de casos los padres no reprenden a sus hijos, y esto podría ser otra de las causas del porque se observa un porcentaje menor de desobediencia en la figura 2, es decir que podría deberse a la falta de severidad en el manejo conductual de los niños.

**Pregunta 4:** ¿Le premian a su hijo cuando hace algo bien?

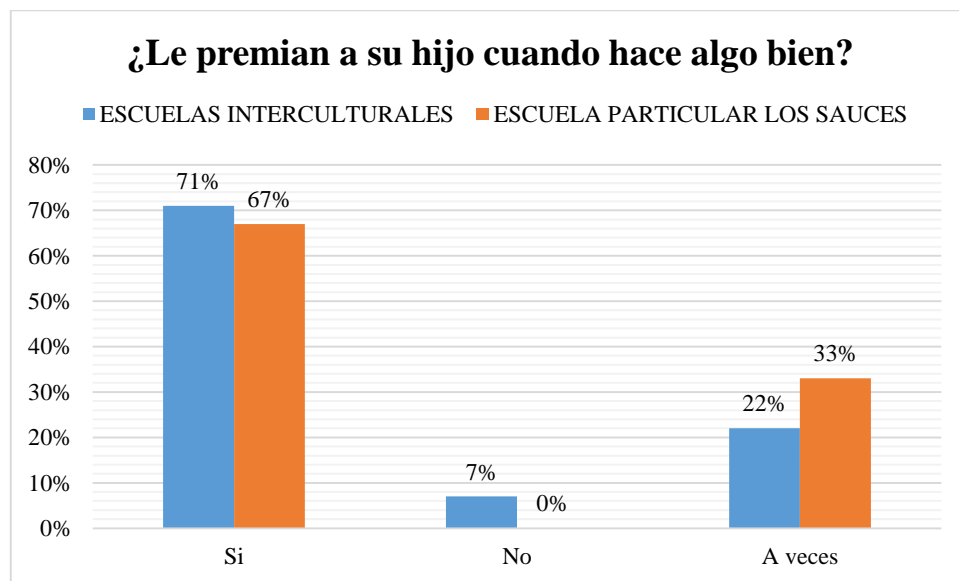
**Tabla 10.** Motivación al niño

Ítem	UNIDADES EDUCATIVAS DEL MILENIO INTERCULTURALES		ESCUELA PARTICULAR LOS SAUCES	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	60	71%	16	67%
No	6	7%	0	0%
A veces	19	22%	8	33%
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

**Gráfico 4.** Motivación al niño



**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

### **Análisis**

De una muestra de 85 padres de familia encuestados de las Escuelas Interculturales que representa al 100%, 60 de ellos correspondientes al 71% afirman que si premian a su hijo cuando hace algo bien, 6 padres de familia que es el 7% refieren que no, 19 de ellos que es el 22% manifestaron que a veces.

De la misma manera se encuestaron a 24 padres de familia de la Escuela Particular “Los Sauces” correspondientes al 100%, 16 de ellos que es el 67% afirman que si premian a su hijo cuando hace algo bien, 8 de ellos que es el 33% indican que a veces y ningún padre de familia manifiesta que no lo hace.

### **Interpretación**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la figura 4 se observa que en las dos Unidades Educativas los padres en la mayoría de los casos si premian a sus hijos cuando realizan hacen algo bien. Además, también se observa que en las Unidades Educativas del Milenio Interculturales en una pequeña cantidad de casos los padres no premian a sus hijos, y esto podría ser otra de las causas del porque se observa un porcentaje menor de desobediencia en la figura 2, es decir, no se motiva al niño para que realice correctamente sus actividades.



**Pregunta 5:** ¿Tiene su hijo alguna responsabilidad aunque sea pequeña?

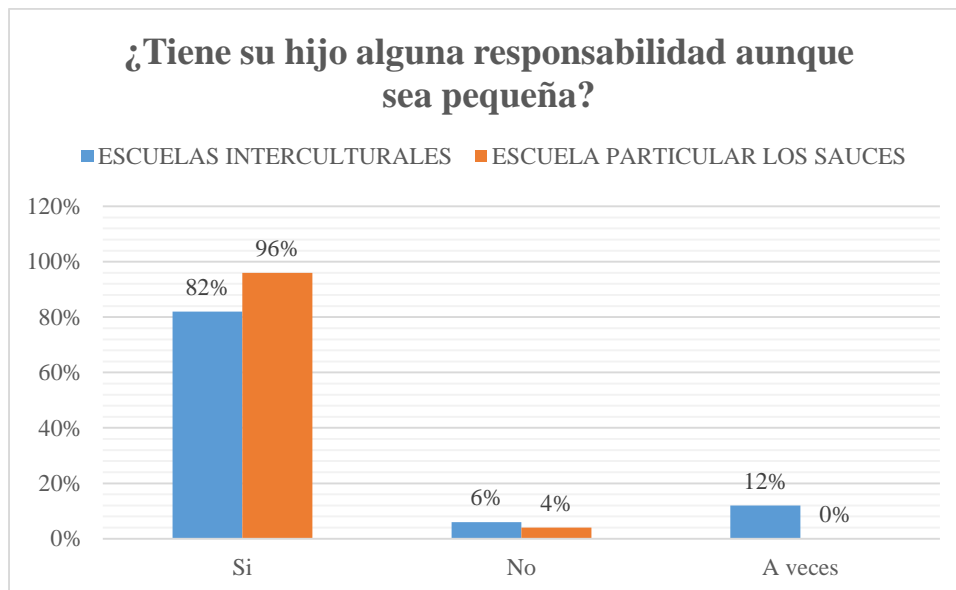
**Tabla 11.** Responsabilidades del niño

Ítem	UNIDADES EDUCATIVAS DEL MILENIO INTERCULTURALES		ESCUELA PARTICULAR LOS SAUCES	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	70	82%	23	96%
No	5	6%	1	4%
A veces	10	12%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

**Gráfico 5.** Responsabilidades del niño



**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

### **Análisis**

De una muestra de 85 padres de familia encuestados de las Escuelas Interculturales que representa al 100%, 70 de ellos que es el 82% afirman que si tiene su hijo alguna responsabilidad aunque sea pequeña, 5 padres de familia que es el 6% indican que no, 10 de ellos correspondientes al 12% respondieron que a veces.

De la misma manera se encuestaron a 24 padres de familia de la Escuela Particular “Los Sauces” correspondientes al 100%, 23 de ellos que es el 96% afirman que si tiene su hijo alguna responsabilidad aunque sea pequeña, 1 padre de familia que es el 4% indica que no y ninguno respondió que a veces.

### **Interpretación**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la figura 4 se observa que en las dos Unidades Educativas los padres en la mayoría de los casos si les asignan una responsabilidad a sus hijos. Además, también se observa que en las Unidades Educativas del Milenio Interculturales en una pequeña cantidad de casos los padres no les dan ninguna responsabilidad a sus hijos aunque sea pequeña, y esto podría ser otra de las causas del porque se observa un porcentaje menor de desobediencia en la figura 2, es decir, no se concientiza al ser humano desde edades tempranas a tener responsabilidades y cumplir con las mismas.

**Pregunta 6:** ¿Cuándo algo no puede realizar su hijo, pide ayuda a sus familiares?

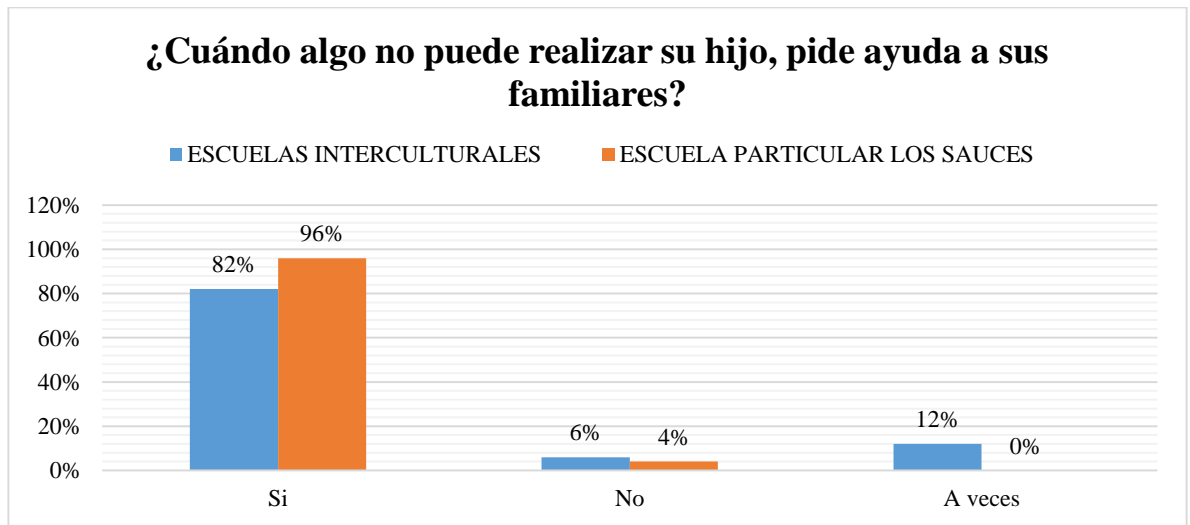
**Tabla 12.** Ayuda solicitada por el niño

Ítem	UNIDADES EDUCATIVAS DEL MILENIO INTERCULTURALES		ESCUELA PARTICULAR LOS SAUCES	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	70	82%	23	96%
No	5	6%	1	4%
A veces	10	12%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

**Gráfico 6.** Ayuda solicitada por el niño



**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

### **Análisis**

De una muestra de 85 padres de familia encuestados de las Escuelas Interculturales que representa el 100%, 70 de ellos que es el 82% afirmaron que su hijo si pide ayuda a sus familiares cuando no puede realizar algo, 5 padres de familia que es el 6% indican que no, 10 de ellos que es el 12% manifiestan que a veces.

De la misma manera se encuestaron a 24 padres de familia de la Escuela Particular “Los Sauces” que corresponde al 100%, y los resultados mostraron que 23 de ellos que es el 96% afirman que su hijo si pide ayuda a sus familiares cuando no puede realizar algo, 1 padre de familia que es el 4% indicó que no y ninguno de ellos que a veces.

### **Interpretación**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la figura 5 se observa que en las dos Unidades Educativas la mayoría de los niños si piden ayuda a sus familiares cuando no pueden realizar alguna actividad. Además, también se observa que en las Unidades Educativas del Milenio Interculturales existe una pequeña cantidad de niños que no piden ayuda, de esto último se podría decir que los niños de las comunidades interculturales son más autónomos para realizar diferentes actividades en cambio en la ciudad un gran porcentaje de padres no permiten que sus hijos exploren por si solos el entorno que les rodean.

**Pregunta 7:** ¿Contesta de forma coherente a preguntas simples de su hijo?

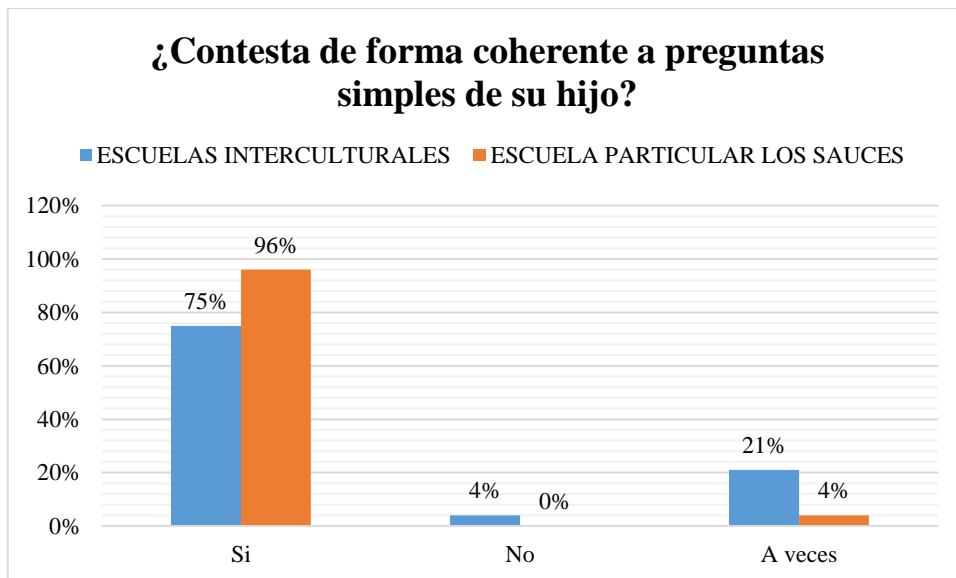
**Tabla 13.** Respuestas coherentes al niño

Ítem	UNIDADES EDUCATIVAS DEL MILENIO INTERCULTURALES		ESCUELA PARTICULAR LOS SAUCES	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	64	75%	23	96%
No	3	4%	0	0%
A veces	18	21%	1	4%
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

**Gráfico 7.** Respuestas coherentes al niño



**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

## **Análisis**

De una muestra de 85 padres de familia encuestados de las Escuelas Interculturales que representa al 100%, 64 de ellos que es el 75% afirman que si contestan de forma coherente a preguntas simples de su hijo, 3 padres de familia que es el 4% indican que no, 18 de ellos que es el 21% respondieron que a veces.

