

## 14.3: Introducción de los fundamentos

Los fundamentos de aprendizaje preescolar para la seguridad, la salud y la nutrición están organizados en tres grandes categorías o ramas:

- Hábitos saludables
- Seguridad
- Nutrición

Estos describen el conocimiento, las habilidades y los comportamientos de salud que los niños en edad preescolar suelen desarrollar en un entorno preescolar de calidad. A través de la comunicación de apoyo y la participación en las rutinas y actividades cotidianas, los niños comienzan a desarrollar comportamientos como la elección de alimentos, el participar en actividad física y el mantener la seguridad personal y la salud bucal. Estas habilidades y comportamientos ponen a los niños pequeños en el camino hacia la salud y el estilo de vida saludable. Los fundamentos específicos se incluyen más adelante en el capítulo a medida que se explora cada rama.

Representan una visión del proceso de desarrollo de los niños pequeños, no una expectativa. Cada niño ingresa al preescolar con distintos antecedentes genéticos, características de desarrollo, un nivel individual de conocimiento y habilidades, y una comprensión de las rutinas diarias. Las diferencias se basan no solo en la edad del niño, sino también en su nivel de desarrollo, sus experiencias previas y sus necesidades especiales. Es responsabilidad de los adultos ayudar a cada niño a desarrollar el conocimiento, las habilidades y el comportamiento que promueven un desarrollo saludable.<sup>[1]</sup>

### Cómo fomentar hábitos de salud

Los maestros pueden ayudar a los niños a establecer hábitos de salud positivos. Este aprendizaje es progresivo, y la enseñanza preescolar a menudo se enfoca en guiones y rutinas para la prevención de enfermedades y lesiones. Más tarde, a medida que los niños crecen y desarrollan conocimientos y habilidades, comienzan a creer y comprender que son responsables de su propia salud.



Figura 14.4: Aprender a cepillarte bien los dientes es una habilidad importante para toda la vida que protege la salud dental.<sup>[2]</sup>

Los hábitos de salud incluyen higiene básica, salud bucal, conocimiento del bienestar, y protección solar.

#### 1.0 Higiene básica

Alrededor de los 48 meses de edad	Alrededor de los 60 meses de edad
1.1 Demuestra el conocimiento de algunos pasos en la rutina de lavado de manos.	1.1 Demuestra el conocimiento de más pasos en la rutina de lavado de manos.
1.2 Practica hábitos de salud que previenen enfermedades infecciosas e infestaciones (como piojos) cuando sea apropiado, con el apoyo, la instrucción y el ejemplo de los adultos.	1.2 Comienza a practicar independientemente hábitos de salud que previenen enfermedades infecciosas e infestaciones (como piojos) cuando sea apropiado, con menos necesidad del apoyo, instrucción y ejemplo de los adultos.

#### 2.0 Salud bucal

Alrededor de los 48 meses de edad	Alrededor de los 60 meses de edad

Demuestra el conocimiento de algunos pasos de la rutina para cepillarse los dientes, con supervisión e instrucción de un adulto.	Demuestra el conocimiento de más pasos de la rutina para cepillarse y de cuándo debe hacerse el cepillado dental, con menos supervisión de un adulto.
--	---

### 3.0 Conocimiento de bienestar

Alrededor de los 48 meses de edad	Alrededor de los 60 meses de edad
Identifica algunas partes internas del cuerpo (más comúnmente los huesos, el cerebro y el corazón) pero quizá no comprenda su función básica.	Identifica varias partes internas diferentes del cuerpo y demuestra un conocimiento básico y limitado de algunas funciones.
Comienza a comprender que los profesionales de la salud intentan mantener a las personas sanas y ayudarlas cuando no lo están.	Demuestra una mayor comprensión de que los profesionales de la salud intentan mantener a las personas sanas y ayudarlas cuando no lo están.
Le expresan a un adulto cuando no se sienten bien, se sienten incómodos o sobre una necesidad de salud especial, con especificidad y confiabilidad variables.	Le expresan a un adulto cuando no se sienten bien, se sienten incómodos o sobre una necesidad de salud especial, con mayor especificidad y confiabilidad.

### 4.0 Protección solar

Alrededor de los 48 meses de edad	Alrededor de los 60 meses de edad
Comienza a practicar medidas de protección solar, con el apoyo y la orientación de un adulto.	Ejercita medidas de protección solar con una menos apoyo y orientación de un adulto.

