LOS 3 HÁBITOS DE HIGIENE Y EJERCITACIÓN QUE PROMUEVEN EL CUIDADO Y EL AMOR POR EL CUERPO DE LOS NIÑOS DE 4 AÑOS DEL HOGAR COMUNITARIO “MIS PEQUEÑOS GIGANTES” DE LA CIUDAD DE SANTA MARTA D.T.C.H.

ANDREA CAROLINA RAMÍREZ TÉLLEZ

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL ÁREA ANDINA

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA INFANTIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN

SANTA MARTA D.T.C.H.

2017

LOS 3 HÁBITOS DE HIGIENE Y EJERCITACIÓN QUE PROMUEVEN EL CUIDADO Y EL AMOR POR EL CUERPO DE LOS NIÑOS DE 4 AÑOS DEL HOGAR COMUNITARIO “MIS PEQUEÑOS GIGANTES”

ANDREA CAROLINA RAMÍREZ TÉLLEZ

PRESENTADO A

EDWARD MOZUCA RUIZ

TUTOR DOCENTE

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL ÁREA ANDINA

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA INFANTIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN

SANTA MARTA D.T.C.H.

2017

Contenido

RESUMEN 5

INTRODUCCIÓN 6

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 7

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA 7

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 10

2. JUSTIFICACIÓN 11

3. OBJETIVOS 14

4. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL 15

5. DISEÑO METODOLÓGICO 21

6. CONCLUSIONES 30

7. RECOMENDACIONES 32

BIBLIOGRAFIA 33

ANEXOS 35

LISTAS ESPECIALES

LISTA DE TABLAS

TABLA 1……..……Cuadro comparativo.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1…….....Repetición de hábitos.

FIGURA 2……..Rutinas.

FIGURA 3……..Diagrama circular 1

FIGURA 4……..Diagrama circular 2

FIGURA 5…….Diagrama circular 3

FIGURA 6……..Diagrama circular 4

LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1…….....……Entrevista Semi-estructurada.

RESUMEN

A continuación se da muestra de la primera versión del proyecto de investigación llamado: "**Los 3 hábitos de higiene y ejercitación que promueven el cuidado y el amor por el cuerpo de los niños de 4 años del hogar comunitario "mis pequeños gigantes" de la ciudad de santa marta D.T.C.H.",** con el cual se pretende dar a conocer que a través de la alimentación saludable, el ejercicio y el cuidado higiénico de algunas partes primordiales del cuerpo los niños de 4 años pueden disfrutar de un cuerpo más sano y aprender que deben cuidarlo y amarlo.

Palabras clave: Hábitos de higiene, hogar comunitario "mis pequeños gigantes", cuidado y bienestar, ejercitación

INTRODUCCIÓN

La investigación titulada "**Los 3 hábitos de higiene y ejercitación que promueven el cuidado y el amor por el cuerpo de los niños de 4 años del hogar comunitario "mis pequeños gigantes" de la ciudad de santa marta D.T.C.H."** está principalmente enfocado en fortalecer los hábitos que los niños de 4 años deben tener para poder llevar una vida más plena, en este caso los del Hogar Comunitario "Mis pequeños Gigantes" de la ciudad de Santa Marta, disfrutarán de una serie de actividades que se llevaran a cabo para promover durante el tiempo estipulado, un óptimo fortalecimiento de la sana alimentación, la ejercitación y el higiene personal.

Lo anteriormente sustentado en teorías y actividades científicamente comprobadas por pedagogos, las cuales además de promover el cuidado de cuerpo, también promueve la salud y el bienestar de los niños y niñas a lo largo de su crecimiento.

Concluyendo que, una manera eficaz y duradera de desarrollar personalidad, desarrollo emocional y autoestima es enseñándole a los niños y niñas desde las edades tempranas a cuidar y amar su cuerpo, protegiéndolo de bacterias, enfermedades y virus ambientales.

Además de incentivar la disciplina y la higiene como un hábito cotidiano donde será autodidactica de su limpieza corporal y personal a lo largo de los años, contando con una vida plena, duradera y sana.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Para nadie es un secreto que, a lo largo de los años, muchos niños y niñas han sido víctimas de abusos, desnutrición, maltratos, entre otras situaciones que tristemente han dado mucho de qué hablar.

Sin embargo, las poblaciones infantiles más vulnerables son aquellas que están en escazas condiciones, ya que no tienen lo suficiente para vivir o tener lo básicamente necesario, como la buena alimentación, la higiene, el lavado de su cuerpo, lo que conlleva a que resulten con enfermedades, desnutrición, etc.

De acuerdo con una noticia publicada por Caracol Radio (2016) una encuesta nacional de seguridad alimentaria, más del 10% de las niñas y niños menores de los cinco años, presentan desnutrición crónica. Por lo que afirman que Colombia es un país en el que los niños y niñas viven en "condiciones de inseguridad alimentaria", lo que infiere que casi la mitad de la población no mantiene una adecuada alimentación saludable mínima necesaria.

"Según la FAO, alrededor de 795 millones de personas en el mundo no tienen suficientes alimentos para llevar una vida saludable y activa. Eso es casi uno de cada nueve personas en la tierra.

Según cifras del Instituto Nacional de Salud, 260 niños menores de cinco años murieron durante el año 2.015 por diferentes patologías, incluyendo desnutrición

*dentro de sus diagnósticos. En lo que va corrido del año 2016, han muerto 11 menores de cinco años por la misma causa." (*Caracol Radio, 2016)

De lo anterior se puede discernir que la problemática por la que están atravesando muchos de los niños y niñas en Colombia es preocupante, ya que no basta solamente con realizar encuestas, hacer campañas y darnos cuenta de los índices de dolor y sufrimiento por los que pasan estas comunidades día a día.

Sin embargo, ¿son culpables de no tener una alimentación impecable? ¿Son culpables de no tener lo mínimo en alimentación saludable?; preguntas que se cuestionan a través de movimiento sin salidas, movimientos y campañas que solo buscan nombrar y amparar cifras, pero que a la hora de aplicar y ayudar no se ve demostrado.