De la misma manera se encuestaron a 24 padres de familia de la Escuela Particular “Los Sauces” que corresponde al 100%, 23 de ellos que es el 96% afirman que si contestan de forma coherente a preguntas simples de su hijo, 1 de ellos que es el 4% indican que a veces y ningún padre de familia respondió que no lo hacen.

## **Interpretación**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la figura 7 se observa que en las dos Unidades Educativas los padres en la mayoría de los casos si contestan de forma coherente a las preguntas que sus hijos les plantean. Además, también se observa que en las Unidades Educativas del Milenio Interculturales en una pequeña cantidad de casos los padres no contestan de forma coherente las preguntas que sus hijos les realizan, y esto podría ser otra de las causas del porque se observa un porcentaje menor de desobediencia en la figura 2. Ya que se podría decir que en la actualidad en la que vivimos si no se justifica de forma adecuada una pregunta que el niño hace acerca de una norma planteada por el padre, el infante por curiosidad la explora por sí mismo y no obedece dicha regla.

**Pregunta 8:** ¿Comparte con su familia tiempo para estar juntos?

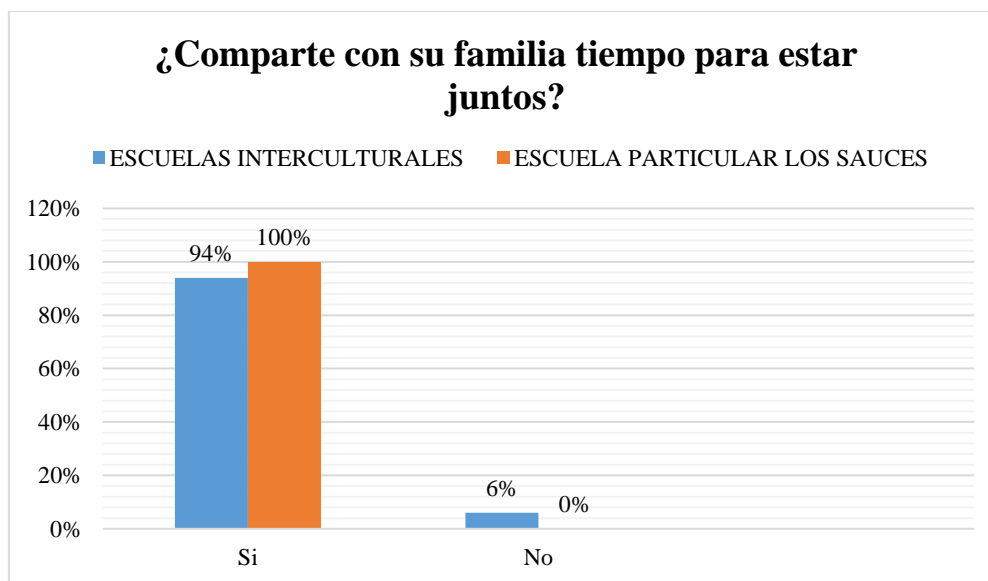
**Tabla 14.** Utilización del tiempo libre del padre

Ítem	UNIDADES EDUCATIVAS DEL MILENIO INTERCULTURALES		ESCUELA PARTICULAR LOS SAUCES	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	80	94%	24	100%
No	5	6%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

**Gráfico 8.** Utilización del tiempo libre del padre



**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

### **Análisis**

De una muestra de 85 padres de familia encuestados de las Escuelas Interculturales correspondiente al 100%, 80 de ellos que es el 94% afirman que si comparten con su familia tiempo para estar juntos, mientras que 5 padres de familia que es el 6% manifestaron que no.

De la misma manera se encuestaron a 24 padres de familia de la Escuela Particular “Los Sauces” que representa el 100%, 24 de ellos que es el 100% afirmaron que si comparten con su familia tiempo para estar juntos, y ningún padre de familia respondió que no.

### **Interpretación**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la figura 8 se observa que en las dos Unidades Educativas los padres encuestados comparten tiempo con sus familias. Además, se observa que en las Unidades Educativas del Milenio Interculturales en una pequeña cantidad de casos los padres no comparten el tiempo adecuado con sus hijos y conyugue, esto podría ser otra de las causas del porque se observa un porcentaje menor de desobediencia en la figura 2, ya que no se fortalece el vínculo entre padres e hijos. Estos resultados también, pueden ser los causantes de porque no se premia a los hijos cuando hacen algo bien y se evidencien los resultados de la figura 4.



**Pregunta 9:** ¿Está satisfecho/a con el soporte que recibe de su familia?

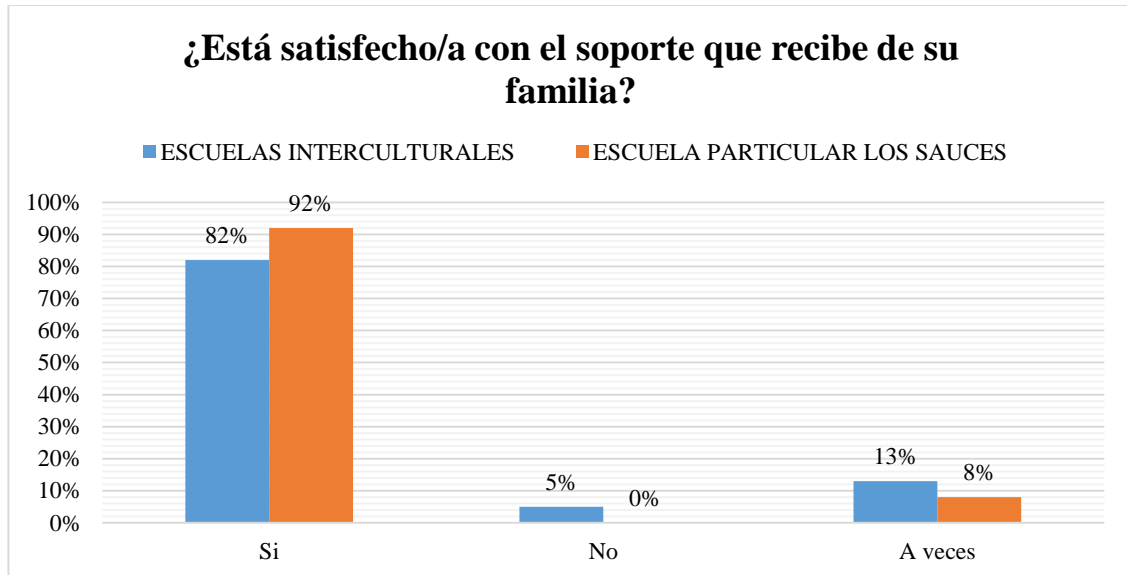
**Tabla 15.** Apoyo familiar a los padres

Ítem	UNIDADES EDUCATIVAS DEL MILENIO INTERCULTURALES		ESCUELA PARTICULAR LOS SAUCES	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	70	82%	22	92%
No	4	5%	0	0%
A veces	11	13%	2	8%
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

**Gráfico 9.** Apoyo familiar a los padres



**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

### **Análisis**

De una muestra de 85 padres de familia encuestados de las Escuelas Interculturales que representa al 100%, 70 de ellos que es el 82% afirman que si están satisfechos con el soporte que reciben de su familia, 4 padres de familia que es el 5% indican que no, 11 de ellos que es el 13% respondieron que a veces.

De la misma manera se encuestaron a 24 padres de familia de la Escuela Particular “Los Sauces” correspondientes al 100%, 22 de ellos que es el 92% afirman que si están satisfechos con el soporte que reciben de su familia, 2 de ellos que es el 8% respondieron que a veces y ningún padre de familia respondió que no.

### **Interpretación**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la figura 9 se observa que en las dos Unidades Educativas los padres se sienten satisfechos con el soporte que reciben de su familia. Además, se observa que en las Unidades Educativas del Milenio Interculturales en una pequeña cantidad de casos los padres no se sienten satisfechos con el soporte que reciben de sus familiares, y esto podría ser una de las causas del porque no se comparten tiempo con la familia y se evidencian los resultados de la figura 8.

**Pregunta 10:** ¿Qué hábitos se fomentan en casa?

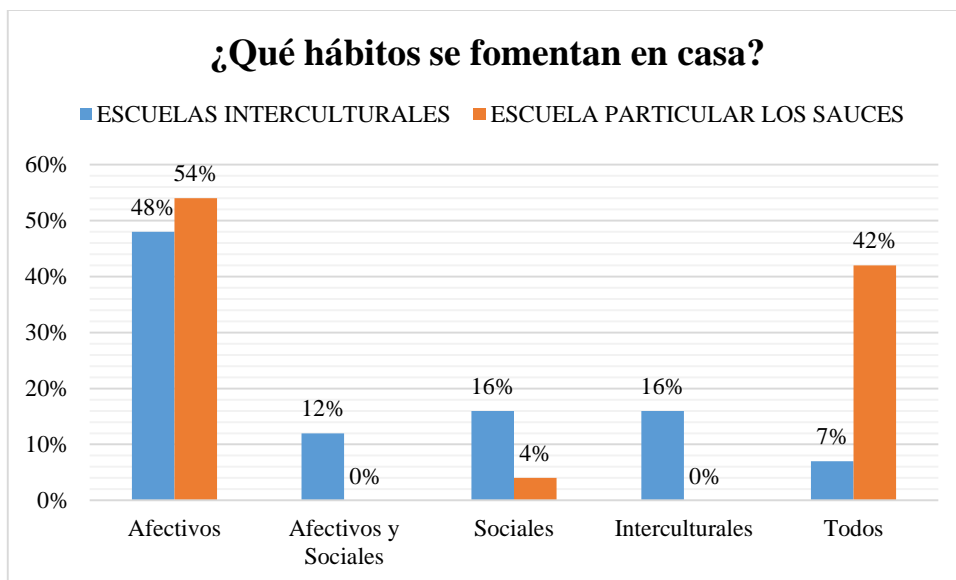
**Tabla 16.** Hábitos familiares

Ítem	UNIDADES EDUCATIVAS DEL MILENIO INTERCULTURALES		ESCUELA PARTICULAR LOS SAUCES	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Afectivos	41	48%	13	54%
Afectivos y Sociales	10	12%	0	0%
Sociales	14	16%	1	4%
Interculturales	14	16%	0	0%
Todos	6	7%	10	42%
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

**Gráfico 10.** Hábitos familiares



**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

### **Análisis**

De una muestra de 85 padres de familia encuestados de las Escuelas Interculturales que representa el 100%, 41 de ellos que es el 48% afirman que se fomentan los hábitos afectivos, 10 padres de familia que es el 12% indican los hábitos afectivos y sociales, 14 de ellos que es el 16% respondieron los hábitos sociales, 14 de ellos correspondientes al 16% manifestaron los hábitos interculturales y 6 de ellos que es el 7% respondieron los hábitos afectivos, sociales e interculturales.

De la misma manera se encuestaron a 24 padres de familia de la Escuela Particular “Los Sauces” correspondientes al 100%, 13 de ellos que es el 54% afirman que se fomentan los hábitos afectivos, 1 de ellos que es el 4% los hábitos sociales, 10 que es el 42% respondieron los hábitos afectivos, sociales e interculturales y ningún padre de familia manifestó los hábitos afectivos y sociales y los hábitos interculturales

### **Interpretación**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la figura 10 se observa que en las dos Unidades Educativas los hábitos que más se fomentan son los afectivos. Además, se observa que en las Unidades Educativas del Milenio Interculturales en una pequeña cantidad de casos los hábitos que no se fomentan mucho son los Sociales e Interculturales, por otro lado en la Unidad Educativa “Los Sauces” los padres dijeron que se fomentan los tres hábitos: Afectivos, Sociales e Interculturales.