Las actividades guiadas por el maestro sobre hábitos de salud pueden usarse para introducir o centrar la atención en un tema o concepto específico. Sin embargo, el aprendizaje se logra principalmente a través de las rutinas diarias de los niños (por ejemplo, lavarse las manos en ciertos momentos, cepillarse los dientes después de las comidas) y secuencias verbales o no verbales que ilustran el comportamiento deseado durante toda la vida (por ejemplo, usar pañuelos de papel al sonarse la nariz, toser en los codos). Los niños demuestran conocimiento de partes del cuerpo, prevención de enfermedades y bienestar mientras practican rutinas y desarrollan secuencias descriptivas (por ejemplo, "Nos lavamos las manos, los dedos y las muñecas"; "Voy a lavarme los dientes y la lengua"); comienzan a comprender conceptos más complejos a través del proceso de aprendizaje.

Los maestros pueden ayudar a los niños a desarrollar las bases de hábitos de salud haciendo lo siguiente:

- Enseñar a los niños a lavarse las manos.
- Practicar las habilidades de cepillado de dientes.
- Mostrar medidas básicas de higiene y prevención de enfermedades a lo largo del día (entre ellas usar pañuelos para sonarse la nariz, estornudar y toser en los codos, usar servilletas, cepillarse los dientes, usar utensilios para servir alimentos, etc.).
- Recordar a los niños sobre las prácticas de salud durante todo el día. Incluir recordatorios visuales ubicados estratégicamente en todo el entorno.
- Incorporar el lavado de manos, el cepillado de dientes, la protección solar y otras prácticas de salud en la rutina diaria.
- Usar ayudas visuales para demostrar gérmenes invisibles.
- Reforzar el aprendizaje con historias y música.
- Observar a los niños individualmente con atención. Aprender qué experiencias, conocimientos, habilidades y capacidades tiene cada niño para determinar en qué etapa del proceso de aprendizaje se encuentra.
- Desarrollar sus habilidades de comunicación y vocabulario. Usar la lengua materna de los niños. Contarles historias y hacer que dibujen historias sobre rutinas de salud (como ir al dentista). Introducir palabras que se apliquen a diferentes temas de seguridad (como proteger).
- Fomentar el juego de simulación, especialmente para que superen sus miedos. En áreas de interés especial (consultorio del médico, consultorio del dentista, consultorio del oftalmólogo, etc.), proporcionar accesorios para juegos de roles.
- Proporcionar sombreros y observar de qué manera estos pueden proteger a los niños del sol. Animar a los niños a dramatizar protegiendo del sol a bebés de juguete.

- Motivar a los niños a explorar y aceptar las diferencias. Los niños reconocen las diferencias físicas y las diferentes prácticas de salud, preparación de comida y opciones de alimentación, y consideraciones de seguridad.
- Usar la terminología correcta para las partes del cuerpo en español y en la lengua materna de los niños.



Figura 14.5: El lavado de manos adecuado es una de las maneras más efectivas de mantenerse saludable.<sup>[3]</sup>

- Familiarizar a los niños con ayudantes de salud (técnicos de laboratorio, nutricionistas, dentistas, oculistas) e incluir a otras personas a las que quizá recurren sus familias (quiropáticos, acupunturistas, parteras, etc.).
- Considerar ofrecer exámenes de salud para que los niños se familiaricen con los ayudantes de salud.
- Integrar la promoción de la salud y la protección solar con otros temas y dominios.
- Proporcionar representaciones visuales de ayudantes de salud (asegúrate de mostrar tanto hombres como mujeres, personas de diversas etnias y diversas edades).
- Mejorar el conocimiento y la comprensión de los niños a través de la resolución de problemas (qué asistente de salud proporcionaría asistencia para diferentes situaciones).
- Mostrar y compartir información todos los días sobre prácticas (tales como aplicar primeros auxilios para una lesión) que apoyan la salud.
- Integrar la protección solar con la preparación y seguridad para emergencias.
- Fomentar la toma de decisiones. Hacer que los niños se protejan del sol.
- Promover la protección solar en todo lugar, a diario, durante todo el año para todos y cada uno de los niños.
- Asegurarse de que los niños tengan acceso a artículos de protección solar adecuados.<sup>[4]</sup>

#### Viñeta

Los niños están jugando en el interior cuando la Srta. Marie les recuerda que es hora de prepararse para el almuerzo. Ella comienza a cantar una canción para lavarse las manos al tiempo que los niños abandonan sus áreas de interés. Algunos de los niños comienzan a cantar mientras se lavan las manos. La canción sigue la conocida melodía "Row, Row, Row Your Boat", y los niños disfrutan cantando tanto en inglés como en español.