Por otra parte, mostrando la otra cara de la moneda, no sólo en Colombia se "sufre" por la desnutrición, la cual no es símbolo de no comer, sino que es la característica principal de no saber comer, para su evidencia esta también, la obesidad infantil, la cual no se queda atrás en los índices preocupantes de alimentación colombiana puesto que según la Organización Mundial de la Salud, OMS, en los años de 2010 se presentaron más de 40 millones de niños menores de 5 años que registraron sobrepeso, debido a la mala alimentación que proporcionan.

"De ellos, 35 millones viven en países en desarrollo. Se considera que un niño es obeso cuando supera el 20% de su peso ideal, este problema no sólo desencadena complicaciones físicas sino también psicológicas." (Ministerio de Salud y protección Social, sf)

La presente investigación se basa en aproximar las posibles ayudas y concientización que necesitan muchos padres de familia y hasta agentes educativos para que los niños presenten

una alimentación saludable durante sus primeros años de vida, ya que estos son los más importantes, marcando su forma de crecimiento, sus pensamientos, sus destrezas y habilidades, entre otras.

La población del Hogar Infantil “mis pequeños Gigantes”, se encuentra ubicada en una zona vulnerable de niños con problemáticas sociales y económicas; muchos de ellos huérfanos, abusados y maltratados, con condiciones estructurales de viviendas deplorables y vestimentas dañadas y deterioradas.

Sus pies constantemente envueltos en tierra, los expone a que su piel esté siempre enferma, con granos e infecciones, resequedad y daño.

Niños y niñas descuidados, los cuales es notable que por no tener padres más responsables se ven afectados por esa situación. Además de no tener los hábitos de limpieza muy bien definidos, evidenciados en los olores fuertes de las partes de sus cuerpos, sus dientes y cabello deteriorados.

Por lo que es importante que conozcan y autónomamente realicen sus hábitos de higiene día a día, como el lavado de dientes, de manos, de cuerpo, alimentación saludable y la ejercitación para mantener un equilibrio desde sus primeros años de edad.

Y de lo anteriormente mencionado se ha llevado a cabo el siguiente interrogante:

1.2.FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera se puede enseñar a los niños y niñas de 4 años del Hogar Comunitario "Mis pequeños Gigantes" a amar y a cuidar su cuerpo a partir de los 3 hábitos de higiene y ejercitación?

2. JUSTIFICACIÓN

A simple vista, se podría catalogar o hacer supuestos acerca de los hábitos de higiene y el ejercicio como algo que todos saben y realizan a diario sin ningún tipo complicaciones, sin embargo, para los niños y niñas de la población del Hogar Comunitario “Mis pequeños Gigantes” no es algo tan usual.

Se podría cuestionar muchas de las aplicabilidades diarias que hasta los mimos padres de familia realizan con respecto al higiene y el cuidado del cuerpo de sus hijos, ya que tras de que no se los enseñan, tampoco hacen conciencia de la importancia de esta, a esa edad.

El asesor médico Carlos Francisco, del periódico del Tiempo (2014), señaló en uno de sus artículos titulado: la peor cara de la pobreza, que “desde el punto de vista médico se sabe que un niño desnutrido es un niño enfermo. Las consecuencias de las carencias alimentarias en la primera infancia son devastadoras y duran toda la vida.”

Por lo que no es solamente afirmar y dar cifras devastadoras sobre cuál es la situación que afecta a miles de niños, sino realmente brindarle unas ayudas o unas herramientas que sean evidentemente pensadas y evaluadas para cada tipo de situación, más específicamente y con respecto a la investigación actual, a los niños de 4 años del Hogar Comunitario “Mis pequeños Gigantes”.

De los cuales no todos sufren de desnutrición por la falta de alimento, sino que, por el contrario, padecen de una alimentación poco saludable, disfrutando de las horas fuera del Hogar, como fines de semanas para consumir todo tipo de comidas chatarras, paquetes de

papas fritas, gaseosas, dulces en exceso, comidas a deshoras, y lo que tanto dicen que les encanta: “cucayo solo”.

Por otra parte, esta investigación se hace pertinente, puesto que no sólo es velar y concienciar a los padres de familia a la alimentación saludable y la higiene personal que deben tener los niños a esa edad, sino que también es los fortalece en identidad, siendo autónomos de llevar una vida saludable y duradera.

> “*La ecuación es simple: cuando no hay suficiente comida, el organismo, al priorizar las funciones para utilizar las cantidades limitadas de sustancias disponibles, las destina primero a la supervivencia y luego al crecimiento. En ese orden, la inteligencia y el aprendizaje se relegan por no ser vitales*.” (Fernández en el periódico El Tiempo, 2014)

Y la pregunta a la anterior afirmación es, ¿realmente saben el nivel de gravedad al que se enfrentan los niños día a día por no ingerir o en el peor de los casos, ingerir alimentos poco saludables?

La situación es preocupante, puesto que, así como está de deteriorada la alimentación así mismo se encuentra el estado físico y la higiene personal.

Según expertos en el tema, el nivel de sedentarismo infantil, cada vez es más alarmante. Niños todo el tiempo “pegados” a una computadora, a un celular, y en el peor de los casos a los videos juegos y la televisión, por la cual pasan horas y horas sin tener ningún tipo de contacto con el medio ambiente, la familia, etc.

Debido a lo anterior, muchos niños prefieren no bañarse, no cepillar sus dientes, no hacer ningún tipo de ejercicio y hasta no comer por no tener que levantarse a buscar su alimento, flojera al masticar y pereza a caminar o correr jugando.

> *"El experto indicó que los niveles de sedentarismo infantil están contribuyendo al aumento de la obesidad en los niños, los juegos de videos y los alimentos de paquetes o galguerías son los principales enemigos.*
>
> *Los niños colombianos en un 26 por ciento no están haciendo el ejercicio recomendado que es una hora al día, hay un 35 por ciento de los niños colombianos que no están consumiendo frutas y verduras de forma adecuada", explicó el director de pediatría de la Fundación Cardio Infantil" (*Caracol Radio, 2009)

La presente investigación es de carácter relevante, sobre todo en esta población ya que, al ser vulnerable, presenta muchas de las anormalidades que se quieren replantear para así, ser un reflejo de cambio en los niños, padres de familia y agentes educativos que los atienden, obteniendo al final niños mejores alimentados, mejor ejercitados y más higiénicos.