**Pregunta 11:** ¿Conoce usted sobre hábitos saludables?

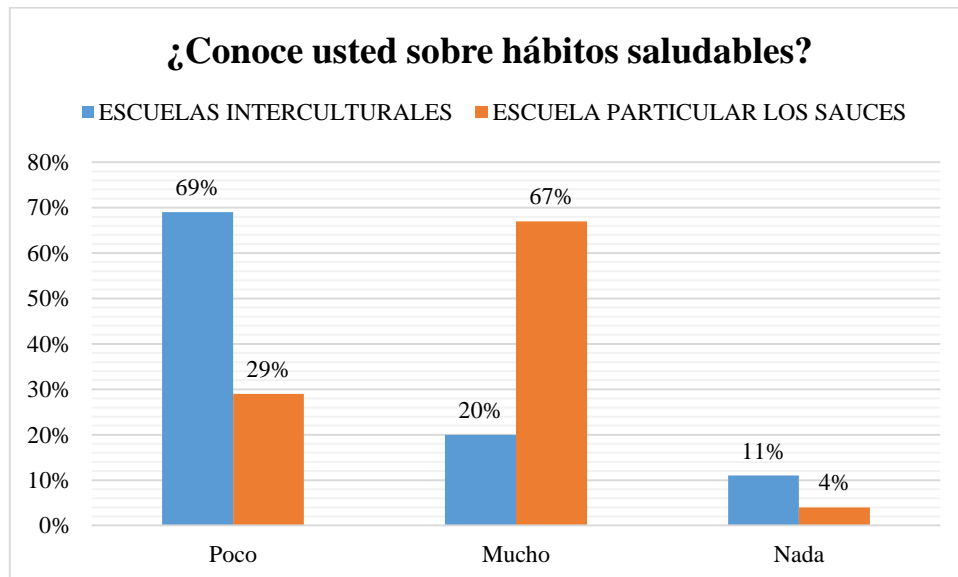
**Tabla 17.** Conocimiento sobre hábitos saludables

Ítem	UNIDADES EDUCATIVAS DEL MILENIO INTERCULTURALES		ESCUELA PARTICULAR LOS SAUCES	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Poco	59	69%	7	29%
Mucho	17	20%	16	67%
Nada	9	11%	1	4%
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

**Gráfico 11.** Conocimiento sobre hábitos saludables



**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

### **Análisis**

De una muestra de 85 padres de familia encuestados de las Escuelas Interculturales que representa al 100%, 59 de ellos que es el 69% manifiestan que conocen poco sobre los hábitos saludables, 17 padres de familia que es el 20% indican mucho, y 9 de ellos que es el 11% respondieron que no conocen nada.

De la misma manera se encuestaron a 24 padres de familia de la Escuela Particular “Los Sauces” correspondientes al 100%, 7 de ellos que es el 29% indican que conocen poco sobre los hábitos saludables, 16 padres de familia que es el 67% manifiestan que mucho y 1 de ellos que es el 4% respondieron que no conocen nada.

### **Interpretación**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la figura 11 se observa que en la Unidad Educativa “Los Sauces” se conoce mucho sobre hábitos saludables en la mayoría de los casos, por otro lado en las Unidades Educativas del Milenio Interculturales se conoce poco sobre hábitos saludables. Se podría decir que estos resultados dependen directamente del nivel académico de los padres de familia.

**Pregunta 12:** ¿Cuál es el lugar donde un niño adquiere hábitos saludables?

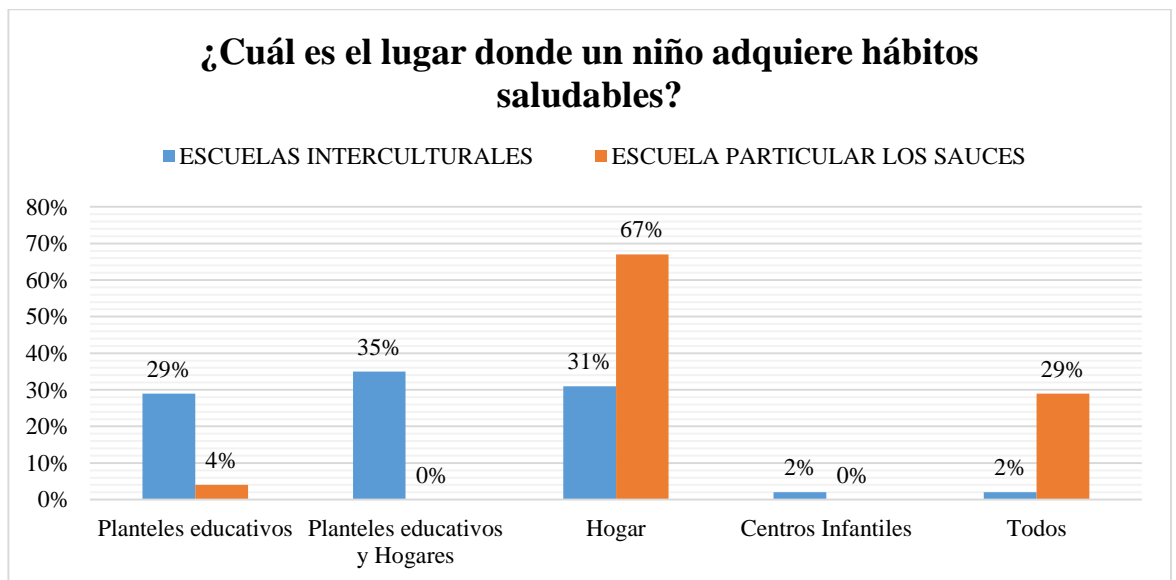
**Tabla 18.** Entorno de aprendizaje sobre hábitos saludables

Ítem	UNIDADES EDUCATIVAS DEL MILENIO INTERCULTURALES		ESCUELA PARTICULAR LOS SAUCES	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Planteles educativos	25	29%	1	4%
Planteles educativos y Hogares	30	35%	0	0%
Hogar	26	31%	16	67%
Centros Infantiles	2	2%	0	0%
Todos	2	2%	7	29%
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

**Gráfico 12.** Entorno de aprendizaje sobre hábitos saludables



**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

### **Análisis**

De una muestra de 85 padres de familia encuestados de las Escuelas Interculturales que representa al 100%, 25 de ellos que es el 29% afirman que el lugar donde adquieren los hábitos saludables son los planteles educativos, 30 de ellos que es el 35% indican en los planteles educativos y hogares, 26 de ellos que es el 31% manifiestan en los hogares, 2 de ellos que es el 2% refieren en los centros infantiles, y 2 de ellos que es el 2% respondieron en los planteles educativos, hogares y centros infantiles.

De la misma manera se encuestaron a 24 padres de familia de la Escuela Particular “Los Sauces” correspondientes al 100%, 1 de ellos que es el 4% afirman que el lugar donde adquieren los hábitos saludables son los planteles educativos, 16 de ellos que es el 67% indican que el lugar donde adquieren los hábitos saludables son los hogares, ningún padre de familia manifestó en los planteles educativos y hogares, como también en los centros infantiles, 7 de ellos que es el 29% respondieron en los planteles educativos, hogares y centros infantiles.

### **Interpretación**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la figura 12 se observa que en la Unidad Educativa “Los Sauces” en la mayoría de los casos el lugar donde se adquiere conocimiento sobre hábitos saludables es en el hogar, por otro lado en las Unidades Educativas del Milenio Interculturales en la mayoría de los casos el lugar donde se adquiere este conocimiento es en los planteles educativos.



**Pregunta 13:** ¿La vivienda donde usted habita cuenta con todos los servicios básicos?

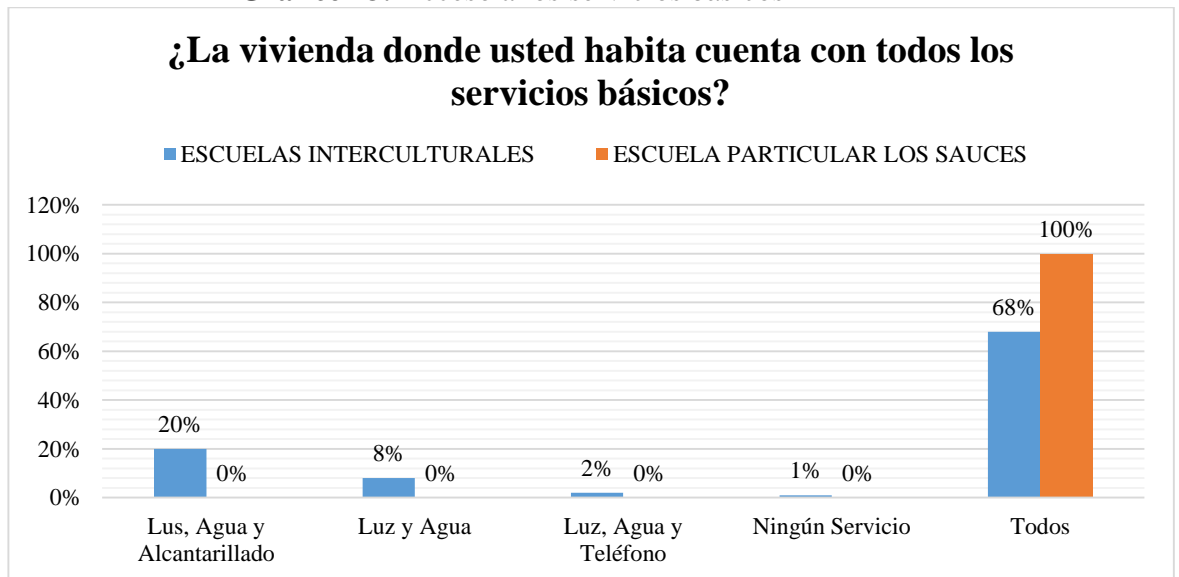
**Tabla 19.** Acceso a los servicios básicos

Ítem	UNIDADES EDUCATIVAS DEL MILENIO INTERCULTURALES		ESCUELA PARTICULAR LOS SAUCES	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Luz, Agua y Alcantarillado	17	20%	0	0%
Luz y Agua	7	8%	0	0%
Luz, Agua y Teléfono	2	2%	0	0%
Ningún Servicio	1	1%	0	0%
Todos	58	68%	24	100%
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

**Gráfico 13.** Acceso a los servicios básicos



**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

### **Análisis**

De una muestra de 85 padres de familia encuestados de las Escuelas Interculturales que representa el 100%, 17 de ellos que es el 20% indican que tienen acceso a luz, agua y alcantarillado, 7 de ellos correspondientes al 8% tienen luz y agua, 2 de ellos que es el 2% a luz, agua y teléfono, 1 de ellos que es el 1% a ningún servicio básico, mientras que el 58 de ellos que es el 68% manifestaron que tienen acceso a todos los servicios básicos.

De la misma manera se encuestaron a 24 padres de familia de la Escuela Particular “Los Sauces” correspondientes al 100%, 24 de ellos que es el 100% afirmaron que tiene acceso a todos los servicios básicos.

### **Interpretación**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la figura 13 se observa que en las dos Unidades Educativas la mayor parte de los hogares pueden acceder a todos los servicios básicos. Pero, se evidencia que en pocos hogares de las Unidades Educativas del Milenio Interculturales no cuentan con todos los servicios básicos, incluso en los resultados se observó que un hogar no cuenta con ningún servicio básico.

**Pregunta 14:** ¿Qué tipo de alimentación recibe su hijo con mayor frecuencia?

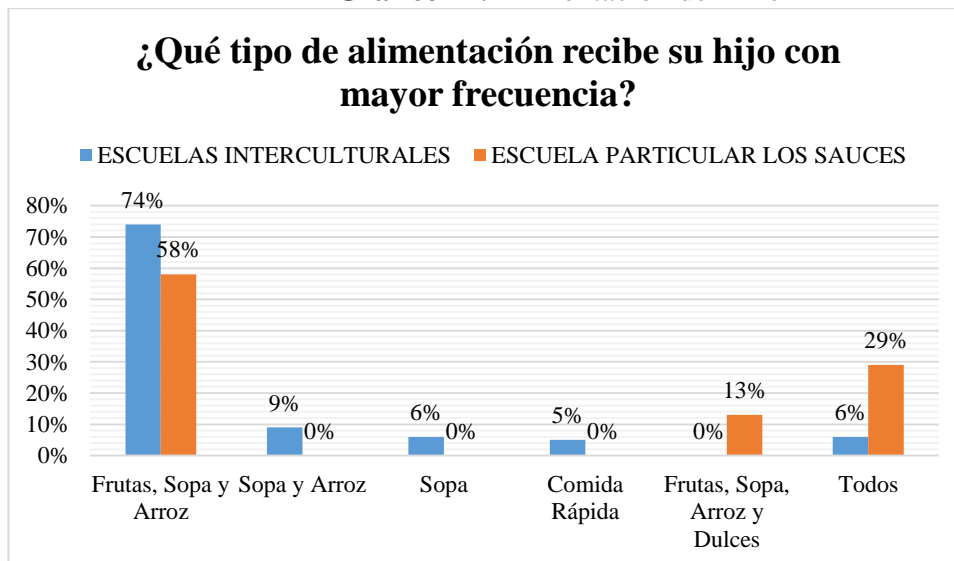
**Tabla 20.** Alimentación del niño

Ítem	UNIDADES EDUCATIVAS DEL MILENIO INTERCULTURALES		ESCUELA PARTICULAR LOS SAUCES	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Frutas, Sopa y Arroz	63	74%	14	58%
Sopa y Arroz	8	9%	0	0%
Sopa	5	6%	0	0%
Comida Rápida	4	5%	0	0%
Frutas, Sopa, Arroz y Dulces	0	0%	3	13%
Todos	5	6%	7	29%
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

**Gráfico 14.** Alimentación del niño



**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

### **Análisis**

De una muestra de 85 padres de familia encuestados de las Escuelas Interculturales que representa el 100%, 63 de ellos que es el 74% afirman que el niño se alimenta de frutas, sopa y arroz, 8 de ellos que es el 9% de sopa y arroz, 5 de ellos que es el 6% de sólo sopa, 4 de ellos correspondientes al 5% de comida rápida, ningunos de los padres de familia respondió solo frutas, sopa, arroz y dulces, mientras 5 de ellos que es el 6% manifestaron que el niño consume todos los alimentos antes mencionados.