Inglés:

Wash, wash, wash my hands

Make them nice and clean

Rub the bottoms and the tops

And fingers in between

Español:

Lava, Lava, Lava mis manos

Lávalas muy limpias

Lávalas de arriba y abajo y

Entre mis dedos de las manos

Los niños han aprendido que si cantan la canción dos veces mientras se lavan las manos, entonces, ¡sus manos deben estar limpias! La maestra Marie canta junto con los niños mientras observa el proceso de lavado de manos. Le ayuda a Tonya, quien

tiene una discapacidad auditiva, aplaudiendo junto con la canción; Tonya puede mirar en el espejo sobre el lavabo para ver cuándo termina la canción (los aplausos). Los niños más pequeños a veces necesitan ayuda para dispensar el jabón y abrir y cerrar el grifo del agua; los niños mayores disfrutan de ayudar a los más pequeños y les gusta mostrarles sus habilidades de lavado de manos.

El Sr. Jeff está poniendo protector solar a cuatro niños en edad preescolar. "Sr. Jeff, ¿por qué tenemos que ponernos esta cosa pegajosa todos los días?", pregunta Mary. Mientras se quita los guantes y guarda la botella de protector solar, él le explica: "El sol es bueno para nosotros. Nos da luz y calor. Pero demasiado sol no es bueno para tu piel. Nos ponemos el protector solar para proteger nuestra piel cuando hace mucho sol". Javier dice: "No me quemó. No necesito esto". El Sr. Jeff responde: "Todos deben estar a salvo del sol". El Sr. Jeff alienta a los niños a que corran, salten y prueben nuevas actividades mientras juegan al aire libre.<sup>[5]</sup>

### Una pausa para reflexionar

¿Qué recuerdas de tu propia infancia sobre aprender a cuidar tu salud (lavado de manos, cepillado de dientes, primeros auxilios, protección solar, etc.)? ¿Qué función desempeñaron los adultos en tu vida en esas experiencias?

## Cómo promover la seguridad

Los preescolares merecen vivir y jugar en entornos seguros. Es responsabilidad del adulto mantener seguros a los niños; no se debería esperar que los niños se protejan a sí mismos de forma activa. La educación sobre seguridad a nivel preescolar ayuda a los niños a desarrollar una conciencia de la seguridad y a darse cuenta de que pueden controlar algunos aspectos de su seguridad a través de ciertas acciones.

Cuanto más temprana sea la edad en que los niños aprendan acerca de la seguridad, más naturalmente desarrollarán las actitudes y el respeto que resulta en patrones de comportamiento seguro que duren toda su vida. La educación sobre seguridad implica enseñar acciones seguras mientras se ayuda a los niños a comprender las posibles consecuencias de un comportamiento inseguro.



Figura 14.6: Se puede enseñar a los niños reglas de seguridad que les den un papel activo para mantenerse a salvo.<sup>[6]</sup>

Esta sección sobre seguridad aborda la capacidad de los niños para seguir las reglas de seguridad, las rutinas de emergencia y las reglas de seguridad para el transporte y los peatones.

## Seguridad

### 1.0 Prevención de lesiones

Alrededor de los 48 meses de edad	Alrededor de los 60 meses de edad
1.1 Sigue las reglas de seguridad con el apoyo y las indicaciones de un adulto.	1.1 Sigue las reglas de seguridad de manera más independiente, aunque es posible que todavía necesite apoyo e indicaciones de un adulto.
1.2 Comienza a mostrar la capacidad de seguir las rutinas de emergencia después de la instrucción y práctica (por ejemplo, un simulacro de incendio o simulacro de terremoto).	1.2 Demuestra una mayor capacidad para seguir las rutinas de emergencia después de la instrucción y la práctica.

1.3 Demuestra tener la capacidad inicial de seguir las reglas de transporte y seguridad de peatones con instrucción y supervisión de un adulto.

1.3 Demuestra tener mayor capacidad para seguir las reglas de transporte y seguridad de peatones con el apoyo y supervisión de un adulto.

Los maestros pueden contribuir a que los niños desarrollen fundamentos de seguridad al hacer lo siguiente:

- Incorporar actividades de seguridad en la rutina diaria.
- Involucrar a los niños en la creación de reglas. Limitar el número de reglas y mantener reglas simples.
- Dar entrenamiento y recordatorios amables para ayudar a los niños a seguir las reglas de seguridad. Usar elementos visuales con imágenes y palabras simples en español y en su lengua materna.
- Promover la independencia mientras desarrollan otras habilidades.
- Dar tiempo para que los niños practiquen habilidades individuales (en vez de solo contarles sobre ellas).
- Introducir conceptos y comportamientos en pasos sencillos. Construir sobre el aprendizaje previo.
- Realizar juegos de roles de ayudantes de seguridad. Reconocer que los niveles de confianza con los trabajadores de emergencias y seguridad diferirán de un niño a otro según sus experiencias y el entorno en el que viven.
- Hacer excursiones e invitar a ayudantes de seguridad (oficiales de policía, bomberos, guardias de cruces peatonales, paramédicos y otros).
- Definir la emergencia y hacer que los niños practiquen la resolución de problemas con diferentes situaciones de emergencia.
- Introducir letreros de seguridad. Ayudar a los niños a aprender a reconocer símbolos importantes (y sus palabras impresas correspondientes).
- Incorporar música con canciones sobre seguridad. Los niños pueden aprender a decir su nombre y dirección con la ayuda de una canción simple.<sup>[7]</sup>