3. OBJETIVOS

GENERAL

- Fortalecer los 3 hábitos de higiene y ejercitación que promueven el cuidado y el amor por el cuerpo de los niños de 4 años del hogar comunitario “mis pequeños gigantes” de la ciudad de Santa Marta D.T.C.H.

ESPECÍFICOS

- Reconocer cuáles son los hábitos de higiene y de ejercitación más usuales en los niños de 4 años del hogar comunitario “mis pequeños gigantes” de la ciudad de Santa Marta D.T.C.H.

- Conceptuar los tres hábitos de higiene y de ejercitación que se llevaran a cabo (alimentación saludable, higiene corporal, ejercicio) identificando así los beneficios y la utilización que se debe dar a la edad de 4 años.

- Idear actividades y material didáctico que promuevan los tres hábitos de higiene y de ejercitación en los niños de 4 años del hogar comunitario “mis pequeños gigantes” de la ciudad de Santa Marta D.T.C.H.

4. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

NIÑEZ: La niñez es una etapa del ser humano que según la Convención sobre los Derechos del Niño (como se citó en UNICEF, 2015) la componen las personas menores de 18 años.

HÁBITOS: Ubicando la palabra en un contexto coloquial se referencia la palabra "hábitos" como el resultado de una acción que frecuentemente repites inconscientemente, haciendo delas actividades diarias un hábito en un 45%.

Por otro lado, se definen también cómo un estilo de vida que se reflejará en un futuro, ya sea próximo o lejano, siendo automáticas sin tener complejidad de atención, esfuerzo o motivación.

HÁBITOS DE HIGIENE: Entre las múltiples definiciones que se encuentran en los hábitos de higiene de los niños, Acosta (2016) lo define como "el conjunto de cuidados que tienen por objeto la conservación de todas las funciones del organismo y el incremento de la salud" ya que de esta depende muchas de las actividades afectivas y trastornos de personalidad de los pequeños.

Entre esos hábitos se encuentran, lavado de manos, baño de cuerpo, lavado de dientes, alimentación saludable, cuidado de uñas y limpieza en del entorno en el que se desempeñan.

EJERCITACIÓN: Además de cuidar nuestro cuerpo lavándolo y alimentándolo correctamente, también debemos mantenerlo en forma o en una adecuada actividad física, por lo que entre las definiciones de ejercitación se encuentra que es aquella actividad o práctica continuada, donde diversos tipos y niveles de complejidad en ejercicios, afianza el aprendizaje y la concentración activa,

HOGARES COMUNITARIOS: Según el ICBF (Instituto de Bienestar Familiar, 2017) esta modalidad:

> *"fortalece la responsabilidad, deberes y obligaciones de la familia, y en especial de los padres, en la protección, formación y cuidado de sus hijos, así como en la participación y autogestión comunitaria, para la garantía de los derechos de los niños y niñas, orientando los recursos y trabajo solidario en beneficio del desarrollo integral de los mismos."*

AUTOCUIDADO: "Cuidar de la propia salud requiere una serie de habilidades que llevan a las personas a optar por decisiones saludables", explica Álvarez.

De lo anterior se puede diferir que el autocuidado es aquella responsabilidad misma que tiene el ser humano o en este caso el niño o niña por proteger y cuidar su propio cuerpo, tomando decisiones en beneficio de sí mismo/a.

A medida que pasan los años, la ciencia ha encontrado o ha ido retirando supuestos sobre lo que la educación para la higiene significa, o los beneficios de llevar una buena alimentación o en su defecto una buena salud física.

Para los padres de familia a veces es engorroso tener que llevar cuidadosamente o muy específicamente cada cosa que el niño o niña necesita a medida que el tiempo transcurre.

Por lo que de lo anterior podemos inferir que la repetición constante de actividades, se vuelve algo tan rutinario que los padres eligen ya dejar de hacerlo por el aburrimiento de tener que realizar las cosas bien.

Con el presente proyecto se quiere que los padres de familia se concienticen de qué deben hacer, con respecto a las cosas debidamente hechas por los niños, a partir de la ejercitación y los buenos hábitos de aseo entre ellos la buena alimentación, el correcto lavado de partes del cuerpo y los horarios adecuados de dormir. Además, una manera de llegar a los niños para que lo realicen de buena manera es volverlo una rutina la cual probablemente se grabará en el "disco duro" de su cerebro.

Así, según el blog *Habitualmente* (s.f.) "Poco a poco sin darnos cuenta lo que hacíamos algunas veces se vuelve cada vez más frecuente, y ¡pum! formamos un hábito", es decir, hace que poco a poco el esfuerzo por aprender algo disminuya fácilmente e incluso se haga automática.

A continuación, se mostrará una imagen donde se ejemplificará lo anterior: (*Habitualmente*, sf)

Además, el mismo autor nos recuerda que según su formación psicológica de hábitos, los niños conocen como regla, tres aspectos que los denominan:

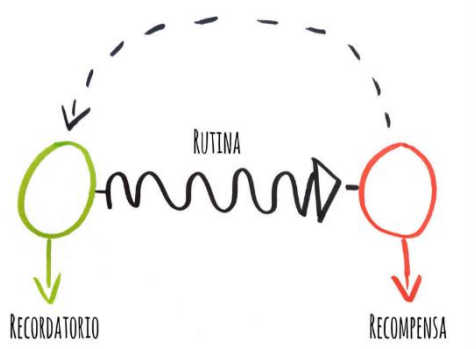
- Recordatorio.
- Rutina.
- Recompensa.

Por otro lado, el uso más usual está asociado a la "costumbre" o a la "rutina" que se quiere implantar al niño, por lo que es de gran importancia que el padre de familia sea uno de los primeros pilares de enseñanza para el niño/a.

