



**Alumnos:**

Luis Rodrigo Cancino Castellanos

América Nahil Espinosa Cruz

María Daniela Gordillo Pinto

Carlos Armando Torres de León

Brayan Velasco Hernandez

**Nombre del profesor:**

Luz Elena Cervantes Monroy

**Nombre del trabajo:**

Reporte de Promoción de la salud: hábitos saludables

**Materia:**

Salud Pública

**Grado:**

7° cuatrimestre

**Grupo:**

Único

Comitán de Domínguez Chiapas a 23 de noviembre de 2024.

# Promoción de Hábitos Saludables en Alumnos de Primer Grado de Primaria

## Introducción

La infancia es una etapa crucial para formar hábitos que promuevan la salud y el bienestar a lo largo de la vida. Los primeros años escolares representan una oportunidad ideal para enseñar a los niños principios básicos de salud, ya que están en una etapa de aprendizaje activo y son receptivos a nuevas experiencias. En el marco de la materia de Salud Pública de la carrera de Nutrición, nuestro equipo desarrolló un proyecto de promoción de hábitos saludables, el cual fue implementado en la escuela IMCO, una institución privada de Comitán de Domínguez, Chiapas. Este taller tuvo como propósito educar a niños de aproximadamente seis años sobre la importancia de la alimentación balanceada, la higiene personal, la actividad física y el descanso adecuado, mediante actividades dinámicas y participativas adaptadas a su nivel de desarrollo.

## Descripción de las actividades realizadas

El taller fue estructurado en cuatro áreas fundamentales relacionadas con la promoción de la salud, integrando actividades lúdicas y pedagógicas para captar la atención de los niños:

### 1. *Alimentación balanceada:*

A cargo de Armando y Daniela. Para introducir el concepto de una dieta equilibrada, se utilizó un modelo del plato del buen comer con piezas desarmables. Los niños participaron activamente al clasificar diferentes alimentos en los grupos correspondientes: verduras y frutas, cereales y leguminosas, y alimentos de origen animal. Esta actividad tenía como objetivo enseñarles la importancia de incluir todos los grupos alimenticios en su dieta diaria y de evitar el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados. La dinámica fomentó el aprendizaje visual y kinestésico, ayudando a los niños a identificar alimentos saludables de una manera atractiva y práctica.



## 2. Higiene personal:

A cargo de America. Con el apoyo de una representación a gran escala de una boca y un cepillo dental, se explicó la técnica adecuada para cepillarse los dientes, destacando la importancia de hacerlo después de cada comida y antes de dormir. También se reforzaron otros aspectos de higiene personal como el lavado de manos correcto, mediante una demostración práctica, y la importancia del baño diario. Estas actividades buscaron concientizar a los niños sobre cómo los buenos hábitos de higiene contribuyen a prevenir enfermedades y a mantener su bienestar general.



## 3. Actividad física:

A cargo de Luis. El enfoque de esta sección fue resaltar la importancia del movimiento regular para el desarrollo físico y emocional. Comenzamos con un calentamiento ligero, seguido de un juego en el que los niños fueron numerados del 1 al 4 y, al escuchar su número, debían cambiar de lugar caminando, corriendo o saltando según las indicaciones. Estas dinámicas ayudaron a reforzar la idea de que el ejercicio puede ser divertido y que es necesario para fortalecer músculos, huesos y el sistema cardiovascular, además de mejorar el estado de ánimo.



#### 4. Descanso adecuado:

A cargo de Brayan. En este segmento se destacaron dos aspectos clave: el sueño reparador y las estrategias para relajarse antes de dormir. Se implementó el juego del "búho y el sol", donde los niños simulaban dormirse al escuchar la palabra "búho" y despertarse con "sol", aprendiendo a distinguir entre el tiempo para descansar y el tiempo para realizar actividades. Adicionalmente, se enseñaron ejercicios de respiración profunda para ayudarles a relajarse antes de dormir. Mediante técnicas simples de inhalación y exhalación controladas, se buscó transmitir la importancia de un estado de calma al finalizar el día para mejorar la calidad del sueño. Estas actividades contribuyeron a reforzar la comprensión del equilibrio entre actividad y descanso en su rutina diaria.



### **Resultados**

Los resultados del taller fueron sumamente positivos. Los niños mostraron un alto grado de participación e interés en todas las actividades. Durante la dinámica del plato del buen comer, identificaron correctamente los alimentos en cada grupo, lo que reflejó conocimientos previos y un buen nivel de comprensión. En la actividad de higiene, siguieron con entusiasmo las indicaciones sobre el cepillado dental y el lavado de manos, replicando las técnicas aprendidas. Las dinámicas físicas generaron entusiasmo y energía entre los alumnos, quienes disfrutaron del movimiento y comprendieron el mensaje sobre los beneficios del ejercicio.

En cuanto a las actividades de descanso, los niños mostraron gran receptividad al juego del "búho y el sol" y respondieron favorablemente a los ejercicios de respiración, logrando realizar las técnicas de relajación con concentración. Esta participación

activa reflejó no solo el interés de los alumnos, sino también su capacidad para integrar los conceptos presentados de manera práctica y divertida.



### **Conclusión**

La implementación de este taller en la escuela IMCO demostró la efectividad de las actividades lúdicas y participativas en la enseñanza de hábitos saludables a niños de primer grado. Al adaptar los contenidos a su nivel de desarrollo y al utilizar materiales interactivos, logramos captar su atención y fomentar el aprendizaje. La participación activa de los niños no solo reflejó su interés, sino también la internalización de los conceptos abordados.

Este tipo de iniciativas subraya la importancia de la promoción de la salud en edades tempranas, ya que fomenta la adopción de prácticas saludables que pueden perdurar a lo largo de la vida. Asimismo, resalta el papel de los profesionales de la salud como agentes de cambio en la formación de generaciones más conscientes y responsables

de su bienestar integral. En el futuro, actividades como esta podrían expandirse a más comunidades escolares, reforzando su impacto positivo en la salud pública.