Figura 14.7: Explicar a los niños por qué es importante abrocharse el cinturón los ayuda a comprender la seguridad.<sup>[8]</sup>

#### Víñeta

La Sra. Linda está preparando a sus niños en edad preescolar para el primer simulacro de incendio del año. Le ha leído varios libros sobre seguridad contra incendios a los niños. La clase disfrutó de la visita de la madre de Deloria, que es bombero. Los niños están entusiasmados con su primer simulacro de incendio, pero no están seguros de qué esperar. La Sra. Linda reproduce una cinta de la alarma de incendio de la escuela y explica que la verdadera alarma de advertencia será muy fuerte. La alarma de incendio significa que todos deben abandonar el edificio.

"Ahora practicaremos escuchar y prepararnos para salir del aula", dice la Sr. Linda. "Será como jugar a Sigue al Líder, y yo seré el líder". Los niños están ansiosos por probar esta nueva experiencia, y les resulta difícil escuchar en silencio. Varios de los niños están aprendiendo español, por lo que la Sra. Linda usa palabras en los otros idiomas de los niños, además del español, para enfocar su atención y explicar los pasos. Antes de esta práctica, la Sra. Linda dio una lista de palabras y frases clave a los padres que hablan otros idiomas además del español y así obtuvo las traducciones pertinentes. Ella combina palabras y señales manuales para dirigir a los niños. La Sra. Linda explica que ayudará a Juan, que está en una silla de ruedas, durante el simulacro de incendio.

La Sra. Linda demuestra qué hacer cuando suena la alarma (por ejemplo, ponerse de pie, permanecer en silencio) antes de que los niños practiquen. Ellos practican esta rutina todos los días de esa semana, por lo que estarán listos para el simulacro real el viernes.<sup>[9]</sup>

### Apuntes de investigación

Las lesiones no intencionales son la principal causa de muerte de niños de catorce años o menos. Las lesiones automovilísticas son la principal causa de muerte entre los niños en los Estados Unidos; cada año, más de 200,000 niños son atendidos en los departamentos de emergencia por lesiones relacionadas con el terreno de juego; los niños de cuatro años o menos son susceptibles a muertes y lesiones ocasionadas por incendios residenciales; y los niños menores de seis años tienen más probabilidades de sufrir una intoxicación no intencional. La buena noticia es que el número de muertes causadas por lesiones no intencionales a niños ha disminuido en los últimos años; de 1987 a 2004, hubo una disminución del 43 por ciento.

Las tasas de mortalidad entre los niños de California de uno a cuatro años disminuyeron ligeramente de 2000 a 2005; sin embargo, las tasas de mortalidad para niños pequeños se mantuvieron significativamente más altas que la meta establecida en *Healthy People 2010*.

Los esfuerzos de prevención de lesiones infantiles continúan en todo Estados Unidos. Por ejemplo, los 50 estados y el Distrito de Columbia tienen leyes sobre el asiento de seguridad infantil; y 21 estados, el Distrito de Columbia y más de 140 localidades han promulgado alguna forma de legislación obligatoria sobre cascos para niños en bicicleta. Además, todos los organismos de creación de códigos nacionales y regionales han modificado el lenguaje de su código de plomería para requerir tecnología anti-quemaduras y una temperatura máxima de 120 grados Fahrenheit para el calentador de agua en todas las unidades residenciales construidas recientemente.

El estado de California ha sido líder en la defensa de la seguridad infantil. Ha promulgado leyes que requieren el uso de cascos de bicicleta, dispositivos personales de flotación y asientos de seguridad para niños; también prohíbe que los adultos dejen a los niños solos en vehículos motorizados; e impone responsabilidad penal a los adultos que permiten que los niños tengan acceso a armas de fuego cargadas.<sup>[10]</sup>

Fuentes:

U.S. Department of Health and Human Services, CDC, *Injury Topics and Fact Sheets*, 2010. [www.cdc.gov/ncipc/factsheets/children.htm](http://www.cdc.gov/ncipc/factsheets/children.htm) (consultado el 1 de Agosto de 2011).

Safe Kids USA, *Trends in Unintentional Childhood Injury Deaths*, 2007. [http://www.usa.safekids.org/content\\_documents/2007\\_InjuryTrends.doc](http://www.usa.safekids.org/content_documents/2007_InjuryTrends.doc) (consultado el 3 de marzo de 2010).