Estos tres hábitos de higiene y ejercitación también propia el desarrollo y el cuidado de los niños/as, en este caso de la primera infancia. Lo anterior a través de actividades, y estrategias que se acomoden las necesidades que tiene la comunidad, promoviendo el ejercicio, el cuidado de sus derechos, el fortalecimiento de su participación activa, organización de la familia, la comunidad y las entidades que están a su alrededor, en este caso, los hogares comunitarios.

En las modalidades de los hogares comunitarios, cuentan con una gran ventaja en este aspecto ya que fortalecen en los niños, la atención, el cuidado, la salud, la nutrición, la protección y el desarrollo psicosocial; aspectos importantes que brindan el dinamismo y la facilidad de emprender adecuadamente el proyecto de investigación que se está llevando a cabo.

(Figura 1. Repetición de hábitos)



(Figura 2. Rutinas.)

Es importante resaltar que un aprendizaje eficaz se logra también, adquiriendo conocimientos por medio del desarrollo de competencias, específicamente las competencias del ser y el hacer, puesto que, se necesita que los niños/as sepan que es importante para sí mismos desarrollar su "ser" a partir de actividades complejas del "hacer".

La ejercitación por su parte nos brinda eficacia a la hora de la memorización, asimilación, y aceptación de procesos en este caso aprendizajes con respecto a la higiene personal.

Algunas de las ventajas que tiene la ejercitación en los niños/as pueden ser:

- *"Logra un aprendizaje más significativo y profundo.*
- *Ayuda a asimilar los conocimientos de manera más eficaz y duradera.*
- *Permite relacionar lo aprendido con la realidad del estudiante.*
- *Fomenta la autonomía y el autoconocimiento.*
- *Mejora el análisis, la relación y la comprensión de conceptos.*
- *Ayuda a ejercitar multitud de destrezas, según la tipología escogida: expresión oral y escrita, deducción, pensamiento científico, espíritu crítico, creatividad, y competencia digital si usas las TIC para ello.*

- *Facilita la personalización del aprendizaje y la atención a la diversidad del aula.*

- *Permite aprovechar las ventajas de las nuevas tecnologías y los nuevos dispositivos.”* (Aula Planeta, 2016)

Es decir, que la ejercitación no sólo debe ser conocida o apreciada como una actividad física que sólo se usa para “adelgazar”, “tener buena musculatura” o “ser mejor que otro/a” sino que contribuye al desarrollo del niño/a que lo ejerza o lo practique ya sea de forma física, mental o visual. (Aula Planeta, 2016)

Por otra parte, se concluye que para que la ejercitación logre todos estos beneficios es importante que tenga en cuenta dos aspectos fundamentales:

1. El tiempo correcto que se debe realizar en cada una de las actividades.
2. El manejo de cada actividad en el lugar correcto o en un espacio donde se lleven a cabo todas las técnicas necesarias y conocidas que sean las propias de la edad.

5. DISEÑO METODOLÓGICO

Enfoque que direcciona el Proceso Investigativo.

El enfoque que direcciona el presente proyecto investigativo es el cualitativo.

La palabra “cualitativo”, presenta coloquialmente dos tipos de significación. Una de ellas, como la hemos conocido desde siempre “que lindas cualidades”, es decir, que linda persona, ya sea que exprese sinceridad, responsabilidad, entre otras.

Sin embargo, desde la investigación, se podría inferir que se enfoca en la calidad y la integralidad que tiene cada individuo que está dentro de la investigación.

Cualidad y Calidad vienen del mismo término latino qualitas, y éste deriva de qualis (cuál, qué). (Martínez, 2006, p.127)

De lo anterior se puede diferir que con la presente investigación se busca encontrar y motivar a los individuos la naturaleza del ser, en cuestionamientos como: ¿Por qué debo hacer? ¿Realmente me beneficia?, entre otras. Además, se hace evidente el enfoque cualitativo en la investigación a partir de la pregunta problema la cual se enfoca en una mirada personal.

Por otro lado la Real Academia Española (RAE, 2015), lo denota como “1. Cada uno de los caracteres, naturales o adquiridos, que distinguen a las personas, a los seres vivos en general o a las cosas, y 2. Manera de ser de alguien o algo.” Es decir, las características únicas que presenta el niño/a, siendo cada uno un mundo y una personalidad distinta.

Una investigación acerca del cuidado del ser humano demanda una gran importancia para las trasformaciones sociales, ya que de aquí parte los primeros destellos de la construcción de personalidades, afinidades, gustos, ideas, concepciones y demás.

Método de la Investigación

El presente proyecto investigativo, presenta una alternativa metodológica que se desarrolla en la etnografía, según Martínez (2005):

> *"Significa la descripción (grafé) del estilo de vida de un grupo de personas habituadas a vivir juntas (ethnos). Por tanto, el ethnos, que sería la unidad de análisis para el investigador, no sólo podría ser una nación, un grupo lingüístico, una región o una comunidad, sino también cualquier grupo humano que constituya una entidad cuyas relaciones estén reguladas por la costumbre o por ciertos derechos y obligaciones recíprocos."*

Por otro lado, también se puede definir como aquel estudio que se realiza a una comunidad específicamente para identificar qué valores culturales los caracterizan.

Desde fines investigativos, la etnografía según Sandoval (1996, p.76) "parte de asumir la necesidad de una inmersión en esa realidad objeto de estudio contando para ello con dos herramientas básicas, la observación participante y las entrevistas". Por lo que en esta investigación se utilizarán las entrevistas.

En palabras de Villamil (2003) se reitera a la etnografía, como metodología que busca describir "cómo ésta pretende darle significado a la realidad con base en los conocimientos,

las actitudes y los valores que guían el comportamiento de las personas que conviven en un contexto tiempo-espacial". Además "permiten captar el conocimiento, el significado y las interpretaciones que comparten los individuos sobre la realidad social que se estudia" (Bonilla, 1997 citado en Villamil, 2003, p.2).