De la misma manera se encuestaron a 24 padres de familia de la Escuela Particular “Los Sauces” correspondientes al 100%, y los resultados mostraron que 14 de ellos que es el 58% el niño se alimenta de frutas, sopa y arroz, 3 de ellos que es el 13% de frutas, sopa, arroz y dulces, ningún padre de familia respondió que el niño se alimenta de sopa y arroz, sólo sopa y de comida rápida, 7 de ellos correspondientes al 29% manifestaron que el niño consume todos los alimentos antes mencionados frutas, sopa, arroz, comida rápida y dulces.

### **Interpretación**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la figura 14 se observa que en las dos Unidades Educativas la mayor parte de los hogares alimentan a sus hijos con frutas, sopa y arroz. Pero, se evidencia que en pocos hogares de las Unidades Educativas del Milenio Interculturales se consumen todo tipo de alimento sin respetar la pirámide alimenticia, mezclando comida saludable con comida rápida.

**Pregunta 15:** ¿Cuántas comidas recibe su hijo diarias?

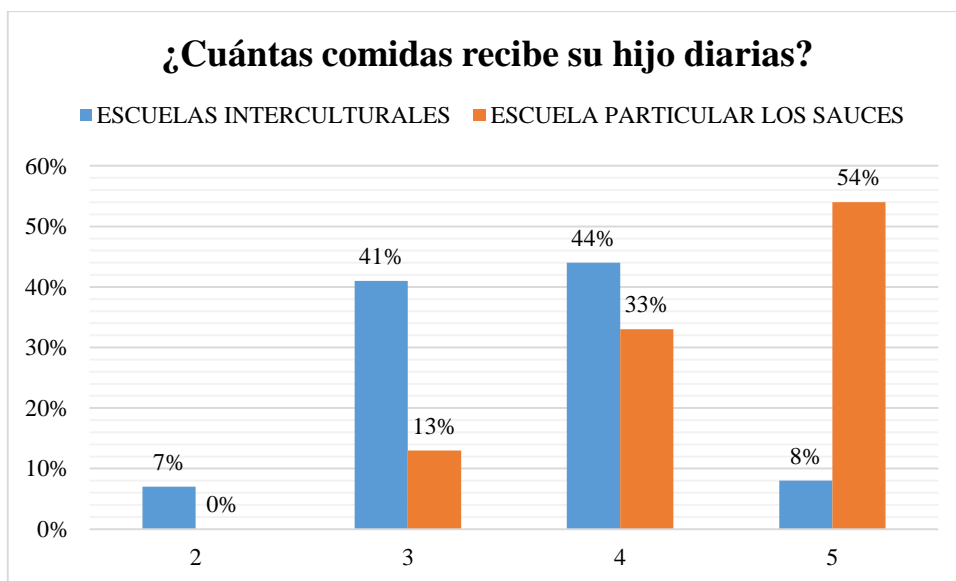
**Tabla 21.** Cantidad de comidas diarias del niño

Ítem	UNIDADES EDUCATIVAS DEL MILENIO INTERCULTURALES		ESCUELA PARTICULAR LOS SAUCES	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
2	6	7%	0	0%
3	35	41%	3	13%
4	37	44%	8	33%
5	7	8%	13	54%
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

**Gráfico 15.** Cantidad de comidas diarias del niño



**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

### **Análisis**

De una muestra de 85 padres de familia encuestados de las Escuelas Interculturales que representa el 100%, 6 de ellos que es el 7% indican que el niño ingiere 2 comidas al día, 35 de ellos que es el 41% manifestaron 3, 37 de ellos que es el 44% refieren que el niño ingiere 4, y por último, 7 de ellos que es el 8% afirman 5 comidas al día.

De la misma manera se encuestaron a 24 padres de familia de la Escuela Particular “Los Sauces” correspondientes al 100%, 3 de ellos que es el 13% afirman que el niño ingiere 3 comidas al día, 8 de ellos que es el 33% manifestaron 4, 13 de ellos que es el 54% indican 5, y ningún padre de familia respondió que el niño ingiere 2 comidas al día.

### **Interpretación**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la figura 15 se observa que en la Escuela Particular “Los Sauces” en la mayoría de los casos los niños reciben 5 comidas al día, por otro lado, en las Unidades Educativas del Milenio Interculturales en la mayoría de los casos los niños reciben entre 3 y 4 comidas al día.

**Pregunta 16:** ¿Su hijo se lava las manos antes de cada comida?

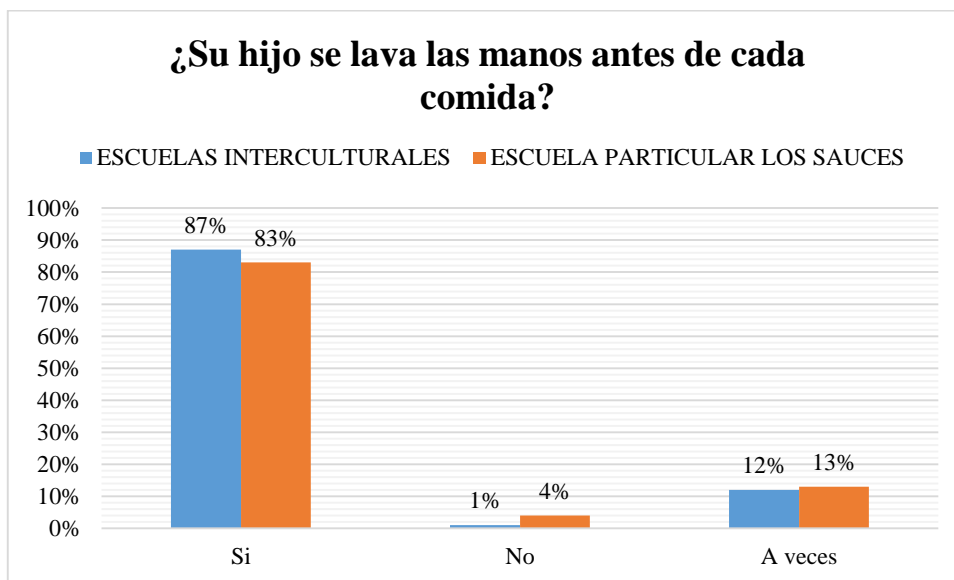
**Tabla 22.** Aseo de las manos del niño

Ítem	UNIDADES EDUCATIVAS DEL MILENIO INTERCULTURALES		ESCUELA PARTICULAR LOS SAUCES	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	74	87%	20	83%
No	1	1%	1	4%
A veces	10	12%	3	13%
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

**Gráfico 16.** Aseo de las manos del niño



**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

### **Análisis**

De una muestra de 85 padres de familia encuestados de las Escuelas Interculturales que representa al 100%, 74 de ellos que es el 87% indican que su hijo si se lava las manos antes de cada comida, 1 padre de familia que es el 1% manifestó que no, mientras que 10 de ellos que es el 12% respondieron que a veces.

De la misma manera se encuestaron a 24 padres de familia de la Escuela Particular “Los Sauces” correspondientes al 100%, 20 de ellos que es el 83% indican que su hijo si se lava las manos antes de cada comida, 1 padre de familia que es el 4% manifestó que no, mientras 3 de ellos que es el 13% respondieron que a veces.

### **Interpretación:**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la figura 16 se observa que en las dos Unidades Educativas los niños si se lavan las manos antes de cada comida, y también, se observa que en las Unidades Educativas del Milenio Interculturales existen pocos casos de niños que no se lavan las manos antes comer, esto podría ser debido al pequeño porcentaje de hogares que no cuentan con todos los servicios básicos mostrados en la figura 13, y también se puede relacionar a la falta de la obediencia en las normas presentadas en la figura 2.



**Pregunta 17:** ¿Cuál es la persona que le prepara los alimentos a su hijo?

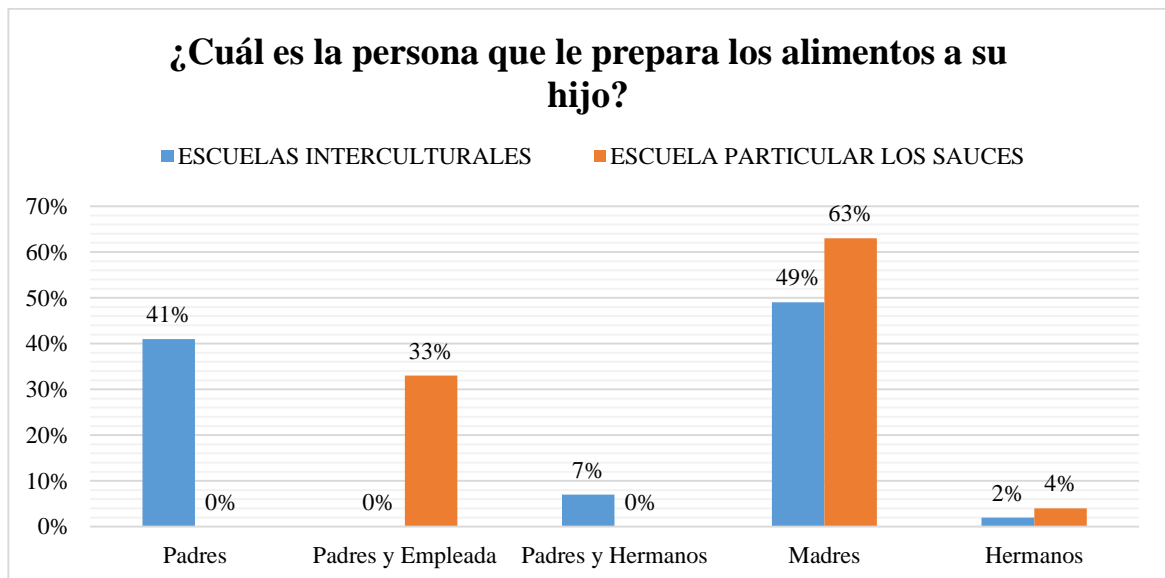
**Tabla 23.** Persona que prepara los alimentos al niño

Ítem	UNIDADES EDUCATIVAS DEL MILENIO INTERCULTURALES		ESCUELA PARTICULAR LOS SAUCES	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Padres	35	41%	0	0%
Padres y Empleada	0	0%	8	33%
Padres y Hermanos	6	7%	0	0%
Madres	42	49%	15	63%
Hermanos	2	2%	1	4%
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

**Gráfico 17.** Persona que prepara los alimentos al niño



**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

### **Análisis**

De una muestra de 85 padres de familia encuestados de las Escuelas Interculturales que representa al 100%, 35 de ellos que es el 41% indican que las dos figuras paternas se encargan de preparar los alimentos al niño, 6 de ellos que es el 7% manifiestan que los padres y hermanos, 42 de ellos que es el 49% afirman que la madre, 2 de ellos que es el 2% refieren que los hermanos y ningún padre de familia respondió que los padres y la empleada se encargan de preparar los alimentos al niño.

De la misma manera se encuestaron a 24 padres de familia de la Escuela Particular “Los Sauces” correspondientes al 100%, 8 de ellos que es el 33% indican que los padres y la empleada se encargan de preparar los alimentos al infante, 15 de ellos que es el 63% manifestaron que la madre, 1 de ellos que es el 4% afirma que los hermanos, mientras ningún padre de familia respondió que las dos figuras paternas se encargan de preparar los alimentos al niño, ni los padres y hermanos.