California Department of Public Health, Focus Area 16: *Maternal, Infant, and Child Health, Healthy People 2010* (Sacramento: California Department of Public Health, 2009).

Safe Kids USA, *Research Reports*. Safe Kids USA, *Preventing Injuries: At Home, At Play, and On the Way*, 2009. <http://www.safekids.org/in-your-area...ml?legstate=CA> (consultado el 26 de Abril de 2010).

### Una pausa para reflexionar

Algunos niños consideran que aprender sobre seguridad es aterrador. ¿Qué debes tener en cuenta para ayudar a los niños a lidiar con sus temores en torno a la seguridad?

### Cómo promover la nutrición

Los hábitos alimenticios que duran toda la vida se forman durante los primeros años del niño. Los maestros de niños pequeños tienen una oportunidad especial para ayudar a los niños a establecer una relación saludable con la comida y sentar las bases para buenos hábitos alimenticios. La educación y las actividades sobre nutrición ayudan a los niños a encaminarse hacia un estilo de vida saludable. Proporcionar comidas y refrigerios nutricionalmente equilibrados e integrar la educación nutricional y los hábitos alimenticios saludables en el hogar y el entorno de la primera infancia puede ayudar a prevenir riesgos para la salud, como la obesidad infantil.

La educación nutricional está integrada con los otros dominios del aprendizaje. A través de actividades de comida y cocina, los niños también desarrollan habilidades en matemáticas, ciencias, arte, lenguaje y alfabetización, ciencias sociales, salud y autocuidado, y habilidades sociales. La educación nutricional para niños en edad preescolar fomenta la conciencia de los niños sobre los diferentes tipos de alimentos y promueve la exploración y la investigación de las opciones de alimentos. Los hábitos de por vida relacionados con los alimentos se desarrollan durante la primera infancia. A través de la educación nutricional en

preescolar, los maestros animan a los niños a incluir en su dieta diaria una amplia variedad de alimentos que proporcionan nutrientes adecuados.



Figura 14.8: Es importante proporcionar a los niños alimentos ricos en nutrientes, como frutas y leche.<sup>[1]</sup>

La nutrición incluye: conocimientos nutricionales, opciones de alimentación y autorregulación de la alimentación. A través del conocimiento, los niños llegan a conocer los diferentes alimentos y sabores, algunos de los cuales son familiares y otros, nuevos. A medida que exploran varios alimentos y sus preparaciones, desarrollan gustos y disgustos y comienzan a tomar decisiones basadas en sus preferencias. Tanto las elecciones nutricionales como la autorregulación de la alimentación, es decir, comer cuando tiene hambre, masticar bien los alimentos, comer despacio y detenerse cuando está lleno, implican habilidades de toma de decisiones.

## Nutrición

### 1.0 Conocimientos nutricionales

Alrededor de los 48 meses de edad	Alrededor de los 60 meses de edad
1.1 Identifica diferentes tipos de alimentos.	1.1 Identifica una mayor variedad de alimentos y puede conocer algunos de los grupos de alimentos relacionados.

### 2.0 Opciones de alimentación

Alrededor de los 48 meses de edad	Alrededor de los 60 meses de edad
2.1 Demuestra tener una comprensión inicial de que comer una variedad de alimentos ayuda al cuerpo a crecer y estar sano, y elige entre una variedad de alimentos a la hora de las comidas.	2.1 Demuestra tener una comprensión mayor de que comer una variedad de alimentos ayuda al cuerpo a crecer y estar sano, y elige entre una mayor variedad de alimentos a la hora de las comidas.
2.2 Indica preferencias alimentarias que reflejan prácticas familiares y culturales.	2.2 Indica una preferencia alimentaria basada en prácticas familiares y culturales y en un poco de conocimiento de opciones saludables.

### 3.0 Autorregulación de la alimentación

Alrededor de los 48 meses de edad	Alrededor de los 60 meses de edad
3.1 Muestra estar consciente de cuando tiene hambre o está satisfecho.	3.1 Muestra estar más consciente de cuando tiene hambre o está satisfecho.

Los maestros pueden apoyar ayudar a los niños a desarrollar fundamentos de nutrición al hacer lo siguiente:

- Introducir muchos alimentos diferentes. Esto se puede hacer a través de libros, comidas y refrigerios, y actividades de cocina. Incluye alimentos familiares y desconocidos y alimentos de los diversos orígenes culturales de los niños y sus familias.
- Reconocer y aceptar las diferencias en los hábitos alimenticios y las elecciones de alimentos. Explicar las diferencias (por ejemplo, comer en platos comunes, sondas de alimentación, evitar ciertos alimentos, etc.) haciendo que un familiar o especialista venga a explicarlo.
- Brindar oportunidades y motivación para la exploración de alimentos. Animar a los niños a explorar con los cinco sentidos.
- Integrar la nutrición con las otras áreas de aprendizaje a través de actividades de cocina.