Pero el etnógrafo no pretende influir sobre las personas que estudia, este simplemente "Incorpora lo que los participantes dicen, sus experiencias, actitudes, creencias, pensamientos y reflexiones tal como son expresadas por ellos mismos y no como uno los describe." (González y Hernández, 2003 citado en Barbolla, C., Benavente, N., López T., Gómez, C., Perlado L., Serrano C., 2010, p.3)

Debido a lo anterior el presente proyecto se sustenta en investigar la población usando las vivas voces de los individuos que la componen no intercediendo en sus opiniones o propuestas.

Descripción de la población.

Se caracteriza por ser una población vulnerable, en el barrio de Nueva Mansión, en la ciudad de Santa Marta.

Cuenta con 12 estudiantes en las edades de 2 -3-4 y cinco años. El hogar lo lidera la líder de las madres comunitarias Magaly Mier, la cual lleva en su labor 20 años.

Los niños se caracterizan por ser activos, con familias disfuncionales y muy malos hábitos de aseo, puesto que en su piel presentan hinchazón, comezón, granos, etc.

Técnica e instrumentos de recolección de información.

En el presente proyecto de investigación se ha establecido un diseño práctico metodológico, para definir las técnicas, instrumentos, delimitar perspectivas, y fundamentar el soporte técnico que se abordará en dicha investigación, con el fin de aclarar a través de datos concretos de la comunidad investigada un soporte más complejo y verdadero del aprendizaje que se quiere trasmitir. Entre ellas se encuentran las siguientes técnicas:

Observación Participante.

Según Kawulich (2005, p.1) “La observación, especialmente la observación participante, ha sido utilizada en varias disciplinas como instrumento en la investigación cualitativa para recoger datos sobre la gente, los procesos y las culturas”. Esta técnica tiene la facilidad de obtener información de la población en la investigación que permita desarrollar el desarrollo y la importancia que tiene a diario para los niños y padres de familia el aseo personal y la higiene. Sin embargo, se asume a la observación participante como la técnica de investigación para recoger datos, que servirán en la elaboración de la respuesta del proyecto que se está efectuando.

Por otro lado, también lo definen como "el proceso de aprendizaje a través de la exposición y el involucrarse en el día a día o las actividades de rutina de los participantes en el escenario del investigador".

Por lo que de lo anterior se difiere que Kawulich, hacía referencia a que al observar y participar en los procesos no se puede cambiar o alterar la realidad de la cual se va a investigar o a intervenir.

Entrevista Semi-estructurada

La entrevista Semi-estructurada son aquellas "que ofrecen un grado de flexibilidad aceptable, a la vez que mantienen la suficiente uniformidad para alcanzar interpretaciones acordes con los propósitos del estudio." (Díaz, Torruco, Martínez, Varela, 2013) Es decir que permite y es más probable que el entrevistado exprese su punto de vista más abiertamente, permitiendo que la información conlleve a situaciones de libre pensamiento.

Además, ofrecen un grado de flexibilidad, ya que son anteriormente planeadas y pueden ajustarse a los entrevistados, dándoles la ventaja de adaptarse a las preguntas ofreciendo mayores posibilidades de manejo de tema, de opinión y de identificación de necesidades.

Análisis e Interpretación de los datos

"*Según Hurtado (2000) el propósito del análisis es aplicar un conjunto de estrategias y técnicas que le permitan al investigador obtener el conocimiento que estaba buscando, a partir del adecuado tratamiento de los datos recogidos.*

Este método permitirá clasificar y reclasificar el material recogido desde diferentes puntos de vista hasta que usted opte por el más preciso y convencional. El análisis permitirá la reducción y sintetización de los datos, se considera entonces la distribución de los mismos. (Tamayo, 1995)"

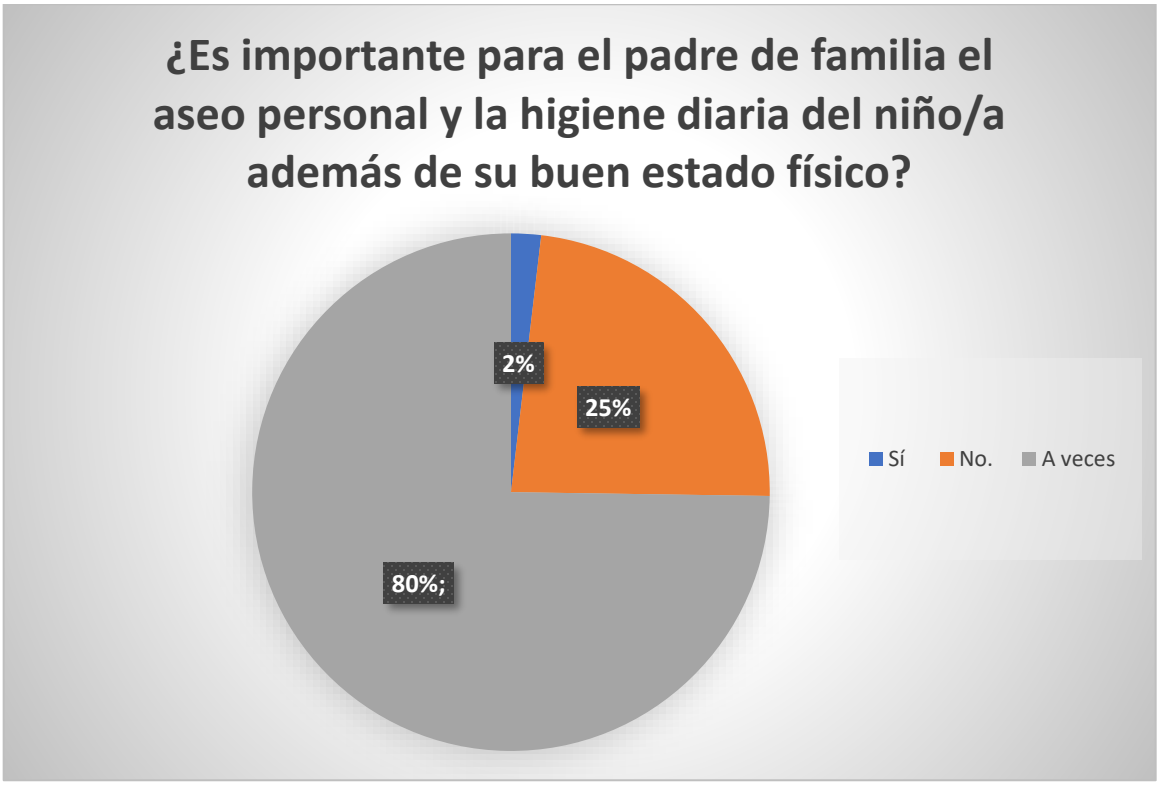
Observación Participante.