### **Interpretación:**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la figura 17 se observa que en las dos Unidades Educativas la persona que le prepara los alimentos a su hijo es su madre, también se observa que en la Escuela Particular “Los Sauces” las personas encargadas de preparar alimentos son sus padres y la empleada. Estos resultados podría ser el causante de los resultados de la figura 14 y 15 donde se habla del tipo de alimentación y del número de comidas respectivamente que reciben los niños.

**Pregunta 18:** ¿Qué actividad realiza su hijo en el tiempo libre?

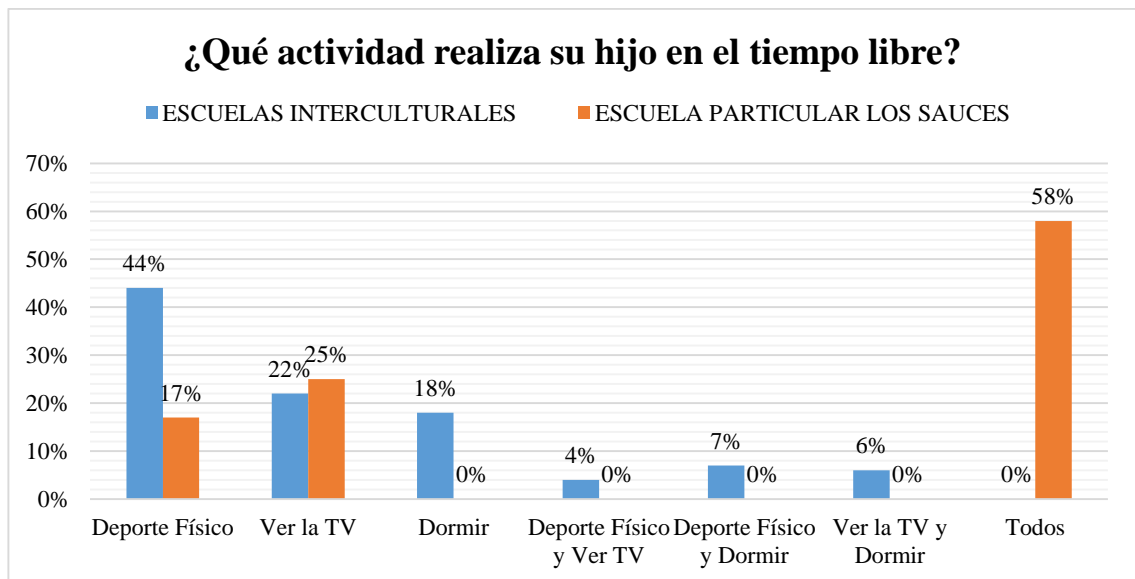
**Tabla 24.** Actividades del niño en su tiempo libre

Ítem	UNIDADES EDUCATIVAS DEL MILENIO INTERCULTURALES		ESCUELA PARTICULAR LOS SAUCES	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Deporte Físico	37	44%	4	17%
Ver la TV	19	22%	6	25%
Dormir	15	18%	0	0%
Deporte Físico y Ver TV	3	4%	0	0%
Deporte Físico y Dormir	6	7%	0	0%
Ver la TV y Dormir	5	6%	0	0%
Todos	0	0%	14	58%
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

**Gráfico 18.** Actividades del niño en su tiempo libre



**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

### **Análisis**

De una muestra de 85 padres de familia encuestados de las Escuelas Interculturales que representa al 100%, 37 de ellos que es el 44% indican que su hijo en el tiempo libre practica un deporte físico, 19 de ellos que es el 22% miran la televisión, 15 de ellos que es el 18% duermen, 3 de ellos que es el 4% realizan deporte físico y después miran la televisión, 6 de ellos que es el 7% practican un deporte físico y duerme, 5 de ellos que es el 6% miran la televisión y duerme, y ningún padre de familia respondió que su hijo realiza todas las actividades antes mencionadas en su tiempo libre.

De la misma manera se encuestaron a 24 padres de familia de la Escuela Particular “Los Sauces” correspondientes al 100%, 4 de ellos que es el 17% indican que su hijo en el tiempo libre practica un deporte físico, 6 de ellos que es el 25% miran la televisión, 14 de ellos que es el 58% realizan todas las actividades, y ningún padre de familia respondió que su hijo solo duerme, realiza deporte físico y después mira televisión, practica un deporte físico y duerme o que su hijo en el tiempo libre mira la televisión y duerme.

### **Interpretación:**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la figura 18 se observa que en la Escuela Particular “Los Sauces” en la mayoría de los casos los niños en su tiempo libre realizan deporte físico, miran televisión y duermen, en cambio, en las Unidades Educativas del Milenio Interculturales en la mayoría de los casos los niños realizan deporte físico en su tiempo libre. Esto podría deberse a que en las comunidades interculturales no tiene mucho acceso a la tecnología y su tiempo libre lo ocupan en actividades que colaboran con sus padres.

**Pregunta 19:** ¿Cuántas horas duerme su hijo?

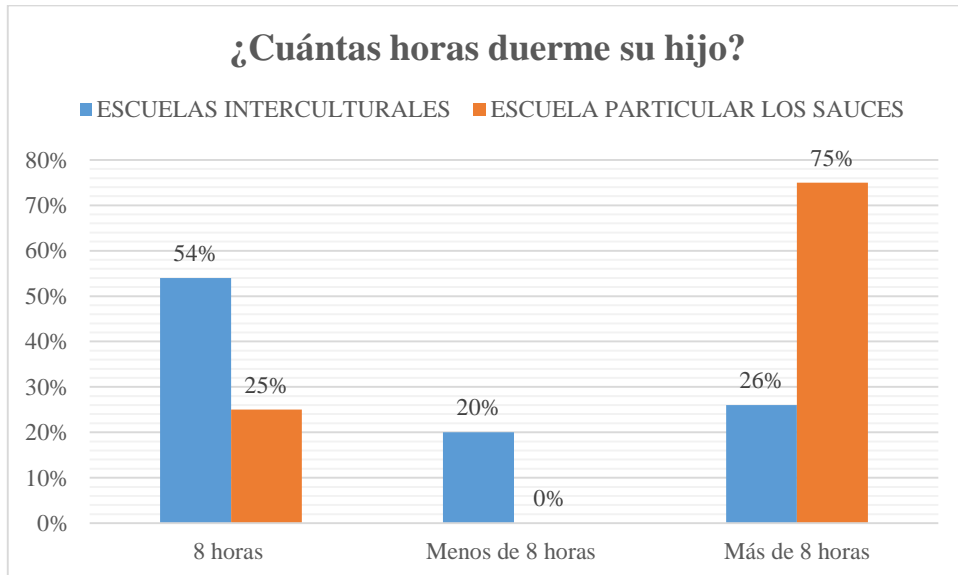
**Tabla 25.** Cantidad de horas que duerme el niño

Ítem	UNIDADES EDUCATIVAS DEL MILENIO INTERCULTURALES		ESCUELA PARTICULAR LOS SAUCES	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
8 horas	46	54%	6	25%
Menos de 8 horas	17	20%	0	0%
Más de 8 horas	22	26%	18	75%
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

**Gráfico 19.** Cantidad de horas que duerme el niño



**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

### **Análisis**

De una muestra de 85 padres de familia encuestados de las Escuelas Interculturales que representa el 100%, 46 de ellos que es el 54% afirman que su hijo descansa 8 horas diarias, 17 de ellos que es el 20% menos de 8 horas, mientras 22 de ellos que es el 26% más de 8 horas.

De la misma manera se encuestaron a 24 padres de familia de la Escuela Particular “Los Sauces” correspondientes al 100%, 6 de ellos que es el 25% indican que su hijo descansa 8 horas diarias, 18 de ellos que es el 75% más de 8 horas y ningún padre respondió que su hijo descansa menos de 8 horas.

### **Interpretación:**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la figura 19 se observa que en la Escuela Particular “Los Sauces” en la mayoría de los casos los niños duermen más de 8 horas, por otro lado, en las Unidades Educativas del Milenio Interculturales en la mayoría de los casos los niños duermen 8 horas diarias.

**Pregunta 20:** ¿Cada que tiempo le lleva al control médico a su hijo?

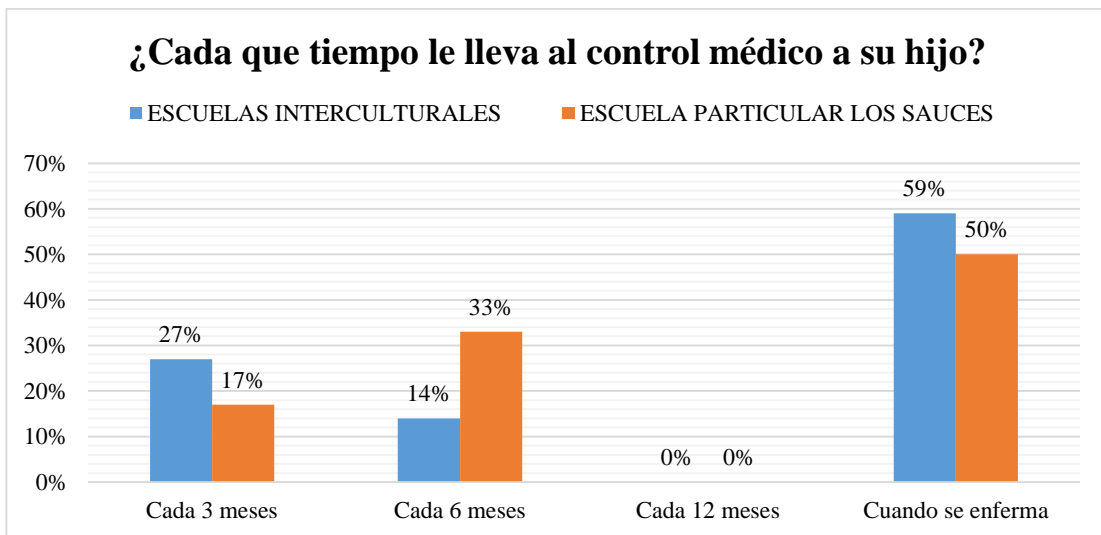
**Tabla 26.** Frecuencia de control médico del niño sano

Ítem	UNIDADES EDUCATIVAS DEL MILENIO INTERCULTURALES		ESCUELA PARTICULAR LOS SAUCES	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Cada 3 meses	23	27%	4	17%
Cada 6 meses	12	14%	8	33%
Cada 12 meses	0	0%	0	0%
Cuando se enferma	50	59%	12	50%
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

**Gráfico 20.** Frecuencia de control médico del niño sano



**Elaborado por:** Zambrano, M. (2019)

**Fuente:** Unidades Educativas

### **Análisis**

De una muestra de 85 padres de familia encuestados de las Escuelas Interculturales que representa al 100%, 23 de ellos que es el 27% afirman que acuden al control médico con su hijo cada 3 meses, 12 de ellos que es el 14% cada 6 meses, 50 de ellos que es el 59% cuando su hijo se enferma y ningún padre de familia acude cada 12 meses.

De la misma manera se encuestaron a 24 padres de familia de la Escuela Particular “Los Sauces” correspondientes al 100%, 4 de ellos que es el 17% indican que acuden al control médico con su hijo cada 3 meses, 8 de ellos que es el 33% cada 6 meses, 12 de ellos que es el 50% cuando su hijo se enferma y ningún padre de familia acude cada 12 meses.

### **Interpretación:**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la figura 20 se observa que en las dos Unidades Educativas la mayoría de los padres llevan al chequeo médico a sus hijos cada vez que se enferman. Esto podría ser el resultado de la alimentación que recibe el niño ya que le proporciona los nutrientes suficientes para combatir enfermedades produciendo una despreocupación en los padres para llevarles a los controles médicos continuos.



## DISCUSIÓN

En el presente proyecto de investigación se pudo evidenciar tras la aplicación de la encuesta que el Entorno Familiar incide de forma significativa en la adquisición de Hábitos Saludables ya que las dos figuras paternas, seguida de la madre se encargan de la educación y formación del niño, ellos emiten reglas y normas en el hogar y los niños son quienes las aceptan y cumplen, algunas de las normas se encuentran ligadas a los hábitos saludables, por ejemplo lavarse las manos antes de cada comida. Los padres mencionaron que reprenden a los niños cuando ellos no obedecen dichas normas y por otro lado premian cuando las cumplen, también cabe recalcar que en los dos contextos evaluados se evidencia que los niños están propensos a adquirir algunas enfermedades por ejemplo la obesidad infantil, debido a que no tienen una alimentación adecuada, consumen comida rápida y dulces, y en sus tiempo libre no realizan ninguna actividad física al contrario duermen o miran la televisión.