- Mostrar a los niños dónde se producen los alimentos. Ampliar la educación nutricional a través de excursiones a jardines, granjas, huertos, mercados locales de productos agrícolas, cocinas, restaurantes, supermercados, etc. e invitar a expertos (por ejemplo, agricultores, miembros de cooperativas de alimentos, jardineros de la comunidad).
- Comenzar un jardín en el que los niños trabajen activamente. Permitirles plantar, regar y cuidar el jardín.
- Ayudar a los niños a experimentar la jardinería mientras cultivan hierbas, frutas o verduras.
- Establecer áreas de interés especial para que los niños participen en representaciones dramáticas (por ejemplo, supermercados, restaurantes, comidas campestres, etc.).
- Fomentar el juego de roles proporcionando accesorios que incluyan: manteles, manteles, artículos de mesa, artículos de comida simulada, utensilios de cocina, menús y otros artículos que representen a las familias de los niños.
- Integrar la educación nutricional con la educación básica en higiene (por ejemplo, lavarse las manos antes y después de preparar la comida) y otras áreas de aprendizaje (por ejemplo, cantar canciones y discusiones).
- Modelar y entrenar los comportamientos de los niños cuando se les está sirviendo.
- Animar a los niños a compartir información sobre sus comidas familiares. Explore la diversidad cultural y cómo las familias de los niños comen en casa.



Figura 14.9: La comida saludable, servida al estilo familiar prepara las bases para una excelente nutrición.<sup>[12]</sup>

- Servir aperitivos y comidas al estilo familiar. Los adultos y los niños comen juntos, comparten la misma comida y hablan entre ellos de manera informal.
- Animarlos a probar todos los alimentos, pero no obligarlos a probar o comer ciertos alimentos.
- Servir alimentos preparados de muchas maneras (p. Ej., crudos, a la parrilla, al vapor, cortados en formas, desmenuzados).
- Combina nuevos alimentos con alimentos conocidos.
- Tener en cuenta las restricciones alimenticias individuales y ayudar a los niños a tomar las decisiones adecuadas.
- Ofrecer una variedad de alimentos nutritivos y apetitosos en pequeñas porciones.
- Animar a los niños a masticar bien su comida y comer despacio.
- Enseñar a los niños a reconocer síntomas de hambre. Animar a los niños a decidir cuánto comer y a detenerse cuando se sientan llenos.
- Hablar sobre cómo el cuerpo usa los alimentos.
- Reforzar el aprendizaje durante todo el día (no solo al tomar las comidas y aperitivos).<sup>[13]</sup>

#### Viñeta

La Sra. Tsikudo ha invitado a la madre de Ava, Zhiying, a contarle a la clase sobre Taiwán. Zhiying nació y creció en Taiwán. Zhiying ha traído muchas fotos familiares, así como fotos del hermoso paisaje de Taiwán. Después de mostrar las fotos y responder las preguntas de los niños, comparte con los niños un gran durián y algunas carambolas, frutas que a la gente en Taiwán le gusta comer. La Sra. Tsikudo ayuda a llevar el durián en un plato y se mueve alrededor de la clase para pedirles a los niños que lo toquen. "¿Cómo se siente la cáscara?" "¡Con bordes!" Los niños responden con entusiasmo. Mientras tanto, Zhiying ha cortado las carambolas y comienza a pasarlas. "¿Qué forma tienen las piezas?" ella pregunta. "¡Estrellas!" responden los niños. La Sra. Tsikudo toma una rodaja de carambola, se la lleva a la boca y dice: "Nunca antes he probado carambola". ¡Nam! Me gusta el sabor de esta fruta. ¿Quién quiere probar?" Algunos niños levantan la mano para probar la fruta.

"No me gusta eso". Todos los días durante el almuerzo por las últimas tres semanas, Amy dijo lo mismo. Siempre se come la carne y la fruta, pero no prueba las verduras ni el pan. El Sr. Ríos le preguntó a la Sra. Gardner, la abuela de Amy, "¿Qué le

gusta comer a Amy en casa?" La Sra. Gardner respondió: "Ella nunca ha comido mucho de una sola vez, y ahora solo quiere puré de papas. Se ve saludable, pero estoy preocupada por ella".

El Sr. Ríos continuó observando los hábitos alimenticios de Amy y la alentó a probar otros alimentos. Mientras los niños servían sus platos, les preguntó sobre los diferentes colores y olores. Usando pequeños utensilios para servir, alentó a cada niño a tomar una pequeña cantidad. Si un niño decía que no quería, el Sr. Ríos le aseguró que no tenía que comerlo, pero gentilmente lo animó a poner un poquito en su plato.