De la técnica mencionada se pudo llevar a cabo una serie de observaciones puntuales que daban a conocer el verdadero estado del niño/a ya que al permanecer juntos una jornada, se

podía percibir por olores, presentación personal y relatos contados por ellos la importancia que tanto ellos como los padres tenían con respecto a su aseo personal.

Para ejemplificar se interpretó de la siguiente manera, donde:

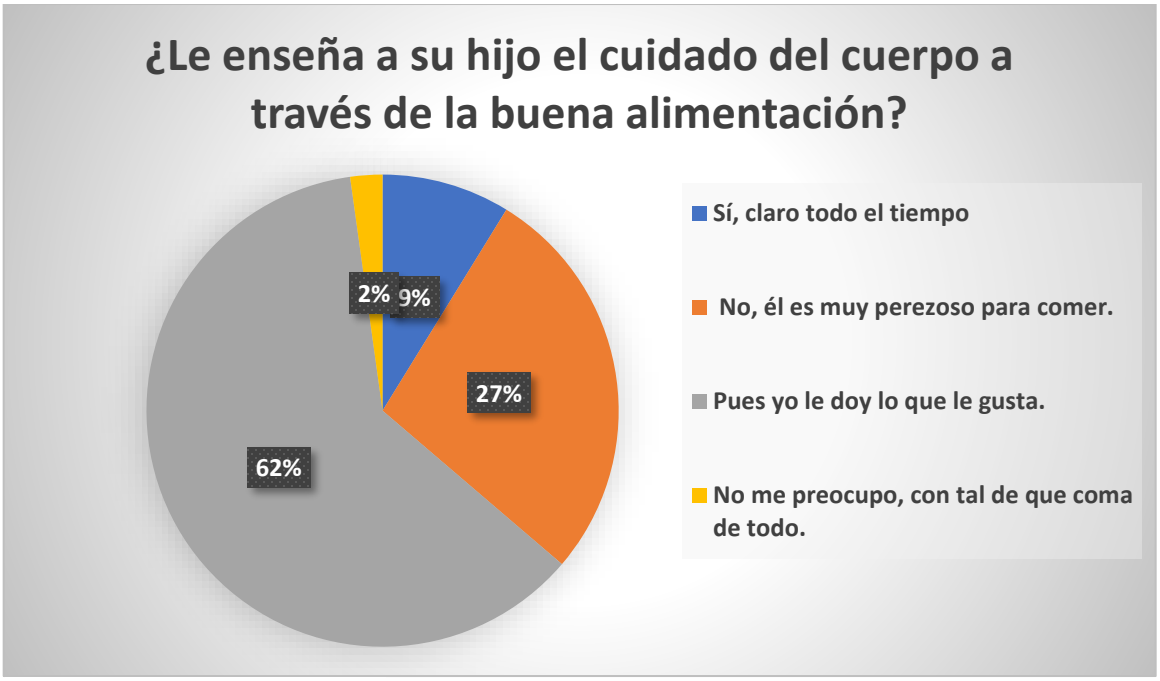
- SÍ = Siempre asistieron limpios, organizados, bañados y con olores agradables proviniendo de su casa.
- NO = Siempre fueron con la ropa sucia, llenos de tierra en algunas partes de su cuerpo y con olores poco agradables.
- A VECES = En ocasiones iban bañados, pero en otras se les notaba que no llevaban ropa limpia o que no los había en su defecto cepillado.



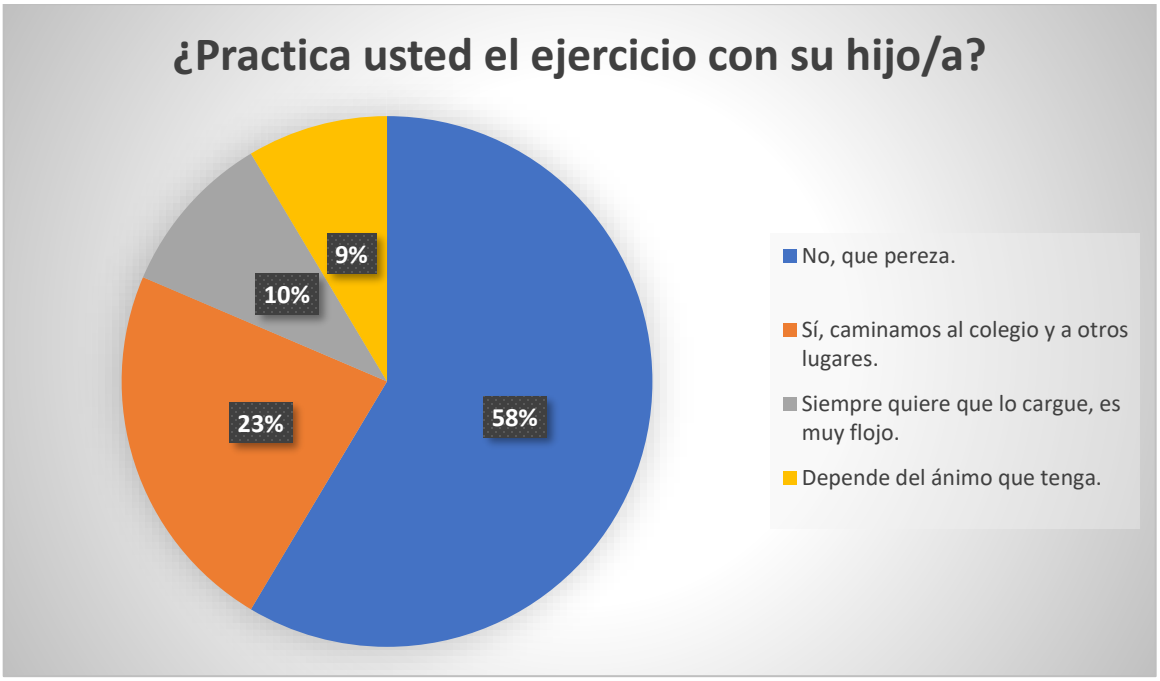
(Figura 3)