Lo cual se corrobora con el estudio que realiza Constante Bertha (2015) sobre el entorno familiar y el desarrollo de la motricidad en los niños, demostró que el Entorno Familiar es fundamental para el desarrollo de los niños y niñas en edades tempranas ya que les permite comunicarse y/o desenvolverse dentro y fuera de su medio que los rodea sin problemas, por otro lado también existen niños con retraso en el desarrollo debido a la falta de información o estimulación por parte de las personas que se encuentran a su cuidado. Otra investigación con resultados similares realizada por Tonato Yajaira (2015) con el tema el entorno familiar y su relación en el retraso simple del lenguaje manifestó que muchos padres tienen información poco precisa sobre el buen manejo de la estimulación del lenguaje, así como el poco tiempo que dedican a sus hijos a la realización de actividades; estos factores hacen que no exista contacto suficiente o refuerzos significativos en relación al lenguaje de los niños, generando baja autoestima e inseguridad, manifiesta en el momento de relacionarse con su entorno. Similares resultados se obtuvieron de la investigación realizada por Bustamante Selene (2014) con el tema Promoción de Hábitos Saludables para la prevención de la Obesidad Infantil, en el cual también manifiesta que en la mayoría

de escolares existe una mala alimentación y que la actividad física solo la realizan en la escuela, especialmente en el receso y en las horas asignadas para Educación Física, dichos resultados se encuentran relacionados con el presente tema de investigación. Otra investigación con resultados semejantes fue realizada por Rojas Diana (2011) con el tema percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y práctica de actividad física concluyó que el estado nutricional de los niños no estuvo asociado al consumo frecuente de alimentos como carnes, lácteos, huevos, verduras, leguminosas, bebidas azucaradas, comidas rápidas y snack. La investigación realizada por Álvarez Gabriela (2014-2015) con el tema “estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería manifestó que los hábitos de alimentación en los estudiantes internos de enfermería se asocian mayormente en el consumo de comida chatarra y gaseosas, con una dieta escasa de nutrientes.

En base a todos éstos resultados se puede indicar que el presente estudio comparte información verídica y fiable con otras investigaciones, concluyendo que el entorno familiar tiene una gran influencia en la adquisición de hábitos saludables para así evitar en el infante enfermedades posteriores.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES**

- Se puede concluir que en las Unidades Educativas del Milenio Interculturales existe un déficit en el nivel de adquisición de los hábitos saludables debido a la falta de información que los padres de familia poseen sobre dicho tema, mientras que en la Escuela particular “Los Sauces” del sector urbano existe un mayor conocimientos sobre los hábitos saludable sin embargo existen padres que no ponen en práctica en tu totalidad la aplicación de los mimos.
- En el entorno familiar de las Unidades Educativas del Milenio Interculturales se puedo evidenciar que existen hogares donde los padres no están satisfechos con el apoyo que reciben de la familia, por tal motivo no comparten tiempo para estar juntos, mientras que en los hogares de la Escuela particular “Los Sauces” los padres tiene una mejor relación entre todos los miembros de la familia.
- Finalmente se diseñó una guía de actividades para un adecuado desarrollo de hábitos saludables en los niños de 3 a 5 años, se sugiere que sea aplicada por las personas que se encuentran al cuidado del niño, padre o docentes.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda inculcar desde edades tempranas hábitos saludables para disminuir el índice de enfermedades posteriores, en las Unidades Educativas del Milenio Interculturales se sugiere realizar charlas sobre los hábitos saludables y como fomentarlos, por otro lado en el contexto del sector urbano existe un gran conocimiento pero falta poner en práctica dicha información.
- Es importante realizar actividades para fortalecer el vínculo padres e hijos, ya que el hogar es el primer lugar donde el infante adquiere los diferentes tipos de hábitos, además aprende costumbres y actitudes. Por otro lado este vínculo también ayuda a mejorar el comportamiento del infante.
- Es fundamental que la guía sea aplicada de manera correcta y estricta tanto en las unidades educativas, como en los hogares.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### LINKOGRAFÍA

1. Ángel Alberto Valdés Cuervo. Familia y desarrollo. Intervenciones en terapia familiar. 1era ed. El Manual Moderno, S.A. de C.V. 2007. 31
2. Ángeles Gervilla. Familia y educación familiar: Conceptos clave, situación actual y valores. 1era ed. Madrid – España. NARCEA, S.A. DE EDICIONES. 2010. 23
3. Blanca Esther León Cubero. El entorno familiar y su influencia en el rendimiento escolar de los niños y niñas de sexto grado de educación general básica del centro escolar experimental No. 1 “Eloy Alfaro”, ubicado en la parroquia San Blas, del cantón Quito, provincia de Pichincha. Ambato – Ecuador. Universidad Técnica de Ambato. 2013. 18
4. Blogspot [Internet]. Alicia Torres Garcia: Funciones de la sociedad. c2012 [citado 10 dic 2018]. Disponible en: <http://funcionessociedad.blogspot.com/2012/03/funciones-de-la-sociedad.html> 19
5. Blogspot [Internet]. María Imelda Ramirez: Las familias de hoy. c2015 [citado 24 dic 2018]. Disponible en: <http://familiasdelhoy.blogspot.com/2015/03/que-es-la-familia-la-familia-es-un.html> 22
6. CEVECE [Internet]. Alto consumo de refrescos en hogares mexicanos. Disponible en: [http://salud.edomex.gob.mx/cevece/documentos/documentostec/documentos/Refrescos\\_hogarmx.pdf](http://salud.edomex.gob.mx/cevece/documentos/documentostec/documentos/Refrescos_hogarmx.pdf) 46
7. Charles M. Morin. Vencer a los enemigos del sueño: Guía práctica para conseguir dormir como siempre habíamos soñado. 1era ed. Bilbao – España. Editorial Desclée de Brouwer, S.A. 2010.49
8. Clínica Alemana [Internet]. Clínica Alemana. [citado 29 dic 2018]. Disponible en: [https://portal.alemana.cl/wps/wcm/connect/internet/home/maternidad-y-familia/crianza/alimentacion\\_saludable\\_ninos\\_2\\_a\\_3\\_anos](https://portal.alemana.cl/wps/wcm/connect/internet/home/maternidad-y-familia/crianza/alimentacion_saludable_ninos_2_a_3_anos) 59
9. CNII [Internet]. Plan nacional de prevención contra la violencia de la niñez y adolescencia y promoción de parentalidades positivas. Disponible en: [https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/2018/05/2018.05.10-Plan-Nacional-Violencia-NNA-7\\_5\\_2018\\_CNII\\_MIES-EDITADO-DIRCOM-09.05.2018-ok.pdf](https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/2018/05/2018.05.10-Plan-Nacional-Violencia-NNA-7_5_2018_CNII_MIES-EDITADO-DIRCOM-09.05.2018-ok.pdf) 9
10. Diabetes infantil y juvenil [Internet]. [citado 29 dic 2018]. Disponible en: <https://www.smu.org.uy/publicaciones/libros/historicos/dm/cap23.pdf> 58

11. Diana Ansorena, J. Alfredo Martínez. Alimentación, ejercicio físico y salud. 1era ed. España. 2010. 36
12. EBMPI. Boletín de datos estadísticos. España. Observatorio Infancia. 2015 2
13. Eduardo A. Roggiero, Mónica A. Di Sanzo. Desnutrición Infantil: Fisiopatología, Clínica y Tratamiento Dietoterápico. 1era ed. Rosario – Argentina. Corpus Editorial y Distribuidora. 2007. 37
14. Educación en familia [Internet]. APOCLAM: Hábitos y Familia. c2011 [citado 12 dic 2018]. Disponible en: <http://www.familias.apoclam.org/habitos-y-familia.html> 32
15. Educagua.com [Internet]. Intervención educativa en el ámbito psicomotriz. [citado 29 dic 2018]. Disponible en: <http://www.educagua.com/Biblioteca/apuntesde/aplicaciones/ambitopsicomotriz.pdf> 60
16. Estimaciones mundiales sobre el trabajo infantil. Resultados y Tendencias 2012 – 2016. Ginebra. 2017. Disponible en: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed\\_norm/@ipecc/documents/publication/wcms\\_596481.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed_norm/@ipecc/documents/publication/wcms_596481.pdf) 3
17. Expansion.com [Internet]. España: Los hogares en España y la población según el tamaño del hogar; Esperanza [Internet]. 2017 [actualizado 8 Abr 2017; citado 6 Nov 2018]. Disponible en: <http://www.expansion.com/economia/2017/04/08/58e4b7efe5fdea263a8b4664.html> 1
18. Facebook [Internet]. Eliseo Tapia Miguel: La familia, su estructura y su función dentro de la sociedad. c2012 [Citado 10 dic 2018]. Disponible en: <https://www.facebook.com/notes/eliseo-tapia-miguel/la-familiasu-estructura-y-su-funci%C3%B3n-dentro-de-la-sociedad-escuela-parapadres-/442046342505674> 25
19. Gobiernoparroquialsalasaka.gob.ec [Internet]. Gobierno autónomo descentralizado de Salasaka. [citado 29 dic 2018]. Disponible en: <http://gobiernoparroquialsalasaka.gob.ec/attachments/article/83/PDOT%20SALASAKA%20ALINIADO%201.pdf> 63
20. Guillermo Paraje. Desnutrición crónica infantil y desigualdad socioeconómica en América Latina y Caribe. Revista Cepal 99. Dic 2009. 39
21. Inalvis Gómez Leyva. El entorno familiar y comunitario del niño con autismo. 1era ed. VARONA, Revista Científico- Metodológica. 2006. 27
22. INEGI. Estadísticas a propósito del día del niño (30 de Abril). México. 2017 6

23. Ines Navarro Fajardo [Internet]. Informe diagnóstico de la situación de la infancia y adolescencia en la ciudad de Valladolid. Concejalía de Educación. 2017. Disponible en: [http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal\\_social/index/assoc/miso1090/3\\_009.dir/miso10903\\_009.pdf](http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal_social/index/assoc/miso1090/3_009.dir/miso10903_009.pdf) 5
24. INNATIA [Internet]. Sebastian Mendez Errico: Concepto de familia moderna. c2018 [citado 24 dic 2018]. Disponible en: <http://www.innatia.com/s/c-organizacion-familiar/a-definicion-de-familia.html> 20
25. José Cañizares, Carmen Carbonero. Hábitos y estilos de vida saludable en la edad escolar. 1era ed. Sevilla-España. Wanceulen Editorial Deportiva, S.L. 2016. 51
26. Juan Ramón Heredia, Felipe Isidro, Jorge L. Roig, Ivan Chulvi, Susana Moral, Agustí Molins. Sobrepeso/obesidad, ejercicio físico y salud: intervención mediante programas de Fitness. [Internet]. España, Wanceulen Editorial, 2008. 41
27. La familia [Internet]. Humberto Alain Bravo: El ambiente familiar – base de un buen desarrollo psicosocial. c2015 [citado 11 dic 2018]. Disponible en: <https://juventudconcrisoblog.wordpress.com/2015/11/06/el-ambiente-familiar-base-de-un-buen-desarrollo-psicosocial/> 29
28. La nación [Internet]. Mala alimentación roba salud y calidad. Irene Rodríguez; [actualizado 29 oct 2014, citado 17 dic 2018]. Disponible en: <https://www.nacion.com/el-pais/salud/b-mala-alimentacion-roba-salud-y-calidad-de-vida-b/OOX3TDVSRHDHKGHXCOV3IJFWU/story/?fbclid=IwAR2C2dzOg-TMBrSSwtpSRxJRZm0BvNI0aedvqFsuzm3nGbDUV9g-HPujiV8> 45
29. La web para ser mejores padres [Internet]. José María Lahoz García: La influencia del ambiente familiar. c2000 [citado 12 dic 2018]. Disponible en: <http://www.solohijos.com/web/la-influencia-del-ambiente-familiar-2/> 33
30. Magda Ruiz Salguero y Jorge Rodríguez Vignoli [Internet]. Familia y nupcialidad en los censos latinoamericanos recientes: una realidad que desborda los datos. CEPAL. Chile. 2011. Disponible en: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/7133/S1001052\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/7133/S1001052_es.pdf) 8
31. María del Rosario Silvia Arciniega, María Luisa Brain Calderón. Validez y confiabilidad del estudio socioeconómico. 1era ed. México. Universidad Nacional Autónoma de México. 2015. 30