Mientras el Sr. Ríos planeaba actividades de aprendizaje para las siguientes semanas, incluyó una actividad de cocina junto con periodos de aperitivos dos días a la semana. Involucró a las familias de los niños pidiéndoles que enviaran ideas o recetas simples para sus aperitivos favoritos. A través de estas actividades, le presentó a los niños diferentes alimentos, algunos nuevos y otros conocidos, y varios métodos de preparación de alimentos (por ejemplo, alimentos cocinados versus crudos, alimentos individuales versus alimentos combinados).<sup>[14]</sup>

### Apuntes de investigación

El miedo a los nuevos alimentos es común en los niños. Pueden pasar muchos intentos antes de que un niño pruebe una nueva comida y hasta 20 exposiciones antes de que un niño decida que le gusta o que realmente no le gusta una comida. Las etapas de fijación por ciertas comidas (cuando un niño solo come un mismo alimento vez tras vez) también son comunes. Estas etapas de fijación rara vez duran lo suficiente como para causar algún daño. Los hábitos alimenticios de los niños son una forma de sentirse independientes. Reflejan el desarrollo típico en los niños.

Algunos niños tienen discapacidades u otros problemas que afectan sus decisiones sobre los alimentos. Los niños con autismo a menudo tienen preferencias alimentarias muy limitadas; algunos pueden tener problemas sensoriales y evitar texturas o alimentos específicos. Es posible que a otros niños no les guste cuando diferentes tipos de alimentos están en contacto en el plato o puede que deseen comer alimentos en un orden particular. Ten en cuenta las diferencias en las preferencias y hábitos alimenticios de los niños, y consulta con la familia y el especialista del niño para asegurarte de satisfacer sus necesidades.<sup>[15]</sup>

Fuentes:

Medline Plus, Food Jags, 2007. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002425.htm> (consultado el 3 de marzo de 2010).

E. Satter, *The Picky Eater*. <https://ellynsatter.com/showArticle.jsp?id=265&section=278> (consultado el 3 de marzo de 2010).

American Academy of Pediatrics, *Feeding Kids Right Isn't Always Easy: Tips for Preventing Food Hassles*, 2008. [www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/pages/Hassle-Free-Meal-Time.aspx](http://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/pages/Hassle-Free-Meal-Time.aspx) (consultado el 11 de mayo de 2010).

University of Maryland Medical Center, *Food Jags - Overview*, 2007. [www.umm.edu/ency/article/002425.htm](http://www.umm.edu/ency/article/002425.htm) (consultado el 3 de marzo de 2010).

### Una pausa para reflexionar

¿Cómo son tus propios hábitos alimenticios y prácticas nutricionales? ¿Por qué es importante para ti reflexionar sobre esto?

## Cómo involucrar a las familias

Los maestros pueden usar las siguientes estrategias para ayudar a las familias a desarrollar los hábitos de salud de sus hijos:

- Brindar a las familias información concisa y precisa sobre formas de promover y desarrollar buenos hábitos de salud en los niños. La información debe presentarse en español y en sus lenguas maternas.
- Compartir mensajes de seguridad que sean visuales y escritos con las familias a través de boletines informativos, folletos y tableros de anuncios, páginas web y actividades para llevar a casa en español y en sus lenguas maternas. Hacer hincapié en los problemas de seguridad relacionados con el programa y la comunidad.
- Proporcionar información individualizada, así como información general de salud a todas las familias. Proporcionar información de seguridad, especialmente aquella que implican un mayor riesgo en comunidades específicas (por ejemplo, seguridad del agua, seguridad de armas o envenenamiento por plomo). Usar el contacto diario, los talleres y reuniones de padres para compartir información. Asegurarse de que se ofrezcan talleres y reuniones en diferentes momentos y ofrecer el cuidado de los niños.