Entrevista Semi-estructurada (Anexo 2)

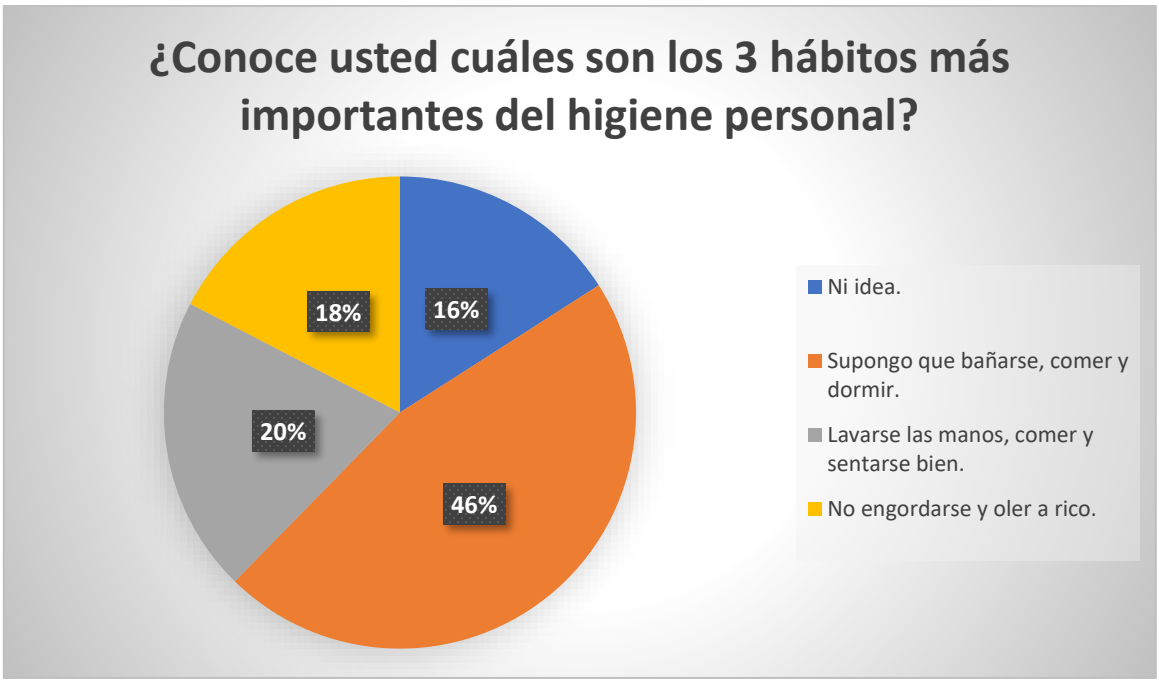
A partir de esta técnica se recogieron los siguientes datos de los padres de familia y docentes, resaltando que a medida que fue pasando la entrevista, se fueron anexando ciertos interrogantes, por lo que a continuación se dará muestra de las tres preguntas más relevantes:



(Figura 4)



(Figura 5)



(Figura 6)

A través de lo anteriormente representado se logra definir o interpretar de forma específica y en un cuadro comparativo los siguientes resultados:

(***Tabla 1. Cuadro comparativo)***

AUTORES Y CITAS	RESULTADO O INTERPRETACIÓN
"Poco a poco sin darnos cuenta lo que hacíamos algunas veces se vuelve cada vez más frecuente, y ¡pum! formamos un hábito" *(Habitualmente, s.f.)*	Según los resultados arrojados por las madres entrevistadas, los niños/as del hogar comunitario "Mis pequeños Gigantes", no siguen patrones de limpieza o ejercitación debido al poco accionar de los padres, puesto que como dice la cita, no es algo que se hace frecuente lo que conlleva a no convertirse en hábito.

La ejercitación por su parte nos brinda eficacia a la hora de la memorización, asimilación, y aceptación de procesos en este caso aprendizajes con respecto a la higiene personal. *(Aula planeta, 2016)*	Muchos de los niños, demostraron a lo largo del proceso una mejoría notable en su desarrollo cognitivo y mental, ya que seguían instrucciones convirtiéndolos en hábitos y "obligándose" a recordarlos para cumplir con las tareas dadas, que en este caso consistían en: lavado de manos, de cuerpo y de dientes.
"Cuidar de la propia salud requiere una serie de habilidades que llevan a las personas a optar por decisiones saludables", explica Álvarez.	Es de vital importancia enseñarles a los niños y niñas la verdadera importancia de cuidar su cuerpo, sin la necesidad de estar todo el tiempo repitiéndoselos. Es necesario hacérsele saber que al comer bien, tener adecuada limpieza corporal y ejercitarse no sólo mejora su vitalidad y desarrollo, sino que también, mejora su salud de forma notable y ascendente. Muchos niños aprendieron que las decisiones saludables son propias y solamente si se toman a tiempo se puede tener una vida mejor.