32. Mariana Oleas [Internet]. Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en escolares de la provincia de Imbabura. Ecuador. 2010. Vol. 41. Santiago – Chile. 2014. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182014000100008&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182014000100008&script=sci_arttext) 11
33. Medina, Jauregui, Campos y Barquera. Prevalencia y tendencia de actividad física en niños y adolescentes. México. 2018. 7
34. Mónica Ortiz González. Sociedad. Hidalgo – Mexico. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo – Huejutla. 2011. 17
35. Northshore.org [Internet]. Personal de healthwise. [citado 29 dic 2018]. Disponible en: <https://www.northshore.org/healthresources/encyclopedia/encyclopedia.aspx?DocumentHwid=ue5162&Lang=es-us> 61
36. Nutricion y Salud. Modulo. [Internet]. [citado 14 dic 2018]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s04.pdf> 40
37. Organización de las naciones unidas para la Alimentación [Internet]. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Roma. 2017. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-I7695s.pdf> 4
38. Organización mundial de la salud. Diabetes. [Internet]. 2018. [citado 14 dic 2018]. Disponible en: [https://www.who.int/topics/diabetes\\_mellitus/es/](https://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/es/) 43
39. Organización mundial de la salud. Factores de riesgo. [Internet]. 2018. [citado 14 dic 2018]. Disponible en: [https://www.who.int/topics/risk\\_factors/es/](https://www.who.int/topics/risk_factors/es/) 55
40. Organización mundial de la salud. Hipertensión. [Internet]. 2018. [citado 14 dic 2018]. Disponible en: <https://www.who.int/topics/hypertension/es/> 42
41. Organización mundial de la salud. Metas en la promoción de la salud: las declaraciones de las conferencias mundiales. DOCUMENTA UNIVERSITARIA, Girona, septiembre de 2012. 54
42. Perla Rodriguez, Alfredo Larrosa. Desnutrición y obesidad en pediatría. 1era ed. México. Alfil S. A. de C. V. 2013. 56
43. Perla Rodriguez, Alfredo Larrosa. Desnutrición y obesidad en pediatría. 1era ed. México. Alfil S. A. de C. V. 2013. 44
44. Pilar Vaquero, Laura Toxqui. Agua para la salud: Pasado, presente y futuro. 1era ed. Madrid – España. Calamar Edición & Diseño. 2012. 50



45. Ponciano del Pino, Magrith Mena, Sandra torrejón, Edith del Pino, Mariano Aronés, Tamia Portugal. Repensar la desnutrición: Infancia Alimentación y cultura en Ayacucho – Perú. 1era ed. Lima – Perú. IEP Instituto de Estudios Peruanos. Nov 2013. 38
46. Proyecto Salesiano “Chicos de la calle”, Guayaquil [Internet]. Nelson Daniel Arias Borja: Dinámica familiar conflictiva, repercusiones en el derrollo psicologico de los niños en el centro de acogida. c2013 [Citado 10 dic 2018]. Guayaquil. 2013. Disponible en:  
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/6493/2/TESIS%20DINAMICA%20FAMILIAR%20OFICIAL.pdf> 24
47. Redalyc [Internet]. Irma Isabel Salazar Mastache: Educación para la paz y la convivencia escolar en el estado de México. c2014 [citado 10 dic 2018]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46131266012> (pag. 28) 21
48. Roberto E. Moran. Educandos con desordenes emocionales y conductuales. 1era ed. Estados Unidos de America. La Editorial, Universidad de Puerto Rico. 2004. 28
49. Roberto Pendeza. Educación física y salud 1. Argentina. Escuela de Educación Media N2 de Berisso (Bs.AS.). 2002. 35
50. Roser Casassas, Cecilia Campos, Sonia Jaimovich. Cuidados básicos del niño sano y del enfermo. 3era ed. Santiago – Chile. Salesianos Impresores S.A. 2009. 48
51. Silvia Rodríguez, Alfredo Eymann, Diego Fernandez, Marisa de la Fuente, Susana Gutt, Diego Iglesias, Margarita Morales, Liliana Rodota, Esteban Rubinstein, Irene Ventriglia. Manual para entender y tratar el Sedentarismo: Consejos para mejorar la calidad de vida. 1era ed. Barcelona-España. Nuevos Emprendimientos Editoriales SL. 2014. 34
52. SlideShare [Internet]. Patricia Fuertes Zavala: La influencia del entorno familiar y sus estilos de crianza en la determinación de las conductas agresivas en niños y adolescentes. c2007 [citado 10 dic 2018]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/modulosai/la-influencia-del-entorno-familiar> 26
53. Sonia Esquinas. Cómo ayudar a los niños a dormir: técnicas del compañamiento. 1era ed. Bilbao. Editorial Desclee de Brouwer, S.A. 2015. 47
54. Suhail Velásquez Cortés. Hábitos y estilos de vida saludables [Internet]. México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo [citado 15 dic 2018]. Disponible en: [https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf) 52

55. Uclg.org [Internet]. Ciudades y Gobiernos Locales Unidos. [citado 29 dic 2018]. Disponible en: <https://www.uclg.org/es/temas/acceso-los-servicios-basicos> 62
56. UNICEF [Internet]. Entendiendo el trabajo infantil y el empleo juvenil en Ecuador. Informe nacional. Septiembre 2017. Disponible en: [http://www.ucw-project.org/attachment/27092017229Ecuador\\_interagency\\_report\\_12092017.pdf](http://www.ucw-project.org/attachment/27092017229Ecuador_interagency_report_12092017.pdf) 10
57. Yessika Acuña Castro, Rebeca Cortes Solís, Promoción de estilos de vida saludable área de salud de Esperanza. [Internet]. San José – Costa Rica. Abril de 2012. [Citado 15 de dic 2018]. Disponible en: [http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2012/acuna\\_castro\\_yessika\\_sa\\_2012.pdf](http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2012/acuna_castro_yessika_sa_2012.pdf) 53
58. Zonadiet.com [Internet]. Marcela Dicata; 1999 [citado 29 dic 2018]. Disponible en: <https://bibliotecas.ups.edu.ec:2708/lib/bibliotecaupssp/reader.action?docID=5102829&query=h%C3%A1bitos+saludables%2C+ca%C3%Blizares> 57

## CITAS BIBLIOGRÁFICAS – Base de Datos UTA

- **EBRARY.** Sheppard M. Grohn M. (2004). Prevention and Coping in Child and Family Care: Mothers in Adversity Coping with Child Care. Recuperado de <http://site.ebrary.com/lib/uta/detail.action?docID=10064459&p00=family+child>
- **EBRARY.** La atención temprana: un compromiso con la infancia y sus familias. (2010). España: Editorial UOC. Retrieved from <http://site.ebrary.com/lib/utasp/detail.action?docID=10609822>
- **SPRINGER LINK.** Kontopodis M. Wulf C. Fichtner B. Niños, Desarrollo y Educación. 2015, Recuperando 09 de abril del 2017, disponible en: <http://link.springer.com/book/10.1007/978-94-007-0243-1>
- **EBRARY.** Cross M. (2004). Children with Emotional and Behavioural Difficulties and Communication Problems. Recuperado de <http://site.ebrary.uta/children-difficulties>
- **EBRARY.** Mila, D. J. (2008). De profesión psicomotricista (2a. ed.). Argentina: Miño y Dávila. Retrieved from <http://www.ebrary.com>

# ANEXOS

## ANEXO 1



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE ESTIMULACIÓN TEMPRANA  
ENCUESTA



**Objetivo:** Determinar cómo influye el entorno familiar en el desarrollo de hábitos saludables en los niños de 3 a 5 años.

Cabe indicar que forma parte del proyecto de investigación "ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE CON PERTINENCIA SOCIAL PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES INFANTILES" aprobado con Resolución 0417-CU-P-2018.

1. ¿Quién se encarga de la educación de su hijo?  
Padre       Padre y madre   
Madre   
Abuelos
2. ¿Le dan normas a su hijo y las obedece?  
Sí   
No   
A veces
3. ¿Le reprenden a su hijo cuando hace algo mal?  
Sí   
No   
A veces
4. ¿Le premian a su hijo cuando hace algo bien?  
Sí   
No   
A veces
5. ¿Tiene su hijo alguna responsabilidad aunque sea pequeña?  
Sí   
No
6. ¿Cuando algo no puede realizar su hijo, pide ayuda a sus familiares?  
Sí   
No   
A veces
7. ¿Contesta de forma coherente a preguntas simples de su hijo?  
Sí   
No   
A veces
8. ¿Comparte con su familia tiempo para estar juntos?  
Sí   
No

9. ¿Está satisfecho/a con el soporte que recibe de su familia?

Sí

No

A veces

10. ¿Qué hábitos se fomentan en casa?

Afectivos

Afectivos y sociales

Sociales

Todos

Interculturales

11. ¿Conoce usted sobre hábitos saludables?

Poco

Mucho

Nada

12. ¿Cuál es el lugar donde un niño adquiere hábitos saludables?

Plantales educativos

Plantales educativos y hogares

Hogar

Todos

Centros infantiles

13. ¿La vivienda donde usted habita cuenta con todos los servicios básicos?

Todos

Luz, agua y alcantarillado

Luz

Luz y agua

Agua

Luz, agua y teléfono

Teléfono

Ningún servicio

Alcantarillado

14. ¿Qué tipo de alimentación recibe su hijo con mayor frecuencia?

Frutas

Frutas, sopa y arroz

Comida rápida

Sopa y arroz

Sopa

Frutas, sopa, arroz y dulces

Arroz

Todos

Dulces

15. ¿Cuántas comidas recibe su hijo diarios?

2

3

4

5

16. ¿Su hijo se lava las manos antes de cada comida?

Sí

No

A veces

17. ¿Cuál es la persona que le prepara los alimentos a su hijo?

- |          |                          |                   |                          |
|----------|--------------------------|-------------------|--------------------------|
| Padre    | <input type="checkbox"/> | Padre y madre     | <input type="checkbox"/> |
| Madre    | <input type="checkbox"/> | Padres y hermanos | <input type="checkbox"/> |
| Hermanos | <input type="checkbox"/> | Padres y empleada | <input type="checkbox"/> |
| Empleada | <input type="checkbox"/> |                   |                          |

18. ¿Qué actividad realiza su hijo en el tiempo libre?

- |                |                          |                         |                          |
|----------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Deporte físico | <input type="checkbox"/> | Deporte físico y ver TV | <input type="checkbox"/> |
| Ver la TV      | <input type="checkbox"/> | Deporte físico y dormir | <input type="checkbox"/> |
| Dormir         | <input type="checkbox"/> | Ver TV y dormir         | <input type="checkbox"/> |
| Todos          |                          |                         |                          |

19. ¿Cuántas horas duerme su hijo?

- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| 8 horas          | <input type="checkbox"/> |
| Menos de 8 horas | <input type="checkbox"/> |
| Más de 8 horas   | <input type="checkbox"/> |

20. ¿Cada que tiempo le lleva al control médico a su hijo?

- |                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| Cada tres meses   | <input type="checkbox"/> |
| Cada seis meses   | <input type="checkbox"/> |
| Cada 12 meses     | <input type="checkbox"/> |
| Cuando se enferma | <input type="checkbox"/> |

  
Lidia Cristina Raza

  
Lidia Verónica Troya

  
Dr. Gerardo Fernández

ANEXO 2







GUÍA  
DE  
ACTIVIDADES



## *Construyendo mi propia pirámide*

**Objetivo:** Analizar los alimentos más saludables y menos saludables

**Edad:** 5 años

**Tiempo:** 15 minutos

**Recursos:** Recurso humano, tarjetas de alimentos

**Dirigido a:** Padres y docentes

**Desarrollo:** Entregar a los niños tarjetas de diferentes alimentos (Hamburguesa, papas fritas, legumbres, frutas, dulces, agua, etc), luego los niños tendrán que ir ordenando los alimentos desde los más saludables hasta los menos saludables hasta construir una pirámide nutricional adecuada.

## *Recogiendo manzanas*

**Objetivo:** Estimular el equilibrio y el salto

**Edad:** 4 años

**Tiempo:** 10 minutos

**Recursos:** Recurso humano, cinta adhesiva, manzanas u otro objeto, cesta.

**Dirigido a:** Docentes

**Desarrollo:** En un espacio interior o exterior se debe dibujar en el piso con la cinta adhesiva, un árbol que permita realizar varios movimientos (giros). En cada "rama" se coloca una manzana. El niño puede saltar en dos pies por el "tronco" hasta recoger la cesta. Después puede hacer equilibrio por cada rama mientras recoge las manzanas y las pone dentro de la cesta que tiene en la mano. La idea es que no se "caiga" de las ramas. Otra forma de llegar a las ramas es caminando con las piernas abiertas por las líneas que forman el tronco del árbol.



## El rey manda

**Objetivo:** Motivar el cumplimiento de reglas en los niños

**Edad:** 3 años

**Tiempo:** 15 minutos

**Recursos:** Recurso humano.

**Dirigido a:** Docentes y padres

**Desarrollo:** El adulto será el rey y tendrá que dar órdenes a los niños o hijos de este modo: El rey manda... a traer un lápiz, el rey manda... a ponerse los zapatos, el rey manda... a saltar 5 veces, etc. Los niños tendrán que hacer todo lo que el rey les mande y se eliminarán si no siguen correctamente sus órdenes. Los adultos deben realizar esta actividad de forma recreativa para que los infantes la realicen correctamente, sin cansancio.