- Durante las conferencias familiares, averiguar qué mensajes les gustaría reforzar en la escuela a los miembros de la familia. Las reglas de seguridad y supervisión pueden diferir en el hogar.
- Publicar los planes de emergencia en los tableros de anuncios familiares y proporcionar a las familias una copia escrita de los planes de emergencia del programa.
- Animar a las familias a planificar y practicar simulacros de emergencia para incendios, terremotos, inundaciones, encuentros violentos u otras situaciones de emergencia que puedan ocurrir en sus hogares y comunidades.
- Al presentar rutinas de salud (por ejemplo, lavado de manos y cepillado de dientes), invitar a los miembros de la familia a participar y demostrar el ejemplo.
- Animar a las familias a contribuir con ideas o materiales para áreas de interés que reflejen diversos hábitos de salud en el hogar.
- Invitar a miembros de la familia a ayudar a los niños a conocer a las personas que pueden apoyar en situaciones de emergencia (bomberos, paramédicos, trabajadores de la construcción, electricistas, meteorólogos, empresas de limpieza, etc.)
- Ser prudente y respetuoso con los diferentes valores o creencias, así como con los diferentes niveles de acceso a los productos y servicios de salud.
- Reunir información sobre los recursos de salud, seguridad y nutrición disponibles y accesibles en la comunidad, incluidos aquellos para niños con necesidades especiales, y proporcionar esta información a todas las familias, traducida a sus lenguas maternas.
- Proporcionar a las familias menús semanales o mensuales en sus lenguas maternas.
- Reconocer que las familias tienen la mayor información sobre la preferencia alimentaria de sus hijos, los estilos al servir la comida y las restricciones en los hábitos alimenticios.
- Ofrecer talleres e información sobre comidas nutritivas y económicas basadas en las preferencias alimentarias culturales, étnicas y personales de las familias.
- Animar a las familias a usar los recursos comunitarios disponibles para la planificación de comidas.
- Proporcionar listas de alimentos o recetas simples para una variedad de alimentos que sean ricos en nutrientes, bajos en grasas, sodio y azúcar, y que se vean y sepan muy bien. Incluir alimentos que reflejen preferencias culturales y estén disponibles localmente.
- Animar a las familias a involucrar a los niños en la preparación de alimentos.
- Invitar a las familias a compartir sus recetas familiares favoritas.
- Invitar a las familias a visitar el aula, sentarse con los niños durante las comidas y participar en actividades relacionadas con la nutrición.
- Incluir a las familias en la planificación del menú y las rutinas al servir las comidas.
- Proporcionar información a todas las familias sobre nutrición, crecimiento y desarrollo infantil, factores de riesgo nutricional y recursos comunitarios.
- Alentar a las familias a hacer preguntas y brindar información sobre los hábitos alimenticios o las preocupaciones nutricionales de sus hijos.<sup>[16]</sup>



Figura 14.10: La información se puede compartir con los padres formalmente, como en este taller, o de manera más informal.<sup>[17]</sup>

#### Una pausa para reflexionar

La higiene y la nutrición están muy influenciadas por la cultura. ¿Qué deben recordar los educadores cuando trabajan con familias cuya cultura relacionada con estos aspectos puede ser muy diferente a la suya?

## Referencias

- [1] [The California Preschool Curriculum Framework, Volumen 2](#) por el [California Department of Education](#) utilizado con autorización
- [2] [The California Preschool Curriculum Framework, Volumen 2](#) por el [California Department of Education](#) utilizado con autorización
- [3] [Imagen](#) por el [California Department of Education](#) utilizada con autorización
- [4] [The California Preschool Curriculum Framework, Volumen 2](#) por el [California Department of Education](#) utilizado con autorización;
- [The California Preschool Learning Foundations \(Volumen 2\)](#) por el [California Department of Education](#) utilizado con autorización
- [5] [The California Preschool Curriculum Framework, Volumen 2](#) por el [California Department of Education](#) utilizado con autorización
- [6] [Imagen](#) por el [California Department of Education](#) utilizada con autorización
- [7] [The California Preschool Curriculum Framework, Volumen 2](#) por el [California Department of Education](#) utilizado con autorización;
- [The California Preschool Learning Foundations \(Volumen 2\)](#) por el [California Department of Education](#) utilizado con autorización
- [8] [Imagen](#) del [California Department of Education](#) utilizada con autorización
- [9] [The California Preschool Curriculum Framework, Volumen 2](#) por el [California Department of Education](#) utilizado con autorización
- [10] [The California Preschool Curriculum Framework, Volumen 2](#) por el [California Department of Education](#) utilizado con autorización
- [11] [Imagen](#) del [California Department of Education](#) utilizada con autorización
- [12] [Imagen](#) del [California Department of Education](#) utilizada con autorización
- [13] [The California Preschool Curriculum Framework, Volumen 2](#) por el [California Department of Education](#) utilizado con autorización; Contenido por Clint Springer bajo licencia [CC BY 4.0](#)  
[The California Preschool Learning Foundations \(Volumen 2\)](#) por el California Department of Education utilizado con autorización
- [14] [The California Preschool Curriculum Framework, Volumen 2](#) por el [California Department of Education](#) utilizado con autorización
- [15] [The California Preschool Curriculum Framework, Volumen 2](#) por el [California Department of Education](#) utilizado con autorización
- [16] [The California Preschool Curriculum Framework, Volumen 2](#) por el [California Department of Education](#) utilizado con autorización
- [17] [Imagen](#) de dominio público

---

This page titled [14.3: Introducción de los fundamentos](#) is shared under a [not declared](#) license and was authored, remixed, and/or curated by Jennifer Paris, Kristin Beeve, & Clint Springer.