6. CONCLUSIONES

En las jornadas de trabajo de campo, donde se visitó el hogar, se pueden apreciar los distintos tipos de conocimiento que presentan tanto los docentes, padres de familia y los estudiantes con respecto al higiene personal y la correcta ejercitación, demostrándolo de manera verbal y en ocasiones a través de gestos o acciones, por lo que, por medio de análisis, de comparaciones e interpretaciones de los distintos métodos de recolección de información se llegó a las siguientes conclusiones:

Durante el período de clases o jornadas del Hogar Comunitario "Mis pequeños Gigantes" se presentaron diferentes concepciones acerca del uso adecuado y la práctica de los tres hábitos de higiene y la ejercitación, los cuales son manifestados no sólo a través de olores, emociones o gestos, sino que los precisa manifestándolo por medio de palabras, frases y un desagrado coherente al usar todo tipo de expresiones como: "hueles a feo", "profe no quiero estar al lado de él" o en su defecto, golpes y matoneo gestual.

A través del presente proyecto, además se pudo concienciar a los padres de familia y la docente titular la verdadera importancia que tiene la aplicación cotidiana y la enseñanza de los hábitos de higiene cómo un aprendizaje básico que deben aplicar durante toda su vida, donde pudimos notar cambios como:

1. Socialización: Muchos niños al aplicar en su cotidianidad hábitos higiénicos, fueron más aceptados y queridos por los demás niños/as, ya que los dejaban jugar más tiempo, los abrazaban, etc.

2. Comunicación: Al optar y poseer olores agradables, muchos niños se manifestaban confiables de sí mismos y eran más comunicativos. No se mostraban aparte o manifestaban el auto rechazo.

Por lo que de lo anterior se puede afirmar que los niños aplicando en su vida los tres hábitos de higiene personal (buena alimentación, limpieza corporal y buen horario de sueño) además de la ejercitación, puede mejorar notablemente su desarrollo tanto social como cognitivo ya que desempeña unos criterios propios de aprendizaje que lo harán autodidacta, arriesgándose a encontrar su propia personalidad sin sentirse rechazado o mal consigo mismo, afirmando en él su autoestima.

7. RECOMENDACIONES

Entre las recomendaciones que tienen un grado de relevancia en el presente proyecto investigativo se organizan las siguientes:

- A partir de los 4 años de edad el niño/a se encuentra en una etapa pre operacional adecuada para entender su nivel de limpieza y alcanzar hábitos que sean acordes a su estado de madurez y confianza físicamente.
- Se sugiere seguir aplicando las técnicas de indagación, ya que estas nos contribuyen a conocer la población que se trabaja y qué tan comprometida se encuentra con el desarrollo corporal y cognitivo de los niños/as.
- Desarrollar a través de actividades, ejercicios que sean adecuados para cada etapa y edad de los niños y niñas a los que se le realice, puesto que el cuerpo también se debe habituar y enseñarle poco a poco ciertos tipos de movimientos y habilidades.

BIBLIOGRAFIA

Barbolla, C., Benavente, N., López T., Gómez, C., Perlado L., Serrano C. (2010). *Investigación etnográfica: métodos de investigación educativa.* 3º ed.

Caracol Radio (2016). El 13,2% de los niños menores de 5 años sufren de desnutrición crónica. Recuperado de: *http://caracol.com.co/radio/2016/02/15/salud/1455566973_375187.html*

Caracol Radio (25 de junio de 2009). Niños más obesos y sedentarios es la tendencia infantil en Colombia. Recuperado de: http://caracol.com.co/radio/2009/06/25/entretenimiento/1245954360_835066.html

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., Varela, M. (2013, 05,13). La Entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica.* Recuperado de http://riem.facmed.unam.mx/node/47

Fernández, C. (20 de Julio de 2014). La peor cara de la pobreza. *Periódico El Tiempo*. Recuperado de: http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-14272678

González, J. (s.f) Paradigma interpretativo en la investigación social y educativa: Nuevas respuestas para viejos interrogantes. Universidad de Sevilla, España.

Kawulich, B. (2005) La observación participante como método de recolección de datos. Forum: Qualitative Social Research, 6(42). Recuperado de http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/466/998

Ministerio de Salud y Protección Social (s.f). OBESIDAD INFANTIL. Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/Obesidad%20infantil.

Martínez, M. (2005). El Método Etnográfico de Investigación. Recuperado de http://prof.usb.ve/miguelm/metodoetnografico.html pdf

Martínez, M. (2006). La investigación cualitativa (síntesis conceptual). Revista de investigación en psicología (IIPSI). Recuperado de

http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v09_n1/pdf/a09v9n1.pdf

Real Academia Española. (2015). Diccionario [versión electrónica]. Madrid. Recuperado de http://www.rae.es/

Sandoval, C. (1996). *Investigación Cualitativa.* Bogotá, Colombia: ICFES.

Villamil, F. (2003) Investigación cualitativa, como propuesta metodológica para el abordaje de investigaciones de terapia ocupacional en comunidad. Base de datos disponible en el distribuidor Redalyc.org. Universidad Manuela Beltrán, Colombia. Disponible en: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30400207

ANEXOS

Anexo 1

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL ÁREA ANDINA
IX SEMESTRE

HOGAR COMUNITARIO "MIS PEQUEÑOS GIGANTES" DE SANTA MARTA D.T.C.H
ENTREVISTA SEMI-ESTRUCTURADA DE LOS 3 HÁBITOS DE HIGIENE Y EJERCITACIÓN QUE PROMUEVEN EL CUIDADO Y EL AMOR POR EL CUERPO DE LOS NIÑOS DE 4 AÑOS.
RAMÍREZ, A. 2017

PROYECTO EN CURSO: los 3 hábitos de higiene y ejercitación que promueven el cuidado y el amor por el cuerpo de los niños de 4 años del hogar comunitario "mis pequeños gigantes" de la ciudad de santa marta d.t.c.h.

DATOS PERSONALES

Establecimiento educativo:
Sexo: _____
Edad: ____
Fecha y lugar de nacimiento: _____
Docente Titular: _____ Entrevistadora: _____

PREGUNTAS PARA LA ENTREVISTA

1. **¿Le enseña a su hijo el cuidado del cuerpo a través de la buena alimentación?**
2. **¿Practica usted el ejercicio con su hijo/a?**
3. **¿Conoce usted cuáles son los 3 hábitos más importantes de la higiene personal?**