## El semáforo

**Objetivo:** Lograr la obediencia en los niños

**Edad:** 5 años

**Tiempo:** 15 minutos

**Recursos:** Recurso humano.

**Dirigido a:** Docentes

**Desarrollo:** El docente se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El profesor oficiará de "semáforo". Cuando diga "luz verde", los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie "luz roja" deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta



## Una tabla de puntos

**Objetivo:** Llevar un registro de la conducta del niño, valorar en qué medida obedece a sus padres, e incluso si merece o no algún tipo de premio o recompensa por su comportamiento

**Edad:** 4 años

**Tiempo:** Un día

**Recursos:** Recurso humano, tabla, caritas (tristes y felices)

**Dirigido a:** Docentes y padres

**Desarrollo:** La tabla se colocará en un sitio visible, donde se colocara caritas felices cuando el pequeño cumpla una orden o realice una actividad correctamente, por el contrario se colocara caritas tristes cuando desobedezca o no cumpla cierta actividad, al finalizar el día contaremos las caritas felices y tristes dependiendo el resultado analizaremos si se merece o no algún premio. La tabla debe estar en un lugar visible para que el pequeño la recuerde y la pueda consultar siempre que lo desee. Lo más apropiado será que la tabla tenga un carácter más bien lúdico y los resultados se recomiendan representar con caritas sonrientes o tristes (como emoticonos), para que el menor la entienda sin problemas y la vea como algo cercano y familiar.

## Conejos a su casita

**Objetivo:** Desarrollar la carrera, salto y una alimentación sana.

**Edad:** 3 años

**Tiempo:** 20 minutos

**Recursos:** Recurso humano, zanahorias.

**Dirigido a:** Docentes

**Desarrollo:** A la orden del profesor los niños que serán conejos van a pasear por el campo donde hay muchas zanahorias, y que saltarán al sonido de las claves, más rápido y más suave, cuando dejen de sonar las claves comerán las zanahorias y volverán a sus casitas. Gana el que logre ejecutar correctamente el ejercicio.



## *El baile de la silla*

**Objetivo:** Respetar y cumplir las reglas de un juego.

**Edad:** 5 años

**Tiempo:** 15 minutos

**Recursos:** Recurso humano, música, sillas.

**Dirigido a:** Docentes

**Desarrollo:** Se forma un círculo de sillas, una menos que el total de menores participantes en el juego. Luego se hace sonar música y los pequeños deben comenzar a dar vueltas alrededor de las sillas. En el momento en que la música para, deben correr para ubicarse en los asientos. Como hay una silla de menos, uno de los niños no se podrá sentar: quedará descalificado. Para la siguiente ronda se quita otra silla, de tal modo que siempre haya una de menos, hasta que un último pequeño resulte ganador.

## *Sapitos al agua*

**Objetivo:** estimular el salto con los dos pies

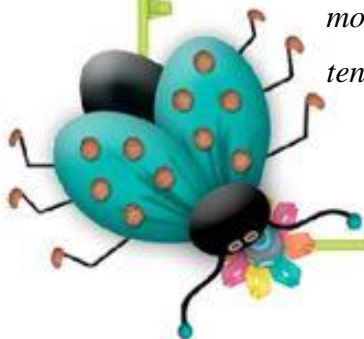
**Edad:** 3 años

**Tiempo:** 15 minutos

**Recursos:** Recurso humano, tiza

**Dirigido a:** Docentes

**Desarrollo:** El profesor trazará un círculo en el patio. Los niños saltarán alrededor del mismo círculo. A la señal "sapitos al agua" saltarán al interior del círculo trazado, caminarán y saltarán imitando con los brazos y pies, el movimiento de natación de los sapos, a la señal sapitos fuera del agua, los niños tendrán que regresar a su posición inicial.





## Huellas de animal



**Objetivo:** Reforzar el salto, colores y números

**Edad:** 3 - 5 años

**Tiempo:** 20 minutos

**Recursos:** Recurso humano, tizas de colores

**Dirigido a:** Docentes

**Desarrollo:** El profesor debe dibujar en el piso unas huellas grandes de animal. La idea es hacer varias huellas de colores diferentes. Cada color tiene un número diferente de huellas. Por ejemplo: 5 huellas azules, 3 rojas y 4 amarillas. Hay varias cosas que se pueden hacer. Los niños pueden saltar de una huella a otra mientras cuentan las huellas de cada color. Otra posibilidad es saltar de huella a huella mientras dicen el color de cada una: "¡azul, azul azul, roja roja, amarilla, amarilla, amarilla!". Los niños que aún no reconocen los colores o los números igual pueden saltar de huella a huella mientras el profesor se encarga de decir cada uno de los colores.

## Los bolos

**Objetivo:** Estimular la coordinación óculo manual, el lanzamiento y la carrera.

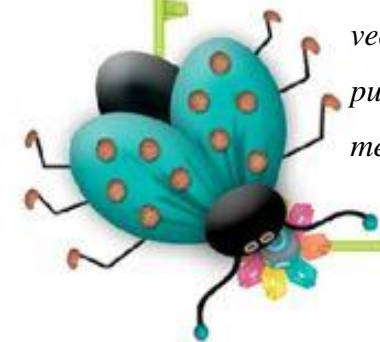
**Edad:** 5 años

**Tiempo:** 15 minutos

**Recursos:** Recurso humano, bolos, pelota.

**Dirigido a:** Padres y docentes

**Desarrollo:** El adulto debe colocar una cierta cantidad de bolos (ej. 5 bolos) en el piso, el niño deberá tratar de derrumbar todos los bolos con una pelota, ganará quien derrumbe más bolos. En el hogar el niño puede intentar varias veces hasta lograr su objetivo, se puede ir aumentando los bolos poco a poco. Se puede crear tus propios bolos caseros con botellas de plástico, así pesarán menos, aunque





*podemos complicarlo poniendo en su lugar botellas con arena para que tengan que esforzarse más. ¡Lo dominarán a la perfección y sabrán controlar su cuerpo! Con este juego popular los niños trabajan los brazos y las piernas en el lanzamiento. Además, aprenden a coordinar los movimientos con la intención de tirar el mayor número de bolos posibles*

## *Cada cual a su tarea*

**Objetivo:** *Motivar al cumplimiento de las tareas del hogar*

**Edad:** *5 años*

**Tiempo:** *20 minutos*

**Recursos:** *Recurso humano.*

**Dirigido a:** *Padres*

**Desarrollo:** *El adulto elegirá un momento del día y le explicará al niño que van a realizar ambos, cuando les toque realizar las actividades que no les gustan. La madre o el padre desempeñará alguna labor doméstica que no le resulte agradable al niño (barrer, lavar los platos, planchar, etc.) y enseñará con el ejemplo al infante que las tareas menos divertidas también hay que hacerlas. Así, al mismo tiempo, el niño tendrá que hacer los deberes de la escuela, ordenar su cuarto, bañarse o lo que le corresponda. Al realizar esta actividad el adulto lo debe realizar de una manera lúdica y motivadora para obtener buenos resultados al finalizar dicha tarea.*



## *Mi huerto campestre*

**Objetivo:** Lograr una buena alimentación y amor por el campo.

**Edad:** 5 años

**Tiempo:** 15 minutos diarios por un mes

**Recursos:** Recurso humano, masetas, semillas, agua

**Dirigido a:** Padres

**Desarrollo:** En masetas o en un pedazo pequeño de terreno el adulto debe enseñarle al niño a sembrar alimentos saludables (zanahoria, cebolla, lenteja, habas) para después de un tiempo poder cosecharlas y comérselas. Para eso el padre le debe dar ciertos consejos al niño como por ejemplo que debe poner agua cada día para que no se muera, ya que es un alimento muy rico y nutritivo. Esta actividad suele agradales mucho a los niños, ya que ven como su plantita va creciendo poco a poco, gracias a los cuidados que ellos le brindan.

## *Vamos a un restaurant saludable*

**Objetivo:** Conocer el valor nutricional de los alimentos

**Edad:** 5 años

**Tiempo:** 30 minutos

**Recursos:** Recurso humano, alimentos

**Dirigido a:** Docentes

**Desarrollo:** El profesor debe formar grupos, y a cada grupo les dará un tipo de alimento diferente por ejemplo a un grupos papas fritas, hamburguesas, al otro grupo dulces, a otro grupo frutas, verduras, agua, etc., dichos productos los niños deben vender. El profesor debe preguntar a cada grupo si los alimentos que están vendiendo son buenos o malos para la salud. Al finalizar el profesor preguntará a los niños que alimentos deben consumir para tener una alimentación adecuada.





## *El médico sana, sana*

**Objetivo:** Enseñar el significado de curar

**Edad:** 4 años

**Tiempo:** 30 minutos

**Recursos:** Recurso humano, implementos del doctor

**Dirigido a:** Docentes y padres

**Desarrollo:** El profesor debe realizar una dramatización con los niños donde tres de ellos son los doctores y los demás niños están enfermos (garganta, muelas, estómago, etc) luego cada niño enfermo debe ir al doctor para curarse. El profesor al momento que el niño enfermo asiste al doctor, el deberá recalcar la importancia de asistir al médico y cuáles son las causas de su enfermedad, (ej. Muelas: muchos chicles, dulces; estómago: no lavan las frutas, no se lavan las manos; garganta: no se ponen chompa) esto ayudara para que el niño no cometa dichos errores en su vida real.

## *Jugamos a reciclar*

**Objetivo:** Inculcar hábitos para cuidar el planeta



**Edad:** 4 años

**Tiempo:** 20 minutos diarios por 1 semana

**Recursos:** Recurso humano,

**Dirigido a:** Docentes y padres

**Desarrollo:** El adulto debe dibujar en el piso calles, colocar basureros vacíos, botar basura en ciertas partes de la ciudad, el infante vera la ciudad sucia, fea, con mal olor, por lo tanto el profesor les pregunta cuál es la solución para que la ciudad no este así. Los niños deberán poner en práctica dicha solución, y el docente debe enseñarles más soluciones para tener una ciudad limpia, sin malos olores.





## *Adivina que actividad hago*

**Objetivo:** Fomentar hábitos de higiene personal

**Edad:** 4 años

**Tiempo:** 15 minutos

**Recursos:** Recurso humano,

**Dirigido a:** Docentes y padres

**Desarrollo:** Pensar acciones relacionadas a la higiene personal, tales como (darse una ducha, cepillarse los dientes, peinarse), y dibujar cada acción en un trozo de papel, luego colocar dentro de una bolsa pequeña, posteriormente solicitar que tomen un trozo de papel de la bolsa. Cada uno tendrá que contar la acción que le tocó haciendo mímica, y el que adivine qué acción es se llevará un punto. También se puede colocar algunos objetos relacionados al tema como (cepillo de dientes, jabón).

## *No quiero ser un diente picado*

**Objetivo:** Promover el cepillado de dientes después de cada comida

**Edad:** 4 años

**Tiempo:** 20 minutos

**Recursos:** Recurso humano, pelotas negras

**Dirigido a:** Docentes

**Desarrollo:** Los dientes sanos intentarán pasar al otro lado de la pista sin ser atrapados. Si son cogidos se convierten en caries. Si consiguen no ser atrapados y llegan al otro lado deberán recoger una tarjeta donde aparezcan alimentos buenos para la salud y objetos de cómo poder cuidar su higiene. Cuando cojan las tarjetas deberán pasar y llevarlas al otro lado. Así hasta, no ser pillado por las caries que hay en el medio y agotar todas las tarjetas que se encuentran en el lado contrario.



## ¿Qué color quieres ser: azul o negro?

**Objetivo:** Fomentar el uso de la ducha tras el ejercicio físico

**Edad:** 5 años

**Tiempo:** 20 minutos

**Recursos:** Recurso humano, fómix de color azul y negro

**Dirigido a:** Docentes

**Desarrollo:** Formar dos grupos de 5 niños, el primer grupo llevará un círculo negro que significa desaseo y el segundo grupo llevará un círculo azul que significa aseo, los de color azul deberán permanecer inmóviles en cada esquina del patio. Los niños de color negro deberán perseguir a los niños restantes, los que no tienen ningún color, al ser atrapados se contagiaron de desaseo, por lo tanto deben buscar a un niño de color azul, para conseguir eliminar los efectos negativos de una mala higiene. Finalizado el tiempo que la profesora, comprobará cuantos niños sanos quedan. Luego podrán cambiarse los colores, y empezar otra vez el juego.

